

Понимающая психотерапия

Понимающая психотерапия - это метод, в основе которого лежат, с одной стороны, принципы практической работы с клиентом, сформулированные К. Роджерсом в клиент-центрированной психотерапии, и с другой стороны, теоретические идеи, разработанные в рамках деятельностного подхода А.Н. Леонтьева.

Вот как описывает этот метод ее основатель, профессор Федор Ефимович Василюк: "Понимающая психотерапия исходит из идеи переживания. Само слово «переживание» – из человеческого обихода. Что сделать человеку, когда уже ничего нельзя сделать? Когда какая-то катастрофа, тяжелая ситуация, горе?... Никакого целенаправленного действия совершить невозможно, чтобы исправить это. В таких ситуациях люди говорят: «Это надо пережить». Вот этот процесс переживания, работа души по преодолению очень сложной, тяжелой, непреодолимой ситуации лежит в основе понимающей психотерапии. Есть теория, которая описывает разные уровни переживания, цели переживания и т.д.

Что необходимо для того, чтобы нам соучаствовать в чьем-то переживании? И в жизни, без всякой психотерапии, если, например, у нашего друга или подруги беда, то мы пытаемся утешить, поддержать... Попытаться поддержать близкого естественно для человека. Хотя каждый знает, что это бывает довольно трудно. У него безысходная ситуация, что ему посоветуешь? А поддержать все равно хочется. Мы разработали представление о разных уровнях разворачивания переживания. И каждому уровню – эмоциональному, рефлексивному, уровню рационального сознания и бессознательного – соответствует свой метод. Таким образом можно поддерживать переживание на разных уровнях.

И, наконец, метод этого сопереживания. Мы говорим: «главное дело – научиться профессионально сопереживать». А метод такого сопереживания – понимание. Была разработана некоторая технология понимания, позволяющая свою естественную способность понимать и сопереживать сделать профессиональной.

Основные задачи курса:

→ Формирование углубленного представления о психотерапевтической теории, достаточного для осмысления собственного консультативного опыта и анализа психологических механизмов психотерапевтических методов.

→ Обучение системе методологических, теоретических, психотехнических аспектов понимающей психотерапии.

→ Формирование и развитие психотехнического мышления как базовой компетенции психолога-консультанта.

→ Формирование способности создавать и поддерживать ситуацию профессиональной психологической помощи и диалога с клиентом (в отличие от непрофессионального, «житейского» разговора).

→ Обучение базовым техникам индивидуальной психотерапии (эмпатия, понимание, майевтика, интерпретация), которые позволят обучающемуся ориентироваться в текущем процессе работы клиента и содействовать этому процессу.

→ Развитие коммуникативных компетенций психолога-консультанта, выраженных в умении устанавливать терапевтический контакт.

→ Обучение навыкам конвертировать (утилизировать) эмоциональные, аффективные состояния консультанта в терапевтическом диалоге.

→ Обучение навыкам профессионального самонаблюдения, рефлексии, анализа своей работы.

Программа предусматривает обучение по 5 модулям

Документы о полученном образовании:

1. После прохождения отдельного модуля программы слушателю выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца.
2. После прохождения всех модулей и успешного прохождения аттестации, слушателю выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца по программе «Понимающая психотерапия», дающий право ведения деятельности в этой сфере. А также слушателям выдается Сертификат Ассоциации понимающей психотерапии