Введение

Если сравнить человеческую жизнь с увлекательным путешествием, начинающимся с момента нашего появления на свет и завершающимся переходом в мир иной, то, скажите, как бы вы оценили свой жизненный путь? Наверное, временами у вас все шло гладко, вы точно знали, куда вам идти, и легко добирались до цели. Но вспомните, ведь были и времена, когда ваш путь оказывался скользким или тернистым. Вам не на что было опереться, подводило здоровье, одолевали заботы и неприятности, а окружающие вставляли вам палки в колеса или неожиданно бросали на произвол судьбы. В такие моменты человек чувствует, что заблудился, а цель путешествия заволокло туманом.

Каждый из нас по-своему встречает жизненные проблемы. Иногда мы пытаемся бороться с ними в одиночку, иногда - обращаемся за помощью к друзьям или родственникам. Но бывает и так, что без квалифицированной помощи нам не обойтись, а единственный разумный выход из сложившейся ситуации может подсказать только специалист - врач, юрист, работник службы социальной помощи, учитель, опытный наставник...

К таким специалистам относятся и психологи и психотерапевты. Их задача - помочь человеку вернуться на верную дорогу и продолжить свое путешествие по жизни с ощущением счастья и внутреннего комфорта. Их знания и опыт помогают человеку разобраться в себе, чтобы стать настоящим хозяином своей судьбы. Беседуя с пациентом, психотерапевт подталкивает его к осознанию стоящих перед ним проблем, давая ему возможность самостоятельно принимать верные решения и целенаправленно формировать свое отношение к жизни. У такой помощи есть одно важное преимущество: психолог беспристрастен, он не обременен личной заинтересованностью в том, как вы построите свою жизнь в дальнейшем. Цель психотерапии - помочь человеку объективно оценить и себя самого, и окружающий мир, обрести возможность принимать правильные решения и строить на их основе свою жизнь.

Хороший психотерапевт умело направляет пациента к требуемым переменам, пробуждая в нем стремление сделать свою жизнь полноценной, плодотворной и приносящей удовлетворение. Если психотерапевт склонен считать, что только он сам может привнести в жизнь пациента надлежащие перемены, то его консультации скорее всего будут малоэффективны. Проблема состоит в том, что, перекладывая на чьи-то плечи ответственность за собственную судьбу, человек обрекает себя на зависимость от своего "благодетеля". А ведь искать выход из трудной ситуации и устраивать свою дальнейшую жизнь ему придется самостоятельно. Надеяться на психотерапевта как на господа Бога крайне неразумно.

психотерапия консультант лечебный

1. Что такое психотерапия?

Если исходить из классического определения, то психотерапия - это система лечебного воздействия на психику, а через психику на весь организм человека. Это метод лечения, особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациенту оказывается профессиональная помощь психологическими средствами, с возможным назначением лекарственных препаратов.

Психотерапия находится на стыке медицины, психологии, психиатрии, педагогики, социальных наук и клинической психофармакологии. Психотерапия, по сути, объединяет все эти дисциплины. Поэтому очень часто специальность психотерапевта путают с психологом, педагогом, парапсихологом, народным целителем и т.д.

Психотерапия, как научная дисциплина зародилась 200 лет назад, во времена исследования электричества, магнетизма и так называемого гипнотизма. Именно из понятий "животный магнетизм" и "гипнотизм", в конце 19 века выделили гипноз. По сути, гипноз - это историческая основа психотерапии. На основе исследования гипноза Фрейдом, в начале 20 века, были выявлены основные принципы психоанализа и зародилось психодинамическое направление современной психотерапии. Позднее ( 30- 50 годы прошлого столетия), выделились в самостоятельные направления поведенчиская и экзистенциально-гуманистически-клиническая психофармакология, психотерапия. Существует бесчисленное количество методов и техник психотерапии, которые укладываются в рамки этих трёх направлений (психодинамического, поведенческого и экзистенциально-гуманистического).

Основная задача психоанализа - осознать конфликт между сознанием и подсознательными влечениями и импульсами. Конфликт возникает, когда у человека появляются два устремления жизненного характера, которые противоречат друг другу и настойчиво требуют разрешения. Расстройство, связанное со стрессом или внешней ситуацией называется неврозом. Невроз с точки зрения психоанализа возникает, когда первичные влечения человека вытесняются в подсознание.

Поведенческий подход рассматривает невроз как заученное неадаптивное поведение, основная задача - обучение новым адаптивным (приспособительным) способам поведения.

Экзистенциально-гуманистическое направление считает, что невроз - это следствие блокирования потребности в самоакуализации. Самоактуализация - это развитие способностей человека, когда удовлетворены его базовые потребности. К базовым потребностям относятся:

физиологические (питьё, еда, сон, и т.д.);

потребность в безопасности (обеспеченность, стабильность, порядок);

потребность в любви и принадлежности (семья, дружба);

потребность в уважении (самоуважение, признание).

Психотерапией имеет право заниматься врач-психотерапевт, имеющий базовое медицинское образование и прошедший специализацию по психиатрии и психотерапии. Врач-психотерапевт хранит врачебную тайну, соблюдает этику и деонтологию взаимодействия.

На сегодняшний день, к психотерапевту обращаются с самым широким спектром проблем от проблем в общении (социальная фобия), любви, конфликтов в семейных отношениях - до выраженных психосоматических нарушений.

Психотерапия показана при таких расстройствах, как неврастения, тревожные расстройства и фобии, депрессия и психосоматические нарушения.

Используемые методы психотерапии:

Семейная психотерапия - отношения с родителями и детьми, супружеские отношения.

NLP и эриксоновский гипноз - для широкого круга невротических расстройств.

Поведенческая психотерапия - особенно эффективна при социальной фобии.

Личностно-ориентированная психотерапия - для тех, "кто ищет себя, но пока не нашёл".

Гештальт - терапия.

Современные компьютерные системы психодиагностики - точное определение душевного состояния, отслеживание эффективности психотерапии.

. Сам себе психотерапевт

Зачем обращаться к психологу?

"Я так несчастна, хотя для этого нет никаких причин. Просыпаясь по утрам, я думаю о том, как много мне дано: у меня хорошая работа, замечательная семья, надежные друзья, но для счастья все-таки чего-то не хватает".

Джейн

"Проблемы просто задавили меня. Я не знал, за что хвататься. Все вокруг лезли с советами, не понимая, что я прекрасно знал, что мне нужно делать, но вот сделать этого просто не мог".

Стефан

"Я как будто хожу по замкнутому кругу. Сколько бы я ни пытался изменить свою жизнь, каждый раз ловлю себя на том, что опять делаю все по-старому".

Робин

Джейн, Стефан и Робин объяснили, почему они решили заняться психотерапией, - чтобы помочь себе стать счастливее. Все их попытки изменить свою жизнь другими способами не удались, поэтому они искали новый путь для разрешения своих проблем.

У вас могут быть свои причины, чтобы заняться психотерапией. Возможно, у вас, как и у Джейн, есть все, что нужно для счастья, но жизнь не становится от этого радостней - в ней как будто чего-то не хватает. Или вас, как и Стефана, одолели проблемы, и вы не можете справиться с ними. А может быть, вы похожи на Робина, который пытается выбраться из наезженной колеи.

Человека могут подтолкнуть к занятиям психотерапией самые разные проблемы, но чаще всего это:

конфликты в семье;

разрыв с близким человеком;

вредные привычки;

проблемы на работе;

одиночество;

потеря работоспособности;

сексуальные проблемы;

тревожность или депрессия.

Хочется напомнить, что психотерапия приносит пользу не только тем, кто расстроен, испытывает тревогу или переживает неприятности. У человека может и не быть неразрешимых проблем! Тогда ему стоит воспользоваться этой методикой просто для того, чтобы сделать свою жизнь полнее и лучше понять себя и окружающих.

Британская ассоциация психотерапевтов считает, что общая цель консультаций - предоставить человеку возможность работать над собой, чтобы его жизнь стала плодотворнее и приносила больше удовлетворения. Консультации могут затрагивать следующие вопросы:

развитие личности;

выявление и решение конкретных проблем;

принятие решений;

преодоление кризисов;

улучшение интуиции и расширение кругозора;

разрешение внутренних конфликтов;

улучшение отношений с окружающими.

Задача психолога - помочь клиенту, уважая его систему ценностей, личные особенности и способность к самостоятельным решениям.

Для этого психолог старается строить отношения с клиентом на основе взаимного доверия и уважения. Это особенные отношения - они отличаются от обычной дружбы. У друга, каким бы хорошим слушателем он ни был, достаточно своих забот. Кроме того, он может быть лично заинтересован в том, как вы решите свои проблемы, и его советы будут подталкивать вас в определенном направлении. Психолог же по мере возможности отрешается от собственных забот и полностью сосредоточивается на ваших.

. Как происходят сеансы психотерапии

Чтобы лучше понять, что собой представляют консультации психотерапевта, стоит попробовать "действовать от противного" - вспомнить, на что они не похожи. Например, они сильно отличаются от визита к врачу или другому "специалисту", когда вы в основном пассивны, а "специалист" руководит, дает объяснения, советы и наставления. При таких односторонних отношениях инициатива находится в руках специалиста. Цель психотерапии - "разделение власти". Клиент отвечает за "повестку дня", а консультант помогает ему достичь поставленной цели.

Работая самостоятельно по этой книге, выступайте поочередно то в роли консультанта, то в роли клиента. В качестве консультанта вы должны внимательно прислушиваться к себе, как это сделал бы "настоящий" психотерапевт. Вместо того чтобы укорять себя за неудачно сложившуюся жизнь, относитесь к себе с уважением.

Чтобы почувствовать себя консультантом, надо создать соответствующее настроение. Для этого очень полезно следующее упражнение. В нем используется воображение, поэтому сначала прочтите его целиком. Можете записать текст на магнитофон (читая медленно и делая паузы), а потом прослушивать при выполнении упражнения.

Может быть, вам захочется сделать следующий шаг - нарисовать своего воображаемого спутника или составить его словесный портрет. Этот спутник - ваш внутренний консультант, и, работая по книге, вы можете постоянно обращаться к его образу. Над этим упражнением можно также работать с партнером или в группе, делясь друг с другом возникающими у вас мыслями и образами.

. Золотые правила психотерапии

Золотое правило №1: больше слушайте, меньше говорите

Консультант будет стараться как можно внимательнее слушать вас и, скорее всего, ничего не расскажет о себе. Если вы не привыкли к подобному положению вещей, то это может вас смутить. Консультант стремится создать для вас такую атмосферу, чтобы вы могли непринужденно рассказывать о своих мыслях и чувствах.

Если он все-таки заговорит, то его слова будут как бы отражением того, что рассказали вы. Это необходимо для того, чтобы "настроиться на ваш лад", взглянуть на мир вашими глазами и понять, какая помощь вам нужна. Вот почему психотерапевты мало говорят о себе.

Чтобы попрактиковаться в роли консультанта, полезно выполнить ряд упражнений. Каждое из них можно использовать и в одиночку, и при занятиях с партнером. Если вы занимаетесь в группе, то можно разбиться на пары, а после окончания работы над упражнением обсудить полученные впечатления всем вместе. Для работы в одиночку упражнения немного видоизменяются согласно предлагаемым в книге рекомендациям.

Золотое правило №2: принимайте человека таким, какой он есть

Основа отношений, которые психотерапевт стремится установить с клиентом, - принятие человека таким, какой он есть. Когда у кого-то возникает проблема или одолевают тяжелые переживания, наша первая реакция - попытаться ему помочь. Но психотерапевт не торопится сгладить плохое настроение клиента и не старается его развеселить. Вместо этого он будет подталкивать его к исследованию и полному выражению своих чувств, к осознанию реального положения вещей. Задавая вопросы типа: "Не расскажете ли вы еще о том, что вас больше всего тревожит?" или "Что вы чувствуете, когда так сильно сердитесь?", психотерапевт вынуждает клиента анализировать свои ответы. На это есть причина: дело в том, что отрицательные эмоции не исчезают, если на них не обращать внимания, - они могут ненадолго отступить, но потом, скорее всего, будут всплывать снова и снова. Психологи считают, что разрядка эмоций оказывает лечебное воздействие. Невыраженные болезненные переживания остаются в сознании, и на то, чтобы загонять их вглубь, затрачивается впустую огромное количество энергии. Из-за этого у человека остается меньше сил на повседневную жизнь.

Возможно, вам приходилось испытывать облегчение, как следует выплакав свое горе или накричав на кого-нибудь в гневе. Тогда вы знаете, что хотя проблемы это и не решает, но, выразив наболевшее, мы чувствуем себя гораздо лучше.

У предлагаемых психотерапевтами отношений есть важное достоинство - когда человека безоговорочно принимают, он может примириться с самим собой. Многие опасаются, что, думая о себе хорошо, они станут самодовольными и остановятся в развитии, но на самом деле все обстоит скорее наоборот. Низкая самооценка лежит в основе многих жизненных проблем, поскольку она подрывает веру человека в свою способность управлять собственной судьбой. Принятие себя - важный элемент самоуважения, и психолог помогает клиенту формировать самооценку, считая себя таким же, как другие - не лучше, но уж, конечно, и не хуже.

Золотое правило №3: отвечайте за себя сами

Психотерапевт будет стараться, чтобы вы осознали свои чувства, мысли и поведение и приняли на себя ответственность за них. В повседневной жизни мы находим массу лазеек, чтобы избежать этого. Бывает, что мы склонны возлагать вину за свое поведение на других.

Я бы не чувствовал себя таким несчастным, если бы ты не напомнил мне об этом.

Ты вызываешь у меня чувство вины.

Если бы ты меня не изводил, я бы не вышел из себя.

В каждом из этих высказываний подразумевается, что у вас внутри засел другой человек, который управляет вашими чувствами, мыслями и поведением. А скорее всего этот "другой" просто подталкивает вас в сторону тех мыслей и чувств, которые уже и так были в вашем сознании. Честнее было бы сказать:

Мне удавалось скрывать, как я несчастен, пока ты это не обнаружил.

Думая о тебе, я чувствую свою вину.

Представляя, что ты специально выводишь меня из себя, я перестаю владеть собой.

Другой способ уйти от ответственности - это критиковать окружающих за чувства, которые на самом деле мы испытываем сами.

Замечания типа:

Ты во всем со мной соперничаешь!

Ты требуешь к себе слишком много внимания!

Не придирайся к мелочам!

можно истолковать так:

Я чувствую в тебе соперника.

Я завидую, что тебе оказывают столько внимания.

Я нервничаю, когда ты придираешься к мелочам.

Психотерапевт посоветует вам лучше исследовать свои чувства по отношению к самому себе, а не по отношению к другим. Такой совет поможет вам быть хозяином собственных чувств, а не проецировать их на кого-то другого.

Другой способ проекции чувств - это перенос их из прошлого в настоящее. Ну, например, вы очень сердитесь на человека за то, что он не обращает на вас внимания. Вполне возможно, ваш гнев подогревается тем, что в прошлом вам недоставало внимания - люди, которые были для вас важны в Детстве, например родители, братья, сестры, обделяли вас им. Хотя это и не оправдывает вашего теперешнего гнева, направленного на другого человека, который к тому же, возможно, действительно поступает нехорошо, но все равно полезно понять происхождение этого чувства. Другими словами, вы можете реагировать совершенно неадекватно важности событий, происходящих в настоящем. Все мы склонны к такому переносу чувств. Всякий раз, как вы испытываете к кому-нибудь очень сильные чувства, спросите себя: "Не напоминает ли мне кого-нибудь этот человек?" Это будет хорошей проверкой, которая поможет вам сдержаться и не набрасываться на того, кто вас раздражает.

Очень часто психотерапевт будет обращать внимание на используемые вами слова и просить вас изменить некоторые выражения и фразы так, чтобы они отражали вашу ответственность за свои чувства. Например, вы можете сказать: "Дженифер ужасно бесчувственная и безмозглая. Я ее ненавижу. Что бы я ни сказал - ей совершенно наплевать". Вероятно, психотерапевт предложит заменить эту формулировку другой: "Дженифер меня раздражает. Она не согласилась с тем, что я сказал на собрании". Путем такого обсуждения высказываний вы, возможно, поймете, что знакомы с испытываемыми чувствами и на самом деле ваш гнев направлен против других людей из вашего прошлого, которые никогда не принимали вас всерьез.

Часто нам кажется, что слова - такая мелочь! Ведь мы-то всегда знаем, что имели в виду. Но на самом деле именно язык лучше всего помогает нам прекратить прятать голову в песок, избегая чувств, которые гораздо полезнее исследовать и выразить.

Золотое правило №4:прислушивайтесь к языку тела

Мы живем в обществе, в традиции которого входит преобладание разума человека над его телом. С самого раннего детства нас учат владеть своими чувствами и вести себя разумно. Природа заложила в человеческий организм универсальную программу, которая в случае любой опасности или угрозы готовит его к бою или бегству. Но в большинстве случаев мы не можем начать драку или с воплями выбежать из комнаты, как только почувствуем угрозу своей безопасности. Мы подавляем свою естественную реакцию и встречаем ситуацию лицом к лицу. Это вовсе даже не плохо - ведь если бы каждый из нас воспринимал любую угрозу как дело жизни и смерти, то что было бы с обществом? Проблема состоит в том, что мы впадаем в другую крайность - полностью скрываем свои естественные чувства. Верх берет наш ум, игнорирующий сигналы, приходящие от тела.

На сеансах психотерапии вас научат относиться к сигналам своего тела с вниманием и уважением. Например, дыхание - очень важный показатель уровня испытываемого человеком стресса. Неглубокое дыхание - это бессознательная попытка отгородиться от переживаемых чувств. Дыхание полной грудью - хороший способ расслабления мышц и углубления в себя, позволяющий вывести подавленные чувства на передний план. Если во время разговора психотерапевт заметит, что ваше тело напрягается, а дыхание становится поверхностным, он, вероятно, укажет вам на это и попросит вас дышать глубже и размереннее.

Золотое правило №5: никакого насилия

Психотерапевт поможет вам выразить свой гнев, не подвергая опасности себя и окружающих - рассказав о нем, разыграв сцену с гневным монологом в чей-то адрес или даже поколотив подушку. Работая по этой книге с партнером или в группе, вы можете пользоваться такой же стратегией. И конечно же, консультант никогда в жизни не одобрит настоящего насилия по отношению к людям.

Золотое правило №6: никаких лекарств и алкоголя

Существует масса различных веществ, которые, как нам кажется, помогают нам лучше владеть собой - например, сигареты, алкоголь, лекарства, кофе и чай. Большинство психотерапевтов настаивают, чтобы клиенты не употребляли алкоголя и успокаивающих лекарств до начала и во время их совместной работы. У многих из них есть также свои правила, касающиеся курения и употребления чая и кофе.

Вы можете решить не подчиняться ограничениям, касающимся чая и кофе, но надо отметить, что когда вы тянетесь за сигаретой или выпивкой, считая, что это поможет вам лучше разобраться в причинах и сущности своих неприятностей, то на самом деле только пытаетесь уйти от своих чувств. Чтобы найти способ справиться с ситуацией, лучше не маскировать свои переживания, а осознать их.

Золотое правило №7:полная конфиденциальность

Все психотерапевтические консультации обычно проводятся в условиях полной конфиденциальности. Чтобы свободно исследовать свои мысли и чувства, клиенту необходимо ощущать полную уверенность, что консультант не будет сплетничать о нем за его спиной. Зачастую люди раскрывают перед психологом самые интимные переживания, в которых не признавались больше никому, и очень важно, чтобы их доверие было оправдано. Если вы занимаетесь по этой книге с партнером или в группе, то надо договориться не обсуждать больше ни с кем то, что вы узнаете друг о друге в процессе такой работы.

. Каким должен быть психотерапевт

В наше время иметь собственного психотерапевта не просто модно, но даже престижно. Еще одно усилие, последний рывок общественного сознания - и это станет просто нормально. Так же нормально, как иметь своего парикмахера или косметолога.

Но если в двух последних случаях оценить уровень профессионального мастерства не представляет никакой сложности (ведь, вы в состоянии понять, хорошо ли вас постригли, удачно ли сделали эпиляцию или парафинотерапию!), то в случае с личным психотерапевтом всё как-то туманно. Если вы вдруг решите выбрать себе психотерапевта, остерегайтесь подделок! Каким же он должен быть, этот невиданный зверь?

К хорошему психологу, психотерапевту, психоаналитику предъявляется целый ряд определенных требований, которым он должен соответствовать:

. Наличие базового психологического или медицинского образования.

. Наличие дополнительного образования.

. Обязательное прохождение курса личного анализа.

. Принадлежность к одному из ведущих в области психоанализа, психоаналитической психотерапии обществ с целью дальнейшего развития и совершенствования своих навыков в области психотерапии и психоанализа.

5. Соблюдение этических норм и правил <http://lpsy.ru/eticheskiy\_kodeks\_psihot>, касающихся конфиденциальности информации о личной жизни клиента, полученной в процессе психотерапевтической работы с ним.

Профессиональна компетентность

Уважение личности и отсутствие дискриминации

Взаимность и информированное согласие

Конфиденциальность

Честность

Запрет на эксплуатацию пациента

Научные обязательства

Охрана профессионального общества и общества в целом от некомпетентности

Социальная ответственность

Целостность

Заключение

Одним из результатов успешной психотерапии является то что человек начинает больше доверять себе. Это доверие появляется за счет более глубокого понимания и принятия своей целостной личности - ума, тела и души. Может оказаться, что у вас улучшится интуиция - тот внутренний голос, которым говорят скорее чувства, чем разум. Можно сказать, что интуиция - это голос человеческой души, и нет причин доверять ему меньше, чем голосу рассудка. Многие привыкли не обращать на интуицию внимания или относиться к ней с недоверием, потому что традиции нашей культуры требуют от нас придавать больше значения разуму. Я не предлагаю впадать в другую крайность и игнорировать голос рассудка, а советую только установить равноправие между отдельными частями вашего "я" и принимать решения, опираясь на его целостность.

Доверять интуиции - значит настроиться на волну своих чувств и предчувствий. Постарайтесь почаще (2-3 раза в день) прислушиваться к голосу интуиции. Для этого надо выделить минутку, расслабиться и погрузиться в себя. Когда вам потребуется помощь, попросите ее сначала у самого себя и посмотрите, какие образы, слова или чувства придут вам на ум. Учитесь прислушиваться к этим сигналам изнутри, потому что в них может содержаться важная для вас информация.

Список используемой литературы

1. Дейноу Шейла:сам себе психотерапевт

. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом

. Нелли Власова Сам себе психотерапевт: на жизнь не обижаюсь

. Е.В. Золотухина-Аболина :Психотерапия-благо или зло

. М.Е. Литвак «Бинтование душевних ран или психотерапия?»

. Этический кодекс психотерапевта