

## Същност и определение на психотерапията. Хуманистичен възглед за психотерапията като помощ за развитието на човека.

### 1. Развитие на вижданията за психотерапия

Психотерапията съществува като лечебно-медицинска и приложно-професионална практика повече от сто и петдесет години. Това време се оказва недостатъчно, за да може да се самоопредели в научно-технически план. Затова днес няма единно и общоприето виждане за нейната същност. Така например по отношение на целите възгледите се разполагат в широкото пространство от лечение на разстроена психика чрез унищожване на симптомите на болестта, до подобряване на социалните умения. От друга страна целите се свързват с изменение или корекция, отнемане и придаване, възстановяване или развитие. Определят се като общи, свързани с желания краен резултат, и процесуални, отразяващи отделни страни на самото въздействие като развитие на Аза, промяна на убеждения, научаване на поведение, създаване на навици, изразяване на чувства, себеразбиране. И това многообразие е не само по отношение на целите. Съществуват и далеч по-големи различия относно причините за патологията (проблематиката). Тъкми поради това някои автори застъпват становището, че не бива да се говори за психотерапията като за отделна и единна концепция, а по-скоро за психотерапии. Има и още по-радикални възгледи като този, че психотерапията не съществува или поне не съществува в рамките на традиционно приетата представа за научно поставена дейност. Терминът психотерапия казва Т. Сарс означава различни принципи и практики на светската етика.

Първ въвежда термина П. Д. Тюке, а първата дефиниция е на Е. ван Алден, който определя като психотерапия „... всяко лечение, което си служи с психични средства, за да се бори с болестта.”. Ф. Пърлз определя, че „психотерапията е начин да се помогне на клиент да поеме отговорност за своите мисли, чувства и постъпки, да се потопи в настоящия момент и да постигне пълен контакт с реалността и нейното осъзнаване”.

Опитите за универсиализация на определенията вероятно се дължат на стремежа за универсиализиране на психотерапията и се провокират от все по-налягащия се еkleктизъм за сметка на „чистите” подходи. Такъв пример е определението на В. Макаров : „психотерапията е процес на психологическо подреждане на миналото,

настоящото и бъдещето с цел постигане на хармония със себе си и света в настоящето”. В наръчника на психотерапевта В. Минутко определя психотерапията като „комплексна система от медицинските и психологически въздействия на психологическата сфера на човека с цел оказване на помощ (лечение)”.

Първоначално използвана като лечебен похват, психотерапията непрекъснато разширява сферата си на приложение. Днес същата се прилага както за терапия на патологични разстройства, така и в психозоматиката, за подобряване на социалното функциониране, в бизнес отношенията и образователната практика, при семейни и междугрупови дисфункции.

Изхождайки от казаното по-горе могат да се определят някои изисквания към определението на психотерапията:

- Да не е клинично подчинена и да отразява по-широк от лечението аспект на прилагане;
- Да почива на общопсихологически и приемливи за различните школи (положения);
- Таксономически да разглежда нивото на семейството;
- Да не съдържа действия и логически похвати, чрез които се реализира;
- Да посочва спецификата в сравнение с другите психологически помощни дейности.

Ето един пример: „Психотерапията е въздействие върху психиката на организма на човека с цел подобряване на живота и избавяне от страдания, чрез използване на обосновани психологически методики, което се извършва от професионални психотерапевти с необходимо образование и квалификация” (М. Хаджийски).

Психотерапията е целенасочена психологически помагача дейност, която цели едни или други изменения в клиента. Тези изменения, дори когато са спонтанни, са резултат от продължителни усилия на психотерапевта, свързани с диагностика,, създаване на подходящо отношение, прилагане на техники за въздействие, закрепване на резултатите, преодоляване на съпротиви.

Психотерапията навлиза за все по-осезаемо в живота ни. Като клинично-терапевтичен или консултативен аспект на психологическото въздействие, тя трябва да запълни празнините между медицинската и неформалната помощ от една страна и нуждите на съвременния комплексирани, тревожен и объркан човек от друга страна. Психотерапията е сборно понятие, което включва голямо многообразие от дейности и