ТЕМА 12. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ НАПРЯМІВ ПСИХОТЕРАПІЇ

План

1. Психодинамічний напрям.
2. Біхевіоральна (поведінкова) психотерапія.
3. Гуманістичний напрям психотерапії.
4. Когнітивний напрям психотерапії.

1

Психодинамічний напрям, за О.Ф.Бондаренком, базується на принципі визначального впливу минулого досвіду на формування світовідчуття, певної манери поведінки людини, її внутрішніх і зовнішніх проблем. Психотерапевт розв'язує питання, пов'язані з динамічними аспектами психіки клієнта (мотивами, внутрішніми конфліктами, суперечностями), існування й розвиток яких забезпечують функціонування та розвиток особистісного «Я».

Основною метою психологічної допомоги у класичному психоаналізі є:усвідомлення неусвідомленого (мотивів, захисних механізмів, способів поведінки) і прийняття адекватної та реалістичної його інтерпретації;

1. посилення Еgо-свідомості для вироблення більш реалістичної поведінки [9].

Позиція і роль психотерапевта у класичному психоаналізі досить жорстко фіксована. О.Ф.Бондаренко виділяє такі основні вимоги до нього: невтручання, відстороненість, нейтралітет і особистісна закритість; уміння і здатність витримувати перенесення і працювати з контрперенесенням; тонка спостережливість і здатність до адекватних інтерпретацій. Одна з найважливіших вимог до консультанта - усвідомлення власних проблем, реакцій та їх можливого впливу на клієнта. Недарма проходження тривалого й детального курсу психоаналізу є неодмінною умовою професійної підготовки психоаналітика. Класичний психоаналіз включає 5 базових психотехнік:

1. метод вільних асоціацій, передбачає породження мимовільних, таких, що випадково спадають на думку, висловлювань, зміст яких може відображати будь-які переживання клієнта. Для психотерапевта важливими є зміст і послідовність висловлювань;
2. тлумачення сновидінь. У сновидіннях розрізняється маніфестований і латентний зміст (останній включає в себе витіснені і неусвідомлювані, втілені в алегоричну форму, переживання). Враховується те, що під час сну послаблюються Еgо-захисні механізми і виявляються приховані від свідомості переживання, а також те, що сновидіння - це процес трансформації переживань у прийнятнішу для сприйняття і оволодіння форму;
3. інтерпретація, тобто тлумачення, пояснення, що включає три процедури: ідентифікацію (позначення, роз'яснення), власне тлумачення і переклад на мову повсякденного життя клієнта;
4. аналіз опору, забезпечує усвідомлення клієнтом своїх Еgо-захисних механізмів і прийняття необхідності конфронтації щодо них;
5. аналіз перенесення (трансферу). Перенесення є неодмінним атрибутом психотерапії у психоаналізі. Аналіз перенесення сприяє усвідомленню фіксацій, які визначають поведінку і переживання клієнта [9], [34].

В ***аналітичній психотерапії Карла Юнга*** центральне місце посідають наступні ідеї: 1) подолання будь-якої однобічності у розвитку особистості, особливо пов'язаної зі схильністю до обстоювання свідомих патернів та ідеалів і заперечення «темного боку» особистого й громадського життя; 2) індивідуації як всебічного, повного розвитку самості, що синтезує свідоме і несвідоме.

Сам К.Юнг підкреслював емпіричний, досвідний характер психотерапії, яку розглядав як різновид освітнього процесу. Він говорив про «загальний невроз віку», а не про хворобу клієнта. Метою психотерапевтичної допомоги є навчити розумінню внутрішнього світу і самопізнанню через переживання всієї повноти свого буття, що в перспективі веде до поглиблення повноти гармонійного буття.

У цьому напрямку психотерапії відсутня будь-яка фіксація позиції психотерапевта. Він будує свої психотерапевтичні стосунки з клієнтом через використання перенесення і контрперенесення, прийняття клієнта у роботі з його внутрішнім світом. Важливим моментом є допомога клієнту у розмежуванні усвідомлюваних і неусвідомлюваних інстанцій та встановлення комунікацій між ними.

***Індивідуальна психотерапія Альфреда Адлера*** (за О.Ф.Бондаренком) обстоює необхідність сприйняття світу з позиції «системи відліку» клієнта, при цьому не заперечується об'єктивне зумовлення поведінки, але воно вважається менш важливим, ніж цінності, цілі, уявлення, висновки, якими керується людина. Особистість виступає неподільною цілісністю, яка є інтегральною частиною соціуму. Звідси і значна увага до інтерособистісних проблем, і твердження, що вся людська поведінка має цілеспрямований характер. Почуття неповноцінності, його компенсація й соціальне середовище - ось ті три змінні, результативна сила впливу яких сприяє формуванню в особистості прагнення до значущості й зверхності.

Адлерівська психотерапія виходить з переконання, що задоволеність життям багато в чому залежить від «соціального інтересу». Здорова особистість - це особистість, здатна до продуктивної активності, яка передбачає соціальні, особистісні почуття та когнітивні припущення.

В адлерівській психотерапевтичній моделі цілі психологічної допомоги - це зниження почуття неповноцінності, розвиток соціального інтересу, корекція цілей і мотивів з перспективою

зміни стилю життя.

Психологи, які працюють в межах цього напрямку, прагнуть, перш за все, знайти одну з чотирьох типів помилок в «картині світу» клієнта: недовіра, себелюбство, нереалістичні амбіції й брак впевненості. Вихідна позиція психотерапевта -діагностика. Важливе значення для неї має інформація про «сімейне сузір'я» клієнта та його «ранні спогади». Стосунки з клієнтом будуються за принципом «контракту» [9].

Техніка психотерапевтичної роботи даного напрямку включає такі процедури: встановлення правильних психотерапевтичних стосунків, аналіз і вироблення особистісної динаміки клієнта, заохочення саморозуміння і допомога в переорієнтації.

2

***Біхевіоральна (поведінкова) психотерапія*** за основну мету має створення нових умов для навчання людини, завдяки чому вона може оволодіти своїми діями та змінити поведінку [34]. Сьогодні в біхевіоральній психотерапії існують три головні течії: класичне зумовлення, оперантне зумов-лення та «мультимодальне програмування».

Як зазначає О.Ф.Бондаренко, зумовлювання- поняття, що охоплює всю сукупність стимулів поведінки. Розрізняють два види зумовлювання: *класичне* (павловське), коли навчання відбувається лише за допомогою поєднання стимулів, та *оперантне* (скіннерівське), коли навчання проводиться шляхом вибору стимулу, який супроводжується позитивним (на противагу негативному) підкріпленням. Розрізняють також безумовне навчання, що відбувається поза спеціально організованими стимулами.

Головна мета біхевіоральної психотерапії - забезпечити нові умови для навчання, виробити нову систему стимулів і на цій основі допомогти оволодіти новою поведінкою у процесі тренінгу. Людина розглядається як продукт і творець навколишнього середовища. Психолог виступає у чітко окресленій ролі вчителя, наставника або лікаря, який слугує соціально-психологічною моделлю, зразком для наслідування, яким він виступає в очах клієнта.

Техніка психотерапевтичної роботи цього напрямку будується на твердженні, що певна поведінка є наслідком певного впливу. Це означає, що невротична (дезадаптивна) поведінка - це результат неправильного навчання. Тому в основу психотерапії покладено сукупність прийомів формування нової поведінки (переучування), встановлених шляхом експериментальних досліджень і теоретичних припущень біхевіоризму.

3

***Гуманістичний напрям психотерапії*** базується на цінності актуальної ситуації, відчуттів і досвіду клієнта, з вірою у його конструктивні сили. Як зазначає Г.Онищенко, в центрі гуманістичного підходу є людина, її особистість. Але увага приділяється її сьогоденню, вірі клієнта в свої сили [34].

У межах цього напрямку розрізняють три основні течії: власне екзистенційну («переживальну»), центровану на клієнтові (роджеріанську) та гештальт-терапію.

. Головною метою екзистенційної психотерапії є допомога клієнтові у пошуку сенсу життя, усвідомленні своєї особистісної свободи та відповідальності й у розкритті своїх потенцій як особистості в повноцінному спілкуванні. Одночасно завданням екзистенційної психотерапії виступає безумовне визнання особистості клієнта та його долі надзвичайно важливим, унікальним явищем, існування якого є самоцінним [34].

Позиція психотерапевта відзначається розумінням клієнта в семантиці його власного внутрішнього світу, образу «Я» та дійсності. Головна увага приділяється теперішньому моменту життя клієнта та його актуальним переживанням, як зазначає О.Ф.Бондаренко [9]. Складність позиції психотерапевта полягає в тому, що психолог повинен уміти поєднувати своє розуміння клієнта із здатністю до конфронтації з тим, що називається «обмеженим існуванням» у клієнті.

Представники європейської та американської екзистенційної психології заперечують значення будь-яких психотехнік у психотерапії, а лише підкреслюють значення процесів розуміння, усвідомлення й прийняття рішень, тобто тих особистісних дій, які заперечують

«методику» психотерапії, не вимагаючи нічого, крім уміння вислуховувати й співпереживати.

***К.Роджерс*** у центр своєї психотерапевтичної практики поставив особистість клієнта, що

почуває свою безпорадність, закритість для істинного спілкування тощо. Основною гіпотезою К.Роджерса стало те, що стосунки між клієнтом та психотерапевтом є каталізатором, умовою позитивних особистісних змін [9]. К.Роджерс визначає головну мету психологічної допомоги як забезпечення становлення «цілковито діючої особистості», допомога особистісному зростанню, завдяки якому людина сама розв'язує свої проблеми, а другорядна мета - створити відповідний

«психологічний клімат», терапевтичні стосунки. Увага концентрується не на проблемах людини, а на її особистості.

Основна вимога до психотерапевта при цьому - відмовитися від програвання будь-яких ролей і намагатися бути самим собою.

Структура психотерапевтичного процесу складається з семи етапів:

1. заблокованість внутрішньої комунікації, заперечення наявних проблем, відсутність бажання змін;
2. самовираження, коли клієнт в атмосфері прийняття починає потроху відкривати свої проблеми, почуття;
3. і 4) розвивається саморозкриття і прийняття себе клієнтом в усій своїй складності і суперечливості, обмеженості та незавершеності;
4. відбувається процес ставлення до власного феноменологічного світу як до свого, тобто долається відчуженість від власного «Я» і, як наслідок, зростає потреба бути самим собою;
5. розвиток конгруентності, самоприйняття й відповідальності, встановлення внутрішньої комунікації; поведінка і самовідчуття «Я» стають органічними, спонтанними. Відбувається інтегрування особистісного досвіду в єдине ціле;
6. особистісні зміни, відкритість собі й світові, клієнт стає конгруентним зі світом і собою, відкритий власному досвіду [9].

Роджеріанський підхід знайшов широке застосування у розв'язанні конфліктів, у роботі з підлітками.

***Гештальт-психотерапія*** спрямована на посилення психологічних позицій особистості, розширення особистісної самосвідомості та має яскраво виражену функціональну спрямованість.

Головною метою гештальт-терапії є допомога людині у повній реалізації свого потенціалу. У ній виділяються допоміжні цілі: 1) забезпечення повноцінної роботи актуальної самосвідомості;

1. зміщення фокусу контролю всередину, заохочення незалежності і самодостатності; 3) виявлення психологічних блоків, які заважають зростанню і подолання їх.

О.Ф.Бондаренко зазначає, що у гештальт-терапії психотерапевт розглядається як

«каталізатор», «помічник» і співтворець інтегрованої в єдине ціле, в «гештальт», особистості клієнта. Психотерапевт намагається уникати безпосереднього втручання в інтимні почуття клієнта, намагається полегшити виявлення цих почуттів.

4

**Когнітивний напрям психотерапії** почав виділятися в останні десятиліття XX століття. Він пов'язаний з розвитком когнітивної психології, яка приділяє головну увагу пізнавальним структурам психіки, займається особистісними конструктами та логічними здібностями. Когнітивний напрям, на думку О.Ф.Бондаренка, об'єднує три основні підходи: раціонально- емотивну терапію (РЕТ) А.Елліса, когнітивну терапію А.Бека, реалістичну терапію У. Глассера.

***Раціонально-емотивна терапія (РЕТ)*** передбачає, що джерело психологічних порушень при всій їх різноманітності - система ірраціональних уявлень про світ, що засвоюється звичайно у дитинстві від значущих дорослих. Серцевиною емоційних порушень є, як правило, самозвинувачення.

Центральним поняттям у РЕТ є поняття «пастка», тобто всі ті когнітивні утворення, які викликають необґрунтовану (невротичну) тривогу, роздратування тощо.

Головною метою психотерапевта є допомога у перегляді системи переконань, норм і уявлень. Окрема мета - звільнитися від ідеї самозвинувачення, формування соціального інтересу, інтересу до себе, саморегулювання, терпимості, гнучкості, самоприйняття, здатності до ризику, реалізму тощо [9].

Позиція психотерапевта - директивна. Він роз'яснює, переконує. Він -авторитет, який спростовує помилкові судження, вказуючи на їх неточність, довільність тощо.

Цей психотерапевтичний напрям знаходить широке застосування серед соціальних працівників, у сімейному консультуванні та на промислових підприємствах.

***Когнітивна психотерапія А.Бека*** головну увагу приділяє емоційним розладам, зокрема депресіям. Мета, прийоми роботи та вихідні передумови, на думку О.Ф.Бондаренка, в цілому збігаються з РЕТ. Процедура психотерапії полягає у спеціальній організації спілкування з психологом, коли ставляться питання: «Що ти втрачаєш, якщо?...» або «Звідки ти знаєш, що без- глуздо спробувати ?..» тощо. Потім визначається більш складна програма дій, на основі якої встановлюється співробітництво з психологом. Вживаються заходи для зниження рівня самокритики й самозвинувачення, вироблення альтернативних рішень і способів дій. Велике значення має гумор, іронія, за допомогою яких досягається когнітивне зрушення у сприйнятті ситуації [9].

***Реалістична терапія*** призначалася для психокорекційної роботи з молодими правопорушницями з метою навчання відповідальної і реалістичної поведінки у конкретних ситуаціях. Може використовуватися у випадках, коли потрібне нетривале психологічне втручання: у суїцидологічних центрах, у сімейному консультуванні, при підготовці менеджерів і в різних центрах психологічної допомоги.

Головною метою психотерапії, як зазначає О.Ф.Бондаренко, є допомога клієнтові стати розважливим та емоційно витривалим, досягнути особистісної незалежності, піднесення рівня самосвідомості й розробити план особистісного вдосконалення.

Позиція психотерапевта близька до позиції вчителя. Потрібні такі цілком певні професійні якості: сенситивність, емпатичність, здатність бути вимогливим і виступати моделлю поведінки [9].

Головний інструмент практичної роботи полягає у послідовній реалізації семи кроків спільної з клієнтом роботи, які в сукупності забезпечують досягнення психопедагогічних цілей:

* 1. встановлення стосунків з клієнтом (заприязнитися, прийняти, вміти вислухати й виявити щире піклування);
	2. забути про минуле й головну увагу приділяти теперішній поведінці; 3)заохочувати клієнта до оцінювання своєї поведінки;
1. допомогти клієнтові у пошукові альтернативних способів дії та виробленні плану, який повинен бути простим, ясним, конкретним;
2. зобов'язати виконати план; 6)відмовитися прийняти пробачення;

7)бути жорстким, але не застосовувати покарання [9].

Вибір однієї з психотерапевтичних моделей визначається не лише характером психологічної проблеми, специфікою замовлень клієнта, але й можливостями психотерапевта, часом та місцем проведення психотерапії.

Запитання для самоконтролю:

1. Визначте мету, роль психотерапевта та основні психотехніки психоди-намічного напряму психотерапії.
2. Визначте мету, роль психотерапевта та основні різновиди гуманістичного напряму психотерапії.
3. Визначте сутність біхевіорального напряму психотерапії.
4. Визначте мету, роль психотерапевта та основні різновиди когнітивного напряму психотерапії.