

АЛЕКСЕЕНКО ЮРИЙ

Целеориентированная психотерапия



Новый взгляд на психотерапию

18+

Юрий Алексеенко

**Целеориентированная
психотерапия**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Алексеев Ю. А.

Целеориентированная психотерапия / Ю. А. Алексеев —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Человек приходит к психотерапевту за силой. Своей силой! И проблема клиента только показывает насколько мало сил у него осталось. Мы можем работать с проблемой, а можем помочь человеку восстановить силы для ее решения. Эта книга – необычный взгляд на психотерапию. Через призму цели человека. Через пробуждение в человеке силы. Силы тела, силы души и силы духа. Книга написана от души, поэтому коротко и очень простым языком. Это книга – размышление. И если ее прочтение заставит Вас задуматься - это именно то, что я и хотел.

© Алексеев Ю. А., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Часть 1	5
Небольшое введение	5
Тезисы целеориентированного подхода	7
И так. Тезис первый. Человек рождается с целью на жизнь.	7
Отсюда – тезис второй. Мы ставим себе на жизнь душевные цели.	8
Отсюда – тезис третий. Мы в любом случае будем достигать своих душевных целей.	8
Отсюда – тезис четвертый. Проблемы человека связаны с тем, что человек не достигает своих душевных целей.	9
Потому тезис шестой. За все приходится платить. И за вылеченную фобию можно расплатиться, например, отношениями.	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Часть 1

Индивидуальная целеориентированная психотерапия

Небольшое введение

Не хочется попусту тратить ваше время перечислениями кто я, что я, где учился, у кого, какие регалии, сколько работаю и скольким людям помог. Поэтому только главное. Работаю психологом 33 года. Может поэтому и начинаю именно сейчас подниматься с печи как Илья Муромец и писать. Пора. Изучал почти все направления психологии и по многим работал.

Многое из прочитанного и пройденного сформировало то, о чем речь пойдет дальше. Но главное спасибо хочу сказать Алексейчику А.Е., Шевцову А.А. и Чесноченко А.В. Они вернули для меня в психологию душу.

Это ни в коей мере не учебник по новой психотерапии, это всего лишь мысли, рассуждения по поводу психологического подхода в рамках направления, которое я назвал целеориентированная психотерапия. Язык книги соответствующий – как думаю, так и пишу.

Здесь будут описаны не методики работы с проблемой, а методики работы с человеком, который пришел с проблемой. Я хочу показать, как в консультации «вернуть» человеку силы для решения своей же проблемы, с которой он пришел.

Я считаю, что каждый человек рождается для того, чтобы увидеть мир и описать его своими словами. Быть осколком многомиллиардного зеркала человечества, через который видно этот мир по-особому. Об этом подробно в заключительном эссе.

Поэтому не хочется иметь подражателей. Хочется, чтобы каждый читающий нашел для себя свой собственный взгляд, собственный метод.

Поэтому эта книга больше не про методы, а про методологию.

Уверен, что свой метод вы создадите сами.

Взгляд на проблему

Далее я буду писать иногда о психологах, иногда употреблять слово психотерапевт. Для меня лично (не хочу ни с кем спорить) разница только в этимологии. Один изучает душу, другой ее лечит. А так как изучение часто совмещено с лечением в работе с клиентом, то где мне удобно, будет слово психолог, где-то психотерапевт.

Человек приходит к психологу (психотерапевту) или просто к врачу с проблемой. И обычно эту проблему начинают «решать», или человека с проблемой начинают изменять или что-то еще... В общем надо сделать так, чтобы человек ушел без проблемы. За что он собственно и платит.

Что психолог обычно делает? Идентифицирует проблему, ограничивает ее во времени и в пространстве (а иногда и расширяет ее во времени и в пространстве), и начинает что-то с ней делать, используя свои любимые психологические и психотерапевтические техники.

Например.

Фобия. Нашли на что, нашли когда, нашли где...и можно дальше хоть поведенческой терапией, хоть НЛП, хоть чем.

Развод. Нашли, что в этом человека расстраивает, когда и где. И дальше семейная терапия хоть по Минухину, хоть по Шнарху, хоть по Хеллингеру.

Депрессия. Нашли, что есть его депрессия, когда (не с рождения же) и где. И дальше поведенческая терапия, НЛП, расстановки....

Мы привыкаем смотреть на проблему как на что-то мешающее. Мешающее жить хорошо, мешающее достигать целей и прочее. В общем мешающее. Значит однозначно надо убирать.

Иногда психологи и психотерапевты рассматривают проблему как приспособление человека к его жизненной ситуации, и тогда работа заключается в том, как по-другому к этой ситуации приспособиться и заменить «неудачное» приспособление на более удачное.

Я несколько скептически отношусь к краткосрочной психотерапии, хотя сам изучал многие их методы и направления. Само стремление к быстрой, на мой взгляд, кроме хорошего посыла убрать проблему у клиента, уводит нас от системного взгляда на человека, давая иллюзорное ощущение волшебства, и основано, не на стремлении узнать как можно больше о человеке, а идет от потакания своему соперничеству и крутости.

Ты за сколько нот узнаешь песню? Я – за 4? А я – за 3! Ты за сколько можешь вылечить депрессию? За 10 сеансов? Лох! Я могу за 2!

Убрать депрессию то можно.... Только скорость не равна ни целесообразности, ни, возможно, улучшению дальнейшей жизни человека.

Может быть и не точное сравнение, но можно поесть в хорошем ресторане с лучшим шеф-поваром города. И удовольствие получишь от еды и здоровье во всяком случае хуже не станет, и может узнаешь для себя что-то новое. И можно поесть в фастфуде. Быстро, и даже возможно с удовольствием (от большого количества глутамата натрия), только в дальнейшем как это скажется на здоровье и качестве жизни?

Понимаю, что при таком подходе, в дальнейшем мной описанном, только немногие люди смогут получить действительно хорошую помощь. Да и массово растущим сообществам психологам и психотерапевтам на что-то жить надо, вот и распространение фаст-психотерапии.... Но это мои взгляды.

Тезисы целеориентированного подхода

Вначале хочу описать тезисы, на которых строится целеориентированный подход.

Начнем с того, что психология – это всё, что мы видим вокруг, созданное человеком. Именно так!

Человек – это не только то, что внутри него. Память внимание, мышление, восприятие и прочее. Человек это и то, что он делает, это все сделанные вещи, это система отношений, это устройство государства и мира. Это всё сделано человеком, это его проявления, а значит это всё и есть предмет психологии. Почему именно такие машины, почему именно такие религии, почему именно такие отношения в семье – это всё проявления человека, его «психики». Внешнее отражение внутреннего. Что внизу, то и вверху, говорили древние. Поэтому вряд ли можно сказать, что всё сделанное человеком случайно, скорее можно говорить о тотальной закономерности.

Есть ли у человека цель при рождении на эту жизнь? Если верить верующим в свои сказки ученым, то случайный взрыв произвел случайно жизнь, а значит всё остальное случайно... Это как расписаться в своей никчемности.

Даже маленькие дети начинают понимать, что такие «отмазки» для родителей не проходят. Если мы появились случайно, то откуда же у нас внутри созревает понимание, что то, что ты получаешь по жизни вполне закономерно твоим действиям? Человек строит дом. Бесцельно? Или все-таки с целью защиты, комфорта? Человек строит машины и самолеты бесцельно или случайно? Или все-таки для быстроты перемещения и комфорта? Человек строит отношения, например, семейные, бесцельно? Или есть цель в совместном проживании и воспитании детей?

А если человек ВСЁ делает с какой-то целью, неужели он сам приходит в эту жизнь бесцельно? И почему во всех уголках мира действия людей так похожи? Решать вам...

Я для себя решил, что человек рождается не случайно, и тем более, не бесцельно. У каждого из нас есть цель в жизни. Именно поэтому любой человек ставит какие-то цели и пытается их достигать каждый день.

И так. Тезис первый. Человек рождается с целью на жизнь.

Пойдем дальше. Если у человека есть цель, то надо ее достичь. Для того и родился. А для того, чтобы достичь именно свою цель надо же чем-то отличаться от других. Чем? Да всем! И строение тела другое надо (стайер ты или спринтер), и внимание другое, во всяком случае, на разные вещи направленное, и мышление особенное нужно.... То есть при рождении у человека есть всё, что ему нужно для достижения своей цели.

Часто возникает вопрос о том, а почему же мы так часто не достигаем своих целей? Отвечаю – а каких целей человек не достигает? Богатства, семейного счастья, нобелевской премии по химии? А кто сказал, что это цели человека? Это цели сообщества, в котором человек живет. Это информационное пространство, в котором человек сейчас живет.

Если вы читали книги авторов, даже 19 века, то наверняка видели, что там люди по-другому относятся к своей цели жизни, называя это долей, судьбой. И крестьяне не мечтали поголовно стать миллионерами и не ставили таких целей. Я думаю, они более реально видели свои жизненные цели.

Кто сказал, что человек должен быть счастлив по жизни? В какой инструкции жизни это написано?

Для нас инструкции – это наши же идеологии и религии. Главная молитва христианства: «Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя грешного». Мы просим милости у бога,

а сами грешные. Какое уж тут счастье (в современном понимании конечно, когда ты можешь ничего не делать, а развлекаться как хочешь). Будда тот вообще открытым текстом говорил, что жизнь – это страдание. Да еще и связывал это с желаниями, говоря: есть желания – есть страдания.

Поэтому богатство, семейное и прочее счастье, успех – это не изначальные цели человека.

Он должен в наше время достигать СВОИХ целей находясь внутри этих общественных целей. И внутренние цели – это не материальные цели. Это развитие каких-то внутренних качеств. Любви, доброты, стойкости, преданности, терпения и тому подобных качеств. И если это принять за правду, то приходит понимание, что это не телесные цели, и не цели сознания, которое не понять, что означает в современной науке.

Это те цели, которые всегда приписывались душе.

До нашего «естествознания-религии» так было, сейчас люди так думают, и думаю. когда пройдет мода на «науку-естествознание», такую же религию как и остальные, язык будет приписывать эти качества душе.

Так что цель нашей жизни, как я думаю, развитие душевных качеств.

А значит, для меня точно, душа есть и ее отсутствие еще никто не доказал. Семья, обстоятельства жизни – это тот учебный полигон, на котором происходит развитие этих качеств.

Отсюда – тезис второй. Мы ставим себе на жизнь душевные цели.

Но мы часто не осознаем своих целей, потому что их затмевают большие общественные цели. И пытаюсь достичь их, забываем про свои. А часто, просто даже не задумываемся, зачем нам жизнь устраивает трудности, из которых мы хотим быстрее сбежать в эти общественные цели (богатство и счастье как у других). И попадаем в еще большую западню. А СВОИ задачи все равно приходится решать.

И к психологу на консультацию приходят в 99% случаях не со своими целями, а с общественными, навязанными. Сейчас огромное количество семинаров про деньги, счастье, достижение любых желаний. И что, у нас массово растут миллионеры и у всех достигаются цели? Ага, щассс....

А когда ты пытаешься достигать не своих целей, например, побежал направо, когда тебе на самом деле надо налево, что происходит? Потом нужно прибежать обратно до того места где ты был изначально, только потерявшим уже массу сил, и все-таки потом бежать налево. Только теперь бежать труднее, сил то меньше, да и добежать сложнее до цели.

Отсюда – тезис третий. Мы в любом случае будем достигать свих душевных целей.

Как найти свою цель, или свои цели? Да их и искать не надо. Ты к ним идешь всегда, с первого шага до последнего. Часто не доходишь. И не доходишь именно потому, что не знаешь своих целей. И цели не нужно искать, их не нужно ставить. Они есть и их нужно просто осознать. Осознать, посмотрев внимательно на свою жизнь. Какое у тебя тело, какие у тебя трудности, куда ты все время стремишься, что ты сейчас делаешь, куда тебя все время влечет? Что бы ты делал, если бы у тебя все было для жизни?

И во всем этом смотреть не на сами действия, а стоящие за действиями душевные качества.

Отсюда – тезис четвертый. Проблемы человека связаны с тем, что человек не достигает своих душевных целей.

Тезис пятый. Проблема человека – это способ достижения своей душевной цели.

В волшебных сказках хорошо описаны способы решения проблемы человека. Нужно идти за своей целью и преодолевать возникающие препятствия с помощью инициаций, приобретения каких-то новых качеств, навыков и решения загадок. Вот так мы все и проходим свою жизнь к достижению душевных целей.

И человек должен пуститься в это путешествие один! Да, он может находить помощников, но, как и в сказках, проявив вначале какое-то из душевных качеств. То есть за помощь он должен чем-то заплатить.

И, как ни хотелось бы, это не оплата за помощь психолога. Оплата услуги – это не проявление качества.

Зато возникают другие вопросы.

Надо ли человеку помогать вообще решать эту проблему? Или он должен решить ее сам?

Надо ли ее решать именно вам?

Надо ли ее решать именно в это время?

Готов ли клиент к решению именно этой проблемы?

Помогая клиенту решить проблему, мы помогаем ему быстрее достичь его глобальной душевной цели или не даем ему пройти свой путь самому и по-другому?

Вопросы, вопросы...

А кто бы их еще задавал себе? Нет у нас такого взгляда на проблему.

У нас обычно по-другому. Раз пришел, значит надо лечить. Раз просит, значит и время пришло.

Я лично в этом не уверен, поэтому и предлагаю свой взгляд.

Может быть и поэтому люди у нас мельчают. Потому что, когда приходят к родителям с проблемой, те, вместо того, чтобы отправить по сложному пути выбирают легкий, типа успокойся, все пройдет или сами родители все решают за ребенка.

Если раньше после объяснения в любви девушка отправляла возлюбленного на войну года на три, для проверки чувств, то сейчас, после того же, сразу в койку....

Еще один вопрос, который психологи себе не задают. Когда я его ставил своему сообществу психологов, то даже не понимали о чем речь. А вопрос возник вначале как простой. Есть мудрая мысль: За все нужно платить! Мы это вроде бы понимаем, когда дело касается оплаты услуг, в том числе своих. Но на следующий шаг меня натолкнуло изучение ведической астрологии и нумерологии. Там есть тезис о том, что человек может изменить свою карму в определенной сфере жизни, но при этом изменятся другие сферы жизни, и не обязательно в лучшую сторону.

Большинство психологов верят, что можно у целостного системного существа убрать или развить какое-то качество, способности, изменить отношение к чему-то и это НИКАК не скажется на всем остальном.

Если мы, например, изменим скорость выработки гормонов в поджелудочной железе, это что не скажется на всем теле? И не факт, что будет лучше. Так же «открыв» человеку способность зарабатывать в 10 раз больше, можно ли думать, что и семейные отношения станут лучше и познание себя ускорится? Часто же наоборот...

Это опять к тому, что мы хорошо сбалансированные существа с целями на жизнь. И быстрое и результативное вмешательство в одну часть жизни не обязательно улучшит все остальные.

Вот некоторые клиенты, особенно тренингов, становятся как наркоманы, все ходят и ходят. И проблемы у них не кончаются.

**Потому тезис шестой. За все приходится
платить. И за вылеченную фобию можно
расплатиться, например, отношениями.
Тезис седьмой. Для решения своих
проблем человеку нужна сила.**

Основное качество, которое нам нужно в жизни, чтобы добиться своих целей – сила. Даже не качество, а просто сила.

Феномен силы в психологии не изучен, но язык, описывающий как мы воспринимаем мир, дает много подсказок. Есть сильные люди, которые достигают своих целей, есть слабые. Нужна сила, чтобы пробиться сквозь морок общественных целей. Нужна сила осознать свои цели, и сила за них сражаться.

Как пробуждать, как распределять, накапливать силу для достижения целей, в том числе терапевтических и пойдет речь дальше. Как прилагать усилие для решения своей проблемы.

И сила клиенту нужна не только внешняя, она тоже нужна естественно, но главное внутренняя, душевная.

Клиент и приходит к психологу, так как у него у самого не хватает сил достичь свою цель. И сил не физических, а именно душевных и иногда духа не хватает, то есть той же силы духа.

Человек приходит к психологу не потому, что у него проблема, и он хочет ее решить.

А зачем же, спросите вы?

Но ведь клиент не со всякой проблемой приходит к психологу? Он справляется с кучей задач сам. На работе, дома, учится, строится, покупает жилье, воспитывает детей... И на тысячу задач, которые он решает САМ, может попасться задачка, которая делается не так как он хочет. То при выступлениях перед публикой мандраж, то в лифт заходить страшно, то обида на мужа гложет. Это одна на тысячу задач, которые он решить не может.

И он хочет с этой задачей справиться.

Еще раз напишу.....

И ОН ХОЧЕТ с этой задачей справиться.

Если он уже пришел к психологу, то он приложил какие-то силы для решения этой задачи, не получил желаемого результата и у него САМОГО исчерпались варианты.

Вопрос. Если бы он сам мог решить эту проблему, он бы пришел к кому-то, да еще за это деньги отдавать? Причем, кстати практически всегда зная, что ДРУГИЕ люди с этой проблемой справляются.

То есть, приходя к психологу, клиент считает себя слабым, в чем-то хуже других. Если бы у него были силы самому справиться со своей жизнью, разве бы он пришел? Никогда! Человек не хочет, чтобы видели его слабость. Это стыдно.

То есть клиент приходит в позиции слабого к заведомо сильному. Решить проблему? На первый взгляд да! А на второй?

А что там чуть глубже?

Проблема лишь повод восстановить свои силы! Если мы решаем какую-нибудь задачу сами, у нас же появляются силы? А если задача сложная, то сил появляется еще больше! А если задача уникальная, то вообще нас прямо разрывает от силы!

Так что человек приходит за своей силой! Силы потрачены, их надо восстановить и желательно еще и сверху получить.

И вот приходит клиент к психологу.

Психолог такой добрый, душка, проходите, не вопрос, за минимум платы мы вам быстренько...

И когда мы, казалось бы, помогаем человеку решить его проблему каким-то хитрым способом (типа НЛП, ЭОТ или расстановок), то проблема может и решится. Вот только человек в большинстве случаев, уходя от психолога, не становится сильнее.

Он уходит с ощущением, что я слабый пришел просить помощи у сильного. Сильный мне помог. Круто. Вот только сильный (психолог) стал еще более сильным, а слабый (клиент) еще более слабым.

И ходят такие клиенты к такому психологу с каждой проблемой. Психолог доволен, что к нему ходят, деньги приносят. Да еще и рекламу делает соседям, психолог мол помогает мне проблемы решать, и вам поможет.

Вот только главная проблема не решается у клиента. Сил у него не прибавляется. Сил жить, то есть справляться с задачами жизни, все меньше и меньше. Это не зависимость от психолога даже, это прогрессивно развивающееся бессилие.

Как пишет А. Шевцов: «Живое – упруго, оно пропускает любое воздействие так, чтобы не сломаться и остаться на своих ногах. Если человек направляет жизненную силу в борьбу за жизнь, он подобен гибкой лозе – гнется, да не ломится. Однако большинство современных людей используют эту силу как силу смерти. Они либо жестко упираются, либо поддаются любому давлению, не сопротивляясь. Мертвое либо сохнет и становится ломким, либо гниет и растекается в жижу».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.