

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/134191>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психологическое консультирование

Введение 3

1.Стратегическая психотерапия 4

2.Техника парадокса 6

Заключение 9

Список литературы 10

Введение

Большинство направлений в психологии, таких как психоанализ, юнгианский анализ, транзактный анализ и многие другие, в качестве своей методологической базы ставят во главу угла задачу - добраться до причины.

Развитие системного подхода с появлением кибернетики перевернуло взгляд на ситуацию, связанную с вопросом - проблема - решение. Люди видели, что можно годами искать причину, но никаких изменений не происходило. Такое обстоятельство сторонники психоанализа называли сопротивлением. Удобная позиция - проблема не решается, виноват клиент и его сопротивление. Проблема решается - молодец терапевт. Системный подход показал, что в большинстве ситуаций, связанных со взаимодействием, события взаимосвязаны и взаимным образом влияют на друг друга. Например, если у человека синяки под глазами, то он одевает темные очки и носит их даже зимой. Окружающие люди удивляются, обращают внимание, иногда даже вопросы задают. Чем больше на человека обращают внимание, тем больше он ощущает себя не таким, особенным. Тем больше человек старается либо не встречаться с людьми, либо камуфлировать свое лицо. Чем больше камуфлирует, тем больше на него обращают внимание и получается по циклический круг.

Целью работы является изучение психотехники парадокса.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

1.Стратегическая психотерапия

Таких циклических взаимодействий в нашей жизни в значительной степени больше, чем обычных причинно-следственных связей. Поэтому очень и очень часто найти причину просто невозможно.

В этой ситуации выход один - разорвать порочный циклический круг.

Сделать это можно через действие. Часто найти причину явления можно только тогда, когда есть положительный результат. Именно результат решения проблемы откроет вам истинную причину.

Суть этого подхода заключается в словах - «если хочешь увидеть, научись действовать».

Под проблемой понимается то, от чего человек страдает, от чего мучается.

Четко согласовывается между терапевтом и клиентом цель вмешательства, какую задачу решаем.

Работа напоминает шахматную партию. Терапевт делает ход (дает клиенту упражнение), клиент его выполняет, анализируется его реакция на упражнение (обратный ход). В зависимости от реакции анализируется новое состояние, дается новое упражнение (новый ход в партии), опять реакция и т. д., пока результат не будет достигнут.

При этом подход такой - сделай упражнение, прочувствуй, что с тобой произошло, лишь после этого будет обязательно дано разъяснение. Изменения требуют нового эмоционально-корректирующего опыта, который можно получить, лишь выполнив упражнение. Разговоры с объяснениями, что это нужно сделать, не смогу сделать, пока не разберусь в проблеме, зачастую не приводят ни к чему. Нет результата. Поэтому - чтобы увидеть результат, действуй.

Краткосрочность подхода объясняется тем, что на большинство проблем отводится десять сессий. Если за этот период проблема не разблокируется, значит, дальнейшее сотрудничество только ухудшает ситуацию и не способствует ее разрешению. Терапия либо завершается, либо пересогласовывается.

Основные сферы приложения стратегической терапии - страхи, панические атаки, ипохондрия,

сексуальные расстройства, обсессивно-компульсивные расстройства (ОКР), нарушения пищевого поведения (булимия - переедание, vomiting - вызываемая рвота), депрессии.

В таких направлениях как панические атаки и ОКР стратегическая терапия показывает результаты с эффективностью

1. Бах, Б. Аутогенная тренировка по Владимиру Леви / Б. Бах. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2007. - 785 с.
2. Богомолов В.А. Волшебство клиента: Традиция краткосрочной психотерапии. - М.: Издательские решения, 2017. - 110 с.
3. Гончаров, Г. А. Высшая ступень аутогенной тренировки / Г.А. Гончаров, Э.М. Каструбин. - М.: Алетейя, 2014. - 128 с.
4. Гордеев М.Н. Гипноз: Практическое руководство. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. - 240 с.
5. Кермани, Кей Аутогенная тренировка. Эффективная техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов / Кей Кермани. - М.: Эксмо-пресс, 2002. - 448 с.
6. Козлов В. В., Власов Н. А. Психология внушения и внушаемости. М.: МАПН, Институт консультирования и системных решений, 2018. - 276 с.
7. Козлов В.В., Донченко И.А. Направленные визуализации: теория и метод. Запорожье: Кругозор, 2015. - 253 с.
8. Подхвятилин, Н. В. Восстанавливающие психотехники. Аутогенная тренировка Я / Н.В. Подхвятилин. - М.: ЭЛЬ-рекордс, 2012. - 249 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/134191>