

О ВЕДУЩИХ ОРИЕНТИРАХ В РАЗВИТИИ ПСИХОТЕРАПИИ*

Этими предложениями мы хотели бы открыть обсуждение основных ориентиров в развитии психотерапии, надеясь на отклик и участие в дискуссии всех, у кого данная тема вызывает интерес. Мы осознаём, насколько трудно выработать общие положения, которые были бы равно применимы во всех странах. И все же очень важно прийти к согласию по общим принципам психотерапии.

*Проф. Вольфганг Зенф, президент
Международной федерации психотерапии (IFP)*

Термин «психотерапия» в общем виде описывает область здравоохранения, а в специфическом значении – представляет метод лечения и самостоятельную специальность. Как научно обоснованный клинический метод лечения психотерапия базируется на ряде ясно описанных и четко сформулированных составляющих.

1. ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТЕРАПИЯ?

1.1. Определение

Психотерапия определяется как область медицины, а более конкретно – как метод лечения психотических, невротических, психосоматических расстройств и повышения общего благополучия пациентов при соматических заболеваниях.

Психотерапия как специальность является профессиональной деятельностью, протекающей в рамках и в соответствии с правилами системы общественного здравоохранения. Ее основание составляют:

- во-первых, глубоко обоснованные и эмпирически проверенные теории лечения психических расстройств;
- во-вторых, теоретически и эмпирически выверенный сеттинг, соответствующий задаче целенаправленного изменения восприятия и поведения пациентов;
- в-третьих, методы, которые предполагают квалифицированную диагностику, включая дифференциальную, и используют все доступные

методики и процедуры;

– наконец, этические принципы и возможность качественного контроля.

1.2. Психотерапия и консультирование

Научная психотерапия как метод лечения болезней очевидным образом отличается от профессионального психологического консультирования и других его форм. Методики индивидуальной психотерапии могут иметь свой собственный статус в области психологического консультирования, однако, в данном случае они не должны служить психотерапевтическим целям.

В свете этих общих принципов и обязательных стандартов необходимо определить критерии относительно содержания и методик психотерапии: что является психотерапией, направленной на лечение болезней, а что – нет. Только таким способом можно противостоять все возрастающей тенденции относить к психотерапии то, что, по сути, является консультированием.

2. КТО ЗАНИМАЕТСЯ ПСИХОТЕРАПИЕЙ?

Психотерапией как методом лечения могут заниматься только профессиональные психотерапевты, прошедшие квалифицированное обучение, т.е. врачи и психологи с университетскими дипломами, овладевшие длительным теоретическим и практическим курсом в каком-либо известном центре психотерапии.

Люди с другими профессиями в исключительных случаях могут включаться в консультирование (как, например, в ситуации с детской психотерапией в Германии), с тем условием, что они пройдут обучение психотерапевтическим техникам.

3. КАК ПРОВОДИТСЯ ПСИХОТЕРАПИЯ?

Понятие психотерапии охватывает комплекс терапевтических стратегий, воздействующих на восприятие и поведение пациентов и направленных на то, чтобы устранить (уменьшить) психические либо связанные с ними физические расстройства (лечебная психотерапия), так же, как и предупредить болезни (профилактическая психотерапия).

Полная концепция лечения включает специфические психотерапевтические подходы, внутри которых отбираются конкретные методы для конкретных расстройств.

3.1. Методы

Базовые психотерапевтические процедуры в том, что касается их теоретической ориентации, характеризуются как экстенсивные и самостоятельные, оставаясь при этом научно обоснованными и эмпирически проверенными.

Психотерапевтический сеттинг включает в себя стратегические лечебные компоненты и условия организации психотерапевтического процесса, необходимые для специфического терапевтического воздействия.

Следующие методы основаны на представлениях разных школ и легко переводятся на язык гибких процедур. Они представляют главные направления современных многочисленных техник:

- методы, направленные на осознание (бессознательных конфликтов);
- методы решения проблем и изменения когнитивных паттернов;
- изменения поведения;
- эмоционального отреагирования;
- телесно-ориентированные;
- методы поддержки.

3.2. Интегративные методы в психотерапии

К подходам, использующим интегративные методы, относятся:

- Психотерапия, специфичная для конкретных расстройств.

При составлении лечебного плана психотерапевтические процедуры выбираются в соответствии с конкретным расстройством клинической, социальной и культурной спецификой.

- Проблемно-ориентированная адаптирующая психотерапия.

На основе комбинации психотерапевтических процедур и техник составляется лечебный план, продиктованный проблемно-ориентированными клиническими нуждами и особенностями.

- Метод интеграции.

Здесь интеграция означает, что моменты совпадения и различия разных систем должны быть увязаны друг с другом и скоординированы в новом контексте. Это позволяет создавать новые сочетания, казалось бы, несовместимых систем.

4. ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

Терапевтическую задачу психотерапии составляет эффективное

лечение и профилактика болезненных состояний. Подобную задачу можно считать достигнутой лишь в том случае, если пациент получает лечение, специфически необходимое именно для его заболевания и если существует адекватное отношение между продолжительностью терапии и ее результатом. Не существует какой-либо одной единственной терапевтической модели, которая может быть одинаково эффективна для всех проблем, болезней, расстройств, так же, как и для всех личностных типов пациентов. Тем не менее, многие пациенты получают только ту терапию, которой занимается их психотерапевт и которая, однако, не является самым эффективным и специфичным для данного случая подходом.

5. ОБУЧЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ

Чтобы приблизиться к реализации психотерапевтической задачи, психотерапевты должны быть обучены больше, чем одному методу (владение лишь одним методом увеличивает риск того, что пациент не получит той терапии, которая ему действительно необходима). Если психотерапию рассматривать как научную дисциплину, которой можно учить и учиться, тогда, в принципе, должно быть возможным параллельное или последовательное (после экстенсивного обучения с акцентом на одном способе) освоение разных психотерапевтических подходов и техник.

Особо надо подчеркнуть этические аспекты психотерапии (например, контроль эффективности и безопасности, отсутствие злоупотребления зависимым положением пациента и пр.).