

Психотерапия для здоровых

Соловьева Светлана Леонидовна

Когда мы имеем дело с реальностью

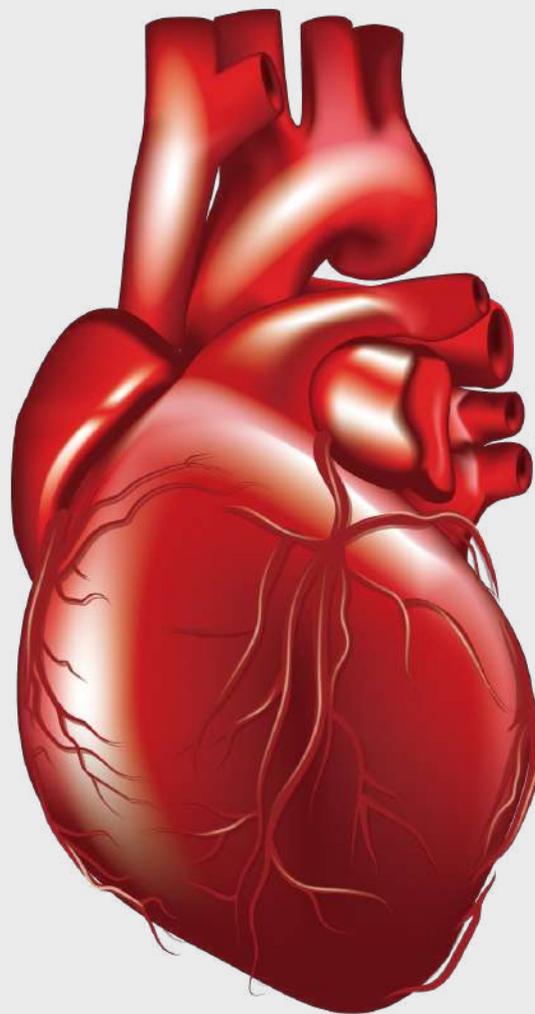
Социальная среда предъявляет разнообразные, не всегда согласующиеся друг с другом требования, которые могут превышать ресурсы личности, систему психической адаптации, механизмы психологической защиты и совладающее поведение.

Увеличивается количество информации, усложняются межличностные взаимоотношения и формы взаимодействия.

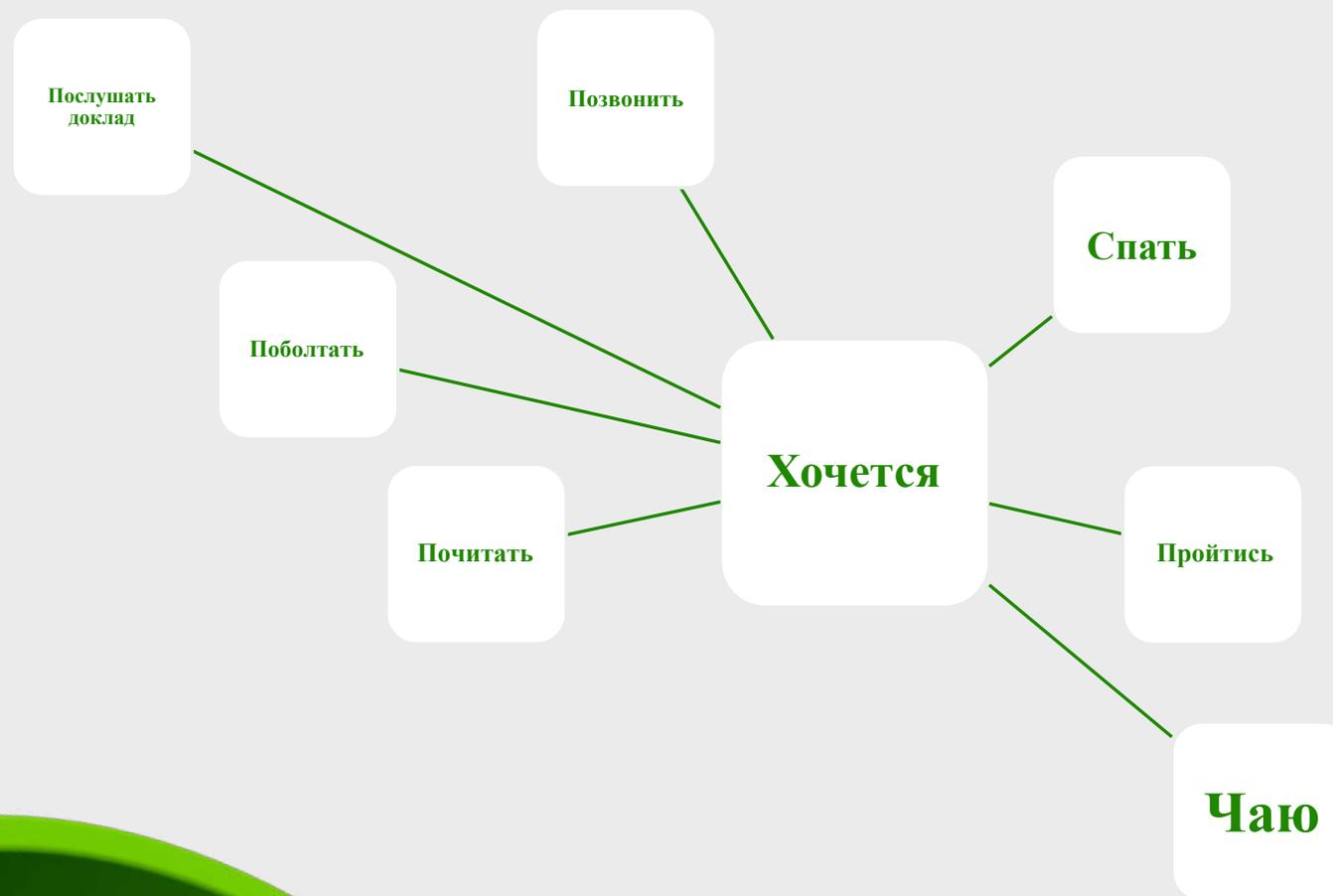
Что отражается в понятиях:

- 01 Социально-стрессовые расстройства;
- 02 Синдром менеджера;
- 03 Синдром хронической усталости.

Гипертония?



Поведение человека полимотивировано



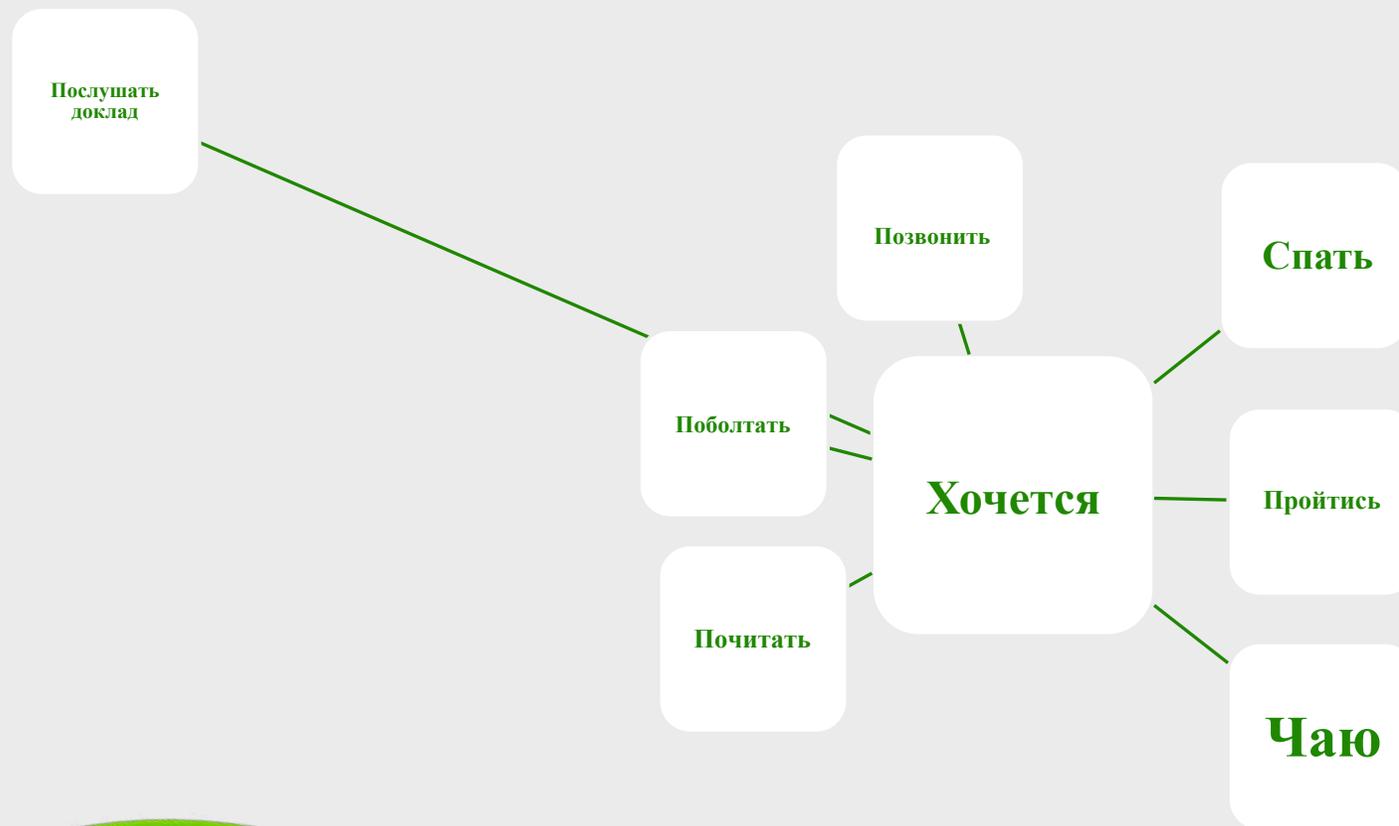


Стой там



Иди сюда

Реально удовлетворяется одномоментно одна потребность



Результат

В реальности побеждает тенденция, обладающая наибольшей мотивирующей силой, для реализации которой в актуальной ситуации есть соответствующие условия, в то время как остальные тенденции остаются неудовлетворенными.

Таким образом

Хроническая неудовлетворенность сопровождает человека в течение всей его жизни, что является как источником развития и личностного роста, так и почвой для формирования разнообразной пограничной нервно-психической патологии.



Источники дестабилизации

Потенциально травматичная социальная реальность воспринимается особенно остро в периоды возрастных кризисов, когда на фоне физиологической нестабильности, гормональных перестроек наблюдается повышенная эмоциональная уязвимость.

Источники дестабилизации

Психическая реальность каждого человека предполагает и наличие собственной динамики, связанной с переработкой травматического опыта, интеграцией его в картину мира, с внутриличностными переживаниями детских травм, некритично усвоенных родительских сценариев, социальных предписаний, ограничений, запретов, аффективно заряженных образов, впечатлений и воспоминаний.

Источники дестабилизации

Вся эта психическая реальность, в разной степени структурированная и интегрированная, сталкиваясь с различными социальными требованиями, регулярно продуцирует дискомфорт, нарушения самочувствия и саморегуляции, когда человек начинает использовать внешние ресурсы: информационную, эмоциональную и социальную поддержку, алкоголь, лекарственные препараты и аддиктивные реализации в поведении.



Практический вывод

В отношении каждого человека существуют ситуации и периоды повышенной уязвимости, когда он нуждается в профессиональной психологической помощи, обозначаемой обычно понятием «психотерапия».

Основные психологические запросы здоровых

- Жесткая система внутренних ограничений, предписаний, запретов, мотивирующая поведение;
- Дефицит разрешения на реализацию собственного жизненного пути.

Основная тенденция в помощи здоровым:

Наложение дополнительных предписаний, ограничений, запретов, отвечающих требованиям актуальной жизненной ситуации клиента и интересам его оппонентов.

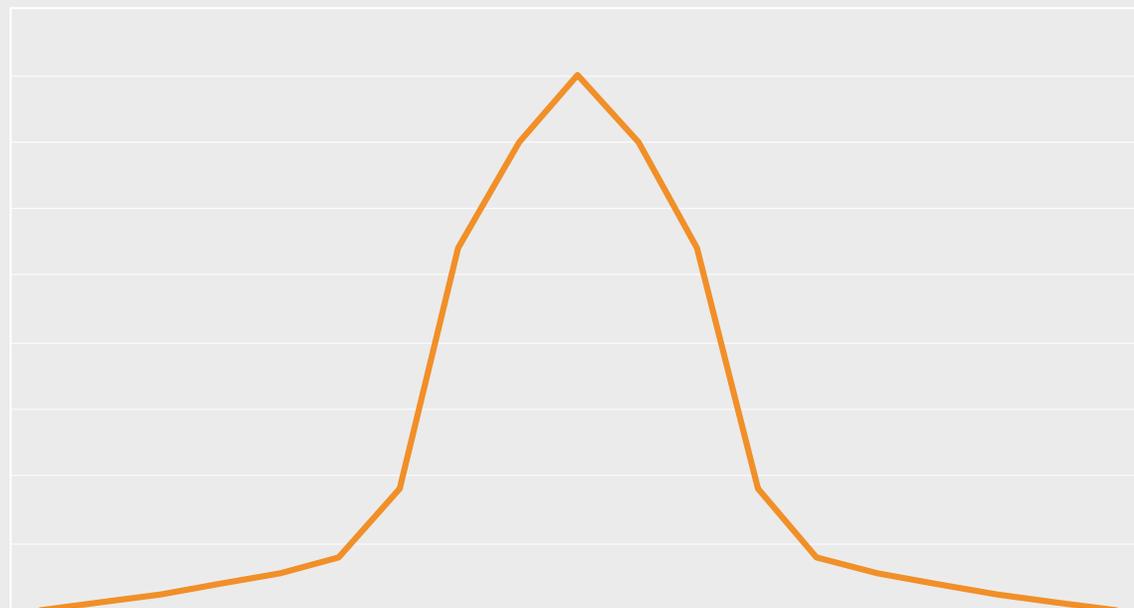
Персонологический подход

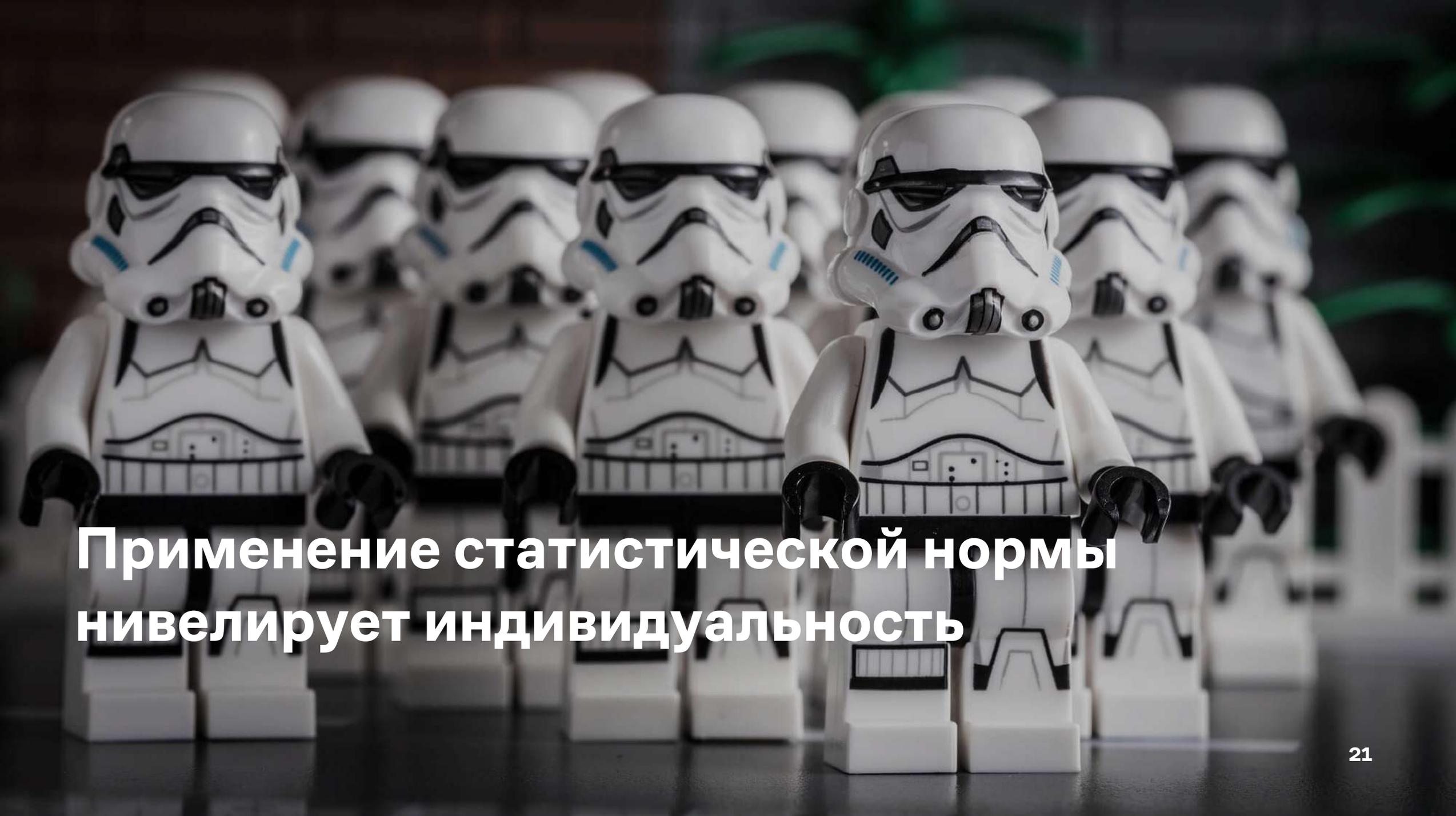
Система психологической помощи здоровым людям должна быть ориентирована на осознанную самостоятельную реализацию клиентом его собственных потребностей, склонностей, ценностей в процессе индивидуального жизненного пути, с принятием ответственности за свой выбор

Психотерапия для здоровых

Принцип безусловного принятия, основанный на уважении человеческой природы и признания уникальности каждой личности, диктуют отказ от попыток каким-либо образом эту личность изменить.

Статистическая норма как ориентир психологического воздействия





**Применение статистической нормы
нивелирует индивидуальность**



**Применение статистической нормы
выполняет функцию социального
контроля**

Психотерапия для здоровых. Основные принципы

Приоритетом для психолога
является **идентичность**



identity



Экстремальные воздействия

- Предъявляют чрезмерные требования к психофизиологическим ресурсам человека;
- При недостаточности ресурсов в качестве буфера между реальностью и психикой человека выступают психологические иллюзии.

Картина мира

Базируется на иллюзиях, мотивирующих поведение, что составляет индивидуальную мифологию, комфортную для субъекта, заменяющую потенциально травматичную реальность с ее неопределенностью, непредсказуемостью, противоречивостью и многозначностью.

Психотерапевты об иллюзиях клиентов

Роджерс

Человек должен иметь дело с реальностью, какой бы трагичной она ни была.

Стоквис

Психотерапия – не хирургическая операция, клиенту не должно быть невыносимо больно;
Если у одного отнять костыль, он не сможет ходить.

Индивидуальная мифология включает:

- Семейные мифы;
- Идеологические мифы;
- Индивидуальные психологические иллюзии;
- Базовые (продуктивные) психологические иллюзии.

Семейные мифы

- Прививаются воспитанием, «наследуются»;
- Обладают мотивирующей силой в условиях дефицита информации и времени;
- Реализуются как в микро-, так и в макросоциальных отношениях.

Идеологические мифы

Диктуются политическим строем с его социальными, религиозными, философскими, мировоззренческими установками и ожиданиями.

Индивидуальные психологические иллюзии близости

1. В мире существует один-единственный человек, без которого я никогда не буду счастлив;
2. Близкий человек всегда меня понимает, одобряет и поддерживает;
3. Нам всегда хорошо друг с другом.

Адаптивные психологические иллюзии

- Иллюзия собственного бессмертия (поддерживается религией);
- Иллюзия надежности и стабильности мира (поддерживается социальными и правовыми нормами);
- Иллюзия собственной ответственности (поддерживается социальными и правовыми нормами);
- Иллюзия смысла (психотерапия).

Иллюзия собственного бессмертия

- ✓ Позволяет строить планы на будущее при отсутствии гарантий этого будущего;
- ✓ Обеспечивает мотивацию самореализации в течение всей жизни до момента смерти;
- ✓ Поддерживается религией, философией, восточными духовными практиками.

Иллюзия надежности и стабильности мира

- Обеспечивает доверие людям и социальным структурам, на основе которого реализуется долгосрочное планирование;
- Рушится социальными катаклизмами, военными переворотами, техногенными катастрофами;
- Поддерживается социальными и правовыми нормами.

Иллюзия личной ответственности

- Обеспечивает успешность в карьере, в личных достижениях;
- Повышает уровень комфорта и качества жизни;
- Формирует чувство востребованности, собственной значимости;
- Поддерживается социальными нормами.

Иллюзия смысла

- Формируется в онтогенезе;
- Играет роль ключевого психологического ресурса;
- Способствует выживанию;
- Повышает комфорт, удовлетворенность собой и прожитой жизнью;
- Периодически утрачивается и формируется заново в течение всей жизни.



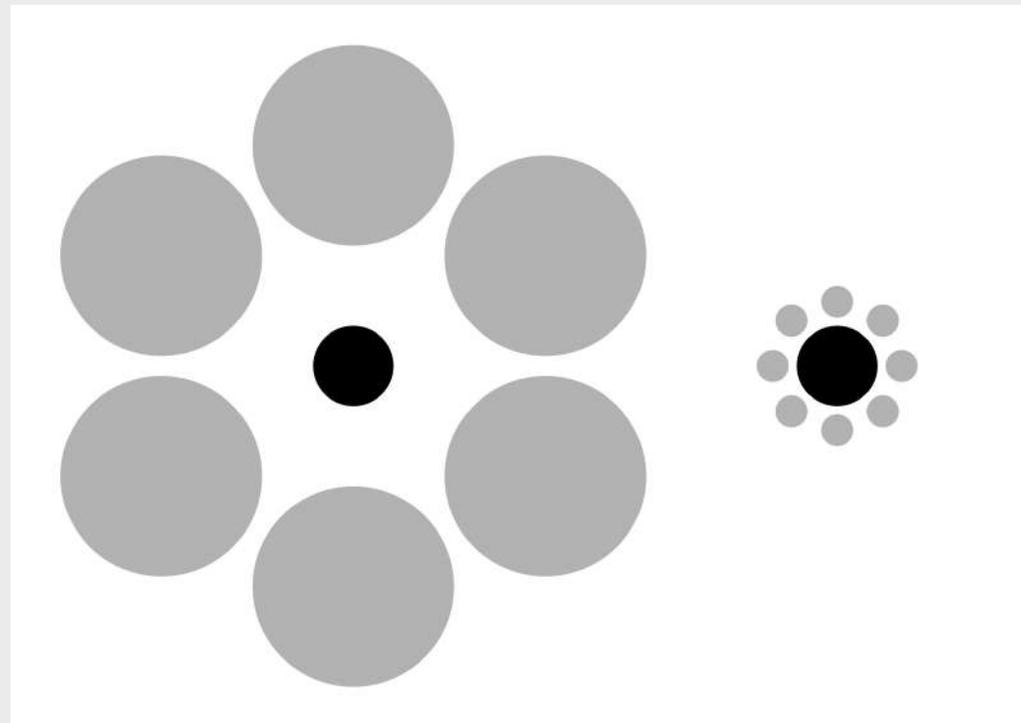
Психологические техники профессионального воздействия

1. Смена контекста (позитивное переформулирование);
2. Смена масштаба картины мира;
3. Изменение критериев оценки.

Иллюзии восприятия размера

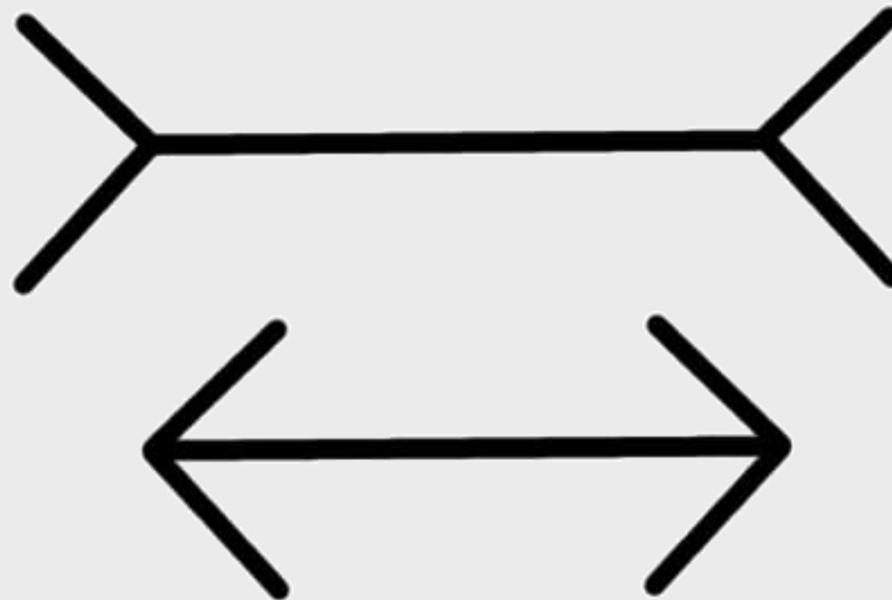


Иллюзии Эббингауза (1902)



Иллюзия Мюллера-Лайера (Franz Muller-Lyer, 1889)

(перенесение свойств целой фигуры на ее отдельные части)





Изменение критериев оценки



Благодарю за внимание!