

Лекция №1. Введение в психотерапию (часть 1)

Определение и модели психотерапии.

Термин «психотерапия» происходит от греческих слов «psyche» (душа) и «therapeia» (лечение).

В настоящее время существует очень большое число разнообразных психотерапевтических методов и их классификаций. По данным различных авторов, их общее количество колеблется от 300 до 1500 и, при этом, количество новых психотерапевтических методов и подходов не останавливается, а продолжает прогрессивно увеличиваться.

В литературе насчитывается около 400 определений ПТ. Одни из них четко относят психотерапию к медицине, другие акцентируют внимание на психологических аспектах.

Выделяют 6 моделей ПТ с соответствующими определениями: медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, философскую и недифференцированную.

Работая в медицинской модели, психотерапевт занят лечением и профилактикой заболеваний и расстройств здоровья. Данная модель предусматривает классическое понимание психотерапии как отрасли медицины, как специальности, практикуемой в лечебном учреждении совместно с другими медицинскими специальностями.

Психотерапия в ее психологической модели направлена на психологические проблемы, нарушения адаптации и, условно говоря, на «неуспешность» человека, группы, семьи, т.е. на такие проблемы, которые не достигают степени выраженных расстройств здоровья.

Педагогическая психотерапия в нашей стране только начинает развиваться. Здесь два основных направления: терапевтическая работа с педагогом и работа с учащимися и их семьями.

Психотерапия в ее социальной модели направлена на формирование адаптивного поведения человека в изменяющемся обществе. Подходы и методы данной модели могут использоваться в разнообразных социальных группах: семье, учебном классе, трудовом коллективе, религиозной общине, населенном пункте, регионе, государстве. Задача социальной психотерапии - с помощью психотерапевтических воздействий не только лечить болезнь, осуществлять психогигиенические и психопрофилактические мероприятия, но и улучшать социальное поведение индивида

Философская модель психотерапии направлена на мировоззрение личности. Она может приводить к формированию новой иерархии мифов и

системы верований, что, в свою очередь, может изменить адаптивные возможности человека, повлиять на его чувство гармонии с самим собой и окружающим миром.

Шестая модель – недифференцированная, включает в себя все психотерапевтические подходы не соответствующие обозначенным выше моделям.

Из вышесказанного следует, что психотерапия может охватывать все сферы человеческого бытия: «телесность» - медицинская и психологическая модели; «деятельность» - психологическая и социальная модели; «общения и традиций» - педагогическая модель; и, наконец, - сфера «духовности» - философская модель

Отечественная традиция состоит в том, что психотерапия определяется прежде всего как метод лечения, то есть входит в компетенцию медицины. Зарубежные определения психотерапии в большей степени подчеркивают ее психологические аспекты.

Среди перечисленных, к наиболее разработанным относятся 2 модели - медицинская и психологическая.

Пример определения ПТ в медицинской модели

Психотерапия — это:

- «система лечебных воздействий на психику и через психику — на организм человека»;
- «специфическая эффективная форма воздействия на психику человека в целях обеспечения и сохранения его здоровья»;

Ключевые понятия в этих определениях: лечебные воздействия, больной, здоровье или болезнь (т.е. акцент делается на объекте воздействия).

Пример традиционных определений ПТ в психологической модели психотерапия — это:

- «особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем и затруднений психологического характера»;
- «средство, использующее вербальные методики и межличностные взаимоотношения с целью помочь человеку в модификации отношений и поведения, которые интеллектуально, социально или эмоционально являются негативными»;

В какой-то мере объединяет эти два подхода следующее определение. Психотерапия – это комплексное лечебное воздействие с помощью психологических средств на психику больного, а через нее на весь его организм с целью устранения болезненных симптомов и изменения отношения к себе, своему состоянию и окружающей среде.

Цели, задачи и методы психотерапии.

Цель ПТ в самом общем виде можно обозначить как лечение, профилактика, реабилитация, личностный рост. Соответствующая модель ПТ акцентирует внимание на ее различных аспектах.

По мнению В.В. Макарова (1999), основная цель психотерапии - воспитание гибкости, умения находить новые, эффективные стратегии поведения, накапливать и рационально использовать энергетические ресурсы, обеспечивать активность, энтузиазм, оптимизм, изыскивать, сохранять и развивать ресурсные состояния.

Психотерапия главным образом занимается не постановкой целей, а поиском средств для их достижения. Поэтому многие специалисты рассматривают психотерапию в первую очередь как набор технологий для достижения поставленных целей.

Общую для большинства психотерапевтических подходов цель психотерапии можно сформулировать, как оказание помощи пациентам в изменении своего мышления и поведения таким образом, чтобы стать более счастливыми и продуктивными.

При работе с пациентами эта цель дифференцируется на ряд общих задач, независимо избранного подхода.

Общие задачи психотерапии.

- 1) Установление положительного раппорта (контакта) с клиентом, подразумевающего установление атмосферы личного доверия и формирования мотивации к предстоящей работе.
- 2) Достижение точного понимания мыслей, чувств и паттернов поведения клиента (как со стороны психотерапевта, так и пациента)
- 3) Помощь клиентам в понимании своих трудностей, осознании нереалистичных аспектов своего мышления и развития альтернативных точек зрения и новых способов мышления; психотерапевт помогает пациенту лучше понять свои проблемы; обеспечивает пациента новыми идеями как изменять к ним отношение
- 4) Поощрение свободного выражения чувств (вербально и невербально, в зависимости от метода);
- 5) Снижение уровня эмоциональных страданий и усиление ощущения благополучия. Психотерапевт не только устраняет эмоциональный дискомфорт, но и способствует активной стимуляции позитивных эмоциональных переживаний..
- 6) Обеспечение пациентов новыми идеями или информацией о том, как решать проблемы;
- 7) Изменение дисфункциональных паттернов поведения, помощь пациенту в проверке новых способов мышления и поведения за пределами терапевтической ситуации.

При решении этих задач психотерапевт прибегает к трем основным методам.

1. Во-первых, терапевт обеспечивает психологическую поддержку. Прежде всего, это значит сочувственно (эмпатически) выслушать пациента. Для эффективной психологической поддержки терапевт, кроме эмпатии важно обладать навыками активного слушания и социальной (эмоциональной) компетентности. (С учетом контекста работы и выбранной модели, можно дать ему взвешенный совет в кризисной ситуации). Поддержка также заключается в помощи пациенту осознать и использовать свои силы и умения.

2. Второй метод терапии состоит в устранении дезадаптивного поведения и формировании новых, адаптивных стереотипов.

3. В-третьих терапевт содействует самораскрытию (самоэксплорации) и инсайту (осознанию), в результате чего пациенты начинают лучше понимать свои мотивы, чувства, конфликты, ценности.

Несмотря на различия в теориях, целях и процедурах, психологическое лечение сводится к тому, что один человек пытается помочь другому (даже в том случае, когда речь идет о групповой психотерапии, при которой каждый участник является своего рода психотерапевтом по отношению к другому члену группы).

Методы психотерапии.

Методы психотерапии – это психологические средства, которые выбирает психотерапевт для достижения целей психотерапии.

Понятие метода (средства воздействия) в психотерапии крайне размыто, что, прежде всего, проявляется в большом количестве их классификаций.

Методы целесообразно рассматривать в связи с определенным психотерапевтическим направлением. Развитие и наибольшее признание получили три психотерапевтических направления и возникшие на их основе методы:

1. Психодинамическое (динамическое, психоаналитическое).
2. Бихевиоральное (поведенческое).
3. Гуманистическое (экзистенциально-гуманистическое опытное).

По характеру методы могут быть вербальными и невербальными, по направленности – ориентированными на когнитивные, эмоциональные или поведенческие аспекты личности.

В клинической практике принято деление методов психотерапии на:

1. симптомо-центрированные;
2. личностно-центрированные;
3. социо-центрированные.

Их интеграция часто обеспечивает наилучший терапевтический эффект.

Проблема терминологии и взаимоотношение понятий.

Психологическое консультирование – профессиональная помощь человеку или группе людей в поиске путей разрешения определенной трудной или проблемной ситуации (проблем и затруднений психологического характера).

Психологическая коррекция – направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры для полноценного развития и функционирования индивида.

В профессиональной среде дискуссия о различии терминов «психологическое консультирование» и «психотерапия» особенно остро развернулась в западных странах в 70-х годах (в России - в 90-х годах) прошлого века и во многом была связана с юридическими аспектами консультативной практики.

Целесообразно рассмотреть сходства и различия между психотерапией и психологическим консультированием, как видами психологического вмешательства, с точки зрения их основных и дополнительных характеристик.

Сходства и различия между психотерапией и психологическим консультированием, как видами психологического вмешательства

Основные характеристики:

1. *Средства воздействия (методы)*: психотерапия и психологическое консультирование используют психологические средства воздействия, однако в психологическом консультировании информирование является ведущим приемом.

2. *Цели*: психотерапия и психологическое консультирование имеют своей целью достижение более выраженных позитивных изменений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах в сторону увеличения их эффективности, психотерапия при этом направлена на достижение значительных личностных изменений, а консультирование — на помощь человеку в лучшем использовании собственных ресурсов и улучшении качества жизни.

3. *Функции*: психотерапия выполняет функцию лечения и частично реабилитации, а психологическое консультирование — профилактики и развития.

4. *Теоретическая обоснованность*: психотерапия и психологическое консультирование имеют в качестве своей научной основы психологические теории.

5. *Эмпирическая проверка*: психотерапия и психологическое консультирование нуждаются в изучении эффективности воздействий.

6. *Профессиональные действия*: психотерапия и психологическое консультирование осуществляются специалистами в профессиональных

рамках.

Дополнительные характеристики:

7. *Продолжительность воздействий:* психотерапия предполагает продолжительность не менее 15-20 сеансов, психологическое консультирование может ограничиваться 1-5 сеансами.

8. *Место изменений:* в психотерапии изменения происходят непосредственно в ходе терапии и являются сущностью психотерапевтического процесса, в психологическом консультировании анализируются варианты решений конкретной проблемы, но решение и изменения осуществляются человеком не в рамках консультирования, а по его окончании.

9. *Степень самостоятельности клиента:* в психотерапии процесс изменений сопровождается психотерапевтом, в психологическом консультировании изменения осуществляются человеком самостоятельно без сопровождения консультанта.

Б.Д. Карвасарский (2002) предложил в самом общем виде понимать консультирование как профессиональную помощь человеку или группе людей (например, организации) в поиске путей разрешения или решении определенной трудной или проблемной ситуации. Он указал, что консультирование включает в себя и психологические (личностные), и социально-психологические аспекты, связанные с межличностным взаимодействием, групповой динамикой, мотивацией и т.д. Тем не менее, несмотря на то, что всякую психотерапию можно считать консультированием, не всякое консультирование является психотерапией. Психотерапия является более узкой специальностью.

Несмотря на то, что в настоящее время происходит расширение границ привычной деятельности психотерапевтов за рамки лечебных учреждений, и появились такие субспециальности, как корпоративная психотерапия, социальная психотерапия и т.д., существует ряд важных идентификационных, «цеховых» признаков. Так, Страсбургская декларация психотерапии от 21 октября 1990 года (World Council for Psychotherapy, 1990) содержит в качестве основного положения утверждение, что психотерапия является самостоятельной (независимой от вышеназванных особенностей образования и сферы применения) профессией. В документе записано следующее:

1. Психотерапия - это самостоятельная научная дисциплина, практическая специализация, которая предполагает наличие самостоятельной, независимой профессии.

2. Подготовка психотерапевтов должна осуществляться на высококвалифицированном научном уровне.

3. Разнообразие методов психотерапии обеспечено и гарантировано.

4. Полный курс подготовки психотерапевтов включает в себя получение теоретических знаний, самоанализ и супервизируемую практику.

5. Психотерапевтическое образование осуществляется на базе соответствующего высшего образования.

Таким образом, подчеркивается преобладание важности качества профессиональной подготовки (научная теория, клиентский опыт, супервизия) над формальными критериями (первоначальное образование, выбранный метод) для идентификации специалиста.

У нас в стране самостоятельной медицинской специальностью психотерапия стала в 1985г., когда, согласно Приказа № 750 Минздрава СССР, в СССР впервые появилась новая специальность: врач-психотерапевт (врачами-психотерапевтами работали преимущественно психиатры, неврологи/невропатологи и, реже, терапевты и представители других медицинских специальностей). В последующем, согласно Приказа Министерства Здравоохранения РФ № 294 от 30.10.1995г. «О психиатрической и психотерапевтической помощи», психотерапевт, фактически, стал рассматриваться как врач-психиатр. Приказ Министерства Здравоохранения РФ № 438 от 16.09.2003г. «О психотерапевтической помощи» принципиально ситуации не изменил.

В настоящее время проводится интенсивная организационно – юридическая работа на законодательном уровне по существенному изменению статуса психотерапевтической специальности.

Сфера применения ПТ

Психотерапия может применяться как компонент в комплексном лечении, например, для устранения невротических наслоений, отягощающих соматическое заболевание; психотерапевтическое влияние усиливает лечебный эффект применяемых медикаментов.

Наряду с этим, психотерапии при некоторых заболеваниях принадлежит существенная или решающая роль (при неврозах, психосоматических расстройствах, реактивных состояниях). В тоже время применение психотерапии при шизофрении и других выраженных психических расстройствах носит ограниченный характер.

Постепенно происходит расширение состояний, при которых применяется психотерапия в медицинской модели, особенно в контексте активного развития саногенетического подхода совместно с традиционным, патогенетическим.

Другие сферы применения психотерапии предопределяются соответствующими ее моделями (психологической, педагогической, социальной, философской, недифференцированной).