

Гид по методам в психотерапии

-  [Валентин Гаврилович Нечаев](#)

1

Зачем нужно разбираться в видах психотерапии?

В последнее время многие обращаются к психотерапевтам или хотя бы задумываются об этом. Однако существует множество разных методов терапии, в которых несложно запутаться. Знакомые и друзья могут рекомендовать вам то, что помогло им, но ваша ситуация, скорее всего, отличается. Сами специалисты тоже, как правило, будут предлагать подход, в рамках которого практикуют. Даже те, кто старается совмещать в своей практике разные методы психотерапии, чаще все-таки лучше всего разбираются в каком-то одном.

В то же время нет ни одного метода психотерапии, который был бы в целом лучше всех остальных: выбор зависит только от ваших особенностей, от типа проблемы и от того, насколько вы готовы ее решать. Мы попросили клинического психолога и психотерапевта Виктора Богомолова рассказать про семь востребованных методик — от психоанализа до гипноза — и объяснить, чего от них ждать.

2

Психоанализ и психоаналитическая терапия

В эту группу попадает множество различных видов терапии, но у них есть общее — это метод интерпретации. В процессе психоанализа терапевт пытается дать объяснение симптомам и страданию клиента с помощью интерпретаций его слов и поведения. Все это связано с прошлым опытом и основывается на том, как вы ведете себя на приеме. Как правило, этот метод подразумевает длительную работу, а в случае психоанализа — еще и частую, встречи с психоаналитиком могут проходить несколько раз в неделю.

Метод интерпретации может оказаться полезен тем, кто ощущает проблему, но не до конца понимает, в чем она, с какой стороны подходить к решению и какого результата хотелось бы добиться. Если вы склонны тщательно обдумывать и взвешивать все аспекты ситуации перед тем, как действовать, вас волнует ваш внутренний мир — вам сюда. А вот если вы деятельный человек, привыкший ставить четкие цели, то психоанализ не лучший выбор. И не стоит к нему прибегать, если у вас очень конкретная проблема или симптом, который мешает жить.

3

Когнитивно-поведенческая терапия

Этот вид психотерапии предполагает работу с мыслями и поведением. Это значит, что специалист будет давать много объяснений того, что и почему с вами происходит, как устроены ваши проблемы, а также какие ваши мысли и действия приводят к их возникновению. Еще он будет задавать много заданий, которые придется выполнять между встречами. Например, замечать и записывать определенные мысли, возникающие в течение дня. В отдельных случаях психотерапевт может выходить с вами в город и помогать вам вести себя по-новому в пугающих или болезненных ситуациях. Это называется поведенческим экспериментом.

Такой метод может быть полезен человеку, который решительно настроен в отношении проблемы, привык к активному преодолению сложностей в жизни и предпочитает четкость и ясность. На этот метод стоит обратить внимание, если вы уже давно размышляли о своей проблеме и чувствуете необходимость ее решения. Кроме того, тут важен сам тип проблемы: когнитивно-поведенческая терапия прекрасно справляется с различными видами тревожных расстройств, страхов и опасений.

4

Гештальт-терапия

Если говорить о поведении психотерапевта на сеансах, то гештальт — самый размытый вид терапии. Но все-таки некоторые общие закономерности есть. Как правило, гештальт-терапевты больше всего внимания уделяют переживаниям и эмоциям клиента и предлагают фокусироваться именно на них. Кроме того, для гештальт-терапии особенно важна идея независимости личности. В конечном счете такой подход позволяет клиентам лучше понимать, чего они хотят и как это можно получить от других людей.

Если разговор о чувствах для вас предпочтительней разговора о мыслях, если вы заинтересованы в том, чтобы улучшить свои отношения с окружающими и научиться отстаивать себя, то этот метод может быть хорошим вариантом. Он адекватен и в ситуациях, когда вы понимаете, что больше не можете вести себя «по-старому» и готовы рисковать, пробуя новое.

5

Гипноз

Строго говоря, гипноз является не отдельным методом, а «добавкой» к другим видам психотерапии. Однако часто специалисты заявляют себя как гипнотерапевтов и используют этот метод как один из основных. В процессе специалист делает различные виды внушений — так, чтобы у клиента произошли изменения в ощущениях, восприятии, мыслях или поведении. Не стоит бояться: гипноз — хорошо [исследованный](#) и научно обоснованный метод психотерапии. Важно понимать, что гипноз предполагает активное участие клиента в процессе, а не просто следование инструкциям специалиста.

Гипноз относится к краткосрочным видам психотерапии и лучше работает для конкретных проблем. Например, связанных с непроизвольными реакциями, болью или психосоматическими симптомами.

6

Десенсибилизация и переработка движением глаз

Этот метод предполагает работу с травматическими или болезненными воспоминаниями клиента. Психотерапевт просит вас вспомнить или представить определенные ситуации в воображении и одновременно водит пальцами или указкой перед вашим лицом, запуская определенные движения глаз. Такие движения помогают перерабатывать воспоминания и ощущения: сама память о болезненных событиях сохранится, но они больше не будут вас беспокоить. Звучит удивительно, но это один из признанных методов поведенческой терапии. Исследования [подтверждают](#), что это один из эффективных методов в лечении посттравматического стрессового расстройства и избавлении от последствий психологической травмы.

7

Нарративная терапия

Нарратив — это, по сути, история вашей жизни. Терапевт помогает выстроить ее так, как хотите вы, а не так, как «нужно жить» по мнению общества или родителей. Часто истории, которые на самом деле важны лично вам, идут вразрез с социальными предписаниями. Тут на помощь и придет терапевт. Вам будут задавать много вопросов: именно это поможет проговорить то, что ценно именно вам. Самое важное терапевт поможет зафиксировать на бумаге — в форме дневника, писем или записок.

Нарративная терапия — один из наиболее демократичных методов психотерапии, так как терапевт не дает предписаний, рекомендаций, заданий или интерпретаций, а лишь задает вопросы и с их помощью направляет клиента в разговоре. Это хорошее решение, если вас раздражают советы, но вы не уверены в том, как решать свои проблемы.

Ориентированная на решение краткосрочная терапия

Как и следует из названия, здесь главное – не поиск и анализ причин проблем, а поиск решений, так что это полная противоположность психоанализа. Психотерапевты, работающие в этом направлении, считают, что для решения проблемы совсем не обязательно тратить долгое время на исследование причин ее возникновения, и эта психотерапия предполагает небольшое количество сеансов. Специалист фокусируется на надеждах клиентов, их возможностях и потребностях. Весь метод ориентирован на будущее: наводящие вопросы помогут вам описать ситуацию, которой вы надеетесь достичь. В ходе терапии используются простые и необременительные задания, которые помогут вам увидеть свои сильные стороны, заметить, какие действия ведут к позитивным изменениям – даже если поначалу они совсем незначительные.

Этот метод может мягко подтолкнуть вас в нужную сторону, если вы не любите копаться в проблемах и говорить о действиях для вас проще, чем о внутренних переживаниях. Но для этого нужно настроиться решительно разобраться с трудностями, с которыми вы столкнулись.

На что еще нужно обратить внимание, если вы решили обратиться к психотерапевту?

Как ни странно, метод, который использует психотерапевт, меньше всего влияет на результат. Куда важнее, чтобы вы ощущали, что психотерапевт принимает вас и понимает, уважительно относится к вам и внимательно слушает. Это основа, без которой будет сложно продвинуться в работе.

Второй важный момент – это понимание психотерапевтом ваших целей и задач, результата, которого вы ждете от терапии. Если терапевт не понял ваши цели или начал навязывать свои, нужно поговорить с ним на эту тему. Если и после этого он продолжает настаивать на собственном видении задачи, лучше обратиться к кому-то другому. Не стесняйтесь обсуждать с терапевтом свои сомнения, если чувствуете, что конкретные техники вам не подходят. Терапевт, заинтересованный в том, чтобы вам стало легче, постарается подобрать наиболее эффективные способы достижения ваших целей. Тревожный звонок – если вам говорят, что у вас слишком сильное «сопротивление» или вы не заинтересованы в выздоровлении. В этом случае постарайтесь найти другого специалиста.