

V-тема: Аутоаналитическая психотерапия (ААП)

Мы хотим представить новый метод психотерапии в лечении неврозов, депрессий, психосоматических расстройств и других подобных психопатологических расстройств. Рекомендуемый метод психотерапии применяется в течение нескольких лет, и полученные нами результаты нашли отражение в литературе (Н.Исмаилов, 1994, 1996, 1997). Определение ААП, это выявление факторов которые вызывают невротические расстройства путем анализа самого пациента, оценка и создание механизмов самоограничения на основе интеллектуальных способностей. Следует отметить, что применяемый нами метод имеет ряд требований, касающихся интеллектуального уровня, характера и других личных качеств пациента.

Психотерапевтический процесс состоит из нескольких этапов. Во время первого собеседования предлагается критически проанализировать события и состояния, вызвавшие болезнь пациента. Позже требуется, чтобы он взял волю в кулак и посмотрел на свою болезнь со стороны (как второй человек) и попытался найти выход из ситуации. В ряде случаев после первого разговора пациент принимает рекомендации врача и проявляет большую активность, есть надежда, что он сможет решить конфликты, которые вызывают невротическую ситуацию в одиночку.

В зависимости от состояния больного, обычно через 2-3 дня или неделю проводится психотерапевтическое интервью которая увеличивает позитивные привычки пациента.

То есть это основной фактор заболевания, который более важени направляет их усилия в более конкретном направлении. После пары последовательных упражнений если у человека полная активация, то дополнительных усилий врачане требуется. Он просто наблюдает за курсом лечения и независимыми решениями пациента и, при необходимости,дает консультации.

Пациенты которые приглашаются на лечения должны выбираться за счет качеств как абстрактное мышление, самокритика о личности и болезни, логическое сравнение себя с другими.

Пациентам предлагается один из следующих вариантов аутоаналитического лечения.

1. «Признание» - самая простая вещь, это форма аутоанализа которая похожа на «монолог» в виде психодрамы. В это время пациент

максимально искренно должен контролировать свои мысли и чувства, обновлять свои требования и действия и попытаться понять свои жалобы.

2. «Противник» - форма выражения полярности личности. В этом случае пациент должен вступить в диалог со вымышленным вторым человеком, который может различить иллюзорную антагонистическую природу его болезни и поведения и попытаться избавиться от субъективной боли от болезни.

3. «Судья» (Арбитр) – пациент должен смотреть на себя в виде постороннего. Следует вступить в диалог и попытаться избавиться от субъективной боли от заболевания.

4. «Знакомство» - пациенту рекомендуется вводить в себе известного ему человека, у кого есть сила воли и находится в положении этого человека. Этот метод очень полезен для людей с богатым жизненным опытом и абстрактным мышлением.

При применении любого из аутоаналитических методов следует учитывать возраст пациента, интеллектуальный уровень, характер и тд. Во многих случаях ААП, невротический конфликт решается за очень короткое время путем целенаправленного мышления. В других случаях методы, используемые понятием «я», проникают в распространенность сопротивления и помогают открыть дверь. Таким образом, возможно выявить фактор болезни закрытого типа и получить сильные психотерапевтические преимущества.

Есть некоторые факторы, которые препятствуют прогрессу аутоаналитической психотерапии. Наиболее важным из них является чувство собственного достоинства, которое сопровождается снижением критики самого пациента и окружающей среды. Пациент не понимает или не хочет понимать, что волнующие его эмоции, по сути, не так важны. Другим фактором, препятствующим прохождению курса лечения, является симптом «симпатии к болезни». В отличие от «симпатии к болезни», с которой мы сталкиваемся при истерическом неврозе, человек стесняется иметь с ним дело, потому что он боится аутоанализа. Пациенту кажется, что он помнит события, которые вызывают аутоанализ, и поэтому моральное состояние будет ухудшаться дальше. Третий фактор, противостоящий лечению, является признаком «несогласия». В это время пациент не может сосредоточиться на основных причинах, так как если его мысли циркулируют, он не может отличить основные причины от вторичных причин.

Все факторы «резистентности» составляют основу способности пациента определять мотив выявления характера невротического конфликта. Кроме того, действия пациента кажутся бездумными.

Чтобы преодолеть вышеупомянутые факторы, в некоторых случаях психотерапевтические консультанты должны советовать им не придавать значения вторичным инцидентам и помогать пациенту находить ответы на сложные вопросы..

Эффективность предложенного метода лечения определяется исходом пациента в результате его / ее диалога. Другими словами, как быстро человек действует радикально, находя логические ответы, он может быстро избавиться от страданий. Всем известен опыт диалога с собой в процессе понимания себя и окружающей среды. Такой диалог людей, это обогащающий фактор наших знаний и опыта. Конечно, понимания причин заболевания не всегда имеет лечебный эффект. В некоторых случаях такое понимание также приводит к другим методам лечения.

Говоря о сходстве ААП с некоторыми методами психотерапии, следует отметить, что это сходство существует внешне. Например, в психологии, используется метод монолога. В гештальт-терапии человек может встать с одного места и сидеть в другом месте («два стулья») анализируя свои мнения. Главное в этих методах - «здесь и сейчас» этот принцип берется в качестве предварительного условия, и внимание пациента сосредоточено в нынешних обстоятельствах.

В ААП пациент возвращается к своему прошлому, сравнивает свои действия сравнительно

(как я был до болезни, как я сейчас и как вылечиться?) и получает результаты.

Кроме того, психотерапевт играет первостепенную роль в гештальт-терапии. Он также является активным интервьюером или режиссером. Во время ААП участие врача сведено к минимуму. Он должен оценивать результаты и действия пациента, не критиковать и не проявлять особую активность. Одним из связанных с ААП методов лечения является аутогенная тренировка (АТ). Как известно, АТ не анализирует причины и последствия заболевания, а пытается устранить симптомы.

Следует отметить, что основной целью ААП является понимание факторов, вызывающих патологию пациента, и активная борьба с ними в конечном итоге достижение здоровья. Эффективность ААП зависит от причин, которые считаются точками поддержки. Первым из них является

чувство искренности и уверенности в позитивном эмоциональном фоне. Цель, точнее, успех лечения не всегда приходят в короткие сроки.

В зависимости от личных особенностей пациента, глубины психоневрологического страдания и физических возможностей организма этот период может занять недели. Признаки, которые можно оценить как положительный результат лечения, могут указывать на то, что пациенту не нужно встречаться с врачом, он может самостоятельно контролировать патологические ощущения и улучшать свое общее состояние за короткое время.

Разница в методе лечения, который мы предлагаем заключается в том, что в течение длительного времени не требуется врач и что можно получить результаты при психических заболеваниях (реактивные состояния, депрессии, неврозы и психосоматические расстройства). Рекомендуется использовать этот метод лечения для пациентов с высокоразвитым интеллектом и навыками аналитического мышления.

**VI-тема: Существуют ли телепатия, ясновидение? О
сущности парапсихологических явлений
(это тема дано на Азербайджанском языке)**