

В. Я. Гулевский

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Практикум

*Рекомендовано Советом по психологии
Учебно-методического объединения по классическому
университетскому образованию в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений, обучающихся
по направлению и специальности «Психология»*



АСПЕКТ ПРЕСС

Москва

2008

УДК [159.96+615.851](075.8)
ББК 53.57я73-1+88.4я73-1
Г94

Р е ц е н з е н т ы:

доктор психологических наук, профессор факультета психологии МГУ
имени М. В. Ломоносова *А. С. Спиваковская*;
доктор медицинских наук, профессор социально-экономического института
Брянского госуниверситета имени академика И.Г. Петровского
Г. П. Золотникова

Гулевский В. Я.
Ѓ 94 Индивидуальная психотерапия: Практикум: Учеб. пособие для
студентов вузов / В. Я. Гулевский. — М.: Аспект Пресс, 2008. —
189 с.

ISBN 978–5–7567–0470–9

В пособии кратко освещены основные методы современной психотерапии и применительно к ним — различные психотерапевтические технологии, знание которых, несомненно, придаст больше уверенности в будущей профессии, мастерства и сделает работу психолога и немедицинского психотерапевта интересной, увлекательной и занимательной.

Предназначено для начинающих преподавателей и студентов, изучающих основы психотерапии. Может быть использовано практическими психологами и врачами при оказании ими профессиональной помощи психологическими методами.

УДК [159.96+615.851](075.8)
ББК 53.57я73-1+88.4я73-1

ISBN 978–5–7567–0470–9

© ЗАО Издательство «Аспект Пресс», 2008

Все учебники издательства «Аспект Пресс» на сайте
www.aspectpress.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. ЭТИКА И ДЕОНТОЛОГИЯ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГА И ПСИХОТЕРАПЕВТА	4
Психологические и характерологические качества психолога и психотерапевта	6
Деонтологические нежелательные факторы в деятельности психотерапевта и психолога	7
Клиника синдрома эмоционального сгорания	9
Глава 2. РАЦИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ	11
Глава 3. ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	25
Классический психоанализ	26
Психосинтез	30
Глава 4. КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	38
Поведенческая терапия	38
Когнитивная психотерапия	42
Рационально-эмоциональная психотерапия	45
Глава 5. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	49
Методы экзистенциальной терапии	50
Гештальттерапия	53
Клиент-центрированная психотерапия	57
Глава 6. РЕЛАКСАЦИЯ	62
Мышечная релаксация	62
Нервно-мышечная релаксация	66
Психомышечная релаксация	67
Релаксация точечным массажем	68
Глава 7. ЙОГА-ТЕРАПИЯ (ХАТХА-ЙОГА)	72
Асана	74
Пранаяма	79
Глава 8. МЕДИТАЦИЯ	85
Кинестетическая медитация	86
Аудиальная медитация	92
Визуальная медитация	93
Глава 9. СКАЗКОТЕРАПИЯ	98
Психологические особенности сказки	98
Классификация сказок	100
Основные направления сказкотерапии	106

Глава 10. ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ	118
Краткосрочная позитивная психотерапия	122
Глава 11. ЭРИКСОНОВСКИЙ ГИПНОЗ	131
Методы и приемы эриксоновского гипноза	135
Глава 12. НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ	142
Основные методы нейролингвистического программирования	145
Глава 13. НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ, РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ШОКЕ И ДРУГИХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЯХ	157
Психологический шок	157
Посттравматические стрессовые расстройства	160
Неотложная психотерапевтическая помощь	161
Суицидальное кризисное состояние	169
Патологическое горе как кризисное состояние (по Э. Гроллману)	177
Психологическая реабилитация	178