

Психотерапия эмоциональных расстройств

Третья ступень. Базовый курс. Часть 4
Психологическая Психотерапия Депрессии

И. Васильева, психолог, психотерапевт, телесный психотерапевт,
танатотерапевт.

Психологические механизмы депрессии

- Реакция на утрату (патологизация горя)
- Реакция на драматические или травматические события (ПТСР и др.)
- Эффект обратного действия сверхценной установки (культ)
- Подавленные стеничные и астеничные чувства
- Синдром выученной беспомощности
- Как результат вредных привычек (напр., критиковать, обвинять, обещ. себя)
- Синдром (эффект) достижения
- Как реакция запредельного торможения на избыточную нагрузку
- Фотодепрессия
- Как защитная реакция (на хищника, на социальное давление)
- Как результат запрета на получение удовольствия
- Как результат отрицания/вытеснения/откладывания решения болезненных проблем (чаще - соматизированная депрессия)

Стеничные табуированные в культуре

ЭМОЦИИ

- Раздражение
- Негодование
- Гнев
- Агрессия
- Ярость
- ! Различать **агрессию** и *агрессивность*, тревогу и *тревожность* и др.
- ! Различать **агрессивность** и *враждебность*

Понимание агрессии

- **Гнев:** реакция на угрозу (реальную и воображаемую)
- **Агрессия** (лат. Aggressio) нападение.
= Жесткий способ отстаивания своих границ или нарушение чужих.

- Может «замещать» другие потребности: испытать острые ощущения, развлечься, поднять статус и др.)

Проявления агрессии

- **Вербальные** (обвинения, оскорбления, избыточная критика, ыобесценивание)
- **Физические** (вплоть до нанесения увечий)

- **Явные:** открытые, проявленные, директные
- **Скрытые:** замаскированные, косвенные, закамouflированные

- **Направленность:** на мир – или на себя (аутоагрессия)

- Может перерасти во *враждебность*

Основные принципы работы со стеничными и астеничными чувствами, приводящими к депрессивным расстройствам

- Осознавание чувства (нередко – чувств) и запрета на него
- Осознанное *Разрешение* существованию и выражению чувства
- Разведение (разделение) чувства и формы его выражения
- Непосредственно Выражение чувств – через точное описание
- - через телесное выражение
- Анализ причин, вызывающих отвергаемые чувства
- Поиск адекватных форм для этого чувства
- Формирование новых навыков выражения чувств

Работа с запретом на агрессию

- 1. Агрессия присуща всем (начиная с животных) (+ позитив. смысл)
- 2. Агрессия **уже** существует (накоплена) у клиента
- 3. Развести, разделить агрессию и **враждебность**
- 4. Развести, разделить агрессию как чувство, мысль, импульс от **формы** ее выражения (проявления, поведения)
- 5. Осознать, что **выраженная** агрессия означает **завершенная** агрессия
- 6. Определить, как именно агрессия (импульс, чувство) ощущается **в теле**
- 7. Найти, подобрать подходящий **способ** (форму) выражения агрессии
- 8. Проанализировать **причины**, вызывающие агрессию

Представление о причинах агрессии и аутоагрессии

1. Глубокие базовые представления о враждебности мира (из детства), неосознаваемые убеждения. Базовое доверие-недоверие
2. Повторяющиеся негативные представления о себе и о мире, в том числе в виде неосознаваемых мыслей, создают определенный навык (агрессивного отношения-поведения), что ведет к *субъективному* повышению достоверности информации.
3. Треугольник Карпмана (жертва, преследователь, спаситель)
4. Современный вариант треугольника Карпмана – Суд. (Обвинитель –Критик-Тюкальщик, Обвиняемый, Защитник, Судья)

Полярности Инь - Ян

Ян

- Сильный
- Быстро
- Высоко
- Громко
- Наступать
- **Агрессия**
- Напряжение
- Запрещать
- Отрицать, отвергать
-

Инь

- Слабый
- Медленно
- Низко
- Тихо
- Отступать, уступать
- Регрессия**
- Расслабление
- Разрешать
- Принимать
-