



**ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА  
для психологов и помогающих практиков**

# **Модуль «Я психолог»**

**Часть 2**



## **Модальности**

**и выбор направления в соответствии  
со своими личными предпочтениями**

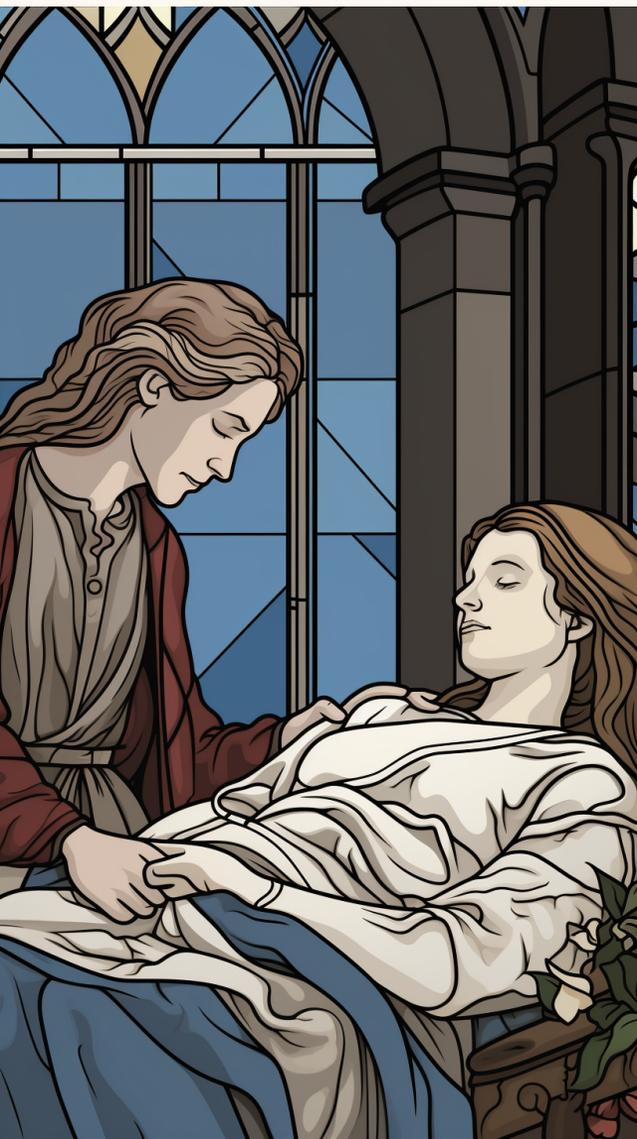
# Вопросы, которые вам помогут определиться с направлением:



- Онлайн или оффлайн?
- Работа только со взрослыми, или с детьми, или со всей семейной системой?
- Интересно ли работать с телом, телесными реакциями или нет?
- Интересно работать с основным акцентом на чувства или нет?
- Интересно анализировать чужие сны?
- Что хочется: больше слушать или больше говорить?



- Интересно ли включать арт-терапевтические техники?
- Индивидуальная или групповая работа?
- Хочется ли большей нейтральности или быть активно эмпатичным?
- Интересно ли практиковать с клиентами гипноз?
- Предпочтительнее работа с симптомом или с личностью?
- Хочется ли вникать в медицинские аспекты психического здоровья?
- Есть ли интерес к работе с зависимостями?



# Основные 7 типов терапии



# 1. Соматическая или медицинская

Здесь нужно **медицинское образование**, так как основная работа здесь – это фарм коррекция.

У психолога с академическим образованием здесь нужна в пропедевтике, **совместной работе с психиатрами и неврологами**, знания клинической психологии.

Необходимо **разбираться** хотя бы поверхностно в нейрорептиках (делятся на антипсихотики и успокаивающие), анксиолитиках и антидепрессантах / нормотимиках.

## 2. Психодинамическая терапия



Появилась в 1894 году с рождением психоанализа. Чтобы изменить поведение, необходимо разобраться с внутренними конфликтами, подавленным, бессознательным, вытесненным и т.п. **вывести всё в осознаваемое.**

**Техники:** свободные ассоциации, интерпретации, перенос, инсайт, толкование сновидений, гипноз, проективные техники (от теста Роршаха до мак карт).

**Кого почитать здесь:** любые книги Фрейда, Юнга, Карен Хорни, Эрика Эриксона, Анны Фрейд, Мелани Кляйн, Дональда Винникота и др.

### 3. Поведенческая терапия

Любое поведение начинается с научения, необязательно глубоко погружаться в прошлое, большую часть проблему можно решить **тренингом поведенческих навыков**.

**Техники:** десенсибилизация (приближаемся к объекту страха для борьбы с ним), научение техникам релаксации, погружение (воображаем страшное и приближаемся), аверсия (например, создание отвращения к курению для курящего клиента с запросом бросить курить), вознаграждение за желаемое поведение.

**Кого почитать:** Ганс Айзенк, Альберт Бандура, Скиннер



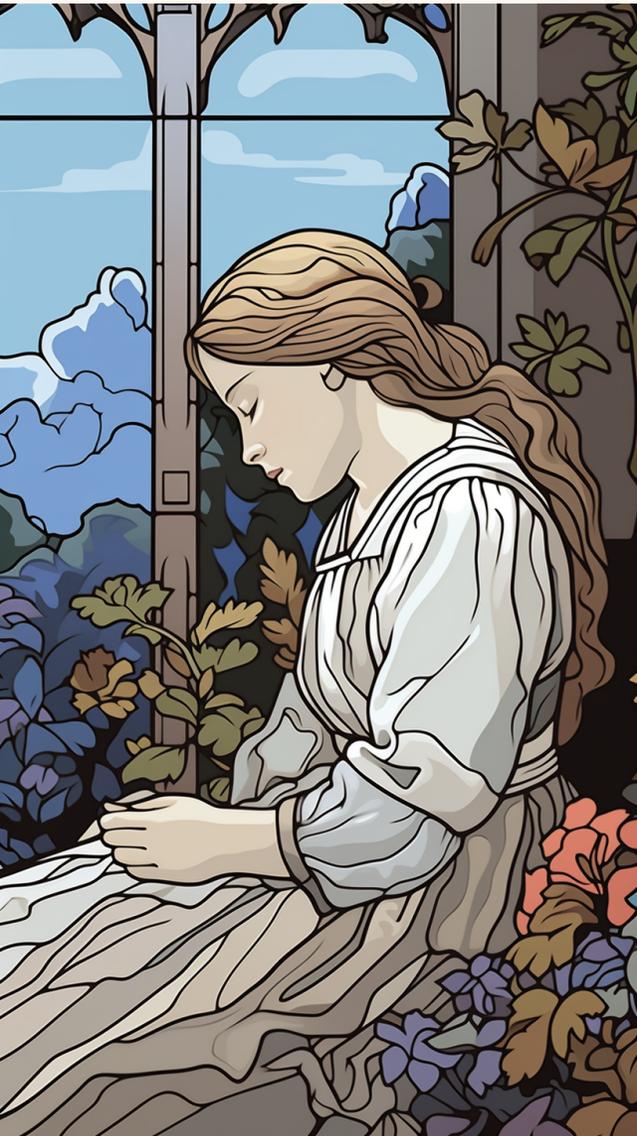
## 4. Когнитивная терапия

Психические расстройства – это ошибочные концепции мышления.

**Цель психолога:** помочь изменить паттерны мышления через работу с убеждениями и т.п.

**Применение:** депрессии, тревоги, фобии, расстройства пищевого поведения, синдром хронической усталости.

**Кого почитать:** Аарон и Джудит Бэк, Альберт Эллис, Роберт Лихи. Любые книги!



## 5. Гуманистическая терапия



Здесь важна индивидуальность человеческих существ, которых в основе своей надо считать «хорошими». **База:** каждый человек стремится к росту и развитию, имея набор своих достоинств.

Расстройства – это факторы, блокирующие потенциал человека. Не давать никаких советов, концентрироваться на настоящем и будущем.

Подлинность, безусловное положительное отношение, эмпатия.

**Цель терапии:** убрать всё, что мешает раскрыть внутренний потенциал и войти в контакт с истинной сущностью.

**Кого почитать:** Карл Роджерс

## 6. Групповая терапия

В **психодинамическом** подходе – это психоаналитическая ГТ (группа единый организм), психодрама (разыграть сцены боли), транзактный анализ (взрослый, ребенок, родитель) и др.

В **гуманистической** терапии – это группы встреч (быть собой), тренинг сенситивности (самовыражаться и чувствовать) и др.

**Специфические** группы: анонимные алкоголики.



## 7. Альтернативная терапия

Чуть более на грани, чем психотерапевтические методы, признанные научным сообществом.

В Европе минимум треть пользователей терапии хотя бы раз прибегала к альтернативным методам помощи.

Здесь физиологические терапии (александер: расслабленная поза улучшает состояние), эфирные масла, астропсихология, регрессы в прошлые жизни, биоэнергия, хиропрактика, светотерапия и др.

**Есть опасность испортить себе репутацию.**



# Для коучей



Когда придет время углублять практику, однажды вы этого можете захотеть, **выбирайте близкое направление в психологии.**



# Таблица модальностей

Скачайте для самоизучения дополнительные материалы к уроку

# Задание



- ✓ Выбрать модальность (я предлагаю опираться на европейские стандарты, например, Австрийские).
- ✓ Найти представительство в России.
- ✓ Посетить их конференции, статьи, видеолекции, взять пару сессий у психолога, практикующего в методе.
- ✓ Учиться в рамках модальности.