УДК 615.851

ПРОЦЕССЫ ИНТЕГРАЦИИ В ОБЛАСТИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Тумасова Е. Р.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра Клинической психологии, г. Екатеринбург

В статье анализируются тенденции современных интегративных процессов в области психотерапевтической практики. Несмотря на слияние различных направлений и методов остается актуальным вопрос осмысленного практического выбора интегративной модели психотерапии, важность качественной теоретической и практической подготовки студентов клинических психологов.

Ключевые слова: интегративная психотерапия, образование, клинический психолог.

Processes of integration in the field of psychotherapeutic practice

Tumasova E.R.

Urals State Medical University, Yekaterinburg

The article examines trends in modern integrative processes in the field of psychotherapeutic practice. Despite the merging of various areas and methods, the question remains meaningful practical choice integrative model of psychotherapy, the importance of quality theoretical and practical training of students of clinical psychologists.

Keywords: integrative psychotherapy, education, clinical psychologist.

Появление интегративного подхода – закономерный процесс эволюционного развития психотерапии, взгляды и опыт представителей различных направлений осмыслялся, дорабатывался или приводил к появлению противоположных теорий.

Вопрос о концепутуальной интеграции возникал всегда. Например, в 1973 г. Американским психиатрическим обществом была выпущена книга "Терапия поведения и психиатрия", где отдельной главой был представлен анализ установившейся интеграции психоанализа и поведенческой психотерапии. Через несколько лет была опубликована книга "Психоанализ и терапия поведением", где была предпринята попытка установить единство идей бихевиоризма и психоанализа, в частности взгляд

на возникновение невротических реакций в рамках обеих теорий в раннем детстве и влияние ранней истории на последующие недостатки развития или, напротив, достижения [1].

Другая ситуация - кардинальная убежденность в единственно правильной позиции определенной школы. При этом, несмотря на различные теоретические взгляды относительно механизмов или природы невротических расстройств, иногда для их лечения применяются одни и те же психотерапевтические техники, имеющие особое содержание в зависимости от теоретической направленности.

Например, техники, использующиеся при работе со страхами. В поведенческой психотерапии применяется метод, предложенный Дж. Вольпе, ставший классическим, - метод "систематической десенсибилизации". Он представляет собой постепенное систематическое уменьшение чувствительности к пугающему стимулу или ситуации, от наименьшей к максимально выраженной. Достигается это путем представления ситуации в воображении или непосредственной конфронтацией с пугающим стимулом с подавлением тревожной реакцией в реальной ситуации при поддержке психотерапевта. В. Франкл, представитель уже экзестенциально-гуманистического направления предложил метод "парадоксальной интенции", предлагающий преднамеренное усиленное переживание реакций страха, когда страх намеренно вызывается клиентом в воображении, а затем усиливается, тем самым приобретая комические формы, обеспечивая терапевтический эффект.

Другими факторами, влияющими на развитие интегративного движения, являлось отсутствие универсальности подхода в лечении и сопровождении разных групп пациентов, примерно равная эффективность при лечении в независимости от формы психотерапии, изменение социально-экономической ситуации в обществе и предъявляемых новых требований к психотерапии и многое другое.

Цель работы – совершенствование процессов интеграции в области психотерапевтической практики.

Материалы и методы исследования

В статье анализируются тенденции современных интегративных процессов в области психотерапевтической практики.

Результаты исследования и их обсуждение

Для отечественной психотерапии интегративный подход традиционен. Широко известно интегративное направление, созданное в 1930 г. – патогенетическая

психотерапия В. Н. Мясищева, в основе которой положены идеи психоанализа и нейрофизиологии. В 1970-е гг была создано следующее самостоятельное направление – личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия Б. Д. Карвасарского, Г. Л. Исуриной, В. А. Ташлыкова, где идеи В. Н. Мясищева о неврозах и их психотерапии получили дальнейшее развитие. Это направление с преимущественно психодинамической направленностью объединило идеи поведенческой, гуманистической психотерапии, особенности групповой психотерапии Я. Морено. Эти направления, вошедшие в личностно-ориетированную (реконструктивную) психотерапию отражают основные психотерапевтические школы и, тем самым, закономерно создают предпосылки для интеграции других психотерапевтических приемов.

В дальнейшем патогенетическая и личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия дали начало еще некоторым направлениям - аналитико-катартической терапии эмоциональных нарушений А. А. Александрова (АКТА), это метод, включающий элементы психодрамы, гештальт-терапии и личностно-центрированной терапии К. Роджерса. В семейной психотерапии интегративная модель представлена, моделью аналитико-системной семейной психотерапии Э. Г. Эйдемиллера и Н. В. Александровой, являющейся синтезом теории психодинамического направления (классический психоанализ, аналитическая психотерапия, патогенетическая психотерапия В. Н. Мясищева, личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия Б. Н. Карвасарского, Г. Л. Исуриной и В. А. Ташлыкова), системной семейной психотерапии и нарративного подхода.

Б. Д. Бейтман, М. Р. Лолдфрид и Дж. С. Норкросс оценивают интегративное движение «духом времени», ведущим в наше время направлением для исследований и практики в психотерапии [2]. При этом на сегодняшний день не существует единой установившейся модели интеграции в психотерапии. Хотя и в научных разработках и в практике сочетание различных психотерапевтических направлений и методов актуально как никогда, оснований для появления интегративной модели на данный момент не существует. Появление новой интегративной личностной теории вряд ли может возникнуть, поскольку в основе различных теорий личности лежат разные мировоззренческие позиции, различное понимание природы человека, этиологии и патогенеза невротических расстройств [3].

Другой путь реализации интегративного подхода – эклектичное соединение в практике техник и методов работы различных психотерапевтических школ [4]. К сожалению, в действительности, часто эклектичный подход не всегда бывает теоретически осмыслен психологами-практиками. Многие психотерапевты сегодня утверждают, что работают в интегративном подходе, но не могут объяснить в чем он заключается и как осуществляется [5]. За выбором интегративной модели психотерапии, по мнению Г. Л. Исуриной, часто стоит нежелание или недостаточное самоопределение психотерапевтов или недостаточно качественная теоретическая подготовка специалистов [6].

По мнению Г.С. Абрамовой, работа психолога в психотерапии строится на основе философских представлений о человеческой сущности, что определяет восприятие им проблемы клиента и выбором той или иной модели психотерапии и методов психологической интервенции. Представление о сущности человека находит выражение в морально-этических ценностях, оказывающих влияние на построение предмета взаимодействия с клиентом - ценностях моральных запретов, понятий счастья, добра и зла, ценности конкретного переживания, ценности индивидуальности и других. Г. С. Абрамова пишет: "Думается, что прежде чем начинать профессиональную деятельность, психотерапевту имеет смысл сдать самому себе экзамен на осмысление основных проблем, воплощающих сущность человека, пересмотреть тот арсенал философских аксиом, которые он будет нести своим пациентам" [7].

Современные образовательные технологии должны учитывать специфику существующего состояния психотерапии в науке и практике. Одной из компетенций образовательного стандарта в подготовке клинических психологов является «способность и готовность к разработке и осуществлению личностно - и социально-ориентированных программ психотерапии, коррекции и реабилитации», в которой, по сути, заложено создание собственного интегративного подхода. Важно, чтобы результатом программы стало не просто использование комплекса различных техник для устранения симптома или отдельных проблем, «технологичность» программы, а целостное и концептуальное понимание психологических механизмов, психологических моделей различных состояний и заболеваний, знание нормы и патологии, синдромов.

Интеграция не означает снижение серьезности и глубины подготовки, а наоборот – требует больших усилий и научной рефлексии от студентов в овладении различными подходами и дополнительной работы по их совмещению. Систематизированные, обобщенные знания о психике человека - отличие психолога-профессионала от "психолога-любителя". У "любителя" тоже могут быть обширные знания о психологии, но огромное количество разных несистематизрованных знаний представляет собой лишь "кучу хлама", которым сложно пользоваться при решении проблем [8]. Показатель профессионализма - не знание отдельных случаев, явлений, фактов и авторов, а обобщенная ориентировка в многообразном психологическом знании, специальных научно обоснованных средств, пониманием работы с разными группами клиентов, критичное отношение к появляющимся в большом количестве новых методов.

Студент-психолог в ходе обучения проходит путь освоения знаний о разнообразных школах, теоретических позиций, каждая из которых обладает собственным языком и структурой. Часто, особенно в начале обучения, студенты начинают искать "лучшую", наиболее "правильную" теоретическую концепцию, при этом часто, даже в процессе прохождения одного курса их взгляды могут поменяться на диаметрально противоположные. Не всегда эти вопросы самоопределения заканчиваются с окончанием учебы в университете. Как отмечают, И. В. Вачков, И. Б. Гришун, Н. С. Пряжников, "по-настоящему познать мир психологии "вообще" нельзя, хотя можно насладиться многообразием и непостижимостью этого мира. Но, выделив для себя существенную психологическую проблему, можно "благодаря" этой проблеме... взглянуть на всю психологию, а через нее на весь окружающий мир и на свое место в этом мире" [8, с.398].

Заключение

Таким образом, важнее не спорить о том, какое направление "лучше" и "эффективнее", а ориентироваться на саму психологическую проблему. Именно в проблеме интегрируются психологические знания, становятся системными, а анализ проблемы дает возможность студенту стать истинным субъектом образовательного процесса.

Университетское образование предоставляет большие возможности для овладения знаниями и практическими умениями, при этом не нужно забывать, что свой путь в психотерапии развивается не только на основе теоретической и практической

подготовки, но и получения в том числе практического клиентского опыта, только таким образом выбор психотерапевтического направления и методов осуществляется осмысленно. Получение клиентского опыта является важной частью обучения будущего психотерапевта, без прохождения личной терапии психолог не может считаться профессиональным психотерапевтом. Требования к получению индивидуального и группового клиентского опыта - необходимое условие для получения специализированного диплома по определенному направлению в психотерапии.

Профессиональная позиция не появляется сразу, не дается в готовом виде. Это процесс размышлений, иногда переоценки мировоззренческих позиций, процесс соединения знаний и умений, анализа и синтеза идей и установок. Главное – дать студентам не только глубокие знания в изучении психотерапевтических дисциплин, представление о ценности каждого подхода, дать возможности для самоопределения, выбора и уточнения для себя наиболее подходящего направления и методов работы в процессе практико-ориентированных семинаров и тренингов. Важно заложить профессиональное понимание процесса психотерапии и психологического консультирования, в первую очередь - влияние собственной личности на психотерапевтический процесс, важности отношений пациент - психотерапевт. Научиться "видеть" клиента, ориентироваться на его жизнь, а не обобщенную теорию - вот главная задача для будущего психотерапевта и психолога-консультанта. Теоретическая концепция не должна "закрывать" индивидуальные особенности жизни клиента, особенности взаимодействия с ним. Только таким образом, выбирая в практике интегративный подход или оставаясь на позициях определенной психотерапевтической школы можно достичь главной цели – вернуть личность к внутреннему благополучию, помочь пациенту стать более продуктивным и счастливым.

Список литературы

1. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия - М: Академия, 2002. - 192 с.

2. Александров А. А. Интегративная психотерапия. – СПб: Питер, 2009. – 352с.

3. Лаврова О. В. Интегративный подход и групповая психотерапия // Российский психотерапевтический журнал, 2011. - №1. – С. 27-33.

4. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского – СПб: Питер, 2006. – 944 с.

5. Винокур В. А., Новикова И. А. Системный анализ процесса интеграции в психотерапии [Электронный ресурс] / https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-analiz-protsessa-integratsii-v-psihoterapii

6. Исурина Г. Л. Интегративный подход в психотерапии // Российский психотерапевтический журнал, 2012. - №1-2. – С. 9-20.

7. Абрамова Г С. Практическая психология: учебник для студентов вузов - М:Академический проект, 2003. – 496 с.

8. Вачков И. В., Гриншпун И. Б., Пряжников Н. С. Введение в профессию "психолог": учебное пособие – М-: издательство Московского-психологосоциального университета; Воронеж: МОДЭК, 2015. – 528 с.

Тумасова Екатерина Рафаиловна - ассистент, кафедра клинической психологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Екатеринбург, ул. Репина, 3, тел. 89022558008, e-mail: etumasova@list.ru