

В.Т. Кондрашенко Д.И. Донской  
С.А. Игумнов

# ОБЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Допущено  
Министерством образования Республики Беларусь  
в качестве учебного пособия для студентов учреждений  
высшего образования по специальности  
«Медико-диагностическое дело»



Минск  
«Вышэйшая школа»  
2012

УДК 615.851(075.8)

ББК 53.57я73

К64

Рецензенты: кафедра медицинской психологии и психотерапии учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» (профессор кафедры доктор медицинских наук, профессор *Е.Г. Королева*); зав. кафедрой медицинской психологии и психотерапии учреждения образования «Белорусская медицинская академия последипломного образования» кандидат медицинских наук, доцент *И.А. Байкова*

*Все права на данное издание защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части не может быть осуществлено без разрешения издательства*

**Кондрашенко, В. Т.**

К64      Общая психотерапия : учеб. пособие / В. Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, С.А. Игумнов. – Минск : Выш. шк., 2012. – 496 с.

ISBN 978-985-06-2118-4.

Подробно изложены основные методы современной психотерапии и их теоретические основы, определено место психотерапии в комплексном лечении различных заболеваний и разрешении психологических проблем. Рассматриваются методы недирективной психотерапии, наиболее распространенные в зарубежной практике. Особое внимание уделено этическим проблемам взаимоотношений врача и пациента.

Для студентов медицинских вузов, преподавателей, врачей лечебных специальностей. Будет полезно психологам, социологам, педагогам.

**УДК 615.851(075.8)**

**ББК 53.57я73**

Учебное издание

**Кондрашенко Валентин Тимофеевич, Донской Дмитрий Иванович, Игумнов Сергей Александрович**

## **ОБЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ**

Учебное пособие

Редактор *Л.Н. Макейчик*. Художественный редактор *В.А. Ярошевич*.

Технический редактор *М.В. Бригер*. Корректор *Т.К. Хваль*.

Компьютерная верстка *М.В. Бригер*

Подписано в печать 21.06.2012. Формат 84×108/32. Бумага офсетная.

Гарнитура «Petersburg». Офсетная печать. Усл. печ. л. 26,04.

Уч.-изд. л. 27,95. Тираж 850 экз. Заказ 312.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Вышэйшая школа”».

ЛИ № 02330/0494062 от 03.02.2009. Пр. Победителей, 11, 220048, Минск.

e-mail: market@vshph.com    <http://vshph.com>

Открытое акционерное общество «Красная звезда».

ЛП № 02330/0552716 от 03.04.2009. 1-й Загородный пер., 3, 220073, Минск.

**ISBN 978-985-06-2118-4**

© Кондрашенко В.Т., Донской Д.И.,  
Игумнов С.А., 2012

© Издательство «Вышэйшая школа», 2012

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В начале 90-х гг. XX в. в отечественной психотерапевтической литературе образовался вакуум, особенно книг по психоаналитической, недирективной психотерапии.

Многие методы и целые направления, ориентированные на аналитическую психотерапию, в 30–80-х гг. вообще не публиковались. В таком состоянии, хромая на одну ногу, психотерапия не могла успешно развиваться дальше.

Данное учебное пособие в определенной мере заполняет этот вакуум. В нем широко использованы такие, ставшие уже классическими за рубежом, но недостаточно известные отечественному читателю, источники, как «Личность и личностный рост» Д. Фрейдимена и Р. Фрейгера, «Групповая психотерапия» К. Рудестама, «Практика и техника психоанализа» Р. Гринсона и многие другие. Часть этих работ не переведена на русский язык и по сей день.

В книге много внимания уделяется Зигмунду Фрейду, Карлу Юнгу, Альфреду Адлеру, Вильгельму Райху, Фредерику Перлсу, Карлу Роджерсу и другим «западным» классикам психоаналитической, гуманистической и недирективной психотерапии, но это не означает, что авторы книги игнорируют заслуги отечественных ученых, таких, как И.М. Сеченов, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев. Наоборот, большая заслуга авторов книги как раз и заключается в сближении двух, казалось бы противоположных, теорий (психоанализ Фрейда и нейродинамическая теория Павлова) и тем самым только заполняются пробелы в наших знаниях.

Практика показывает, что знания психотерапии необходимы сейчас не только врачам, традиционно занимающимся психотерапией (психиатры, наркологи), но и врачам-интернистам, организаторам здравоохранения, психологам, в первую очередь медицинским и социальным, студентам медицинских и других вузов.

Чем объясняется столь возросший интерес к освещаемым в книге проблемам? С несомненностью можно утверждать, что психическая деятельность человека – одна из сложнейших областей не только медицины. Существующие многообразные психотерапевтические способы воздействия на личность, психику и организм человека в целом отража-

ют сложность и многообразие его функционирования. Психотерапия является не только лечебным фактором, но и способствует познанию человеческой психики, и это привлекает к данному исследованию, помимо врачей, людей самых различных интересов и профессий. Привлекательно для читателя и то, что в книге содержится обширная информация, разбросанная по узким литературным источникам и часто не переведенная на русский язык, так что с ней трудно ознакомиться самостоятельно. Приводятся сведения по истории возникновения отдельных методов психотерапии, интересные факты из жизни и деятельности их авторов, сыгравшие роль в формировании психотерапевтических позиций, теоретических основ отдельных методов психотерапии и практических подходов.

Авторами проделан огромный труд. Изучена, проанализирована, синтезирована необъятная литература по психотерапии и смежным дисциплинам. В этом отношении книга уникальна.

Пособие лишено односторонности подобных работ, издававшихся у нас ранее. Десятилетиями отечественная литература сводилась главным образом к описанию различных вариантов гипносуггестивной терапии. Воинственно отвергалось все, что было связано с психоаналитическим пониманием психической деятельности. Пришло время наверстывать упущенное и обратиться к психоанализу, недирективной психотерапии, транзакционному анализу, нейролингвистическому программированию, гештальт-терапии и т.д.

Причина интереса к работе кроется еще и в том, что психотерапия перестает быть просто модой и становится всевозрастающей потребностью. Способствуют этому дальнейшее изучение сложных взаимоотношений психического и соматического, новые достижения в области психосоматической медицины и тот факт, что большинство современных заболеваний человека имеет мультифакториальную этиологию и сложный патогенез. Обязательными, а часто ведущими факторами в их возникновении и развитии являются психотравмы и личностные особенности. Эффективное лечение таких заболеваний невозможно без психотерапии. Хорошими примерами являются сосудистая патология (гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда), язвы и дискинезии желудочно-кишечного тракта и т.д. При

психогенных заболеваниях, таких, как неврозы, психотерапия может быть ведущим методом лечения.

Способствуют интересу к психотерапии и новые знания в области медицинской психологии, помогающие выявить особенности личности больного и оказывать на него психотерапевтическое воздействие, формировать правильное отношение к своему заболеванию, психологическую адаптацию к его последствиям. Немаловажную роль играет и очевидный патоморфоз соматических и психических заболеваний. Тенденция к увеличению невротической симптоматики при соматических болезнях и соматизация психической патологии определили появление в медицине таких терминов, как соматизированные и соматоформные психические расстройства. Больные с такими расстройствами редко обращаются к психиатрам, лечатся у врачей любых специальностей. Все это ведет к тому, что врачи-интернисты испытывают всевозрастающую потребность в знании психотерапии и умении пользоваться отдельными ее приемами и методиками.

Помимо всего перечисленного, книга восполняет серьезный пробел в образовании студентов-медиков отечественных вузов, в программах которых на изучение психики больного человека, психотерапии выделяется неоправданно мало учебного времени.

Учебное пособие предназначается студентам-психологам, студентам медицинских вузов, преподавателям, врачам лечебных специальностей. Оно будет полезно также социологам, учителям, предпринимателям, работникам сферы управления и всем, кто интересуется вопросами регуляции собственных психических процессов и межличностных отношений.

*Доктор медицинских наук,  
профессор кафедры психиатрии  
Белорусского государственного  
медицинского университета Т.Т. Сорочкина*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
Введение .....	6
<b>РАЗДЕЛ I. СУГГЕСТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ .....</b>	<b>17</b>
<b>Глава 1. ГИПНОЗ И ВНУШЕНИЕ .....</b>	<b>17</b>
1.1. История развития учения о гипнозе и внушении .....	17
1.2. Природа гипноза .....	29
1.3. Внушение .....	34
1.4. Гипносуггестия .....	45
1.4.1. Общие положения .....	45
1.4.2. Подготовительный период .....	46
1.4.3. Методы и техника гипнотизации .....	51
1.4.4. Лечебное внушение в состоянии гипноза .....	66
1.4.5. Дегипнотизация .....	69
1.4.6. Глубина гипноза .....	70
1.4.7. Осложнения при гипнотизации .....	72
1.4.8. Показания и противопоказания к применению гипносуггестивной терапии .....	74
1.4.9. Эффективность гипносуггестивной психотерапии .....	77
1.4.10. Правовые и этические аспекты использования внушения и гипноза .....	80
1.5. Наркопсихотерапия .....	81
1.5.1. Общие положения .....	81
1.5.2. Техника лечения .....	82
<b>Глава 2. САМОВНУШЕНИЕ .....</b>	<b>86</b>
2.1. Общие положения .....	86
2.2. Произвольное самовнушение (метод Куэ) .....	88
2.3. Прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона) .....	91
2.4. Самовнушение, йога и техника медитации .....	93
2.5. Аутогенная тренировка (метод Шульца) .....	107
<b>РАЗДЕЛ II. ПСИХОАНАЛИЗ И НЕДИРЕКТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ .....</b>	<b>121</b>
<b>Глава 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НЕДИРЕКТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ .....</b>	<b>121</b>
3.1. Общие положения .....	121

3.2. Зигмунд Фрейд и психоанализ .....	125
3.2.1. Исторический очерк .....	125
3.2.2. Основные положения учения Фрейда .....	129
3.3. Карл Юнг: аналитическая психология и психотерапия ...	137
3.3.1. Исторический очерк .....	137
3.3.2. Основные положения учения Юнга .....	139
3.4. Альфред Адлер: индивидуальная психология и психотерапия .....	146
3.4.1. Исторический очерк .....	146
3.4.2. Основные положения учения Адлера .....	148
3.5. Вильгельм Райх: психотерапия, ориентированная на тело	155
3.5.1. Исторический очерк .....	155
3.5.2. Основные положения учения Райха .....	158
3.6. Фредерик Перлс: гештальт-психология и гештальт-терапия	167
3.6.1. Исторический очерк .....	167
3.6.2. Основные положения учения Перлса .....	171
3.7. Уильям Джеймс и психология сознания .....	180
3.7.1. Исторический очерк .....	180
3.7.2. Основные положения учения Джеймса .....	181
3.8. Карл Роджерс и терапия, центрированная на клиенте ...	185
3.8.1. Исторический очерк .....	185
3.8.2. Основные положения учения Роджерса .....	186
3.9. Беррес Скиннер и радикальный бихевиоризм .....	193
3.9.1. Исторический очерк .....	193
3.9.2. Основные положения учения Скиннера .....	197
<b>Глава 4. РАЦИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ .....</b>	<b>204</b>
4.1. Общие положения .....	204
4.2. Субъективная картина болезни .....	207
4.3. Основы формальной логики .....	209
4.4. Техника терапии .....	211
<b>Глава 5. КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ .....</b>	<b>213</b>
5.1. Теоретические основы .....	213
5.2. Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса .....	215
5.3. Когнитивная психотерапия А. Бека .....	218
5.4. Терапия реальностью У. Глассера .....	220
<b>Глава 6. КЛАССИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ .....</b>	<b>222</b>
6.1. Теоретические основы .....	222
6.2. Техника психоанализа .....	227
6.2.1. Продуцирование материала .....	227
6.2.2. Анализ материала пациента .....	230
6.2.3. Рабочий альянс .....	231

6.3. Анализ сопротивления	234
6.4. Анализ переноса	236
6.5. Анализ сновидений	242
6.6. Анализ ошибочных действий	246
6.7. Показания и противопоказания к практике психоанализа	248
6.8. Личность аналитика	249
6.9. Самоанализ	253
<b>Глава 7. ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ</b>	<b>255</b>
7.1. Общие положения	255
7.2. Структурный анализ	256
7.3. Анализ трансакций	257
7.4. Анализ игр, сценариев и ролей	262
<b>Глава 8. ПСИХОСИНТЕЗ</b>	<b>270</b>
8.1. Теоретические основы	270
8.2. Техника психосинтеза	273
8.3. Практические упражнения	280
<b>Глава 9. ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ</b>	<b>286</b>
9.1. Основные положения	286
9.2. Позитивный подход к пациенту и заболеванию	287
9.3. Анализ конфликта	289
9.4. Основные этапы позитивной психотерапии	294
<b>Глава 10. Экзистенциальная психотерапия</b>	<b>296</b>
10.1. Философские основы	296
10.2. Роль представлений о смерти в психопатологии и психотерапии	298
10.3. Возрастная эволюция представлений о смерти	300
10.4. Экзистенциально-аналитическая концепция психопатологических проявлений	302
10.5. Практические методики экзистенциальной психотерапии	302
<b>Глава 11. НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ</b>	<b>303</b>
11.1. Основные положения	303
11.2. Метод «якоря»	307
11.3. Работа с субмодальностями	308
11.4. Наложение	310
11.5. Принятие решения	310
11.6. Изменение убеждения	311
11.7. «Взмах»	312
11.8. «Взрыв»	313
11.9. Визуально-кинестетическая диссоциация	315
11.10. «Посмотри на себя глазами, полными любви»	317



11.11. Рефрейминг . . . . .	318
11.12. Терапевтическая метафора . . . . .	321

**Глава 12. ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ . . . . . 322**

12.1. Основные положения . . . . .	322
12.1.1. Понятие групповой психотерапии . . . . .	322
12.1.2. Психология психокоррекционной группы . . . . .	326
12.1.3. Формирование группы . . . . .	327
12.1.4. Роли и нормы . . . . .	329
12.1.5. Руководство группой . . . . .	331
12.1.6. Типы поведения в группе . . . . .	333
12.1.7. Групповой процесс . . . . .	334
12.1.8. Групповая этика . . . . .	338
12.2. Группы тренинга . . . . .	340
12.2.1. Общие положения . . . . .	340
12.2.2. Техника занятий Т-групп . . . . .	341
12.3. Группы встреч . . . . .	348
12.3.1. Общие положения . . . . .	348
12.3.2. Техника занятий групп встреч . . . . .	353
12.4. Гештальт-терапия . . . . .	358
12.4.1. Общие положения . . . . .	358
12.4.2. Техника гештальт-терапии . . . . .	359
12.5. Психодрама . . . . .	368
12.5.1. Компоненты психодрамы . . . . .	368
12.5.2. Техника психодрамы . . . . .	370
12.6. Поведенческая психотерапия (группы тренинга умений) . . . . .	375
12.6.1. Общие положения . . . . .	375
12.6.2. Техника занятий групп тренинга умений . . . . .	380

**РАЗДЕЛ III. ДЕТСКАЯ И ПОДРОСТКОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ 387**

**Глава 13. КЛИНИЧЕСКАЯ БЕСЕДА В ДЕТСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ . . . . . 387**

13.1. Общие положения . . . . .	387
13.2. Структура клинической беседы . . . . .	388

**Глава 14. ИГРОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ . . . . . 390**

14.1. Особенности игровой психотерапии . . . . .	390
14.2. Краткая история основных направлений игровой психотерапии . . . . .	392
14.3. Основные задачи игровой психотерапии и показания к ее применению . . . . .	394
14.4. Игровой материал . . . . .	395

<b>Глава 15. ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ</b> .....	396
15.1. Общие положения .....	396
15.2. Показания и противопоказания к применению групповой психотерапии для детей и подростков .....	397
15.3. Формирование детской психотерапевтической группы ...	398
15.4. Примерный сценарий групповых занятий с детьми и подростками .....	399
<b>Глава 16. ОСОБЕННОСТИ ГИПНОСУГГЕСТИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ</b> .....	413
16.1. Общие положения .....	413
16.2. Показания и противопоказания к применению гипнотерапии для детей и подростков .....	414
16.3. Общие принципы гипнотизации детей и подростков ...	415
16.4. Клиническая классификация методов гипнотизации детей и подростков .....	420
16.4.1. Методы, использующие «направленное воображение»	420
16.4.2. Методы суггестивной сказкотерапии .....	426
16.4.3. Идеомоторные методы гипносуггестии .....	429
16.4.4. Методы прогрессивной релаксации .....	433
16.4.5. Структура гипнотического сеанса .....	434
16.5. Выбор метода гипнотизации в зависимости от возраста	435
16.6. Гипноанальгезия в детском возрасте: общие принципы ...	435
16.7. Техника гипноанальгезии у детей и подростков .....	437
16.7.1. Прямые внушения анальгезии .....	438
16.7.2. Внушение чувств, противоположных боли .....	438
16.7.3. Методы отвлечения .....	439
16.7.4. Внимание, обращенное на само чувство боли .....	440
<b>Глава 17. ОСНОВЫ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ</b> .....	441
17.1. Общие положения .....	441
17.2. Понятие о «кризисах семьи» .....	441
17.3. Основные принципы системной семейной психотерапии	444
17.4. Этапы семейной психотерапии .....	445
17.5. Особенности семейного психологического консультирования	449
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Детско-подростковый вариант нервно-мышечной релаксации .....	453
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Рисунок семьи .....	457
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Аутогенная тренировка по И. Шульцу (первая ступень – «аутогенная релаксация») .....	459
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Экспресс-релаксация (по Дж. Эверли в модификации С.А. Игумнова и И.М. Желдака) .....	476
Литература .....	479