

Увод

Психотерапията е вид лечебен метод, който се свързва с въздействие върху личността, с цел постигане на душевно равновесие или преодоляване на проблем. Психотерапията се осъществява изцяло под формата на общуване между терапевта и неговия пациент, като в това направление има различни школи, които обясняват въздействието върху личността по различен начин.

Психотерапията цели преодоляване на психични и/ или телесни страдания. Както е известно, основен клон на психотерапията е анализата, като за нейн баща се счита Фройд, тоест, тя се развива през 19 век, но всъщност, психотерапията съществува от векове, като при това, различните общества или религии имат свой собствен начин на въздействие върху психиката на личността, независимо дали става въпрос за ритуали, обредни песни или разговори.

Психотерапията се основава на мощното въздействие, което имат психичните процеси върху дейността на всички органи и системи в човешкото тяло.

1. Психоанализата като начало на съвременната терапия

Психоанализата е създадена в края на 19 век и началото на 20 век от Зигмунд Фройд.

Класическата психоанализа приема, че основни структури в т.н. "психичен апарат" са "То" - отговарящо на биологичната импулсивна природа на човека;

"Свръх Аз" - отговарящо на налаганите от обществото морални изисквания, правила и

санкции; и "Аз" - организиращото ядро на личността, което се опитва да балансира между поривите на природата и изискванията на социума.

Първоначално Фройд разделя психиката само в термините на различните нива на осъзнатост (съзнаваност), наблягайки на несъзнаваното. Въпреки че той по-късно изоставя тази теория, ориентирайки се към теорията за Аз, Свръх Аз и То, Фройд поддържа тезата, че различните функции на психиката се извършват на различни нива.

“Неосъзнатостта е само една от особеностите на психичното, с което неговата същност съвсем не се изчерпва. Несъзнаваните психични актове могат да имат най-различен ранг. От една страна, несъзнаваното включва актове, които са само латентно, временно несъзнавани, но иначе не се различават по нищо от съзнаваните, а от друга страна – явленията като изтласканите, които ако се осъзнаят, ще се различават драстично от другите съзнавани явления. Бихме сложили край на всички недоразумения, ако при описанието на различни психични актове се абстрахираме напълно от въпроса, дали са съзнавани или несъзнавани, и ги класифицираме само според отношението им към нагоните и целите, според състава и принадлежността им към йерархично подредените психични системи.” [1] Т.е. несъзнаваното може да се използва и в чисто описателен смисъл (не структурен), то е още едно допълнително качество на психичните процеси. Нивото на съзнанието е нивото, на което оперират всички мисловни процеси. Всичко, което е мисъл – възприета и разбрана съществува на това ниво.

Фройд казва: ”В резултат на психоанализата можем да формулираме твърдението, че по правило психичният акт минава през две фази, между които се извършва нещо като проверка (цензура) В първата фаза той е несъзнаван и принадлежи на системата на НСЗ; ако при проверка цензурата го отхвърли, той не може да премине във втората фаза, получава названието “изтласкан” и трябва да си остане неосъзнат. Ако обаче издържи проверката, той влиза във втората фаза и се включва във втората система, наречен от нас СЗ. Но с това още не е определено еднозначно отношението му към съзнанието. Той още не е осъзнат но е осъзнаваем” [2]

Фройд обаче оспорва тезата, че може да съществува повече от едно съзнание (т.е. че и предсъзнаваното е част от съзнанието), срещу която биха се надигнали по-малко протести. Такава употреба според него би била “злоупотреба с термина “съзнание”. „...Новото откритие на анализата ... лежи в откритието, че несъзнаваното е функция на две отделни системи... И двете са несъзнавани в термините на психологията, но една от тях (несъзнаваното) е също недопустима до системата на съзнаваност (съзнание), докато другата наричаме предсъзнавано, защото нейните възбудни процеси след съблюдаването на определени правила и може би след минаването на повторна цензура са способни да достигнат до съзнанието... Системата на предсъзнаваното стои

като екран/филтър между безсъзнаваното и съзнаваното.” И “На системата ПСЗ дължим освен това създаването на контакти между представите, така че те да могат да си влияят, подреждането им във времето, въвеждането на една или повече цензури, проверката в реалността и принципа на реалността. Съзнателната памет също изглежда свързана изцяло с ПСЗ...” [3]

Приемайки тези две или три психични системи, психоанализата се придвижва една крачка отвъд описателната психология на съзнанието – сдобива се с нова проблематика и ново съдържание. Дотогава тя се е различавала от психологията главно по динамичното разглеждане на душевните явления. Към това се прибавя и стремежът и да насочи вниманието си и към психичната топка (в анатомията – учение за разположението на отделните органи един спрямо друг) и да може да каже за всеки един психичен акт в коя система или между кои системи се разиграва. Заради този стремеж тя получава името дълбинна психология.

2. Други школи и направления

Поведенческата школа поставя акцент върху реалното поведение на човека, конкретните умения и мотиви, които го обуславят. Поведенческата терапия като че ли единствена възниква не толкова като отричаща, а като доразвиваща идеите, съществували преди нея.

Възниквайки като естествено продължение на бихевиористичното направление, когнитивно-поведенческите терапии споделят с бихевиоризма фокуса си върху емпирично демонстриране на резултатите, както и върху поведенческата промяна като основен индикатор на успешната терапевтична промяна, те запазват и много от поведенческите терапевтични техники. В същото време те разширяват твърде тясната теоретична рамка на терапията от класическите поведенчески модели, като включват експлицитно позоваване на когнитивни конструкти в етиологията и лечението на дисфункционалното поведение и емоции.

Хуманистичната терапия е друго основно направление в съвременната психотерапия. Негови създатели са Абрахам Маслоу и Карл Роджерс. То се характеризира с първостепенното значение, което отдава на възможността всеки човек да осъществява индивидуални избори, които разкриват неговите вътрешни потенциали.

Целта на психотерапевтите от тази школа е да подкрепят стремежа на клиента към самоактуализация като му предоставят безусловно позитивно приемане, автентично присъствие и истинско човешко съпреживяване и разбиране /емпатия/. Те вярват в изначално доброто начало, заложено в човешката природа и способността на всеки човек да намери сам най-добрите решения за себе си, когато е приет и разбран от околните. В този смисъл хуманистичните терапевти се отказват напълно от даването на съвети и оценки, но вместо това правят така, че да катализират самооздравителните и съзидателни сили във всеки човек.

Основният принос на Ейбрахам Малсоу в психологията е т.нар. "Йерархия на човешките потребности". Тя често бива представена като пирамида като най-горе е самоактуализацията (това всъщност е стремежът към реализация на собствените потребности, за да бъде развита собствената личност). След като човек се погрижи за тези си потребности, "слиза" на следващото ниво- естетическите потребности- ред, естетика, хармония. Трето ниво е познавателната потребност или стремежът към нови знания. Следва потребността от уважение (одобрение, признание от другите). Потребността от принадлежност и любов е на пето място- да си сред хора, да принадлежиш към някаква общност. Предпазване от неуспехи, нуждата от защитеност или потребност от сигурност е следващото нещо. На последно място (най-долу в пирамидата) са физиологичните потребности (глад, жажда, нуждата от секс).

3. Холотропна и трансперсонална терапия

Трансперсоналната психология стои на границата между психологията и духовния опит, интегрира психологическите концепции, теории и методи с материята и практиките на духовните дисциплини. Тя се интересува от духовните преживявания, необичайните състояния на съзнанието, духовната "осъзнатост", медитативните, шаманските и ритуални практики, връзката между духовните преживявания и състоянията, които по настояща щем се причисляват към психопатологията, като психозата и депресията; надличностните (трансперсоналните) измерения на ума и връзката му с вселената около нас. Централно понятие в трансперсоналната психология е трансценденцията на Аза, или с други думи, разширена и задълбочена идентичност, в съзвучие с идеята за цялостност (холистичност) на битието и света.

Ориентацията на трансперсоналната психология е еkleктична и отворена за различните подходи към познание и опитност: психологически и духовен, личностен и

надличностен, душевно благоденствие и страдание, обичайни и необикновени състояния на съзнанието, модерни западни и древни източни перспективи, етно- и културноспецифични философски системи и мироглед, аналитичен и неинтелектуален метод на познание.

Трансперсоналната психология не е религия, не е верска система, нито притежава институционална структура. Тя представлява по-скоро поле на търсения, което предлага прозрения, базирани на изследвания и опит. Трансперсоналната психология допринася както за психологията, така и за духовността - психологията придобива една по-богата и многообразна гледна точка за обхвата на човешкия опит. Духовните дисциплини получават прозрения за човешкото развитие и изцеление, за да боравят по-умело с въпроси от психологическо естество, възникващи по време на духовните търсения. Трансперсоналната психология също така предоставя перспектива на духовните течения, която помага за разбирането на техните общи черти и различия. [4]

Холотропното съзнание позволява човек да преживее и интегрира аспекти от личността си, свързани не само с постнаталната (следродовата) му биография, но и с области, до които конвенционалните терапевтични методи нямат достъп. Такива области са пренаталният (предродов) стадий от живота, родовата травма, както и срещата с надличностните аспекти на Аза – Висшето аз, или интуитивната мъдрост. [5] Когато холотропните състояния на съзнанието се индуцират в контролирана обстановка, в присъствието на специалист и опитът от тях, след това, бъде успешно интегриран, това води до резултати с терапевтичен и трансформиращ ефект, надхвърлящ този от години вербална терапия.

В наши дни е общоизвестна връзката между дишането и състоянието на съзнанието, както и взаимобусловеността на тези два процеса. Всеки човек може да забележи очевидната разлика в моделите на дишане при силни емоции или при спокойно релаксирано състояние. При негативни емоционални състояния, като страх, гняв или агресия дишането става забележимо учестено, повърхностно и неритмично. Това е съпроводено с вегетативни реакции като зачервяване на лицето, изпотяване на дланите, учестен сърдечен ритъм, конвулсивно свиване на пръстите на ръцете и контрахиране на мускулите в тялото - кластер от симптоми, които се асоциират с изпитвания от организма стрес при споменатите емоции, дефиниран като реакцията "борба или бягство". Противоположен е ефектът, когато индивидът е в състояние на дълбока релаксация, умиротворение и вътрешна радост, които могат да се индуцират например чрез хипноза, автогенен тренинг, медитация или да възникнат спонтанно при наблюдаването на красива природна гледка, при слушането на релаксираща музика или звуци на природата. В тези случаи дишането става от само себе си по-забавено, по-дълбоко и ритмично. Сърдечният ритъм, който частично се повлиява от дишането

също забавя своята честота, може да се изпита приятно усещане на затопляне по кожата и в областта на слънчевия сплит, мускулите се отпускат. Буквално от хилядолетия е известна и обратната корелация – влиянието на дишането върху съзнанието и в частност предизвикването от определени модели на дишане на променени състояния на съзнанието (ПСС). В исторически план са се наложили като основни дихателните техники във вече станалите известни на запад практики като хатха и ашанга йога, в които е развита до съвършенство стройна система от дихателни упражнения, наречена пранаяма; сото дзен, тхеравада и ваджраяна будизма; суфистките и даоистки практики; индианският шаманизъм. По индиректен начин се повлиява на дихателния ритъм и чрез религиозният стил на пеене, каквито са повтаряните мантри в хиндуистките бхаджани и киртани, монотонното и забързващо ритъма си с възникване на транс шаманистко пеене, суфистките напеви, дълбоките и тържествени псалми, характерни за християнската, в това число ортодоксална традиция.

5. Заключение

В съвременната психотерапия съществуват две противоположни тенденции. Едната е свързана със все по-голямото диференциране и роене на подходите в рамките на всяка от основните школи. Другата, интегративна тенденция е свързана с взаимното проникване и постигане на вътрешна съгласуваност между теоретичните и методологични постановки на различните школи. По този начин се постига преодоляване на едностранчивостта, присъща на всеки отделен подход, като се търсят възможности за най-цялостно, индивидуализирано и адаптирано към конкретната личност и проблем, терапевтично въздействие. През последните десетилетия интегративните подходи излизат и извън рамките на психотерапията, като търсят общ език и съгласуване с медикаментозната терапия и методите на социалната работа.

Най –характерното е, че съвременните психотерапевти използват разнообразни методи за въздействие, при това, в практиката навлизат и нови методи и форми –така например, нова форма е фамилната терапия която променя фокуса на интервенциите от вътрешния свят на индивида (предмет на индивидуалната психотерапия) към семейната система (семейната група). Фамилната терапия е метод, който може да се използва самостоятелно или в комбинация с други терапевтични подходи. Той е подходящ за преодоляване на затруднения във взаимоотношенията между семейните членове или при промяна в състава на семейството (развод, смърт, брак между веднъж разведени хора и т.н.), както и за лечение на психични проблеми.

Друга форма, която намира приложение е груповата терапия, която се използва за въздействие чрез различни групи- те могат да бъдат малки или големи групи, като този тип терапия успешно се използва при лечение на алкохолизъм, зависимост и пр.