

# Психотерапия эмоциональных расстройств

Третья ступень. Базовый курс. Часть 5  
Психологическая Психотерапия Депрессии

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

# Психодиагностика суицидального риска. Факторы

- Демонстративность
- Аффективность
- Уникальность
- Несостоятельность
- Социальный пессимизм
- Слом культурных барьеров
- Максимализм
- Временная перспектива
- Антисуицидальный фактор

# Хронификация («застревание») эмоций

Любая эмоция имеет свою естественную динамику выражения, и, если у нее нет препятствий, запретов, то, пройдя пик, ослабляется и *завершается* (микродвижением).

**Запрет** на какую-либо эмоцию приводит к тому, что «запрещенная эмоция *подавляется* и не осознается, а т.н. «разрешенная» человеком эмоция проявляется во всех, включая неподходящие случаи (*застревает, хронифицируется* )

Например, человек может на большинство ситуаций реагировать преимущественно страхом ( → фобии), дисфорией, печалью ( → депрессия), и др.

# Представление о (некоторых) причинах «застревания» в 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)

# Треугольник Карпмана



# Некоторые Различия в работе с агрессией

- При *подавленной* в результате запрета агрессии важно разрушить стереотип и *навык подавления*

Осознать – Разрешить – Выразить – Осознать (понять причины) – найти формы проявления – создать новый навык

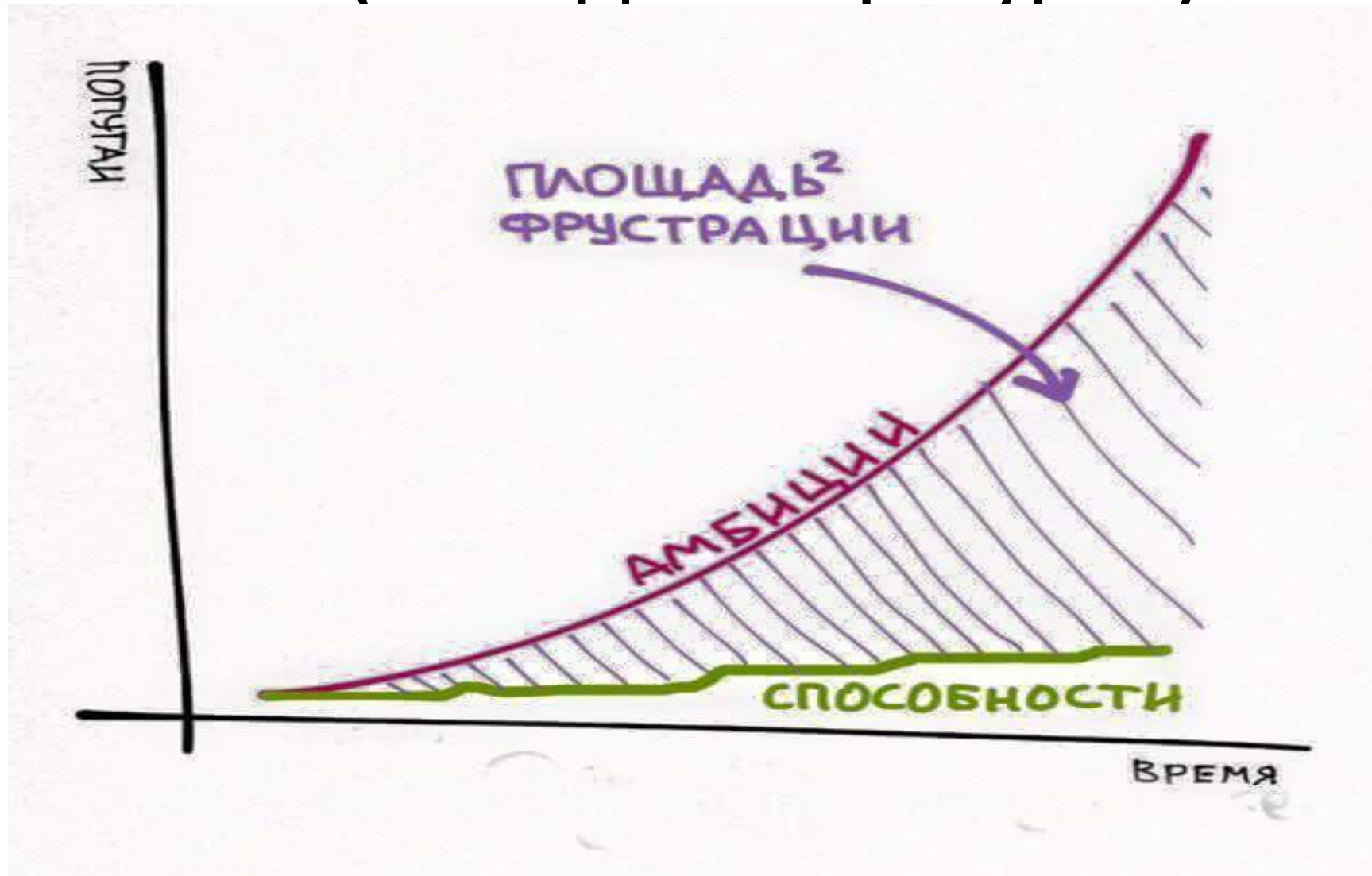
- При хронической *агрессивности* важно разрушить сложившийся навык *бесконтрольного проявления* агрессии

Осознать неконтролируемость – осознать причину, которая за этим стоит – разобраться с ценностями – разрушить прежний навык – обучиться новому «культурному» способу выражения агрессии – превратить этот способ в навык

# 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)

# Избыточная нагрузка как результат увеличения фрустрации (+ожидания+ресурсы)





# Автоматические мысли при депрессии (интериоризованные паттерны внутр. речи)

- Не осознаются, следовательно, *сильнее* влияют
- Создают *пессимистический фон*
- Создают нереалистические завышенные/заниженные представления о себе и/или мире
- Создают нереалистические ожидания и амбиции

# Задачи при работе с депрессией

1. Выражение табуированных чувств ( = условие для КОГНИТИВНЫХ процессов)
2. Осознавание границ
  - Границы возможностей
  - Границы времени
  - Границы проблемы и пр.
3. Осознание проблемы (когнитивные ошибки, автом. мысли, игры, и пр.)
4. Переформулировка проблемы в задачи.
5. Обучение новым навыкам

# Некоторые важные навыки при работе с депрессией

- Навык ценить маленькие достижения
- Навык устанавливать и соблюдать границы
- Навык принятия несовершенства мира
- Навык непосредственного выражения табуированных чувств
- Навык «окультуривания» выражения табуированных чувств
- Навык отслеживания когнитивных ошибок и автоматических мыслей и замены их на реалистичные представления
- Навык создавать благоприятный эмоциональный фон
- Навык переформулирования проблемы в задачу
- Навык обнаружения и опоры на свои ресурсы
- И др.

# Формирование навыков

- Навык - результат повторения.
- Все, что повторяется многократно, воспринимается психикой как достоверное.
- Мысли, рассуждения, представления, образы являются причиной как эмоциональных реакций, так и эмоционального фона.
- Когниции – это то, на что можно влиять, что можно менять.
- Точно сформулированные, попадающие в тему формулировки, повторяемые многократно, способны изменить не только эмоциональные реакции, но и эмоциональный фон, более глубокие бессознательные слои убеждений, верований и пр.

# Основные критерии результативности

- Больше энергии, больше жизненности
- Больше самостоятельности и автономности
- Больше гибкости в реакциях, словах, поступках, в выборе.
- Больше *естественности* в смене напряжения и расслабления (баланс инь-ян), в выражении эмоций, в телесных проявлениях
- Больше реалистичности и конструктивности (в мыслях, поступках, навыках), точности и осознанности
- Больше осознания и опоры на собственные ресурсы
- Полноценный контакт с прошлым, настоящим и будущим

# Полярности Инь - Ян

## Ян

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

## Инь

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

# Представления об ЭР в Когнитивной психотерапии

- **Депрессия:**
  - Негативное представление о себе
  - Негативное представление о мире
  - Негативное представление о будущем
- **Тревожно-фобические расстройства:**
  - Преувеличенное представление об угрозе
  - Фобия – преувеличенный страх

# 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



# 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