

УДК159.9

Магомедшарипова Е.Д. студентка 5-го курса

Филиал ДГУ в городе Кизляр

Научные руководители:

К.П.Н. доц. Шарбузова Х.А.

Старший преподаватель Шуруха Т.А.

Magomedsharipova E.D. 5-rd year student

The DSU branch in the city of Kizlyar

Scientific supervisors:

C.Ph.S. associate Professor Sharbuzova H.A.

Senior lecturer Shurukha T.A.

**ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЙ ПОДХОД В
ПСИХОТЕРАПИИ
PSYCHODYNAMIC APPROACH IN
PSYCHOTHERAPY**

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы психодинамического направления в психотерапии с течением времени от её возникновения до современного состояния, основные её методы, концепции и теории.

Abstract. The article deals with the problems of psychodynamic direction in psychotherapy over time from its origin to the present state, its main methods, concepts and theories.

Ключевые слова: психотерапия, психодинамическая терапия, клиент, отношения, экспрессивный и поддерживающий метод, процесс, проблема.

Key words: psychotherapy, psychodynamic therapy, client, relationship, expressive and supportive method, process, problem.

Психотерапия все чаще рассматривается как отдельная профессия, однако многие типы профессионалов регулярно занимаются психотерапией.

Таковыми являются: клинические психологи, социальные работники,

консультанты по психическому здоровью и медсестры в психиатрии и многие другие.

Психотерапия используется для описания процесса лечения психологических и психических расстройств с помощью вербальных и психологических методов. В ходе этого процесса психотерапевт помогает клиенту справиться с конкретными или общими проблемами, такими как психическое заболевание или источник жизненного стресса.

В психотерапии используется много направлений, среди которых применяется психодинамический подход.

В зависимости от подхода, используемого терапевтом, может быть использован широкий спектр техник и стратегий. Однако почти все виды психотерапии включают развитие терапевтических отношений, общение и создание диалога, а также работу над преодолением проблемных мыслей или поведения.

Психодинамическая психотерапия – это метод вербального общения, используемый для того, чтобы помочь человеку найти облегчение от эмоциональной боли. Психодинамическая психотерапия опирается на межличностные отношения между клиентом и терапевтом больше, чем другие формы психотерапии. Эта форма терапии использует психоаналитическую теорию, основателями которой были Фрейд, Кляйн, Фэрбэрн, Винникотт, Гарри Гантрип, Бион. Подобно психоанализу и психоаналитической терапии, цель психодинамической терапии состоит в том, чтобы привести бессознательный ум в сознание – помочь людям распутать, испытать и понять свои истинные, глубоко укоренившиеся чувства, чтобы разрешить их.

Цели психодинамической психотерапии меняются в зависимости от метода лечения, который может быть описан, как экспрессивный или поддерживающий. Экспрессивная терапия направлена на облегчение симптомов развития инсайта или медленно развивающегося осознания

чувств и мыслей, которые когда-то были вне сознания человека. Такая терапия основана на осознании того, что проблемы, возникшие во взрослой жизни, берут свое начало в детстве, что дети не обладают достаточной зрелостью и независимостью, для принятия эффективных решений и что методы адаптации, которые были применимы в детстве, могут быть неэффективными для адаптации к миру во взрослом возрасте. Только под руководством психотерапевта человек начинает понимать, что теперь у него есть целый ряд новых возможностей для решения проблем и для жизни в целом, которые теперь основаны на его зрелости и независимости.

В отличие от экспрессивной терапии, которая является исследовательской, поддерживающая терапия – остается ближе к проблемам клиента.

Поддерживающая терапия – это подход, который используется для облегчения непосредственного страдания, для возвращения человека к его предыдущему уровню функционирования и для укрепления адаптивных способов контроля, которыми личность уже обладает, чтобы предотвратить дальнейший дискомфорт. Экспрессивные методы и поддерживающие методы лечения не являются отдельными категориями, так как элементы поддерживающей терапии используются в экспрессивном лечении и наоборот, в зависимости от терапевтической потребности. Например, если человек, находящийся на исследовательском лечении, испытывает дистресс, то для того, чтобы помочь ему чувствовать себя более стабильно, может быть использован поддерживающий подход в течение определенного периода. Основные методы, используемые психодинамическими терапевтами, включают: свободную ассоциацию, интерпретацию сновидений, распознавание анализа сопротивления и анализа переноса – работа над болезненными воспоминаниями и трудными вопросами, а также создание сильного терапевтического альянса. Как и в некоторых психоаналитических

подходах, терапевтические отношения рассматриваются в качестве ключевого средства для понимания и преодоления трудностей отношений, с которыми клиент сталкивался в своей жизни.

Во время терапии исключается авторитарный, директивный подход, выбор и принятие решений всегда остаются за клиентом.

В настоящее время существуют различные концепции работы. Терапия может быть длительной – рассчитанной на полгода, год и несколько лет. Сейчас приобретают популярность методы краткосрочной психодинамической терапии. Терапевты, практикующие, кратковременную психодинамическую терапию полагают, что некоторые изменения могут произойти благодаря более быстрому процессу, что первоначальное короткое вмешательство запустит непрерывный процесс изменений, который не нуждается в постоянном участии терапевта. Кратковременная терапия, ориентирована на работу с определённой проблемой и скорее продвигает положительные изменения, не сосредотачиваясь на былых проблемах. Клиентов призывают к тому, чтобы обращать внимание на то, что они делают хорошо, на их сильные качества и ресурсы, а также к тому, чтобы ставить цели и добиваться их. Этот метод ориентирован скорее на нахождение решений, нежели чем на решение самой проблемы.

Таким образом, рассматривая психодинамическую терапию как метод, мы можем констатировать, что при всей своей многогранности и схожести с другими видами психотерапии, она имеет ряд особенностей, знание и соблюдение которых играет большую роль в эффективности терапевтического процесса в целом.

Литература:

1. Роут, Ш. Психотерапия: искусство постигать природу / Ш. Роут. - М.: Когито-Центр, 2002. - 346с.

2. Урсано Р. Психодинамическая психотерапия /Р. Урсано, С. Зонненберг, С. Лазар. - М., 2001. - 175с.
3. Слабинский В.Ю., Основы психотерапии. Практическое руководство. - СПб.: Наука и Техника, 2008. - 464с.
4. Кадлер Х.С., Блэнк А.С., Крапник Дж.Л. Психодинамическая терапия посттравматического стрессового расстройства // Журнал практической психологии и психоанализа. - №2. - 2005.
5. Данилин А. Психотерапия в вопросах и ответах. Путешествие в глубинный мир души /А.Данилин. – М.: АСТ, 2010. - 128с.