

Лекция № 4. Психодинамическое психотерапия (часть 1).

Общая характеристика психодинамического направления.

Психодинамическое направление относится к одному из трех основных направлений психотерапии, каждое из которых характеризуется своим собственным подходом к пониманию личности, детерминантам личностного развития и личностных нарушений и логически связанной с этими положениями собственной системой психотерапевтических воздействий.

Несмотря на некоторое снижение популярности данного подхода, наметившееся в последнее время, его позиции остаются достаточно сильными. Это по-прежнему один из самых влиятельных и развивающихся методов психотерапии.

Вопрос общепринятой систематизации методов психодинамического направления открыт до сих пор. Психодинамическое направление на сегодняшний день представлено большим разнообразием школ и течений, трудно поддающихся четкой классификации.

С точки зрения наиболее распространенного варианта классификации в настоящее время в нем выделяют классический психоанализ и психоаналитическую (психоаналитически ориентированную) психотерапию, которая, в свою очередь подразделяется на инсайт-ориентированную и поддерживающую. В первом случае цель взаимодействия – в осознании бессознательного психологического конфликта и акцент ставится на реальных психологических проблемах, во втором – основной элемент лечения скорее поддержка больного, чем развитие у него инсайта. Этот вариант применяется для пациентов с серьезной уязвимостью ЭГО, например, при психотических расстройствах или у людей в кризисной ситуации, переживающих острое горе.

Общие признаки разных подходов психодинамического направления.

Каждая психодинамическая школа имеет собственную специфику, однако, есть общие признаки, объединяющим их в единое направление:

1. первоисточник - психоанализ (глубинная ПТ), модифицированный в различной степени;
2. представления о бессознательных или неосознаваемых процессах;
3. представления о психологических (интрапсихических) конфликтах;
4. представления о психотерапевтических методах, имеющих целью их анализ и осознание.

Психоанализ, разработанный Фрейдом, так или иначе является первоисточником, основой методологии, базой всего психодинамического направления. При этом, термин «психоанализ» сегодня относят к теории развития личности, методу исследования и терапевтической процедуре.

Представление о бессознательном, бессознательных или неосознаваемых психических процессах является краеугольным камнем теории и практики психодинамического направления. Центральным в этом подходе является предположение о том, что бессознательные психические процессы, рассматриваются как основные детерминанты личностного развития, как основные факторы и движущие силы, определяющие и регулирующие поведение и функционирование человеческой личности. В этом его суть. Согласно Фрейду, не только наши поступки часто иррациональны, но также само значение и причины нашего поведения редко бывают доступны осознанию.

Другими словами психодинамический подход утверждает, что все мысли, чувства и поведение человека детерминированы бессознательными психическими процессами. Фрейд сравнивал личность человека с айсбергом: верхушку айсберга представляет сознание, основную же массу, расположенную под водой и не видимую, — бессознательное. А содержание бессознательного составляют инстинктивные побуждения, первичные, врожденные, биологические влечения и потребности, а также фантазии и переживания, которые угрожают сознанию и вытесняются в область бессознательного.

Представления об интрапсихических конфликтах.
С точки зрения психодинамического направления сама личность и ее поведение, проблемы и расстройства являются результатом усилий Эго в примирении бессознательных психических конфликтов и требований реального мира.

Термин «психодинамический» предполагает рассмотрение психической жизни человека, психики с точки зрения динамики - взаимодействия, борьбы и конфликтов ее составляющих и их влияния на психическую жизнь и поведение человека.

Фрейд первым охарактеризовал психику человека как своеобразное «поле боя» между непримиримыми силами инстинкта, рассудка и сознания. Сам термин «психодинамический» указывает именно на эту непрекращающуюся борьбу между разными аспектами личности. Психоаналитическая теория отводит ведущую роль сложному взаимодействию инстинктов, мотивов и влечений, которые конкурируют или борются друг с другом за главенство в регуляции поведения человека.

В представлении о личности как о динамической конфигурации процессов, находящихся в нескончаемом конфликте, борьбе и взаимодействии выражена суть психодинамического направления в психологии и психотерапии, которая и отражена в названии подхода (динамика).

Представления о психотерапевтических методах, имеющих целью их анализ и осознание.

Учитывая, что в рамках психодинамического подхода в качестве основной детерминанты личностного развития и поведения человека

рассматриваются бессознательные психические процессы, а нарушения личностного функционирования (и невроз) понимаются как следствие конфликта между бессознательным и сознанием, **основной целью психотерапии является достижение осознания этого конфликта и собственного бессознательного.**

Психоанализ (и любой другой метод в рамках психодинамического подхода) ставит перед собой **две основные задачи:**

1. Добиться у пациента осознания (инсайта) интрапсихического или психодинамического конфликта.

2. Проработать конфликт, то есть проследить как он влияет на актуальное поведение и на интерперсональные отношения.

На практике это означает следующее. Например, психоанализ помогает пациенту осознать скрытое, подавленное чувство гнева по отношению к родителю. Это осознание дальше дополняется работой над тем, чтобы пациент эмоционально пережил и освободил подавляемый гнев (катарсис). Эта работа помогает затем пациенту осознать, как бессознательный конфликт и связанные с ним защитные механизмы создают межличностные проблемы. Так, враждебность пациента к начальнику, старшему сотруднику, преподавателю или другой «родительской фигуре» может являться символическим, бессознательным отреагированием детских конфликтов с родителем.

Результат психодинамической терапии.

Терапия ставит целью снятие вытеснения. Если какое-либо содержание вытесняется, бессознательные силы начинают управлять поведением. В процессе психотерапии человек получает новый опыт решения проблем на основе понимания прошлых конфликтных переживаний, осознания бессознательного материала, выявления того, как он оказывает влияние на настоящее.

Результатом становится понимание своих потребностей и свобода в выборе способов их удовлетворения, разрешение внутрличностных конфликтов, умение исследовать и осознанно строить свои отношения с другими людьми. Таким образом, на основании полученного опыта и знаний человек, прошедший психоанализ сам для себя становится психоаналитиком.

Такое понимание психоаналитического метода лечения у З. Фрейда сложилось не сразу, а в процессе длительной клинической отшлифовки, а сам психоанализ, при этом, превратился в целостную и законченную психотерапевтическую систему со своими собственными положениями о структуре личности, детерминантах личностного развития и нарушений и терапевтическими подходами.

Базовые концепты психоанализа.

Базовые концепты или основные теоретические положения, на которых строится психоаналитический метод, включают теорию общего психического развития и теорию психологического происхождения неврозов.

Теория общего психического развития.

Теория общего психического развития, помимо специфических представлений о личностном развитии и ее детерминантах, включает понятие психического аппарата (в том числе топографическую, структурно-динамическую модель личности, понятие сознательной и бессознательной психической активности, два типа психологического функционирования – первичный и вторичный процесс мышления, понятие катексиса и либидо).

В развитии личности теория общего психического развития классического психоанализа выделяет две параллельные формы развития: развитие Эго, заключающееся в приобретении Эго-функций, которые увеличивают автономию, и сексуальное развитие, состоящее в преобразовании прегенитальных сексуальных и агрессивных побуждений во взрослую сексуальную и сублимированную деятельность. Особое значение для последующей адаптивной жизни личности придается прохождению ею стадий развития детской сексуальности.

Со данными стадиями психического развития Фрейд связывал появление определенных черт характера, для которых использовал две системы классификации — генетическую и клиническую, а также формирование механизмов психологической защиты, к важнейшим из которых относятся регрессия и сублимация.

Теория психологического происхождения неврозов.

Представления о невротическом конфликте являются центральным содержанием концепции психологического происхождения неврозов в рамках психоанализа. Фрейд рассматривал невротический конфликт как «переживания, возникающие в результате столкновения, по крайней мере, двух несовместимых тенденций, действующих одновременно как мотивы, определяющие чувства и поведение».

С точки зрения Фрейда, сущность невроза — это конфликт между бессознательным и сознанием: «С самого начала мы замечаем, что человек заболевает из-за конфликта, возникающего между требованиями инстинкта и внутреннего сопротивления, которое возникает внутри против этого инстинкта». Другими словами – настоящая причина болезни человека не во внешних ситуационных обстоятельствах, а в самом человеке, в особенностях работы его психического аппарата, а значит и лечение болезни должно предполагать какую-то коррекцию его психологических структур.

Вытесненное под влиянием моральных запретов бессознательные импульсы, не теряют своей энергетической силы, а продолжают оказывать на состояние и поведение личности еще большее влияние в различных аспектах.

Угрожая прорывом своего содержания в сознание они вызывают тревогу, которая сама по себе является фактором дестабилизации состояния

или симптомом, а с другой стороны играет важнейшую роль в дальнейшем развитии невроза.

Тревога, с точки зрения Фрейда, является функцией Эго и предупреждает Эго о надвигающейся опасности, угрозе, помогая личности реагировать в подобных ситуациях (ситуациях опасности, угрозы) безопасным, адаптивным способом. Фрейд выделял три типа тревоги: объективную, или реалистическую (связанную с воздействиями внешнего мира), невротическую (связанную с воздействиями Ид) и моральную (связанную с воздействиями Супер-Эго)

Тревога – сигнал об опасности, Она, свою очередь, активизируют механизмы психологической защиты.

Защитные механизмы — это определенные приемы, используемые Эго и направленные на снижение напряжения и тревоги. Фрейд писал, что «защитные механизмы — это общее название для всех специальных приемов, используемых Эго в конфликтах, которые могут привести к неврозу». Функция защитных механизмов заключается в том, чтобы не допустить осознания инстинктивных импульсов, иными словами, предохранить Эго от тревоги.

Препятствуя осознанию, механизмы психологической защиты не дают разрядиться энергетике бессознательных импульсов, при этом они искажают восприятие реальности, что соответственно приводят к неадекватному поведению, фрустрации потребностей, новым конфликтам.

Механизмы психологической защиты требуют на свое содержание значительного количества энергии эго, которая расходуется на подавление, а не на решение конфликтов, приводя к его истощению, ослаблению.

Таким образом, механизмы психологической защиты, имея изначально приспособительный смысл, становятся самостоятельной и разноплановой проблемой для адаптации в разных сферах. Однако, несмотря на такие энергетические жертвы, они не гарантируют успеха в выполнении своей основной функции. При определенных условиях импульсы все равно прорываются в сознание, приводя к появлению невротического состояния и развитие различных симптомов, которые рассматриваются как компромиссное образование в решении интрапсихических конфликтов.

К стержневой психопатологической симптоматике Фрейд относил тревожные и астенические расстройства. Тревога, по Фрейду, является фундаментальным феноменом и центральной проблемой невроза.

Фрейд отмечал 8 типов неврозов, среди которых выделял 3 основные группы – психоневрозы, актуальные неврозы и неврозы характера, кроме того - нарциссический невроз, травматический невроз, невроз переноса, невроз органа, детский невроз, невроз страха (тревоги).

Самым значимым конфликтом для развития невротического состояния Фрейд считал переживаемый ребенком на фаллической стадии психосексуального развития Эдипов комплекс, суть которого состоит в переживании разнонаправленных импульсов - во влечении к родителю

противоположного пола и желания избавиться от родителя своего пола и одновременно страха наказания с его стороны.

Неразрешенный Эдипов комплекс провоцирует повторение подобных конфликтов в жизни взрослого. В том смысле, что детский опыт определяет переживания взрослого человека Фрейд говорил, что «ребенок – это отец взрослого».

Невроз развивается, если в жизни взрослого появляется травматическое событие. Причину травматизации Фрейд видел в том, что реальность, как ее представляет человек, не позволяет разрядить накопленную энергию. Новый конфликт оживляет детские влечения и человек регрессирует на какую-либо фазу психосексуального развития. Возникают симптомы, которые напоминают ранее получаемое человеком удовлетворение, смешанное со страданием. Детские переживания вносят свой вклад в определение специфических характеристик симптомов. Возвращение к ним происходит из-за того, что в них осталась фиксированная энергия либидо. Симптом как бы замещает в сознании переживание, которое не может проявиться.

Значение детского периода жизни для функционирования личности взрослого и для психоаналитического лечения хорошо отражено в следующей фразе основателя психоанализа:

«Тайна человеческой души — заключена в психических драмах детства. Докопайтесь до этих драм, и исцеление придет»

Таким образом, из вышеизложенного понятна основная задача терапевтического метода – психоанализа – выявление и осознание интрапсихического конфликта, уходящего корнями в детство и его проработка.

В процессе психотерапии защиты снимаются при одновременном укреплении Эго для того, чтобы оно могло управлять поведением, не искажая реальности и высвобожденные импульсы не разрушили функционирование личности. Сильное Эго возможно при достижении его независимости от Ид и Супер-Эго. Поэтому психоанализ был направлен на расширение поля восприятия и реорганизации Эго с тем, чтобы оно могло освоить новые сферы Ид.

В ходе психоанализа клиент вновь сталкивается с детским опытом, переживает его без страха и вины, переосмысливает и находит адекватный способ удовлетворения базисных жизненных потребностей. Избавление от невроза – это преодоление конфликта Ид и Эго, расширение сферы Эго, достижение его независимости от Супер-Эго.

«Там где было Ид должно быть Эго» - так утверждал З. Фрейд.

Практика психоанализа.

Исходя из представлений об организации и механизмах функционирования психики и возникновения неврозов, Фрейд разработал соответствующий этому лечебный метод психоанализ.

Благодаря действию защитных механизмов бессознательное становится трудным для исследования. Психоаналитик строит процесс таким образом, чтобы облегчить проявление и понимание бессознательного. Его задача состоит в том, чтобы вскрыть и перевести в сознание бессознательные тенденции, влечения и конфликты, то есть способствовать их осознанию.

В соответствии с теоретическими представлениями о способах и путях выражения бессознательного, для того, чтобы достичь осознания, психоаналитик должен подвергнуть анализу ряд психических феноменов, к которым относятся свободные ассоциации, сновидения, символические проявления бессознательного, феномены обыденного поведения (обмолвки, ошибки памяти и др.), перенос, сопротивление.

Достижение этого предполагает использование четырех основных процедур, это - конфронтация, прояснение, интерпретация и преодоление (проработка).

Конфронтация и прояснение. Это две фундаментальные процедуры осуществления обратной связи. Они являются предварительными шагами более важной аналитической процедуры — интерпретации.

Интерпретация (или толкование) является центральной процедурой анализа. Все остальные процедуры либо ведут к интерпретации, либо направлены на то, чтобы сделать ее более эффективной. Таким образом, можно сказать, что психоанализ заключается в интерпретирующем (истолковывающем) анализе различных компромиссных образований сознания.

Для Фрейда само по себе осознание истинных причин заболевания выполняет важнейшую терапевтическую функцию. Однако, также существенным является интеграция «Я» всего того, что было ранее вытеснено и затем осознано в процессе психоанализа.

Проработка -растянутый во времени, неспешный процесс работы с вновь и вновь возникающими инсайтами, приходящими от интерпретаций. На этой последней и наиболее длительной стадии психотерапии пациенты осознают множество своих защитных маневров, в том числе и симптомы. Они осознают те импульсы, от которых они защищались, и то множество способов, в том числе и симптомов, которыми эти импульсы выражались. Постепенно человек становится способным осознать, что, безусловно, есть новые и более зрелые пути контроля собственных инстинктов, которые способствуют некоторому удовлетворению без последующего чувства вины и тревоги.

Помимо этих 4 основных процедур, которые составляют суть психоанализа, в нем используются и другие техники, которые способствуют повышению эффективности лечения, а именно: отреагирование или катарсис, внушение и манипуляции.

Отреагирование является разрядкой неприемлимых эмоций и импульсов, что приносит временное чувство облегчения и используется для мотивации пациента и может служить материалом дальнейшего анализа.

Внушение является одним из способов индукции мыслей, эмоций и побуждений в обход реалистического мышления пациентов, что помогает войти в психоаналитическую ситуацию. Манипуляция – деятельность аналитика, способствующая восстановлению памяти пациента, например, прямой приказ пациенту напрячь память или до поры игнорировать эмоции пациента, дожидаясь апогея их проявления. Не являясь психоаналитическими, эти процедуры могут использоваться для оказания помощи анализу.

Показания к психоаналитическому лечению.

Традиционно психодинамическая терапия использовалась при тревожных состояниях, конверсионных расстройствах, психогенных соматических заболеваниях, обсессивно-компульсивных расстройствах. Однако в настоящее время показания к применению этого вида психотерапии значительно расширились. Например, недостаточная социальная адаптация также может быть показанием к применению психоанализа.

Организация психоаналитической психотерапии.

Психоанализ имеет определенные особенности и требования по организации психотерапевтического взаимодействия, связанные с проведением сеансов, интерьером кабинета и даже интеллектуальным уровнем клиента.

Психоаналитическая терапия в классическом варианте является долгосрочной практикой - полтора-два (иногда и больше) лет при условии, что клиент и аналитик встречаются не реже двух раз в неделю. Кратковременные формы могут продолжаться два-три месяца, но при таких условиях истинного анализа не происходит, разве что может быть решена одна (фокусная) проблема.

Продолжительность сеанса (сессии) - 55 минут. Клиент лежит на диване, аналитик сидит у него в головах. Некоторые современные терапевты отказываются от дивана, предлагая клиенту кресло напротив себя.

Поскольку психоанализ - процесс длительный и дорогой (деньги являются важным терапевтическим фактором в этом виде лечения), часто возникает проблема запроса (потребности), который в начале работы обычно имеет неглубокую мотивацию. Самый эффективный способ ее преодолеть - объяснить клиенту, что разумнее пережить и исследовать болезненные аспекты личностного функционирования, чем путем вытеснения ограничивать пространство собственных возможностей. Как утверждает президент Европейской психоаналитической федерации Дж. Сандлер, клиента необходимо "соблазнить" до психоаналитического лечения. Несколько точных, неожиданных интерпретаций, предложенных в начале работы, хорошо выполняют эту роль. Трудно удержаться от возможности поговорить о себе с человеком, который сильно заинтересована и хорошо понимает "тонкие движения души". Доброжелательная внимание к

подробностям жизни клиента, профессиональное аналитическое выслушивание, интеллектуальная привлекательность интерпретационных техник способствуют формированию прочного терапевтического альянса.

Психоанализ по замыслу был создан как "интеллектуальная терапия" и предусматривает определенные требования к потенциальному пациенту: хорошее образование и развитое когнитивное функционирование; способность созерцать чувства, а не реагировать в действиях; положительная реакция на пробную интерпретацию; поддержка окружения; навыки рефлексии мотивов собственного поведения.