

# ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ

---

# Медицинский подход к пониманию психотерапии

---

- **Психотерапия** –
- — «система лечебных воздействий на психику и через психику — на организм человека»;
- — «специфическая эффективная форма воздействия на психику человека в целях обеспечения и сохранения его здоровья»;
- — «процесс лечебного воздействия на психику больного или группы больных, объединяющий лечение и воспитание».

# Медицинский подход к пониманию психотерапии

---

- П. - это психологические действия, целью которых является лечение, т. е. устранение расстройств, имеющих у пациента, признаваемых им самим или его окружением за болезнь. Действия, влияющие на функциональные расстройства, влечения и поведение путем изменения психических процессов больного в тех рамках, которые необходимы для устранения причины и проявлений болезни

(Е. Александрович)

Акцент- на объекте воздействия

# Психологический подход к пониманию психотерапии

---

- Психотерапия – это целенаправленная коррекция расстройств функций организма психологическими средствами". (С. Кратохвил)
- Психотерапия - использование психологических средств для восстановления нарушенной деятельности организма. (П. Жане)
- П. - это такой способ пребывания с другим человеком, который способствует здоровым изменениям и облегчает развитие (К. Роджерс)

Акцент- на средствах воздействия.

# Психологический подход к пониманию психотерапии

---

- Альфред Притц : Психотерапия – забота о душе.
- В. Макаров: Психотерапия – процесс упорядочивания прошлого, настоящего и будущего, достижение гармонии с собой и миром.
- М. Сандомирский: Психотерапия – это исцеление самой жизни человека.

# Психологические средства в психотерапии

---

- Слово
- Молчание
- Эмпатическое слушание
- Прояснение
- Интерпретация
- Конфронтация
- Внушение
- Самораскрытие



# Цель психотерапии

---

- содействие в становлении полноценной личности, способной занимать активную и творческую позицию относительно себя и своей жизнедеятельности, справляться с травмирующими ситуациями и переживаниями, принимать решения и продуктивно, нешаблонно и достойно действовать в соответствующих социально-культурных условиях.

# Цель психотерапии

---

- Целью психотерапии является повышение уровня интегрального здоровья личности, ее развитие и личностный рост.
- Цель- помочь клиенту изменить свое мышление и поведение таким образом, чтобы стать более счастливым и продуктивным



# Задачи психотерапии

---

- помощь пациенту в осознании своих проблем;
- устранение эмоционального дискомфорта;
- поощрение свободного выражения чувств;
- обеспечение пациента новыми идеями или информацией о том, как решать проблемы;
- помощь пациенту в проверке новых способов мышления и поведения за пределами терапевтической ситуации.

# История психотерапии

---

- Два основных периода:
- 1. Донаучный период- магическая психотерапия, возникла на заре развития человеческой культуры.
- Основные формы: магические практики, целительство, шаманизм, колдовство, мистические обряды.
- 2. Научный период психотерапии (19-20 вв.)
- Эмпирико-научная психотерапия своими корнями уходит к учению Гиппократата .

# История психотерапии

---

- Формирование эмпирико-научной психотерапии началось с середины XVIII в. и связано с деятельностью австрийского врача-психиатра Франца Антона Месмера (1734-1815), который рассматривал свой метод лечения как научное применение “животного магнетизма”.
- Месмер исследовал психотерапевтические отношения, в его практике существовал раппорт.

# История психотерапии

---

- Нансийская школа гипноза
- Брэд ввел понятие «гипноз» и определял его как «нервный» сон, возникающий вследствие концентрации внимания и утомления при зрительной фиксации.
- Льебо первым использовал словесное внушение в терапевтических целях.
- Дюмон использовал гипноз в лечении психиатрических пациентов.
- Гипноз-это психологически нормальный феномен, вызываемый внушением.

# История психотерапии

---

- Сальпетриерская школа гипноза
- Основоположник – невропатолог Шарко.
- Гипноз – это особое психическое состояние или сон, вызванное внушением.
- Состояние гипноза можно вызвать у совершенно здоровых людей.
- Гипноз- действенный метод лечения различных расстройств.

# История психотерапии

---

- В России изучением гипноза занимались видные ученые: Данилевский, Токарский, В.М.Бехтерев, Тарханов и др.
- В 80-е годы 19в. проводится усиленная научная разработка гипноза как лечебного метода, что оказало влияние на выявление этиологической роли психогенных факторов в развитии неврозов.
- Гипноз стал началом научной психотерапии, во всем многообразии ее методов.

# История психотерапии

---

- В конце 19 в. появляются принципиально новые методы психотерапевтических воздействий.
- Дюбуа –основоположник метода рациональной психотерапии, которая, опираясь на убеждение и доказательства, рассеивает ошибки в суждениях больного о характере и природе его заболевания.
- Дежерин предложил метод , основанный на безусловном эмоциональном доверии пациента к врачу.
- Яроцкий разработал оригинальный метод - «арететерапия».

# История психотерапии

---

- Консторум разработал метод активирующей психотерапии, целью которой являлось изменение и коррекция мироощущения клиента.
- В 30-40 гг. В Ленинграде была разработана патогенетическая психотерапия В.Н. Мясищева. В основе метода – клинико-патогенетическая концепция неврозов, согласно которой основным патогенным звеном в возникновении невроза выступают противоречия в тенденциях и возможностях личности с требованиями и возможностями, предоставляемые средой и воспринимаемые личностью как неразрешимые.

# История психотерапии

---

- В 1895г. опубликована работа З.Фрейда и Й. Брейера «Исследования по истерии» , где описан психокатарсический метод лечения истерических расстройств.
- З. Фрейд разрабатывает психотерапевтическую систему, основанную на выявлении особенностей переживаний и действий человека, обусловленных неосознаваемыми мотивами – психоанализ.
- В начале 20 в. Начинает свое развитие бихевиоризм, определивший теоретические основы поведенческой психотерапии, получившей свое развитие в 50-60 гг.

# История психотерапии

---

- Во второй половине 20 в. , после Второй мировой войны в философии, психологии и психотерапии в Европе развивается экзистенциализм, первыми представителями которого были К. Ясперс, В. Франкл, Р. Мэй.
- В 60-е гг. в американской психологии зарождается гуманистическое направление, основоположниками которого были А. Маслоу и К. Роджерс.

# История психотерапии

---

- В нашей стране в 70-е гг. в учебных программах университетов появилась специализация по медицинской психологии.
- В медицинских институтах для усовершенствования врачей в Харькове, Москве и Ленинграде были открыты кафедры психотерапии.



# История психотерапии

---

- На кафедре психотерапии Санкт-Петербургской мед. Академии была разработана лично-ориентированная (реконструктивная) психотерапия.
- Московскими учеными была создана эмоционально-стрессовая психотерапия.
- Харьковские специалисты внесли значительный вклад в гипнотерапию и аутогенную тренировку.

# Модели психотерапии

<b>МОДЕЛИ ПСИХОТЕРАПИИ</b>	
<b>Медицинская</b>	<b>Психологическая</b>
исходит из научных представлений о природе и сущности здоровья и болезни	исходит из научных представлений о природе и сущности явлений, представленных в индивидуальном опыте
<b>Соотношение теории и практики</b>	
практическое приложение теории, проверка теории практикой	практика как самостоятельная ценность и деятельность, формирующая теоретические модели
<b>Интерпретация человека (пациента, клиента)</b>	
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

# Модели психотерапии

МОДЕЛИ ПСИХОТЕРАПИИ	
Медицинская	Психологическая
<b>Психотерапия направлена на</b>	
ликвидацию симптома/болезни и возврат к норме индивидуального и социального функционирования	разрешение внутренних проблем, индивидуальное развитие, оптимизацию качества жизни, личностный рост
<b>Фокус внимания терапевта</b>	
на фактах нарушенного функционирования, болезни, несостоятельности	на индивидуальных проблемах, жизненных смыслах и потенциях
<b>Диагноз</b>	
психиатрический, экспериментальный, статистический	психологический, экспериментальный (от <i>experience</i> – опыт), вероятностный
<b>Отношения «терапевт--пациент»</b>	
терапевт, обладающий специальными профессиональными знаниями, принимает на себя ответственность	терапевт как субъект вступает в паритетное сотрудничество с клиентом как субъектом.
Отношения за результат терапии. Отношения сопереживания, «Я–Оно», патернализм, манипуляции, отстраненность	«Я–Ты», партнерство, включенность

# Модели психотерапии

<b>МОДЕЛИ ПСИХОТЕРАПИИ</b>	
<b>Медицинская</b>	<b>Психологическая</b>
симптоме, болезни, методике, результате	ресурсах и потенциях, процессе и включений сторон во взаимодействие
<b>Основная роль психотерапевтического метода</b>	
средство лечения с предсказуемым воздействием на симптом/болезнь	структурирование психотерапевтического процесса
<b>Основные критерии эффективности</b>	
объективные показатели восстановления здоровья проблемы, и устойчивости результата, статистически оцениваемая воспроизводимость эффекта	субъективная оценка внутреннего состояния и разрешенности  улучшение качества жизни, вероятностная оценка метода

# Психодинамический подход

---

Берет начало от принципов и методов психоанализа, исходящего из динамического понимания психических явлений "... как проявления борьбы душевных сил, как выражения целенаправленных тенденций, которые работают согласно друг с другом или друг против друга" (З. Фрейд, 1915). Цель психотерапии - понять и разрешить внутренние эмоциональные конфликты, возникшие в наиболее ранних отношениях, определяющие субъективное значение последующего опыта и воспроизводящиеся в последующей жизни.

Терапевтические отношения используются для того, чтобы выявить, объяснить и изменить эти субъективные значения. Отношения "терапевт-пациент" рассматриваются как отражение восходящих к раннему опыту субъективных значений, эмоциональных конфликтов. В ходе терапевтических отношений пациент бессознательно переносит на терапевта сложившиеся в раннем опыте значения и чувства, которые таким образом становятся доступны осознанию. В свою очередь, терапевт может также неосознанно переносить на пациента свои субъективные значения и чувства. Осознавание системы переносов и контрпереносов, возникающих сопротивлений и образует основную ткань психодинамического подхода.

Он представлен различными школами: З. Фрейда, А. Адлера, К.Г. Юнга, К. Хорни, Ж. Лакана и др., а в детской психотерапии - школами А. Фрейд, М. Кляйн, Г. Хак-Хельмут и др.

# Поведенческий (бихевиориальный) подход

---

Суть этого подхода, восходящего к теориям И. П. Павлова и Б. Скиннера, состоит в модификации поведенческих стереотипов через использование принципов теории научения. Поведенческие и эмоциональные проблемы понимаются как закрепленные в результате поощрения и подкрепления дизадаптивных ответов на средовые раздражители. Задача психотерапии состоит в их ликвидации или модификации.

Поведенческий терапевт отвечает на 4 вопроса:

1. Какое поведение является мишенью для изменения и что в наблюдаемом поведении подлежит усилению, ослаблению, поддержке?
2. Какие события поддерживали и поддерживают это поведение?
3. Какие изменения в среде и систематические вмешательства могут изменить это поведение?
4. Как может однажды установившееся поведение быть поддержано и/или распространено на новые ситуации за ограниченное время?

Терапевт не стремится проникнуть в истоки конфликта (симптома, проблемы) - он изменяет наблюдающиеся поведенческие стереотипы. Психотерапия начинается с детального анализа поведения. Цель анализа - получить как можно более подробный сценарий возникновения симптома, описываемый в наблюдаемых и измеряемых понятиях что, когда, где, при каких обстоятельствах, в ответ на что, как часто, как сильно и т. д. Затем вместе с пациентом анализируются запускающие и поддерживающие симптом факторы. Затем составляется и реализуется в совместной и самостоятельной работе детальный пошаговый план действий. По сравнению с психодинамическим этот подход отчетливо директивен.

# КОГНИТИВНЫЙ ПОДХОД

---

Восходит к работам А. Бэка и опирается на представления о решающей роли мышления, познавательных (когнитивных) процессов в происхождении нарушений. Подобно психодинамическому подходу он обращается к неявным, скрытым причинам нарушений и подобно бихевиоральному - к дизадаптивным поведенческим стереотипам. Но фокус внимания этого подхода сосредоточен не на динамике основных психических сил и переживаний и не на стимул-реактивных цепочках, а на схемах мышления: любой ответ на внешние обстоятельства опосредован внутренней организацией психических процессов, паттернами мышления. Сбой этих паттернов запускает "негативные познавательные схемы", что принципиально сравнимо с ошибками программирования и вирусными искажениями компьютерных программ.

Различные школы в рамках этого подхода подчеркивают значение индивидуальных когнитивных стилей, когнитивной сложности, когнитивного баланса, когнитивного диссонанса и т. д. Цели и задачи психотерапии ориентированы на "перепрограммирование" мышления и когнитивных процессов как механизма возникновения проблем и образования симптомов. Круг методов очень широк - от рациональной психотерапии по П. Дюбуа до рационально-эмотивной психотерапии А. Эллиса. Подобно поведенческому, когнитивный подход базируется на директивной позиции терапевта.

# Гуманистический подход

---

Берет начало в гуманистической психологии и работах ее основателей - К. Роджерса, Р. Мэя, А. Маслоу и др. Сущностное ядро этого подхода - в понимании человека как неделимого и принципиально целостного единства тела, психики и духа, а соответственно - в обращении к интегральным переживаниям (счастья, горя, вины, утраты и т. д.), а не к отдельным изолированным аспектам, процессам и проявлениям. Категориальный аппарат гуманитарного подхода включает в себя представления о "Я", идентичности, аутентичности, самореализации и самоактуализации, личностном росте, экзистенции, смысле жизни и т. д.

Методический аппарат связан с гуманистически-экзистенциальным переосмыслением жизненного опыта и психотерапевтического процесса. С этим подходом связан широкий круг методов: недирективная клиент-центрированная психотерапия (К. Роджерс), психологическое консультирование (Р. Мэй), биоэнергетика (В. Райх), сенсорное осознание (Ш. Сильвер, Ч. Брукс), структурная интеграция (И. Рольф), психосинтез (Р. Ассаджиоли), логотерапия (В. Франкл), экзистенциальный анализ Р. Мэя и Дж. Бугенталя, и др. Сюда же можно отнести арттерапию, поэтическую терапию, терапию творческим самовыражением (М. Е. Бурно), музыкотерапию (П. Нордофф и К. Роббинс) и др.

# Системный подход

---

Определяется не ориентацией на теоретические модели, а сфокусированностью на партнерстве, семье, супружестве, группах как самостоятельных организмах, целостных системах со своей историей, внутренними закономерностями и динамикой, этапами развития, ценностными ориентациями и т. д. Терапия в рамках этого подхода исходит из того, что дисфункциональная система отношений определяет дизадаптацию ее участников. Терапевт занимает позицию включенного наблюдателя или играющего тренера. Системный терапевт в достаточной мере директивен: он задает вопросы, наблюдает и контролирует, структурирует коммуникацию участников, драматизирует отношения и моделирует конфликты, дает домашние задания и т. д.

# Интегративный подход

---

Становится все более определяющей тенденцией, внутри которой выделяют методический эклектизм, психотерапевтическую полипрагмазию, теоретическую интеграцию. В практической плоскости интеграция направляется принципом Г. Пауля (1967): какая психотерапия и кем проводимая наиболее эффективна для этого человека с его специфическими проблемами в его обстоятельствах и окружении или - по выражению М. Эриксона (1975): для каждого пациента - своя психотерапия.

# Методы психотерапии.

## Арт-терапия.

---

Очевидные достоинства арттерапии состоят в том, что она помогает установлению и углублению терапевтического контакта; служит одновременно терапевтическим и динамически-диагностическим методом; применима в любых ситуациях и форматах психотерапии; позволяет широко разнообразить средства - от рисования палочкой на песке и простым карандашом до живописи и скульптуры; не имеет противопоказаний и применима при широчайшем круге расстройств. Она создает и углубляет (у детей - особенно) чувство безопасности, позволяя быть открытым без ощущения раскрытости и высказываться без страха и оглядки на социальную цензуру.

Терапевтический эффект обеспечивается сплавом катарсиса, инсайта, десенсибилизации, суггестии, символического отреагирования и совладания, обучения, терапевтического моделирования и, как результат, перестройки отношений и личностного роста.

# Методы психотерапии.

## Аутогенная тренировка.

---

Предложена Дж. Шульцем в 1932 г. и восходит к буддистским традициям саморегуляции. Наиболее эффективна при функциональных и психосоматических нарушениях. Пациенты с истерическим неврозом и выраженным истерическим радикалом могут получать в ней дополнительные навыки релаксационного симптомообразования, а склонные к тревожно-мнительной педантичной фиксации на своем состоянии - подвергаться риску усиления и фиксации симптоматики. В силу своей структурной сложности, опоры на волевой потенциал и самососредоточение, апелляции к способности проектировать будущее - аутогенная тренировка применима не ранее подросткового возраста и требует специальной подготовки терапевта и наличия у него собственного опыта саморегуляции.

# Методы психотерапии.

## Библиотерапия.

---

Использование литературных произведений как инструмента психотерапии. Она может применяться в структуре практически всех подходов к психотерапии, в любых ситуациях и форматах. А. Е. Алексейчик (1985) разделяет ее на неспецифическую (ориентированную на реакции успокоения, удовольствия, уверенности, активности и т. д. без нозологической или личностной индивидуализации) и специфическую (направленную на специфические процессы разрешения конфликта, контроля, эмоциональной переработки и т. д. и использующую индивидуализированные библиорецепты). В детской психотерапии библиотерапия может использоваться, начиная с возраста активного чтения и при наличии у ребенка склонности читать. Ее проведение требует от самого терапевта хорошего знания, как минимум, используемой литературы и умения/склонности обсуждать прочитанное. У маленьких детей используется в виде различных модификаций сказкотерапии

# Методы психотерапии.

## Техника «взрыва»

---

Вариант поведенческой психотерапии.

Используются воображаемые или реальные события, значительно более сильные, чем это бывает обычно, с целью снизить чувствительность к последним и уменьшить/ликвидировать выученные реакции. В детской практике используется редко (за исключением некоторых вариантов групповой работы), но у подростков может быть эффективна.

# Методы психотерапии.

## Внушение (суггестия).

---

Так или иначе внушение присутствует в любой психотерапии, побуждая терапевта к осознанию и оценке своих суггестивных способностей и внушаемости пациентов, контролю суггестивных влияний в процессе психотерапии. Уже к моменту обращения создается некое - позитивное или негативное - суггестивное поле, зависящее от информированности ребенка и семьи о психотерапии и терапевте, выраженности и осознанности потребности в помощи, процедуры записи и обстановки ожидания и т. д. Знак этого суггестивного поля у ребенка и инициирующих обращение взрослых нередко различен.

Кроме того, внушаемость может работать в одних направлениях и не работать в других; это зависит от многих факторов, в том числе - от совпадения образа терапевта и его действий с ожиданиями ребенка и семьи - это может открывать дополнительные возможности или создавать риск ятрогений, возникновения и усиления сопротивления. Оценка этих моментов и создание рабочего суггестивного фона происходят на этапах контакта и контракта.

# Методы психотерапии.

## Самовнушение.

---

Восходит к молитве и медитации, используя многие их технические моменты, а в истории психотерапии - к опыту Е. Куэ и П. Леви во Франции, В. М. Бехтерева и Я. А. Боткина в России. Процедуры самовнушения весьма вариативны, но их использование в психотерапии подчинено общей схеме. Собственно самовнушению предшествует разъяснение/убеждение с элементами прямого и косвенного внушения, затем дается четкая и точная инструкция по процедуре самовнушения (в этих двух шагах совершается также делегирование ответственности пациенту и формулируются критерии реального принятия этой ответственности), затем следует этап исполнения с подкреплениями со стороны терапевта и терапевтически целесообразным развитием формул самовнушения.

По достижении терапевтического эффекта встречи становятся реже, инструкций по прекращению процедуры терапевт не дает, но и не обращается к их исполнению - происходит спонтанное, в индивидуализируемом самим клиентом темпе, угасание процедуры с возможностью при временных рецидивах самостоятельно вернуться к ним.

При построении формул самовнушения следует обращаться не к проблеме, а к потенциам и ресурсам клиента - всякое внимание к нежелательному поведению подкрепляет его, а многие симптомы имеют компенсаторный характер и, таким образом, интегрированы в личность, в силу чего прямая борьба с ними может подсознательно восприниматься как борьба против себя и вызывать сопротивление.

# Методы психотерапии.

## Гештальт-терапия.

---

- Основатель гештальт-терапии Ф. Перлз применил теорию гештальта, ранее использованную в изучении восприятия и мотивации, к личности как единству душевных и телесных переживаний и к ее функционированию. Синтезировав основные представления психоанализа, гештальт-психологии, психодрамы Я. Морено, философии экзистенциализма, телесной психологии В. Райха и др., Ф. Перлз создал целостную и самостоятельную систему психотерапии.
- Терапевт работает одновременно с вербальным материалом и телесными проявлениями, рассматриваемыми как сообщения о неосознаваемых событиях, помогая пациенту осознать их как целостность. Процесс осознания строится таким образом, чтобы помочь организации чувств, поведения и телесных ощущений и восстановить нарушенную в динамике жизненного цикла целостную организмическую активность.
- Основная роль терапевта - помочь каждому участнику группы включиться в процесс сознания и оставаться в этом процессе, предполагающим принятие участником ответственности за динамику процесса и его результаты на себя. Гештальт-терапия не обращается к поиску в прошлом опыте травмирующих событий, а разворачивается в настоящем (принцип "здесь-и-теперь") - прошлый опыт актуален постольку и так, поскольку и как он представлен в настоящем; повторное его переживание и проигрывание, завершение гештальта ведут к осознанию и реорганизации.
- Гештальт-терапия проводится в основном в групповом формате с фокусом не на групповых отношениях и динамике, а на каждом участнике. Группа создает безопасную среду, служит своего рода "зеркалом" и моделью социальных отношений. Показания включают в себя широкий круг невротических и личностных нарушений. Широко используется в работе с педагогами и представителями помогающих профессий, в работе с детьми и подростками.

# Методы психотерапии.

## Игровая психотерапия.

---

Опирается на основные функции детской игры и применяется, в первую очередь, при психотерапии широкого спектра психических расстройств, нарушений поведения и социальной адаптации у детей.

Собственно игровую психотерапию одной из первых использовала А. Фрейд для психотерапии детей, которые пережили бомбежки Лондона во время Второй мировой войны. После войны игровая психотерапия начала развиваться разными психотерапевтическими школами. Игровая психотерапия используется в индивидуальном, семейном и групповом форматах; в ситуациях амбулаторной, госпитальной и школьной работы. Она эффективна у детей и подростков практически со всеми расстройствами, кроме тяжелых форм детского аутизма и глубокого аутизма при шизофрении.

Игровая психотерапия недирективная. Введена В. Экслейн (1947): "Игровой опыт терапевтичен, так как в игре создаются безопасные отношения между ребенком и взрослым, в силу чего ребенок свободен утверждать себя так, как он умеет, в полном соответствии с тем, каков он в данный момент, собственным способом и в собственном темпе".

# Методы психотерапии.

## Музыкотерапия.

---

Восходит к опыту древней медицины, Атарведам в Индии, работам Авиценны, Маймонида и др. Эмпирический опыт и множество исследований влияния музыки на организм и психику обосновывают выделение седативной и тонизирующей музыки, разработки специальных музыкальных рецептов для различных заболеваний и эмоциональных состояний. Они используются в индивидуальной и групповой психотерапии, как фоновое сопровождение гипноза и суггестии, в рамках эмоционально-стрессовой психотерапии по В. Е. Рожнову и М. Е. Бурно и т. д.

У детей чаще используется в сочетании с пластическими, ритмическими, танцевальными занятиями. У старших подростков может применяться как самостоятельный вид психотерапии. Вместе с тем, многие исследователи замечают, что индивидуальность восприятия и переживания музыки, ее интеграция в психобиографию очень индивидуальны и диктуют индивидуальные вариации общих музыкальных рецептов.

# Методы психотерапии.

## Нейролингвистическое программирование.

---

Новая модель человеческого поведения и коммуникации, сформулированная в 1970-х гг. Р. Бэндлером, Дж. Гриндером и наиболее интенсивно развивавшаяся Л. Камерон-Бэндлер и Дж. Делозье. Модель сформулирована на основе тщательного наблюдения и анализа работы таких ведущих психотерапевтов, как Милтон Эриксон, Вирджиния Сатир, Фриц Перлз и др. В основе модели лежат практически разработанные представления о сенсорных модальностях, репрезентативных системах и мета-моделях языка, обращенные не к содержанию опыта, а к механизмам его образования и закрепления. Формально НЛП может быть отнесено к когнитивному подходу, но в отличие от него опирается на эпистемологию.

Многие психотерапевты рассматривают НЛП как предельно манипулятивную и потому "опасную" методику. В действительности же НЛП не является методикой, а представляет собой новую методологию, эффективную при построении любых видов психотерапии. Строго говоря, в ней сконцентрированы те инструментальные моменты, которые присутствуют в любой психотерапии, обычно оставаясь скрытыми от терапевта, но определяющими эффективность или неэффективность его работы. НЛП применимо в детской психотерапии так же, как и в работе со взрослыми.