

Психотерапия это метод лечения путем общения психотерапевта с пациентом. Однако это общение коренным образом отличается от обычного общения между людьми. Во-первых, тема общения специфична – психологические проблемы и связанные с ними заболевания. Во-вторых, психотерапевт во время проведения занятия использует свои слова, мимику, интонацию, жесты (и еще ряд факторов) особым образом, так, чтобы они оказывали максимально положительное воздействие на клиента. Психотерапевтическое общение от обычного разговора людей отличается приблизительно так же, как картина художника от того, что мог бы нарисовать человек, не обладающий соответствующими знаниями и способностями. В ряде случаев человек страдает, болеет в конечном итоге из-за того, что он воспринимает окружающую ситуацию, думает об окружающем определенным образом. То есть для того, чтобы пациенту стало легче, нужно изменить его мысли об окружающей его ситуации. Сделать это нельзя никакими методами лечения, кроме психотерапии. Кому нужна психотерапия? Психотерапия необходима пациентам с неврозами, с психогенной депрессией, фобиями, алкоголизмом, психосоматическими заболеваниями, людям, имеющим психологические проблемы в семейно-сексуальной и в других областях жизни (подробнее смотрите соответствующие разделы).

Противопоказаний для проведения психотерапии немного. Это, в основном, тяжелые психические заболевания, сопровождающиеся нарушением сознания, бредом, галлюцинациями, выраженным слабоумием. У людей с такими заболеваниями, как шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, другие психозы в остром периоде психотерапия может не только не оказать помощи, но и принести вред.

Основные задачи психотерапии

1 Самопознание. В процессе лечения пациент узнает больше о себе, лучше осознает свои мысли, чувства, мотивы своих поступков. Человек с психологическими проблемами похож на заблудившегося в лесу. Заблудился он сам, он сам шел не в том направлении, но он не знает – как он шел, и он не хотел придти туда, куда пришел. Чем лучше человек узнает себя, тем лучше он понимает - что он сделал не так, как попал в эту ситуацию и соответственно – что надо сделать, чтобы получалось так, как хочется. Чем лучше человек узнает себя, тем более полноправным хозяином себя он становится.

2 Отреагирование «негативных» эмоций. Многие люди, а в особенности, страдающие неврозами и психосоматическими заболеваниями, стремятся держать свои «негативные» эмоции внутри. В результате они накапливаются, не находя выхода наружу, обращаются внутрь, «разъедая» самого пациента. Во время психотерапии пациент имеет возможность осознать и отреагировать свои «негативные» эмоции.

3 Обучение новому поведению. Во время проведения психотерапии пациент может «поставить эксперимент», попробовать новые формы поведения, которые в жизни не рисковал применять. «Поставив эксперимент» в «лабораторных условиях» во время психотерапии, человек может оказаться довольным или недовольным его результатами, и взять или не взять новое поведение с собой в жизнь. В любом случае, пробовать новое поведение во время психотерапии значительно безопаснее, чем в жизни.

Существует несколько сот методов психотерапии, что свидетельствует о том, что среди них нет ни одного универсального, который подходил бы всем пациентам.

1 Гипноз. Во время проведения сеанса гипноза психотерапевт, используя определенные техники, «усыпляет» пациента, при этом слова гипнотизера остаются услышанными подсознанием больного. В этих словах, как правило, заключается лечебное внушение. В состоянии гипнотического транса человек воспринимает эти внушения без критики, в то время как в бодрствующем состоянии мог бы их отвергнуть.

2 Аутогенная тренировка. Психотерапевт на сеансах обучает пациента расслаблять мышцы своего тела и самому входить в трансовое состояние. В проведении этого метода большое значение имеет самостоятельная работа пациента. Когда больной научится расслабляться и погружаться в транс самостоятельно, он получает возможность внушать себе в этом состоянии желаемое.

3 Психоанализ. В упрощенном виде теория психоанализа говорит о том, что корни неврозов

в нашем детстве. В детстве ребенку многое, а в особенности сексуальные проявления, запрещались. То, что человеку запрещается, уходит, «вытесняется» в подсознание, то есть в обыденной жизни человеком не осознается. Вытесненные мысли, чувства, желания имеют возможность выйти из подсознания во время сна (в зашифрованном виде), либо в таком же зашифрованном виде в форме симптомов невроза. Задача психоаналитика расшифровать симптомы и сновидения больного, вывести из подсознания в сознание вытесненные мысли и желания.

4 Рациональная психотерапия. Вид лечения, основанный на объяснении пациенту психотерапевтом – каким образом тот попал в психотравмирующую ситуацию, как он «сделал» себе свой невроз какие ошибки он сделал, в чем неправильность его восприятия окружающего. То есть это вид психотерапии, обращенный к разуму пациента, основанный на понимании.

5 Поведенческая психотерапия. Вид лечения, основанный на постепенном изменении нежелательного поведения. Сначала пациент может сыграть новый способ поведения в кабинете психотерапевта (тем самым опробовав его в лабораторных условиях), а затем взять его с собой в жизнь.

6 Семейная психотерапия. В этом виде лечения объектом воздействия психотерапевта является не отдельный пациент, а его семья в целом. Теория семейной психотерапии говорит о том, что все члены семьи в равной степени отвечают за происходящее внутри семьи. Проблемы мужа сказываются на жене, проблемы родителей – на детях, и наоборот. Поэтому эффективнее считается работать сразу со всеми.

7 Арттерапия. Психотерапия, во время которой пациент через рисунок, лепку выражает чувства и мысли, которые он затрудняется выразить словами, а психотерапевт помогает ему в этом процессе.

8 Гештальт. Согласно теории гештальт – терапии с детства у нас накапливаются незавершенные ситуации, сопровождаемые неотраженными эмоциями. Эти ситуации лежат внутри нас мертвым грузом, отнимают колоссальную энергию, мешают нам свободно жить. Гештальт помогает пациенту осознать незавершенную ситуацию в целом, закрыть ее, отреагировать эмоции, тем самым, став свободнее, искреннее.

9 Групповая динамическая психотерапия. Занятия проводятся в группе пациентов.

Поскольку группа является микромоделем общества в целом, пациенты в группе повторяют свои отношения с людьми в обществе, зачастую делая ошибки, которые их привели к заболеванию. Психотерапевт, находящийся тут же замечает непродуктивные способы поведения участников, указывает на них членам группы.

Продолжительность одного занятия и количество необходимых сеансов определяется в зависимости от вида психотерапии (например, психоанализ является очень продолжительным методом лечения, рассчитанным на месяцы и годы) и от заявленных проблем. Так, сложности, возникшие недавно, хорошо осознаваемые пациентом, устраняются быстрее, а проблемы, связанные с личностью, появившиеся в детстве требуют продолжительного лечения.