

Оглавление

Предисловие	7
ГЛАВА 1. Начало работы	13
ГЛАВА 2. Знакомство с бессознательным	31
Структурная модель психики	35
Бессознательное – друг детства	37
ГЛАВА 3. Сбор истории клиента.....	41
Психосексуальные стадии развития	46
Первичные защиты	53
ГЛАВА 4. Радары в работе психолога.....	69
ГЛАВА 5. Диагностика.....	83
Диагностика симптомов.....	86
Диагностика отношений	88
Диагностика структурной организации личности.	91
Диагностика силы Эго	104
Психологический возраст.....	107
ГЛАВА 6. Постановка целей и задач терапии.	
Чего мы можем достичь?.....	119
Уровни понимания проблемы	123

Цели в терапии	126
ГЛАВА 7. Установление контакта с клиентом.....	133
Как устанавливается контакт	141
Разрывы контакта в терапии с клиентом.	
Для чего нужны и почему происходят	142
Разрыв контакта как негативная терапевтическая	
реакция	146
Правило трех встреч	148
Неустановленный контакт	149
ГЛАВА 8. Инструменты.....	153
Создание положительного настроения на	
терапевтическую работу	155
Настрой на сотрудничество или формирование	
наблюдающего Эго	156
Образовательная работа или просвещение.	157
Прояснение смыслов. Что это значит	
для клиента?	160
Прояснение чувств.....	163
Вопросы на сессиях.....	165
Интерпретация	166
Интерпретация переноса.....	169
Контрперенос	174
Анализ сопротивления.....	178
Рефрейминг	182
Символизация.....	183
Утверждения клиента как следствие	184
Копинг-стратегии	185
Психологический возраст	187
Поддержка изменений	189
Работа с точки зрения объектных отношений.....	192
Работа через структурную модель Э. Фрейда.....	194

Работа с точки зрения фиксаций на этапах психосексуального развития	196
Работа через образы. Образ происходящего	199
Анализ сновидений	202
Работа с внутренним основанием	205
Внутренние границы	207
Между дном и поверхностью.....	209
Повышение и понижение чувствительности.....	211
Честный портрет	215
Работа через разделение взрослой и детской части	217
Анализ мужской и женской части	220
ГЛАВА 9. И что дальше?	225
Конфронтация	227
Прояснение	228
Интерпретация	230
Проработка.....	231
ГЛАВА 10. Рост в процессе терапии	237
Механизм роста.....	240
Этапы роста в терапии	242
Развитие наблюдающего Эго клиента.....	244
ГЛАВА 11. Работа с различными уровнями организации личности.....	251
Психотическая структура личности	255
Пограничная структура личности	265
Невротическая структура личности	273
ГЛАВА 12. Специфика работы с некоторыми типами личности.....	281
Психопатическая личность	287

Нарциссическая личность	289
Истерическая личность	291
ГЛАВА 13. Завершение терапии.....	295
ГЛАВА 14. Выгорание в работе психолога	303
Библиография	309
Приложение	317

Предисловие

Перед тобой книга, написанная как для психологов, начинающих свою практическую деятельность, так и для тех, кто уже имеет некоторый опыт, но нуждается в том, чтобы под рукой было практическое напутствие. Группа авторов, взявшая на себя инициативу создания наглядного ориентира в мире психотерапии, лично знакома с трудностями, подстерегающими начинающего специалиста в начале профессиональной деятельности.

Что характеризует хороших психодинамических психологов и психотерапевтов? Ты можешь удивиться, но, по нашему мнению, ключевой фактор – это не следование строгим правилам и использование приемов. Гораздо важнее оказываются любопытство и креативность. Важную роль играют пытливые отношение и глубокое понимание клиента, которые помогают раскрыть его “Я” и совместно создать мир опыта. Сюда же входит способность абстрагироваться от собственных чувств, принимать различные точки зрения, а также умело применять навыки межличностного общения: сердечность, эмпатия, терпение, толерантность и открытость. Эти навыки – серьезный вызов для начинающих терапевтов. Их основа – это самосознание, теория и практика, которые требуют постоянного

живого обмена с коллегами и супервизорами. Однако в то же время именно они придают процедуре особую привлекательность.

Мы не претендуем на научность данного материала. Эта книга сложена из многолетнего опыта психотерапевтической работы и обучения студентов и начинающих специалистов методам психологической помощи. В данной книге учтены особенности усвоения знаний студентами, что позволит тебе более эффективно освоить материал и сформировать представление о психотерапевтическом процессе.

В этой книге мы говорим с тобой на «ты», чтобы создать атмосферу открытого диалога, делая чтение более личным и доступным. Мы, как заботливые наставники, будем поддерживать тебя в изучении терапевтического процесса, предлагая идеи, которые помогут тебе глубже понять эту деятельность и самого себя. Вместе мы проложим путь через знания, обсудим, как применить их на практике, создавая ощущение совместной работы и взаимопонимания.

Первая ступень, с которой ты можешь столкнуться и которую необходимо преодолеть, – растерянность. Психотерапия напоминает блуждание в тумане, где можно разглядеть только очертания объектов, и создается впечатление, словно ты идешь наощупь. Опытный специалист, по понятным причинам, может по одному лишь силуэту определить, какой объект скрывается за пеленой и что в нем таится, выстраивая, таким образом, стратегию взаимодействия с этим объектом. Тебе же, как новичку, все может показаться незнакомым и непонятным, будто ты впервые вышел на охоту и не знаешь, куда идти и на что смотреть. Из-за этого возникает больше беспокойства о том, как бы самому не заблудиться в этом смутном мире.

Неопределенность подталкивает к поиску, и наша задача – показать тебе путь, по которому можно начинать искать и высматривать объекты. В этой книге мы предприняли попытку воссоздать алгоритм движения в психотерапевтическом процессе от самого начала и до конца. Структура повествования отражает постепенное вплетение необходимых знаний на каждом этапе работы, подчеркивая главное. Мы не будем представлять подробный теоретический базис, но мы определенно будем отсылать тебя к различным источникам и теориям, при этом сохраняя основную идею книги – создание понятной *карты терапевтического процесса*. Кроме того, наша работа поможет тебе переосмыслить опыт зарубежной психотерапии в отечественных реалиях и сконструировать свой собственный подход к работе.

Для того, чтобы ты лучше понимал суть используемого нами подхода, мы осветим для тебя некоторые важные аспекты из истории и теории психодинамического направления.

Начнем с того, что, если рассматривать развитие психологии с психодинамической точки зрения, все современные направления так или иначе вышли из психоанализа. Одни – через критику его идей, другие – через их расширение и адаптацию, но корни большинства подходов лежат именно там. Например, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), включая ее вторую и третью волны, учитывает историю жизни клиента в процессе работы. Это говорит о том, что понимание прошлого человека остается важным элементом в психотерапии. Возникает вопрос: возможно ли эффективно взаимодействовать с психикой человека, если мы не понимаем причин его трудностей? Лечение симптомов, безусловно, может принести временное облегчение,