

ОГЛАВЛЕНИЕ

Участники издания	7
Борис Дмитриевич Карвасарский. Биографический очерк	9
Общемедицинское значение проблемы невротических расстройств (<i>Б.Д. Карвасарский</i>)	13
Предисловие	26
Список сокращений и условных обозначений	28
ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ	29
Глава 1. Психотерапия — определение и содержание основных понятий (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева, С.В. Полторак</i>)	30
Глава 2. Основные направления психотерапии	53
2.1. Психодинамическое направление в психотерапии (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева, С.В. Полторак</i>)	53
Личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева, С.В. Полторак</i>)	69
2.2. Когнитивно-поведенческое направление в психотерапии (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева</i>)	81
2.3. Экзистенциально-гуманистическое направление в психотерапии (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева, С.В. Полторак</i>)	122
Гештальт-психотерапия (<i>Л.Л. Третьяк</i>)	141
2.4. Суггестивная психотерапия (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева, С.В. Полторак</i>)	160
Глава 3. Основные формы психотерапии (<i>А.В. Васильева, Г.Л. Исурина, Т.А. Караваева, С.В. Полторак</i>)	185
3.1. Индивидуальная психотерапия	185
3.2. Групповая психотерапия	189
3.3. Семейная психотерапия	208
3.4. Психотерапевтическая среда и психотерапевтическое сообщество	214
Глава 4. Соотношение психотерапии и фармакотерапии (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева, С.В. Полторак</i>)	223
Глава 5. Супервизия в психотерапии (<i>С.А. Кулаков</i>)	235
ЧАСТЬ II. МИШЕНИ И АЛГОРИТМЫ ПСИХОТЕРАПИИ	267
Глава 6. Мишени психотерапии невротических расстройств (<i>Т.А. Караваева, А.В. Васильева</i>)	268
Глава 7. Алгоритм мишенеориентированной психотерапии на примере неврастении (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева</i>)	287
Глава 8. Алгоритм и мишени психотерапии нарушений сна (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева</i>)	318
Глава 9. Алгоритм и мишени психотерапии психогенного переедания (<i>Т.А. Караваева, А.В. Васильева</i>)	342
Глава 10. Алгоритм и мишени психотерапии пациентов с хроническими соматическими заболеваниями (<i>Т.А. Караваева, А.В. Васильева</i>)	351

Глава 11. Мишени психотерапии родственников хронических соматических больных (<i>Т.А. Караваева, А.В. Васильева</i>)	361
Глава 12. Мишени психотерапии старения и активного долголетия (<i>Т.А. Караваева, А.В. Васильева</i>)	378
Глава 13. Алгоритм и мишени психотерапии синдрома эмоционального выгорания (<i>Т.А. Караваева, А.В. Васильева</i>)	394
ЧАСТЬ III. ПСИХОТЕРАПИЯ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ	409
Глава 14. Паническое расстройство (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева</i>)	410
Глава 15. Генерализованное тревожное расстройство (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева</i>)	430
Глава 16. Тревожно-фобические расстройства (<i>Т.А. Караваева, А.В. Васильева</i>)	446
Глава 17. Обсессивно-компульсивное расстройство (<i>Т.А. Караваева, А.В. Васильева, Е.Б. Мизинова</i>)	465
Глава 18. Расстройства адаптации (<i>Т.А. Караваева, А.В. Васильева</i>)	487
Глава 19. Посттравматическое стрессовое расстройство (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева</i>)	496
Глава 20. Диссоциативные (конверсионные) расстройства (<i>Т.А. Караваева, А.В. Васильева</i>)	505
Глава 21. Соматоформные расстройства (<i>Т.А. Караваева, А.В. Васильева</i>)	516
Глава 22. Неврастения (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева</i>)	544
Глава 23. Невротические и связанные со стрессом расстройства у жителей мегаполиса (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева</i>)	552
Глава 24. Депрессивные расстройства (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева</i>)	562
Глава 25. Расстройства зрелой личности (<i>А.В. Васильева, Т.А. Караваева</i>)	581
Глава 26. Расстройства пищевого поведения (<i>А.А. Пичиков</i>)	606
Глава 27. Психотерапия суицидального поведения (<i>А.А. Пичиков</i>)	640
Глава 28. Психосоциальные воздействия при ведении больных с биполярным аффективным расстройством (<i>Н.Б. Лутова</i>)	661
Глава 29. Социопсихотерапевтические подходы для больных шизофренией (<i>Н.Б. Лутова, А.Н. Еричев</i>)	672
Тестовые задания	687
Эталоны ответов	738
Ситуационные задачи	743
Список рекомендуемой литературы	839
Приложения	843
Приложение 1. Основные понятия	843
Приложение 2. Терминологический словарь	844
Предметный указатель	855

Глава 1

ПСИХОТЕРАПИЯ — ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Психотерапия как научная дисциплина должна иметь свою теорию и методологию, свою систему понятий — категориальный аппарат, терминологию, одним словом, все то, что характеризует самостоятельную научную дисциплину. Отечественная психотерапия развивалась как наука, изучающая методы лечения, поэтому она традиционно входит в компетенцию медицины.

В настоящее время основным является определение Б.Д. Карвасарского, что психотерапия — это «система лечебных воздействий на психику и через психику — на организм больного».

Психотерапевтическое вмешательство, или психотерапевтическая интервенция — это вид (тип, форма) психотерапевтического воздействия, который характеризуется определенными целями и соответствующим этим целям выбором средств воздействия, то есть методов. Термин «психотерапевтическое вмешательство» может обозначать конкретный психотерапевтический прием, например: разъяснение, уточнение, стимуляция, вербализация, интерпретация, конфронтация, научение, тренинг, советы и пр., а также общую стратегию поведения психотерапевта, непосредственно связанную с теоретической ориентацией. На основании этого выделяют три основных типа психотерапевтического вмешательства, соответствующих трем основным направлениям в психотерапии: **психоаналитический**, **поведенческий** и **опытный (гуманистический)**, каждый из которых характеризуется собственной концепцией здоровья и болезни, терапевтическими целями, плоскостью вмешательства и соответствующими приемами и средствами.

Методы клинико-психологических интервенций — это психологические средства, которые выбирает психотерапевт. Они могут быть вербальными или невербальными, ориентированными в большей степени на когнитивные либо на эмоциональные, либо на поведенческие аспекты, реализуемые в контексте взаимоотношений и взаимодействий между пациентом или пациентами (теми, кто нуждается в помощи) и психотерапевтом (тем, кто эту помощь оказывает). Однако психологические средства воздействия могут быть направлены не только на изменение психологических характеристик, психических процессов и состояний, но и опосредованно на изменение состояния организма. Типичными психологическими средствами являются беседа, тренировка (упражнения) или межличностные взаимоотношения как фактор влия-

ния и воздействия. Функции клинико-психологических интервенций состоят в профилактике, лечении, реабилитации и развитии.

Цели клинико-психологических интервенций отражают целевую ориентацию на достижение определенных изменений. Они определяют общую стратегию воздействий и тесно связаны с теоретической ориентацией. Клинико-психологические интервенции могут быть направлены как на более общие отдаленные цели (например, восстановление полноценного личностного функционирования, гармонизация личности, развитие личностных ресурсов и т.д.), так и на конкретные, более близкие, цели (например, преодоление страха выступления перед аудиторией, тренировку памяти или внимания, развитие определенных коммуникативных навыков и т.д.). Однако всегда психологические средства воздействия должны четко соответствовать целям воздействия, что в комплексе, кроме выбора средств, определяет общую стратегию воздействий и тесно связано с теоретической ориентацией.

Теория психотерапии

При всем разнообразии психотерапевтических подходов существуют три основных направления в психотерапии, иными словами, три психотерапевтические теории (психодинамическая, поведенческая и гуманистическая, «опытная»), соответствующие трем основным направлениям психологии, каждое из них характеризуется своим собственным подходом к пониманию личности и личностных нарушений и логически связанной с этим собственной системой психотерапевтических воздействий.

Если в рамках психодинамического подхода в качестве основной детерминанты личностного развития и поведения рассматривают бессознательные психические процессы, а невроз (и нарушения личности) понимают как следствие конфликта между бессознательным и сознанием, то психотерапия будет направлена на достижение осознания как бессознательного, так и самого конфликта. Осознание достигается с помощью анализа (включающего определенные процедуры) свободных ассоциаций, символических проявлений бессознательного, а также посредством сопротивления и переноса. Сама психоаналитическая процедура строится таким образом, чтобы способствовать проявлению бессознательного. Именно этим определяется содержание процесса психотерапии, степень его структурированности, стратегия и тактика психотерапевта, его роль и позиция, уровень активности, интенсивность, частота сеансов и пр.

Представители поведенческого направления фокусируют свое внимание на поведении как единственной психологической реальности, доступной непосредственному наблюдению. Норма — это адаптивное поведение, а невротический симптом или личностные расстройства рассматривают как неадаптивное поведение, сформировавшееся в результате неправильного научения. Таким образом, целью психологического вмешательства является научение, то есть замена неадаптивных форм поведения на адаптивные (эталонные, нормативные, правильные). Методически научение осуществляется на основании базовых теорий или моделей научения, существующих в бихевиоризме

(классическое и оперантное обусловливание, научение по моделям, социальное научение).

Когнитивно-поведенческое направление стало новым этапом развития поведенческой психотерапии. В его основе информационные модели человеческой психики, представляющие индивида как активно селективно перерабатывающего информацию о себе и окружающем мире и создающего различные модели реальности. Между стимулом и реакцией появляется новый элемент когнитивной переработки, структурирующий и регуляционный компонент эмоциональных, мотивационных и моторных процессов.

Гуманистическое, или «опытное», направление исходит из признания уникальности человеческой личности и в качестве основной потребности рассматривает потребность в самореализации и самоактуализации. В самом общем виде невроз оказывается следствием невозможности самоактуализации, следствием блокирования этой потребности, что связано с недостаточным самопониманием и принятием себя, недостаточной целостностью Я. В этом случае целью психологического вмешательства будет создание условий, в которых человек сможет пережить новый эмоциональный опыт, способствующий осознанию и принятию себя, а также интеграции. Необходимость создания условий, в рамках которых человек получает наилучшие возможности для приобретения нового эмоционального опыта, определяет специфические особенности поведения психотерапевта, его роль, позицию, ориентацию и стиль.

Основные понятия

Методы психотерапии — конкретные методические приемы, техники [гипноз, релаксация, клиент-центрированная психотерапия, психоанализ, личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия и пр.].

Существует большое количество классификаций методов психотерапии. Наиболее удобными, применяемыми при разработке нормативов (протоколов лечения), являются следующие.

1. Личностно-центрированные методы [например, динамическая психотерапия, личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия и др.].
2. Симптомо-центрированные методы (например, гипнотерапия, аутогенная тренировка, методы десенситизации и экспозиции и др.).
3. Социоцентрированные методы (например, суппортивная психотерапия, поведенческая психотерапия и др.).

Виды психотерапии выделяют на основании условий, в которых она протекает (стационарная, амбулаторная).

Формы психотерапии выделяют на основании инструментов лечебного воздействия (индивидуальная, групповая, семейная, психотерапия средой).

Теоретические направления — динамическое, когнитивно-поведенческое, экзистенциально-гуманистическое.

Ведущая психотерапевтическая стратегия — форма профессиональной деятельности врачей-психотерапевтов, выражаемая во взаимосвязанном применении психотерапевтических методов (или их элементов) на основе профессионального мировоззрения. Ведущая психотерапевтическая стратегия в таком

понимании связана с реализацией конкретных программ лечения пациентов методами психотерапии и отражает наиболее общие тенденции в мировоззрении и работе психотерапевтов-профессионалов, определяющие выбор конкретного психотерапевтического метода (и технического приема) и включение его в комплекс применяемых методов, представление о сочетании между собой психотерапевтических методов, идентификации себя как профессионала в области психотерапии применительно к конкретным психотерапевтическим методам.

Эклектическая психотерапия использует сочетание приемов различных психотерапевтических направлений, не объединенных единой концепцией и методологией, и является свидетельством недостаточного профессионализма психотерапевта. Эклектическая стратегия, в отличие от других, не включает методов, которые определяли бы основную направленность психотерапии.

Общий термин **«эклектический»** означает процесс отбора концепций, методов и стратегий из многообразия современных эффективных теорий, представляющих «механическое соединение разнородных, часто противоположных принципов, взглядов, теорий».

Эклектизм, — говорил Г. Айзенк, — является «мешаниной из теорий, хаосом процедур, смесью разных видов терапии, путаницей различных действий, не имеющих определенной направленности, которые не представляется возможным оценить или проверить».

Интегративная психотерапия — концептуальный синтез различных психотерапевтических систем психотерапии. Интегративная стратегия включает методы, определяющие прогноз, направленность, эффективность, играющие стратегическую роль, и другие методы, решающие частные тактические задачи, позволяющие повысить эффективность психотерапии в целом.

Личностный подход в психотерапии. Это понятие отражает важнейший методологический принцип медицины и медицинской психологии, традиционно подчеркиваемый в отечественной литературе. Личностный подход — это подход к больному человеку как к целостной личности с учетом ее многогранности и всех индивидуальных особенностей.

В целом личностный подход в психотерапии реализуется в трех основных направлениях:

- 1) изучение личности больного, закономерностей ее развития и специфики нарушений в целях оптимизации психотерапевтических воздействий;
- 2) учет личностных особенностей при использовании любых психотерапевтических методов;
- 3) ориентация психотерапевтического процесса на личностные изменения.

Первые два аспекта касаются использования практически всех психотерапевтических методов. Третий относится к психотерапевтическим направлениям, цель которых — достижение личностных изменений.

Очевидно, что в психотерапии личностный подход реализуется в полной мере. По сути, психотерапия является инструментом реализации личностного подхода. Так складывалось во время развития этой науки, что она всегда

была тесно связана с разработкой учения о личности, ее механизмах, закономерностях и расстройствах ее функционирования. Реализация личностного подхода в психотерапии предполагает детальное изучение личности больного, особенностей его эмоционального реагирования, мотивации, поведения и их трансформации в процессе заболевания. Кроме того, психотерапевтическое воздействие предполагает знание врачом основ медицинской психологии, объект изучения которой — личность больного. Такая информация необходима для решения задач патогенетической и дифференциальной диагностики, лечебно-восстановительной, психотерапевтической и психокоррекционной практики. Она необходима также для лечебно-профилактической работы в соматической клинике с учетом психосоциальных реакций на соматические болезни и их последствия. Одной из узловых проблем здесь является разграничение преморбидных особенностей личности и характеристик, привнесенных заболеванием и его развитием. Другая важная задача исследования личности больного состоит в определении участия психологического компонента в генезе различных заболеваний: от большого круга болезней, в этиопатогенезе которых психологическому фактору принадлежит решающая (например, неврозы) или другая существенная роль (при иных пограничных расстройствах, психосоматических заболеваниях), или заболеваний, в которых психический фактор проявляется как реакция личности на болезнь, приводящая к изменению психологического функционирования индивида в связи с соматическим расстройством.

Понятие «личностный подход» является широким и распространяется на все психотерапевтические методы, в том числе и на симптомоориентированные, решающие тактические задачи. Это означает, что любое психотерапевтическое воздействие, как и выбор методов, должно учитывать личностные особенности пациента и специфику личностных нарушений, анамнез жизни и болезни, установки и отношения, особенности поведения и эмоционального реагирования, симптоматику и ситуации, в которых она проявляется и усиливается, и т.п. Так, например, в суггестивной психотерапии выбор применяемых методов и их направленность (внушение в состоянии бодрствования, косвенное внушение) зависят от особенностей личности больного, его внушаемости и податливости гипнозу, степени личностных изменений, связанных с болезнью, отношения больного к своему заболеванию и т.п.

Ориентация психотерапевтического процесса на личностные изменения — это аспект личностного подхода в психотерапии, отражающий направленность психотерапевтической системы на достижение личностных изменений, а не только на редукцию симптоматики. Такие психотерапевтические школы часто называют личностно-ориентированными. Само название указывает, что здесь понятие личности является центральным. В личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии (ЛОРП) наиболее наглядно реализуется личностный подход, а ее многочисленные методы и приемы базируются на различных теориях и концепциях личности (например, психоаналитической, гуманистической и т.д.). Следует различать личностный подход в психотерапии и личностно-ориентированную психотерапию в целом от конкретной психотерапевтической школы — личностно-ориентированной (реконструк-

тивной) психотерапии, которая представляет собой не общий подход или общую ориентацию на личностные изменения, а самостоятельную психотерапевтическую систему с собственной концепцией личности и личностных нарушений.

Общие факторы психотерапии. Актуальность определения и исследования общих факторов психотерапии признается большинством исследователей и практиков в области психотерапии. Этому способствовал, во-первых, поиск общих базовых процессов для всех направлений психотерапии; во-вторых, все большее признание того, что различные методы психотерапии могут иметь больше сходств, чем различий; в-третьих, констатация примерно равной эффективности лечения, независимо от формы психотерапии в отдаленном периоде (непосредственные результаты лечения могут иметь значительные расхождения); в-четвертых, представления об особой значимости взаимоотношений «психотерапевт—пациент» в рамках практически всех психотерапевтических подходов.

Изучение и анализ процесса психотерапии предполагает рассмотрение взаимосвязей между характеристиками пациента, психотерапевта и лечебного метода. Именно поэтому и поиск общих факторов психотерапии тоже связан с анализом того, что происходит с пациентом при использовании самых разнообразных психотерапевтических подходов, что объединяет поведение психотерапевтов вне зависимости от их теоретической ориентации, какие общие этапы характерны для психотерапевтического процесса.

В качестве общих факторов психотерапии, с точки зрения того, что происходит с пациентом, обычно указывают:

- 1) обращение к сфере эмоциональных отношений;
- 2) самопонимание, принимаемое пациентом и психотерапевтом;
- 3) предоставление и получение информации;
- 4) укрепление веры больного в выздоровление;
- 5) накопление положительного опыта;
- 6) облегчение выхода эмоций.

Перечисленные факторы, по сути, совпадают с механизмами лечебного действия психотерапии и отражают когнитивные (2, 3), эмоциональные (1, 4, 5, 6) и поведенческие (5) процессы, способствующие успешности психотерапии и в большей или меньшей степени представленные практически во всех психотерапевтических системах.

Неспецифические факторы психотерапии можно разделить в целом на три группы:

- 1) факторы поддержки — позитивные отношения с психотерапевтом, снижение уровня напряжения, терапевтический альянс, активное участие терапевта и пациента, уважение, принятие, эмпатия, аутентичность психотерапевта;
- 2) факторы научения — советы, новый эмоциональный опыт, когнитивное научение, коррекция эмоционального опыта, обратная связь, инсайт;
- 3) факторы активных действий — регуляция поведения, конфронтации в работе с источником страхов и других противоречий, приложение усилий

в овладении навыками, моделирование, тестирование реальности, переживание успеха.

В качестве общих элементов стиля и стратегии поведения психотерапевта, вне зависимости от их теоретической ориентации, выделяют:

- 1) целевую ориентацию на достижение позитивных изменений;
- 2) внимание к взаимоотношениям «пациент—психотерапевт»;
- 3) сочетание принципов «там и тогда» и «здесь и сейчас» (то есть использование в качестве материала связей с историей жизни пациента либо с актуальным поведением и межличностным взаимодействием пациента и психотерапевта в процессе терапии).

Общие факторы психотерапии можно также рассматривать с точки зрения ее этапов. Общий поэтапный характер или последовательность **процесса психотерапии**, что означает последовательное изменение конкретных задач, наиболее отчетливо просматривается в рамках психотерапевтических направлений, ориентированных на личностные изменения, и может быть представлен следующим образом:

- 1) установление оптимального контакта, вовлечение пациента в сотрудничество, создание мотивации к психотерапии;
- 2) прояснение (понимание психотерапевтом и, в определенной степени, пациентом) причин и механизмов формирования симптомов, возникновения эмоциональных и поведенческих нарушений;
- 3) определение «психотерапевтических мишеней»;
- 4) применение конкретных методов и техник, направленных на достижение изменений (когнитивных, эмоциональных, поведенческих) и приводящих в дальнейшем к редукции симптоматики;
- 5) закрепление достигнутых результатов;
- 6) окончание курса психотерапии (в частности, решение проблем, связанных с возможной зависимостью от психотерапевта).

Показания и противопоказания к психотерапии

Психотерапия как основной или дополнительный вид терапии может применяться в комплексной системе лечения пациентов с самыми разнообразными заболеваниями. Однако удельный вес психотерапевтических воздействий, их общая направленность, объем и глубина определяются рядом факторов, которые и рассматривают как показания (индикации) к психотерапии.

Показания к психотерапии определяются ролью психологического фактора в этиопатогенезе заболевания, а также возможными последствиями перенесенного ранее или текущего заболевания.

Наиболее существенным показанием к психотерапевтической работе с конкретным пациентом является роль психологического фактора в возникновении и течении болезни. Чем больше удельный вес психологического фактора в этиопатогенезе заболевания, тем более показана психотерапия и тем большее место она занимает в системе лечебных воздействий. Иными словами, чем более выражена психогенная природа заболевания, то есть чем более понятна связь между ситуацией, личностью и болезнью, тем более адекватным и необходимым становится применение психотерапевтических методов.

Показания к психотерапии также обусловлены возможными последствиями заболевания. Понятие «последствия заболевания» можно конкретизировать. Они могут быть связаны с клиническими, психологическими и социально-психологическими проблемами. Во-первых, это возможная вторичная невротизация, то есть манифестация невротической симптоматики, вызванная не первичными психологическими причинами, а психотравмирующей ситуацией, в качестве которой выступает основное заболевание. Во-вторых, это реакция личности на болезнь, которая может как способствовать процессу лечения, так и препятствовать ему. Неадекватная реакция личности на болезнь (например, анозогнозическая или, напротив, ипохондрическая и т.д.) также нуждается в коррекции психотерапевтическими методами. В-третьих, речь может идти о наличии психологических и социально-психологических последствий. Тяжелая болезнь, изменяющая привычный образ жизни пациента, может приводить к изменению социального статуса; невозможности реализации и удовлетворения значимых для личности отношений, установок, потребностей, стремлений; изменениям в семейной и профессиональной сферах; сужению круга контактов и интересов; снижению работоспособности, уровня активности и мотивационных компонентов; неуверенности в себе и снижению самооценки; формированию неадекватных стереотипов эмоционального и поведенческого реагирования и пр. В-четвертых, в процессе длительного или хронического заболевания возможна динамическая трансформация личностных особенностей, то есть формирование в ходе повышенной чувствительности, тревожности, мнительности, эгоцентричности и прочих симптомов, нуждающихся в корригирующих воздействиях. Безусловно, в каждом конкретном случае показания к психотерапии определяются не только нозологической принадлежностью, но и индивидуально-психологическими особенностями пациента, его мотивацией к участию в психотерапевтической работе.

Существуют и **противопоказания к психотерапии**, условно их можно разделить на абсолютные и относительные. *Абсолютные противопоказания* — состояния, при которых невозможно взаимодействовать с пациентом по каким-либо причинам: нарушение сознания, острые психотические состояния, алкогольное или наркотическое опьянение, умственная отсталость средней и тяжелой степени, тяжелые органические заболевания.

Относительные противопоказания и ограничения к психотерапевтическому лечению у пациентов могут выражаться следующими состояниями:

- 1) страх перед самораскрытием и преобладание отрицания в комплексе используемых механизмов психологической защиты;
- 2) недостаточная мотивация к изменениям и очевидная вторичная выгода от болезни;
- 3) низкая интерперсональная чувствительность;
- 4) неспособность (нежелание) регулярно посещать сеансы психотерапии;
- 5) нежелание участвовать в процессе активной вербализации и слушания в индивидуальной и групповой психотерапии;
- 6) воздействие характерологических особенностей, не позволяющих конструктивно работать в индивидуальной и групповой психотерапии и извлекать из этой работы пользу (пациенты постоянно отыгрывают

свои эмоции вовне в качестве защитной реакции, а не наблюдают за своим психологическим состоянием, или пациенты с серьезным негативизмом или ригидностью).

Клинические основы психотерапии

В самом обобщенном смысле можно говорить о двух клинических предпосылках широкого и эффективного применения психотерапии. Во-первых, это прямое использование ее лечебного действия при большом круге заболеваний, в этиопатогенезе которых психическому фактору принадлежит определяющая (невроты) либо весьма существенная роль (другие пограничные состояния, психосоматические расстройства и пр.). Во-вторых, ее лечебно-профилактическое значение с учетом психосоциальных реакций на соматические болезни, их последствия, влиянием специфических соматических расстройств на психологическое функционирование индивида, его поведение и пр.

Что же касается целей, задач, выбора методов психотерапии, то они определяются конкретными клиническими характеристиками больного и болезни:

- ▶ личностными особенностями пациента и реакциями его на болезнь;
- ▶ психологическими факторами этиопатогенеза заболевания;
- ▶ нозологической принадлежностью болезни и ее этапами;
- ▶ структурно-организационными рамками, в которых проводится психотерапия.

Психологические основы психотерапии

Объект воздействия (психика) и средства воздействия (клинико-психологические вмешательства) представляют собой психологические феномены, то есть психотерапия использует психологические средства воздействия и направлена на достижение определенных психологических изменений.

Научно обоснованная психотерапевтическая система имеет в своей основе два звена, раскрывающих содержание понятий «норма» и «патология». Концепция нормы — это представления о здоровой личности, психологическая концепция, которая определяет основные детерминанты развития и функционирования человеческой личности. Концепция патологии — это концепция личностных нарушений (концепция происхождения невротических расстройств), рассматривающая их в рамках соответствующих представлений о норме. В качестве теоретической основы психотерапии выступает научная психология, психологические теории и концепции. Именно теоретические представления, раскрывающие психологическое содержание понятий «норма» и «патология», определяют цели и задачи, характер и специфику психотерапевтических воздействий.

Механизмы лечебного действия психотерапии

Основные механизмы лечебного действия психотерапии целесообразно рассмотреть в соответствии с тремя важнейшими планами функционирования человека: эмоциональным (корректирующий эмоциональный опыт), познавательным/когнитивным (конфронтация) и поведенческим (научение).

В процессе индивидуальной психотерапии преимущественно с эмоциональной сферой связаны также безусловное принятие, толерантность, интерес, симпатия, забота, катарсис, переживание сильных эмоций, проявление интенсивных личных чувств, альтруизм, перенос, идентификация.

В этой же плоскости, но с ориентированностью в будущее находятся вера и надежда, которые выражают частично осознанную возможность достижения цели. Внушение и поддержание надежды, веры в выздоровление имеют место при всех видах психотерапии. В качестве основного механизма лечебного действия они выступают при использовании прямых суггестивных внушений, плацебо-терапии и некоторых других. Появление и укрепление веры у пациента в успешность психотерапии неразрывно связано и с верой психотерапевта в эффективность применяемого им метода. Способность врача с первых встреч «заразить» больного уверенностью часто предопределяет успех последующих действий специалиста. Вера в выздоровление и возникновение положительной перспективы, появление надежды неотделимы друг от друга и обращены, прежде всего, к «здоровой» части личности. Информация о больных с хорошими результатами от проведенного лечения усиливает действие этих факторов. Появление перспективы становится новым мотивом, помогающим продолжать лечение и преодолевать трудности.

Преимущественно к когнитивной сфере относятся получение новой информации, советы и рекомендации, интеллектуализация, обратная связь, самоэксплорация, тестирование реальности, универсальность (осознание и ощущение общности). В эту группу входят механизмы лечебного действия, которые в значительной степени снижают уровень неопределенности представлений пациента о своей болезни, личностных проблемах, ближайших целях и задачах, что приводит к дистанцированию от значимых переживаний, которые послужили источником декомпенсации, обесцениванию их. Происходит расширение образа Я за счет включения в него прежде отвергаемых аспектов: представления о себе, своем поведении, целях, способах их реализации. В некоторых видах психотерапии изменения в этой плоскости являются определяющими — в рациональной, когнитивной, рационально-эмоциональной, ЛОРП и др.

К поведенческой сфере могут быть отнесены имитационное научение (подражание), десенсибилизация, экспериментирование с новыми формами поведения, приобретение навыков социализации. Научение в широком смысле при разных формах психотерапии происходит как прямо: через инструкции, рекомендации, команды, советы, так и косвенно: путем наблюдения, моделирования, явного и неявного использования поощрения и наказания (чаще в форме социального неодобрения, неприятия).

Взаимоотношения врача и больного в психотерапии

Особое значение взаимоотношения врача и больного приобретают в области психотерапии, где они выступают в качестве одного из наиболее значимых факторов лечения, от которого зависит успех его в целом (С.И. Консторум, В.Н. Мясищев, К. Роджерс).

Из-за специфики психотерапии врач-психотерапевт в той или иной мере привносит во взаимоотношение с пациентом своеобразие своей личности, собственной системы ценностей, предпочитаемых теоретических ориентаций и психотерапевтических технологий. Для разных направлений психотерапии характерны различные акценты в оценке значимости личностных качеств психотерапевта или его психотерапевтических приемов, применяемых для эффективности лечения. Это различие обнаруживается при сопоставлении психодинамической, поведенческой, клиент-центрированной, рационально-эмоциональной психотерапии.

Психоанализ с первых же своих шагов подчеркнул терапевтическую ценность непосредственного общения врача с больным в качестве основного средства глубокого проникновения в психику человека. В психодинамической психотерапии в соответствии с особенностями психоаналитической ситуации врач занимает позицию эмпатической объективности, сдержанности и нейтралитета. Термин «нейтралитет» не подразумевает безразличие, пассивность, он используется для описания общего отношения врача к пациенту. При этом следует соблюдать профессиональный кодекс, что подразумевает уважение к личности, ее праву быть хозяином своей жизни, и не допускает со стороны аналитика вторжения в личные отношения пациента или навязывание ему собственных предпочтений и потребностей. В ходе классического психоанализа поведение врача определяется утверждением З. Фрейда, что аналитик подобен экрану по отношению к пациенту, отражает его проявления и не вносит собственных чувств и личностных ценностей, а также соблюдает «технический нейтралитет», чтобы предотвратить возможность переносных эротических притязаний на него больного.

Особенности ЛОРП диктуют психотерапевту активный, но гибкий стиль поведения, преимущественно с эмпатическим подходом, при котором удается избежать крайностей директивного и недирективного стилей.

Противоположным служит поведение психотерапевта в ходе **поведенческой психотерапии**. В этом случае врач, как правило, директивно управляет лечебным процессом и добивается желаемых целей, используя определенные психотерапевтические приемы. Важными свойствами психотерапевта являются профессиональная манипуляция процессом взаимодействия с пациентом, умение поощрять и подкреплять его полезные реакции, убеждать и скрыто внушать. Вместе с инструкциями он дает советы и рекомендации, выступает в роли учителя.

В рамках гуманистического направления в психотерапии вопросы взаимоотношения психотерапевта и пациента особенно хорошо разработаны в **клиент-центрированной психотерапии** Карла Роджерса.

В известной триаде американского психолога психотерапевт во взаимоотношениях с пациентом является аутентичным (от греч. *authentikos* — подлинный). Аутентичность — понятие, разработанное в гуманистической психологии и психотерапии, отражающее одну из важнейших интегративных характеристик личности. Границы понятия «аутентичность» нечетки, часто в качестве синонимов этого термина используются такие определения, как «конгруэнтность», «полноценно функционирующая личность», «свобода»,

«самоактуализация», «самость», «целостная личность». Психотерапевт стремится сохранить безусловную положительную позицию по отношению к больному, принимая (акцептируя) его с уважением как личность и оставаясь эмпатичным (сопереживающим). Таковы условия успешного психотерапевтического процесса, которые в целом достаточны, независимо от частных характеристик самого пациента.

Рассмотрим подробнее, что включает понятие «клиент-центрированная психотерапия».

1. Психотерапевт конгруэнтен в отношениях с пациентом.

Конгруэнтность, или подлинность, психотерапевта означает необходимость правильной символизации психотерапевтом его собственного опыта. Под опытом понимаются как неосознаваемые события, так и феномены, представленные в сознании (все, что потенциально доступно сознанию) и относящиеся к определенному моменту, а не к некоторой совокупности прошлого опыта. Открытость опыту означает, что каждый стимул, из внутренней или из внешней среды не искажается защитным механизмом (как относительно эмоциональной окраски, так и относительно воспринимаемого значения). Форма, цвет или звук из окружающей среды или следы памяти из прошлого, или висцеральные ощущения, страх, наслаждение, отвращение и подобные им чувства — все это вполне доступно для индивидуального сознания. Осознание — это символическая репрезентация, не обязательно в виде вербальных символов, некоторой части опыта.

Когда Я-переживание (то есть информация о воздействии сенсорных или висцеральных событий в данный момент) символизируется правильно и включается в Я-концепцию (представление о себе самом), тогда возникает состояние конгруэнтности Я и опыта. У личности, открытой для опыта, Я-концепция символизируется в сознании вполне конгруэнтно с опытом. Если психотерапевт переживает угрозу или дискомфорт в отношениях, а осознает лишь принятие и понимание, то он не будет конгруэнтен в данных отношениях, и психотерапия не будет полноценной. Не следует ожидать от психотерапевта, чтобы он всегда был конгруэнтной личностью. Достаточно, чтобы каждый раз при непосредственных отношениях с определенным индивидом он целиком и полностью был бы самим собой со всеми присущими ему переживаниями данного момента, правильно символизированными и интегрированными.

2. Психотерапевт переживает безусловную положительную оценку по отношению к пациенту.

Обычно в определение положительной оценки входят такие понятия, как «сердечность», «расположение», «уважение», «симпатия», «принятие» и др. Безусловно, положительно оценивать другого — значит оценивать его позитивно, независимо от того, какие чувства вызывают определенные его поступки. Поступки можно оценивать по-разному, но принятие, признание индивида не зависят от них. Психотерапевт ценит личность пациента в целом, он в равной мере чувствует и проявляет безусловную положительную оценку как тех переживаний, которых боится или стыдится сам пациент, так и тех, которыми тот доволен или удовлетворен.