Общая характеристика психотерапии

Лекция 1.

План

- 1. Понятие и модели психотерапии. Сходство и различия между психотерапией и психологическим консультированием
- 2. Цели, методы, общие факторы и этапы психотерапии
- 3. Механизмы действия психотерапии

1.Понятие психотерапии

- Психотерапия (от греч. psyche – душа, therapeia – лечение) – особый вид межличностного взаимодействия, при котором клиенту оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при возникновении у него проблем или затруднений психического характера. (R. Bastine, 1982).
- Это способ лечебного воздействия на психику, а через психику – на весь организм человека.
- Психотерапия – это средство, использующее вербальные методики и межличностные взаимоотношения с целью помочь человеку в модификации отношений и поведения, которые интеллектуально, социально или эмоционально являются негативными;
- это специфическая эффективная форма воздействия на психику человека в целях обеспечения и сохранения его здоровья.
- Это **психологическое вмешательство, направленное на**

- в настоящее время не существует даже единого определения психотерапии. В литературе их насчитывается около 400.
- психотерапия традиционно входит в сферу компетенции медицины (Б. Д. Карвасарский, 1985).
- Однако методы и приемы современной психотерапии имеют широкое применение, в частности в сфере оказания психологической помощи, и активно используются в практике психологического консультирования.
- в последнем случае психотерапевтические средства могут быть применены только в работе с клиентами, затруднения которых **не достигли клинического**

- Психотерапевтическое лечение специфично, основано на психических (психологических) методах воздействия на клинические феномены и отчасти на страдание и поэтому становится **точкой пересечения ряда областей знания: медицины, психологии, социологии, педагогики и др**.

- В настоящее время **происходит проникновение методов психотерапии во внебольничную среду** (реадаптация и реабилитация, кабинеты социально-психологической помощи, центры помощи семье, консультирование в бизнесе и др.).

- **Психотерапевтические знания имеют интердисциплинарный** характер и являются чрезвычайно значимыми для специалистов, работающих как в сфере оказания психотерапевтической помощи (врачей психотерапевтов), **так и в сфере психологической помощи (психологов-консультантов).**

Требования к специалисту, работающему в сфере психотерапии

- Психолог с базовым гуманитарным образованием по существующему законодательству не может считаться психотерапевтом.

- Психолог-консультант, прошедший соответствующую подготовку, имеет право использовать в ходе своей практической деятельности отдельные психотерапевтические приемы в рамках оказания психологической помощи лицам, психологические затруднения у которых не достигли уровня патологии.

Модели психотерапии

Медицинская	Психологическая
исходит из научных представлений о природе и сущности здоровья и болезни	исходит из научных представлений о природе и сущности явлений, представленных в индивидуальном опыте
Соотношение теории и практики	
практическое приложение теории, проверка теории практикой	практика как самостоятельная ценность и деятельность, формирующая теоретические модели
Интерпретация человека (пациента, клиента)	
опирается на анализ объективных данных о функционировании организма, определяющих отнесение к норме или патологии	исходит из представления о человеке как о целостности, выражающей себя через направляющие развитие переживания, которые определяют пути и способы совладания с внешними и внутренними конфликтами

Медицинская	Психологическая
Психотерапия направлена на	
ликвидацию симптома/болезни и возврат к норме индивидуального и социального функционирования	разрешение внутренних проблем, индивидуальное развитие, оптимизацию качества жизни, личностный рост
Фокус внимания терапевта	
на фактах нарушенного функционирования, болезни, несостоятельности	на индивидуальных проблемах, жизненных смыслах и потенциях
Диагноз	
психиатрический, экспериментальный, статистический	психологический, экспериментальный (от *experience* – опыт), вероятностный

Медицинская	Психологическая
Отношения «терапевт—пациент»	
терапевт, обладающий специальными профессиональными знаниями, принимает на себя ответственность за результат терапии. Отношения «Я—Оно», патернализм, манипуляции, отстраненность	терапевт как субъект вступает в паритетное сотрудничество с клиентом как субъектом. Отношения «Я—Ты», партнерство, сопереживание, включенность
Фокусировка отношений на	
симптоме, болезни, методике, результате	ресурсах и потенциях, процессе и включений сторон во взаимодействие
Основная роль психотерапевтического метода	
средство лечения с предсказуемым воздействием на симптом/болезнь	структурирование психотерапевтического процесса
Основные критерии аффективности	
объективные показатели	субъективная оценка внутреннего

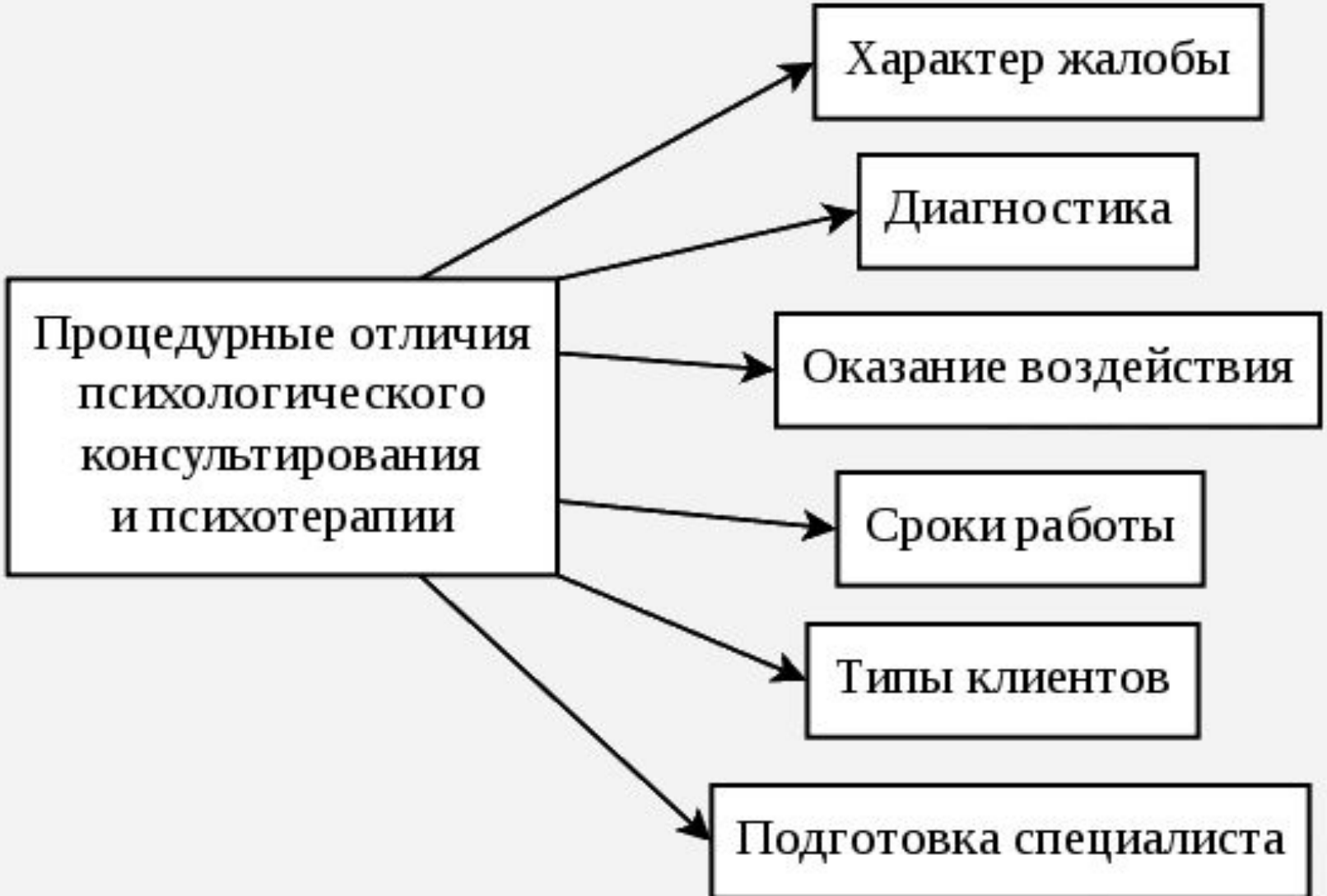
Европейской ассоциацией психотерапии в Страсбурге 21 октября 1990 г. принята декларация, согласно которой

- 1) Психотерапия является особой дисциплиной из области гуманитарных наук, занятие которой представляет собой свободную и независимую профессию;
- 2) психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовки;
- 3) гарантированным является разнообразие психотерапевтических методов;
- 4) образование в области одного из психотерапевтических методов должно осуществляться интегрально; оно включает теорию, личный терапевтический опыт и практику под руководством супервизора, одновременно преобретаются представления о других психотерапевтических методах
- 5) доступ к такому образованию возможен при условии широкой предварительной подготовки в области

Л. Р. Вольберг (L. R. Wolberg) предложил классификацию методов психотерапии в зависимости от поставленных целей:

поддерживающая психотерапия	переучивающая психотерапия	реконструктивная психотерапия
укрепление и поддержка имеющихся защитных сил и выработка новых, лучших способов поведения, позволяющих восстановить душевное равновесие	изменение поведения путем поддержки и одобрения положительных форм поведения и неодобрение отрицательных	осознание интрапсихических конфликтов, послуживших источником личностных расстройств и стремлением достичь существенных изменений черт характера и восстановления полноценности индивидуального и социального

Различия между психотерапией и психологическим консультированием



Психологическое консультирование	Психотерапия
Характер жалобы клиента	
клиент жалуется на трудности в межличностных отношениях или осуществлении какой-либо деятельности	клиент жалуется на невозможность контролировать себя, на внутренние проблемы, внутренние конфликты
Процесс диагностики	
направлено на события настоящего и недалекого прошлого, на текущее психическое состояние, свойства личности; значительное внимание уделяется конкретному поведению, межличностным отношениям	диагностика преимущественно направлена на события далекого детства и юности (вероятное время получения психологической травмы); внимание также уделяется анализу бессознательного и других психотерапевтических концептов
Процесс оказания воздействия	
изменение отдельных установок клиента на других людей и на различные формы взаимоотношений с ними, на собственное поведение; отношения с клиентом в большей степени холодно-рационалистические	внимание уделяется взаимоотношениям между клиентом и психотерапевтом (перенос и контрперенос); изменение не отдельных сторон личности, а как бы всей личности целиком

Психологическое консультирование	Психотерапия
Сроки работы	
в основном краткосрочное, редко превышает 5 – 6 встреч	зачастую ориентирована на десятки, а то и сотни встреч в течение ряда лет
Типы клиентов	
клиентом может быть практически любой человек	в основном ориентировано на невротиков с запутанным внутренним миром, с высоким уровнем развития склонности к самонаблюдению и самоанализу, способных оплачивать часто дорогой и длительный курс лечения, обладающих для этого достаточным количеством времени и мотивацией
Требования к уровню подготовки специалиста	
необходим психологический диплом (удостоверяет его знание достижений научной психологии), некоторая дополнительная специальная подготовка в области теории и практики психологического консультирования	образование в основном спекулятивно-прагматическое, с минимумом психологической теории, но с максимумом практической подготовки; очень важен опыт работы.

Сходство между психотерапией и психологическим консультированием

- 1) они используют психологические средства воздействия;
- 2) они выполняют в основном функции развития и профилактики (а иногда — и лечения, и реабилитации);
- 3) они имеют своей целью достижение позитивных изменений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах в сторону увеличения их эффективности;
- 4) они содержат в качестве своей научной основы психологические теории;
- 5) они нуждаются в эмпирической проверке (изучении эффективности);
- 6) они осуществляются в профессиональных рамках

Основные направления психотерапии

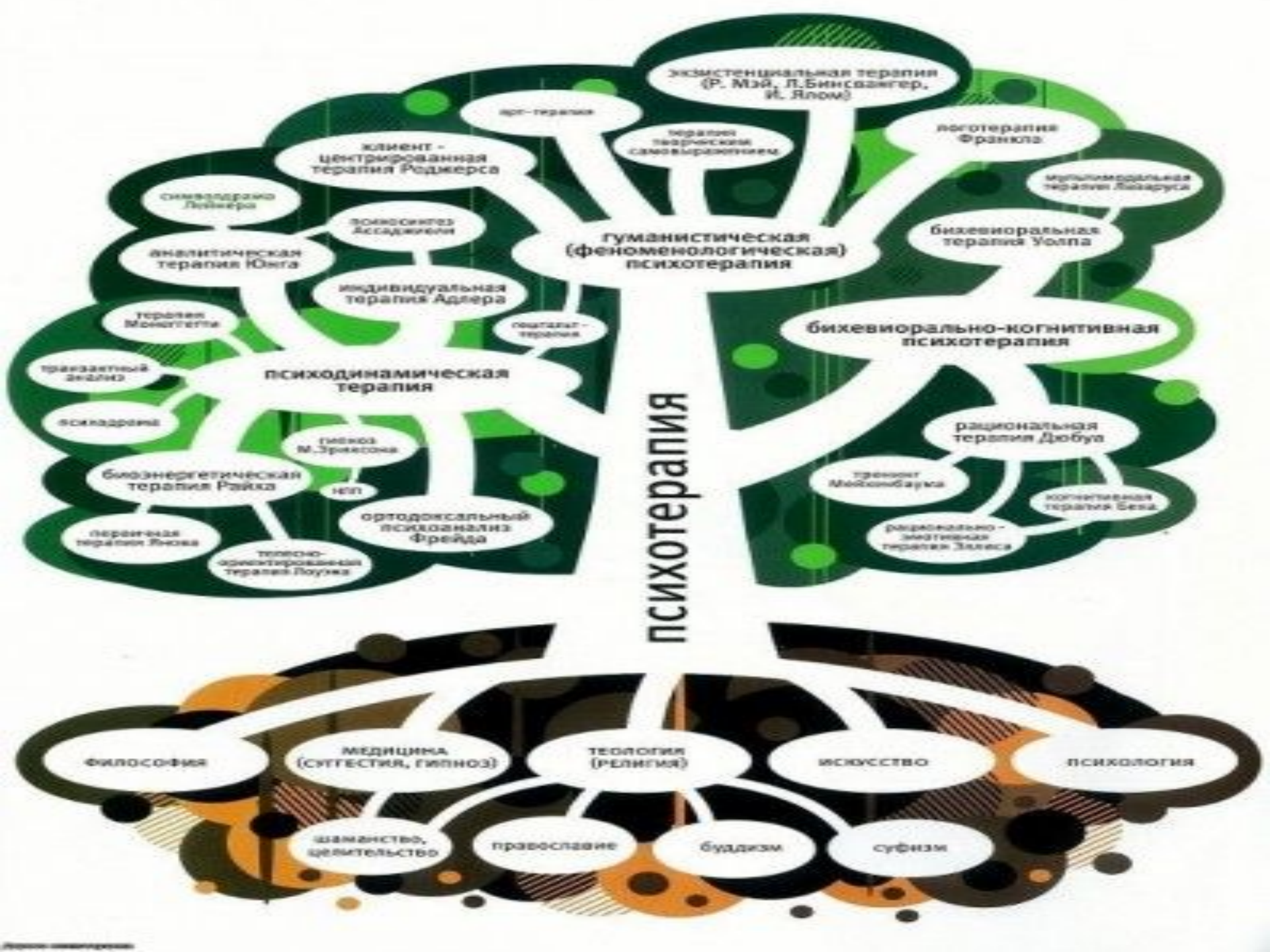
- **Динамическое**
- **Когнитивно-поведенческое**
- **Экзистенциально-гуманистическое**

Основные формы психотерапии

- **Индивидуальная психотерапия**
- **Семейная психотерапия**
- **Групповая психотерапия**

Другие направления в психотерапии

- **Суггестивная психотерапия**
- **Арттерапия**
- **Телесно-ориентированная психотерапия**
- **Трансактный анализ**
- **Кризисная психотерапия**
- **Терминальная психотерапия** (психотерапия пациентов, умирающих от неизлечимой болезни или от старости. Основная мишень терминальной психотерапии — страх пациента перед стремительным и неотвратимым завершением жизни)
- **Краткосрочная психотерапия**


психотерапия
экзистенциальная терапия (Р. Мэй, Л.Бинсвангер, И. Ялом)
арт-терапия
терапия творческим самовыражением
клиент - центрированная терапия Роджерса
логотерапия Франкла
мультимодальная терапия Лазаруса
психодрама Лэйкера
гомеостатез Ассаджиоли
аналитическая терапия Юнга
гуманистическая (феноменологическая) психотерапия
бихевиоральная терапия Уолпа
индивидуальная терапия Адлера
терапия Монотерапи
гештальт - терапия
бихевиорально-когнитивная психотерапия
трансактный анализ
психодрама
психодинамическая терапия
рациональная терапия Дюбуа
гипноз М.Эриксона
биоэнергетическая терапия Райха
НЛП
тренинг Мейхенбаума
когнитивная терапия Бека
ортодоксальный психоанализ Фрейда
первичная терапия Янова
рационально - эмотивная терапия Эллиса
телесно-ориентированная терапия Лоуэна
ФИЛОСОФИЯ
МЕДИЦИНА (СУГГЕСТИЯ, ГИПНОЗ)
ТЕОЛОГИЯ (РЕЛИГИЯ)
ИСКУССТВО
ПСИХОЛОГИЯ
шаманство, целительство
православие
буддизм
суфизм

Направление	Объект воздействия	Причины невроза или других психологических проблем	Основной метод	Основная задача психотерапии
Психоаналитическое	Конфликт между «Сверх-Я» и «Оно»	Деструктивное действие механизмов психологической защиты	Интерпретация	Осознание пациентом внутреннего конфликта
Экзистенциально-гуманистическое	Становление личности	Блокирование внутриличностных ресурсов	Помощь в самоосознавании и личностном росте	Интеграция адекватного целостного «Я» и расширение пространств бытия
Поведенческое	Поведение	Неправильное научение, приведшее к неадаптивному поведению	Формирование навыков	Обучение новым адаптивным способам поведения

	Динамическое	Когнитивно-поведенческое	Экзистенциально-гуманистическое
Основные жалобы	Вытеснение, первичные потребности и влечения, вытесненные в бессознательное (сексуальные репрессии)	Беспокойство, тревога, страх	Раздражение, отчуждение
Концепция патологии	Конфликт между бессознательным и сознанием, между первичными потребностями и влечениями, вытесненными в бессознательное, и моральными нормами, правилами, ценностями, запретами (инстинктивные конфликты, ранние сексуальные побуждения и желания, которые остались неосознанными)	Неадаптивное поведение, которое возникло в результате неправильного научения (приобретенные привычки, подавление или излишнее проявление форм поведения, вынуждаемые окружающими)	Невозможность самореализации, нарушение личностной целостности (отчаяние в существовании, потеря веры в человеческие возможности, фрагментарность личности, потеря соотношения с опытом)
Концепция здоровья	Осознание внутренних конфликтов (выявление внутренних конфликтов, победа Эго над Ид, сила Эго)	Отсутствие симптома (борьба с симптомом, исчезновение симптома, отсутствие специфических симптомов, редукция беспокойства)	Актуализация потенциального: самораскрытие, самореализация, осознание собственной личности, спонтанность

	Динамическое	Когнитивно-поведенческое	Экзистенциально-гуманистическое
Вид изменений	Глубокое, внутреннее: понимание близкого прошлого, то есть интеллектуально-эмоциональное знание	Прямое изучение: поведение в настоящем, сегодняшнем, то есть действие или представление	Немедленный опыт: ощущения и чувства данного момента, то есть спонтанное выражение опыта
Временной подход и фокусировка	Исторический: относящийся к прошлому	Неисторический: объективное настоящее	Антиисторический: момент явления
Вид лечения	Долгое и интенсивное	Короткое и неинтенсивное	Короткое, но интенсивное
Задача психотерапевта	Осознание бессознательного (понять содержание подсознательных операций разума, их историческое и скрытое значение)	Выработать специфические поведенческие ответы на стимулы, вызывающие беспокойство (запрограммировать, дать ответ, запретить, выработать специфические поведенческие ответы)	Взаимодействовать в атмосфере взаимного принятия с целью вызвать самовыражение

	Динамическое	Когнитивно-поведенческое	Экзистенциально-гуманистическое
Основные приемы	Интерпретация: свободные ассоциации, символические проявления бессознательного (сновидения, мечтания, фантазии, ошибочные действия), анализ сопротивления и переноса	Научение: классическое и оперантное обусловливание, моделирование, социальное научение	Столкновение, встреча (энкаунтер), диалоги, опыты, драматизация или проигрывание «вслух» чувств
Модель лечения	Медицинская: врач-пациент, или родитель (взрослый)-ребенок, то есть терапевтический союз	Образовательная (воспитательная): учитель-ученик, или родитель-маленький ребенок, то есть обучающий союз	Экзистенциальная: человек-человек, или взрослый-взрослый, то есть союз людей
Природа отношений при лечении	Трансферентные (отношения переноса) и основные для лечения: нереальные отношения	Реальные, но второстепенные для лечения: нет отношений	Реальные и первостепенные для лечения: реальные отношения
Роль и позиция психотерапевта	Интерпретатор-отображатель: непрямая, бесстрастная, ничего не решающая, часто фрустрирующая	Советчик: прямой, решающий проблемы, практический	Руководитель, Инициатор взаимодействия (фасилитатор): взаимно решающий и вознаграждающий

Психотерапевтический процесс

- Это заведомо планируемое и отличающееся заранее заданной структурой действие, при котором благодаря целенаправленным усилиям психотерапевта и пациента должны наступать конструктивные изменения в процессах переживания событий, в поведении и социальных контактах пациента.

- 1) при ее проведении применяются психологические средства изменения личности, связанные с использованием основ психологии (в отличие от используемых в медицине, фармакологии, педагогике, социологии);

- 2) применяются эти методы и средства профессионально, т. е. подготовленными специалистами, действующими осознанно и целенаправленно, умеющими научно обосновывать свои действия, воспроизводить их в ходе психотерапии и оценивать их;

- 3) с помощью методов психотерапии работают с лицами, страдающими проблемами психологического плана, расстройствами психики и др.

Психологические методы воздействия в психотерапии:

- языковое общение, невербальная коммуникация;
- средства и формы воздействия, которые могут влиять на интеллектуальную деятельность клиента, на его эмоциональное состояние и поведение.

2. Цели, методы и общие факторы в психотерапии

- общая цель психотерапии - помочь пациентам изменить свое мышление и поведение таким образом, чтобы стать более счастливыми и продуктивными.

- **Цели психотерапии в каждом конкретном случае определяются сообразно . Общие тенденции:**

- • помочь клиенту понять свои проблемы;
- • устранить эмоциональный дискомфорт;
- • поощрить свободное выражение чувств;
- • обеспечить информацией;
- • помочь осознать причины проблемной ситуации и возможности ее разрешения;
- • помочь клиенту в проверке новых способов мышления и поведения.

Задачи ПТ:

- • Обеспечить психологическую поддержку;
- • помочь осознать и использовать свои ресурсы в решении проблемной ситуации;
- • способствовать инсайту и самораскрытию; лучшему пониманию клиентом своих мотивов, чувств, целей, конфликтов, ценностей;
- • помочь устранить дезадаптацию и сформировать новые, адаптивные формы поведения.

Методы при решении этих задач

- 1. Терапевт обеспечивает психологическую поддержку (сочувственно выслушивает, помощь в осознании своих сил и умений и т.п.).
- 2. Устранение дезадаптивного поведения и формирование новых, адаптивных стереотипов.
- 3. Содействие инсайту (осознанию) и самораскрытию (самоэксплорации), в результате чего пациенты начинают лучше понимать свои мотивы, чувства, конфликты, ценности.

Общие факторы психотерапии

- Инсайт – осознание:
- - инсайт 1-го уровня – осознание связи между эмоциональным расстройством и внутриличностными проблемами;
- - инсайт 2-го уровня – осознание собственного вклада в развитие проблемной ситуации;
- - инсайт 3-го уровня – осознание глубинных причин настоящих отношений, чувств, особенностей поведения, коренящихся в прошлом;
- • акцептация – принятие;
- • катарсис – отреагирование;

- • конфронтация – обратная связь, столкновение с причинами проблемной ситуации;
- • получение информации;
- • коррегирующий эмоциональный опыт – интенсивное переживание актуальных отношений и ситуаций, благодаря которому происходит осознание и коррекция неадаптивных реакций;
- • самоэксплорация – самораскрытие;
- • получение эмоциональной поддержки, эмпатии (от терапевта или группы);
- • расширение ролевого потенциала;
- • развитие творческой активности клиента, повышение его самостоятельности и ответственности.

Характеристики эффективного консультанта

- 1) Аутентичность, полное осознание настоящего момента, способность делать выбор и принимать ответственность за него;
- 2) открытость собственному опыту, принятие чувств, в том числе и «отрицательных»;
- 3) развитие самопознания;
- 4) сила личности и идентичность;
- 5) толерантность к неопределенности;
- 6) умение принимать на себя личную ответственность;
- 7) глубина отношений с другими людьми;
- 8) постановка реальных целей и понимание границ своей компетенции;
- 9) эмпатия;

Определяющие моменты в проведении эффективной психотерапии

- 1) Сотрудничество между психотерапевтом и клиентом – исходная предпосылка, на которой строится психотерапия;
- 2) ослабление напряжения на начальной стадии, основанное на способности клиента обсуждать свою проблему с лицом, от которого он надеется получить помощь;
- 3) познавательное обучение за счет информации, получаемой от психотерапевта;
- 4) оперативная модификация поведения клиента за счет одобрения или неодобрения со стороны психотерапевта и повторяющегося коррективного эмоционального опыта в отношениях с врачом;
- 5) приобретение социальных навыков на модели психотерапевта;
- 6) убеждение и внушение явное или скрытое;
- 7) усвоение или тренировка более адаптивных способов

Терапевтические отношения

- • Продолжительность сеанса обсуждается перед началом психотерапии. Время сеанса контролирует консультант. Продолжительность сеанса – 45–60 минут, в любом случае не более 80 минут (иначе клиент «забывает» те вещи, которые были осознаны).
- • Интервал между встречами не должен быть слишком большим (все происходившее на предыдущем сеансе может быть забыто) и слишком маленьким (у клиента не будет времени, чтобы осознать то, что было наработано).
- • Оговаривается место проведения психотерапии (нежелательно консультировать дома у психотерапевта, а дома у клиента вообще недопустимо).

- Время сеанса устанавливается заранее.
- Ответственность сторон: если клиент опаздывает без предварительного предупреждения – сеанс не удлиняется, а клиент оплачивает все время сеанса; если клиент пропускает сеанс без предупреждения – сеанс оплачивается клиентом полностью. Если терапевт пропускает сеанс без предупреждения, то следующий сеанс он проводит бесплатно, если опаздывает – теряет в оплате.
- Гонорар – вопрос оплаты определяет степень ответственности клиента за результат психотерапии, мотивирует к изменениям. Желательно подходить к этому вопросу индивидуально: вознаграждение должно соответствовать финансовым возможностям клиента.

- • Определение границ привязанности. Проговаривают такие правила: клиенту запрещается звонить домой (без предварительной договоренности), провожать до дома, приходить домой к психотерапевту. Терапевту запрещается вступать с клиентом в какие-либо отношения, кроме терапевтических (дружеские, интимные), ранее, чем через 6 месяцев после окончания психотерапии.
- • Нежелательно консультировать родных, друзей, членов семьи (идет смешение контекстов).

Позиция психотерапевта – ролевые стратегии, принимаемые психотерапевтом во взаимоотношениях с клиентом.

Ведущие параметры:

- – авторитарность либо партнерство в выборе целей и задач психотерапии;

- – директивность либо недирективность в их технической реализации, являющейся одновременно мерой ответственности за результаты психотерапии и активности психотерапевта.

Выбор позиции зависит:

- от индивидуальных особенностей психотерапевта и установок клиента (высокая экстернальность коррелирует с предпочтением авторитарных и директивных психотерапевтов),
- определяется концептуальной позицией («школой») психотерапевта и техническими особенностями психотерапии.
- Авторитарная позиция «отца» характерна для реализации поведенческих и суггестивных методов, а «матери» – для медитативных техник, «директивного брата» – позитивной психотерапии, «зеркала» – психодинамических методов.

Стратегии поведения психотерапевта, вне зависимости от теоретической ориентации

- 1) целевая ориентация на достижение позитивных изменений;
- 2) внимание к взаимоотношениям «пациент — психотерапевт»;
- 3) сочетание принципов «там и тогда» и «здесь и теперь» (то есть использование в ходе психотерапии материала, связанного как с историей жизни пациента, так и с актуальным поведением и межличностным взаимодействием пациента в процессе психотерапии).

Этапы психотерапии

- 1) установление оптимального контакта, вовлечение пациента в сотрудничество, создание мотивации к психотерапии;
- 2) прояснение (понимание психотерапевтом и, в определенной степени, пациентом) причин и механизмов формирования симптомов, возникновения эмоциональных и поведенческих нарушений;
- 3) определение «психотерапевтических мишеней»;
- 4) применение конкретных методик и техник, направленных на достижение изменений (когнитивных, эмоциональных, поведенческих) и приводящих в дальнейшем к редукции симптоматики;
- 5) закрепление достигнутых результатов;
- 6) окончание курса психотерапии (в частности, решение

3. Механизмы действия психотерапии

Основные механизмы лечебного действия психотерапии целесообразно рассмотреть в соответствии с тремя важнейшими планами функционирования человека:

- эмоциональным (корригирующий эмоциональный опыт),
- познавательным/когнитивным (конфронтация) и
- поведенческим (научение).

Эмоциональная сфера

- безусловное принятие, толерантность, интерес, симпатия, забота, катарсис, переживание сильных эмоций, проявление интенсивных личных чувств, альтруизм, перенос, идентификация.
- Внушение и поддержание надежды, вера в выздоровление

В качестве основного механизма лечебного действия они выступают при использовании прямых суггестивных внушений, плацебо-терапии и некоторых других.

Когнитивная сфера

- получение новой информации, советы и рекомендации, интеллектуализация, обратная связь, самоэксплорация, тестирование реальности, универсальность (осознание и ощущение общности).

В эту группу входят механизмы лечебного действия, которые в значительной степени снижают уровень неопределенности представлений пациента о своей болезни, личностных проблемах, ближайших целях и задачах, что приводит к дистанцированию от значимых переживаний, которые послужили источником декомпенсации, обесцениванию их. Происходит расширение образа Я за счет включения в него прежде отвергаемых аспектов: представления о себе, своем поведении, целях, способах их реализации.

Поведенческая сфера

- имитационное научение (подражание), десенсибилизация, экспериментирование с новыми формами поведения, приобретение навыков социализации.
- Научение в широком смысле при разных формах психотерапии происходит как прямо — через инструкции, рекомендации, команды, советы, так и косвенно — путем наблюдения, моделирования, явного и неявного использования поощрения и наказания (чаще в форме социального неодобрения, неприятия).

Основные механизмы лечебного действия групповой психотерапии

- 1. Сообщение информации:
- 2. Внушение надежды
- 3. Универсальность страданий:
- 4. Альтруизм
- 5. Корригирующая рекапитуляция первичной семейной группы: переработка проблематики, корни которой лежат в родительской семье пациента.
- 6. Развитие техники межличностного общения: пациенты в группе
- 7. Имитационное поведение
- 8. Интерперсональное влияние
- 9. Групповая сплоченность
- 10. Катарсис: отреагирование, эмоциональная разгрузка.

Спасибо за внимание!

Характеристики	Медицинская	Психологическая
Методология	Каузальность, поиск причин, механизмов нарушений.	Феноменология, описание явлений и закономерностей.
Соотношение теории и практики	От науки, эксперимента— к практике, прикладная психология.	Опыт как основа, психологическая практика.
Этика	Отправляется от биологических, коллективистских, социальных норм и представлений о центральном месте человека в мире.	Отправляется от индивидуальности, уникальности человека и представлений о нем как о части экологической системы.
Картина мира	Объективная.	Субъективная.
Мышление	Аналитическое, дедуктивное.	Синтетическое, индуктивное.
Понимание человека	Совокупность органов и систем, специализированных по их функциям. Основная задача — приспособление.	Целостная и неделимая развивающаяся система. Основная задача — совладание.
Обращение	К нарушениям и болезням с точки зрения объективной науки.	К человеку и его потенциям с точки зрения бытия, значений и смыслов.
Диагностика	Выявление симптомов и болезней, основанное на научных данных, эксперименте, статистике.	Прояснение актуального состояния и проблемы, основанное на индивидуальном опыте.
Диагноз	Психиатрический.	Психологический.
Цели помощи	Ликвидация симптомов и возврат к норме.	Разрешение проблем, личностный рост и развитие.
Вектор времени	Обращение к прошлому для возврата к норме.	Здесь-и-теперь — обращение к тому, как прошлое и будущее представлены в настоящем.
Позиция терапевта	Вооруженный знаниями, изучающий и воздействующий, проводник научных методов, дистанцированный от своих и пациента субъективных переживаний, расспрашивающий и оценивающий, ответственный за результат, руководитель.	Сопереживающий, взаимодействующий, работающий с собой, принимающий пациента таким-какой-он-есть, паритетный партнер, слушающий, ответственный за процесс, партнер.
Позиция пациента	Больной, подчиняющийся, получающий.	Клиент, сотрудничающий, создающий.
Фокус отношений	На болезни, методиках, результате.	На ресурсах, взаимодействии, процессе.
Направленность методик	На достижение результата, ликвидацию симптома/болезни.	На обеспечение и развитие процесса, помогающего совладанию и преодолению.
Длительность терапии	Определяется терапевтом по критериям достижения результата.	Определяется клиентом.
Критерии эффективности	Объективная оценка степени восстановления здоровья и качества жизни.	Удовлетворенность достигнутым качеством жизни.

ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО *где искать причины проблемы?*	**ПСИХОТЕРАПИЯ** *как решать проблему?*	**МЕТОДОЛОГИЯ** *основные принципы данных подходов*
СОЗНАНИЕ	Функционализм У. Джеймса, Экологический подход Д.Д. Гибсона	**КЛАССИЧЕСКАЯ** научная рациональность → *Пример: механика Ньютона* * Мир есть набор логически связанных единиц * В природе нет случайности, все подчинено законам материального мира * Непрерывное плавное течение событий * Формальная логика * Исследуемый объект удален и независим от Исследователя * Рациональное интеллектуальное начало * Опора в работе на левое полушарие мозга * Линейные среды * Навигатор – инструкция * Лозунг: «наведем порядок в онтологии»
ПРЕДСОЗНАНИЕ	Деятельностный подход А. Леонтьева	
БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ	Психоанализ З. Фрейда	
РОДЫ	Трансперсональная психология С. Грофа	**НЕКЛАССИЧЕСКАЯ** научная рациональность → *Пример: теория относительности Эйнштейна* * Целое есть большее, чем сумма его компонентов * Случайность – это фундаментальное свойство природы * Непредсказуемое течение событий * Отсутствие формальной логики * Исследуемый объект зависим от Исследователя * Интуиция и иррациональность * Опора на правое полушарие мозга * Нелинейные среды * Навигация – целостное состояние * Лозунг: «подпитаемся новой энергией»
БЕРЕМЕННОСТЬ	Микропсихоанализ С. Фанти	
ЗАЧАТИЕ		
ПРЕДЗАЧАТИЕ	Перинатальная психология Т. Верни	
ЖИЗНЬ РОДИТЕЛЕЙ	Трансгенерационная терапия А.А. Шутценбергер, Трансакционный анализ Э. Берна, Семейные расстановки Б. Хелингера	
ЖИЗНЬ ПРАРОДИТЕЛЕЙ	Виктимология Ч. Тойча	
АРХЕТИПЫ	Аналитическая психология К.Г. Юнга, Глубинная психология Э. Ноймана	
КВАНТОВЫЕ ВОЛНЫ	Теория квантового нейрокомпьютинга Хамероффа-Пенроуза, Холодинамика В. Вульфа	**ПОСТНЕКЛАССИЧЕСКАЯ** научная рациональность → *Пример: теория струн* * Целое есть синергетическая связь объекта с суммой его внешних связей * Видимая случайность имеет в своей основе порядок более высокого уровня * Скачкообразное изменение событий в точках бифуркации * Множественные логики * Взаимное влияние Исследователя, Исследуемого объекта и Инструмента исследования * Интуиция и рациональность более высокого порядка * Работа обоих полушарий мозга * Ризоморфные среды * Навигация – целостно-динамическая, свободная * Лозунг: «многопозиционная структура идентичности»
АРХЕ	**Трансмодальное субъектное консультирование Л. Хохловой**	