

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>19</b>
Цели книги.....	20
О чем данная книга? .....	21
Важное замечание по теоретическому разделу глубинной психотерапии .....	22
<b>ПСИХОТЕРАПИЯ! ЧТО ЭТО ВООБЩЕ ТАКОЕ?</b> .....	<b>24</b>
Отличия психотерапии, психиатрии, психологического консультирования, психокоррекции.....	24
Все должно быть в рамках закона!.....	24
Категории психологической помощи.....	25
Про медицинскую и немедицинскую психотерапию .....	26
Зачем нужны все эти глупости?!.....	26
Понятие психотерапии и ее цели .....	28
Цели психотерапии.....	28
Задачи психотерапевта .....	30
Мишени психотерапии .....	32
Краткосрочная и долгосрочная терапия .....	33
Медицинская и психологическая модели психотерапии .....	36
Кто такой психотерапевт? .....	38
Этика психолога.....	38
Качества психолога .....	42
Стили поведения психотерапевта.....	44
Кто такой клиент? .....	46
Типы «неправильных» клиентов .....	46
С какими запросами работает психолог? .....	49
С какими запросами психолог не работает.....	51
Как работает психотерапия? .....	53
Целительные механизмы индивидуальной психотерапии.....	53
Механизмы действия групповой психотерапии.....	56
Направления психотерапии .....	58
Психодинамическое направление .....	58
Поведенческое направление.....	59
Системные направления психотерапии .....	59
Экзистенциально-гуманистическое направление .....	60
Позитивное направление психотерапии .....	61
Что не так с трансперсональным направлением психотерапии? .....	62
Проблема классификации.....	63
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ</b> .....	<b>64</b>
Теория диссоциации и бессознательное .....	65
Теория диссоциации.....	65
Теория недиссоциации .....	67
Нейросетевые теории диссоциации.....	68

Расщепленный мозг Роджера Сперри и другая нейробиология .....	69
Диссоциация в психотерапии.....	69
<b>Психическая травма .....</b>	<b>71</b>
Почему не все верят в существование психических травм? .....	71
Скрытая память и вытесненная травма .....	72
Нейрофизиологическая теория психической травмы .....	75
Эмоциональный мозг и травма .....	77
Нарративная теория травмы .....	84
Теория когнитивного диссонанса .....	84
Теория мотивированного забывания .....	88
Непреднамеренное забывание .....	89
Ложные воспоминания в глубинной психотерапии.....	90
<b>Понятие энергии в психодинамической и глубинной психотерапии .....</b>	<b>96</b>
Теория стресса Ганса Селье .....	96
Двухфакторная теория эмоций Шехтера-Сингера.....	100
Гидравлическая модель Конрада Лоренца .....	102
Теория доминанты Алексея Ухтомского.....	104
<b>Виды катарсиса и его механизм .....</b>	<b>108</b>
Понятие катарсиса .....	108
Два элемента катарсиса .....	109
Слезы в психотерапии .....	110
Виды катарсиса .....	111
<b>Анализ когнитивных схем.....</b>	<b>112</b>
Понятие когнитивной схемы .....	112
Способы образования когнитивных схем .....	114

## **ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ.....116**

### **Рождение психотерапии .....**

<b>Месмеризм, невербальный гипноз и терапия катарсисом .....</b>	<b>117</b>
Теория флюида.....	118
Действительно ли месмеризм работает? .....	119
Месмеризм и психоанализ .....	121
<b>Регрессивная терапия.....</b>	<b>121</b>
Теория диссоциации Пьера Жаңе .....	121
Теория гипноидных состояний Йозефа Брейера.....	123
Общая теория регрессивной гипнотерапии.....	124
Применение гипноза .....	126
Модификации регрессивной гипнотерапии .....	127
Процесс регрессивной гипнотерапии .....	130
<b>Психоанализ Зигмунда Фрейда.....</b>	<b>133</b>
Детерминизм психики .....	134
Психодинамика и сексуальность .....	134
Бессознательное .....	136
Конфликт, тревога и механизмы защиты психики.....	138
Стадии психосексуального развития .....	140
Метод лечения .....	142
Психоанализ, философия и культура.....	145
Психоанализ и его последствия.....	145
Факты о Фрейде.....	147

Вильгельм Райх и создание телесной терапии .....	148
Тело и душа .....	148
Анализ характера .....	149
Оргон .....	149
Райхианская терапия .....	150
Биоэнергия .....	152
Заключение .....	152
Индивидуальная психология Альфреда Адлера .....	153
Причины комплекса неполноценности .....	154
Чувство общности и социальный интерес .....	156
Схема апперцепции .....	157
Фиктивный финализм .....	158
Стиль жизни и творческое «Я» .....	158
Виды компенсации .....	159
Типы характера .....	160
Техники индивидуальной и аналитической психотерапии .....	161
Вклад Адлера в психологию .....	164
Карл Юнг и аналитическая психология .....	164
Внутренняя энергия .....	165
Структура личности .....	166
Архетипы .....	168
Мистика и синхрония .....	169
Психотипы .....	170
Методы юнгианского анализа и аналитической психологии .....	171
Заключение .....	172
Отто Ранк и терапия первичной травмы .....	173
Травма рождения .....	173
Свобода и индивидуация .....	174
Воля .....	175
Терапия первичной травмы .....	176
Волевая терапия .....	177
Заключение .....	178
Активная техника психоанализа Шандора Ференци .....	179
Теория травмы и «смешение языков» .....	<b>179</b>
Психоанализ Шандора Ференци .....	181
Невербальное общение, сновидения и перенос .....	183
Заключение .....	184
Детский психоанализ и теория объектных отношений по Мелани Кляйн .....	184
Параноидно-шизоидная позиция .....	185
Депрессивная позиция .....	186
Детский психоанализ .....	187
Заключение .....	188
Механизмы защиты психики и детский психоанализ по Анне Фрейд .....	188
Процесс развития .....	189
Линии развития .....	190
Защитные механизмы .....	190
Детский психоанализ .....	193
Заключение .....	194
Стадии развития психики по Эрику Эриксону .....	194
Принципы развития .....	195

Идентичность .....	198
Заключение .....	199
<b>Эрих Фромм и социальный психоанализ .....</b>	<b>199</b>
Базовый конфликт .....	199
Экзистенциальные потребности человека .....	200
Социальные типы характера .....	201
Механизмы бегства .....	202
Заключение .....	203
<b>Базальная тревога и образ «Я» в психоанализе Карен Хорни .....</b>	<b>203</b>
Развитие личности и базальная тревога .....	203
Структура психики и «Я»-образ .....	204
Защитные механизмы .....	205
Невротические потребности .....	206
Терапия Карен Хорни .....	207
Психология женщины .....	207
Заключение .....	208
<b>Гарри Стек Салливан и межличностная теория психиатрии .....</b>	<b>208</b>
Базовые потребности .....	208
Базовый конфликт .....	209
Тревога .....	210
Динамизмы .....	211
«Я»-система .....	212
Персонификации .....	212
Защитные механизмы .....	213
Когнитивные процессы .....	214
Психотерапевтическое интервью .....	215
Заключение .....	216
<b>Психосоматическая медицина Франца Александера .....</b>	<b>217</b>
Факторы болезни .....	217
Механизм возникновения заболеваний .....	218
Эмоциональные конфликты .....	219
Типы психосоматических расстройств .....	220
Техника психоанализа при психосоматике .....	221
Заключение .....	221
<b>Нарциссизм в селф-психологии Хайнца Кохута .....</b>	<b>221</b>
Стадии развития .....	222
Нарциссический перенос .....	225
Психотерапия нарциссизма .....	226
Заключение .....	227
<b>Дональд Виникот и достаточно хорошая мать .....</b>	<b>227</b>
Стадии развития объектных отношений .....	227
Достаточно хорошая мать и «Холдинг» .....	228
Переходные объекты и иллюзорное пространство .....	230
Травма реальностью и расщепление «Я» .....	231
Ложная самость .....	232
Терапия .....	233
Каракули .....	233
Заключение .....	234
<b>Контейнирование и уровни мышления по Уилфреду Биону .....</b>	<b>234</b>
Уровни мышления .....	235

Проективная идентификация и контейнирование .....	235
Травма .....	236
Терапия .....	237
Заключение .....	237
Персоналогия Генри Мюррея и тематический апперцептивный тест .....	237
Понятие потребностей .....	238
Структура психики .....	239
Черты личности и интегративы .....	239
Тематический апперцептивный тест (ТАТ) .....	240
Заключение .....	242
Базисный дефект в объектных отношениях Майкла Балинта .....	242
Стадии развития личности .....	242
Травма и базисный дефект .....	243
Терапия и «Новое начало» .....	245
Балинтов группы .....	245
Заключение .....	246
Структурный психоанализ Жака Лакана .....	246
Структура и регистры психики: реальное, воображаемое, символическое .....	247
Означающее, означаемое и влечения .....	249
Другой и другой .....	250
Эдипов комплекс и структуры личности .....	250
Наслаждение .....	252
Слова ударяют по органам .....	252
Структурный психоанализ .....	253
Критика .....	254
Франсуаза Дольто или «как анализировать младенцев?» .....	255
Образ тела .....	256
Стадии развития .....	257
Младенец .....	258
Ребенок и природа .....	258
Кастрация матери .....	259
Терапия .....	259
Заключение .....	260
Теория объектных отношений Маргарет Малер .....	260
Стадии развития объектных отношений .....	261
Заключение .....	265
Теория привязанности Джона Боулби .....	265
Привязанность и этология .....	266
Фазы развития привязанности .....	267
Разлучение и интернатская депривация .....	268
Типы привязанности .....	270
Терапия .....	271
Заключение .....	272
Нарциссы, шизоиды, истероиды или психоаналитическая диагностика Нэнси Мак-Вильямс .....	272
Уровень организации личности .....	272
Типы защитных стратегий .....	276
Заключение .....	282
Психотерапия, ориентированная на перенос (TFP) Отто Керберга .....	283
Элементы объектных отношений .....	283
Теория болезни .....	284

Экспрессивная терапия Отто Кернберга.....	285
Поддерживающая терапия.....	286
Психотерапия, ориентированная на перенос (TFP).....	286
Эффективность и критика.....	287
Интенсивная краткосрочная динамическая психотерапия (ISTDP).....	288
Динамика чувств.....	288
Треугольники Малана.....	289
Модель бессознательного терапевтического альянса (UTA).....	290
Интенсивная краткосрочная динамическая психотерапия.....	291
Эффективность и критика.....	294
Личностно-ориентированная реконструктивная психотерапия (ЛОРП).....	294
История становления метода.....	295
Отношения и ЛОРП.....	295
Конфликт.....	298
Психотерапия.....	300
Заключение.....	304
<b>Ответвления психоанализа.....</b>	<b>304</b>
Психодрама Якоба Морено.....	305
Теория ролей.....	305
Теория спонтанности.....	307
Психологические проблемы человека с точки зрения теории ролей.....	307
Социометрия и базовые социальные процессы.....	309
Формы психодрамы.....	311
Психодраматические элементы.....	312
Основные фазы психодрамы.....	312
Заключение.....	316
Розен-метод.....	316
Теория метода.....	317
Принципы терапии.....	318
Структура сеанса Розен-терапии.....	318
Заключение.....	320
Психосинтез.....	320
Теория диссоциации.....	321
Структура психики.....	321
Психосинтез.....	322
Уровни синтеза.....	324
Техники.....	324
Заключение.....	327
Кататимно-имагинативная психотерапия или символдрама Ханскарла Лейнера.....	327
Механизмы символдрамы.....	328
Мотивы в символдраме.....	329
Заключение.....	333
Арт-терапия.....	333
Теория арт-терапии.....	334
Цели и механизмы арт-терапии.....	335
Типы арт-терапии.....	335
Структура сеанса.....	337
Техники арт-терапии.....	338
Заключение.....	339

Метафорические ассоциативные карты .....	339
Механизм работы.....	340
Колоды метафорических карт.....	340
Механизмы восприятия.....	341
Техники работы с МАК.....	342
Заключение.....	343
Эмоционально-образная психотерапия .....	344
Механизм формирования болезни .....	344
Механизм исцеления с помощью ЭОТ .....	344
Заключение.....	347
<b>ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ.....</b>	<b>349</b>
<b>Феноменология .....</b>	<b>350</b>
Развитие феноменологии.....	351
От «Почему?» к «Как?» .....	351
Феноменологическая концепция переживания.....	351
Структура переживания .....	352
Чувственный смысл .....	353
Сознание и бессознательное .....	353
Обращение к переживанию и его сложность.....	354
Болезнь и исцеление .....	355
Практика феноменологии.....	355
Заключение.....	356
<b>Экзистенциальная психотерапия .....</b>	<b>357</b>
Dasein Хайдеггера и философские основы экзистенциальной психотерапии.....	358
Бытие и сущее .....	358
Предпонимание и вовлеченность в мир .....	359
Dasein .....	359
Экзистенциальные проблемы.....	360
Ложное и истинное существование.....	360
Экзистенциальная смерть и выбор .....	361
Dasein-аналитика .....	362
Заключение.....	363
Экзистенциальный анализ Людвига Бинсвангера.....	363
Бытие в мире, забота и любовь .....	363
Миропроjekt и Самопроект .....	364
Подлинность существования .....	365
Болезненные модификации Dasein.....	365
Терапия.....	366
Заключение.....	368
Dasein-анализ Медарда Босса.....	368
Высвечивание и духовная светлость.....	368
Возможности .....	369
Свобода .....	369
Базовые экзистенциалы .....	370
Болезнь.....	371
Невроз скуки .....	371
Психосоматика .....	371
Терапия.....	372

Заключение.....	373
Экзистенциально-инициальная терапия Калфрида Дюркхайма.....	374
Аутентичное и неаутентичное «Я» .....	374
«Я–Ты» отношения.....	376
Понятие болезни .....	376
Терапия.....	377
Метод «Ведомого рисования».....	377
Метод Leib-терапии (телесной терапии).....	378
Речевая терапия .....	378
Заключение.....	379
Логотерапия Виктора Франкла .....	379
Стремление к смыслу как базовая мотивация.....	379
Учение о смысле и ценностях.....	380
Ценности.....	380
Свобода воли и цели терапии .....	381
Экзистенциальный вакуум.....	381
Типы болезней .....	382
Замкнутый круг тревожности .....	382
Логотерапия.....	383
Выводы.....	384
Экзистенциальный анализ Альфрида Ленгле.....	385
Внутреннее согласие.....	385
Четыре конститутивные области экзистенции.....	386
Патология и защитные механизмы.....	387
Переживание .....	388
Экзистенциальный анализ .....	388
Заключение .....	390
Экзистенциальная психотерапия Эрнесто Спиннели.....	390
Концепция или процесс .....	390
Здоровье и болезнь.....	391
Терапия .....	392
Цели терапии.....	394
Заключение.....	395
Ирвин Ялом и техники экзистенциальной психотерапии.....	395
Данности существования .....	395
Защитные механизмы.....	396
Методы терапии.....	398
Выводы.....	400
<b>Гуманистическая психотерапия .....</b>	<b>400</b>
Морита-терапия .....	400
Неврротическая личность.....	401
Тенденции личности.....	401
Морита-терапия.....	402
Заключение.....	403
Клиент-центрированная терапия Карла Роджерса.....	404
Гуманизм и самоактуализация.....	405
Конгруэнтность и «Я»-концепция .....	406
Развитие Я-концепции.....	406
Тревога и механизмы защиты.....	407

---

Терапевтические условия .....	408
Терапия .....	409
Этапы клиент-центрированной психотерапии .....	410
Полноценный человек .....	410
Заключение .....	411
<b>Фокусинг Юджина Джендлина .....</b>	<b>411</b>
Переживание .....	412
Чувственный смысл .....	413
Продвижение .....	413
Шесть шагов фокусинга .....	414
Заключение .....	415
<b>Метод чувственного сознания Шарлотты Селвер .....</b>	<b>416</b>
Невроз .....	417
Деавтоматизация .....	417
Терапия .....	418
Процесс терапии .....	419
Заключение .....	420
<b>Метод Фельденкрайза в телесной терапии .....</b>	<b>421</b>
Интеграция и тело .....	421
Образование болезни .....	422
Методы терапии .....	422
Выводы .....	424
<b>Гештальт-терапия Фрица Перлза .....</b>	<b>425</b>
Организм и среда .....	427
Цикл контакта .....	428
Этапы преконтакта. Характеристики потребностей, энергия и психодинамизм .....	430
Теория диссоциации и бессознательного .....	431
Осознанность .....	431
Гештальт .....	432
От «там и тогда» к «здесь и сейчас». От детерминизма к феноменологии .....	433
Прерывания на цикле контакта .....	435
Техники гештальт-терапии .....	438
Длительность, эффективность и обоснованность .....	441
Конец и Начало гештальт-терапии .....	443
<b>Эмоционально-фокусированная терапия Лесли Гринберга .....</b>	<b>443</b>
ЭФТ и роль эмоций в нашей жизни .....	444
Эмоциональная схематическая система .....	444
Типы эмоциональных реакций .....	445
Принципы коррекции эмоциональных реакций .....	446
Маркеры и терапевтические задачи .....	447
Эффективность .....	449
<b>Межличностная психотерапия (IPT) .....</b>	<b>450</b>
Теория межличностной психотерапии .....	450
Процесс терапии .....	451
Варианты терапия .....	453
Эффективность .....	453
<b>Ускоренная экспериенциальная динамическая психотерапия (AEDP) .....</b>	<b>454</b>
Теория AEDP .....	454
Четыре принципа AEDP .....	455
Техники AEDP .....	456

Эффективность .....	457
Чистый язык и символическое моделирование .....	458
Как работают метафоры.....	458
Чистый язык .....	459
Заключение .....	460
Терапия внутренних семейных систем (IFS).....	460
Теория множественного разума .....	461
Self .....	462
Процесс IFS.....	463
Эффективность .....	467
<b>СИСТЕМНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕРАПИИ.....</b>	<b>468</b>
<b>Транзактный анализ.....</b>	<b>468</b>
Транзактный анализ Эрика Берна .....	468
Эго-состояния.....	469
Транзакции .....	471
Поглаживания и режетные чувства .....	472
Игры, в которые играют люди.....	473
Теория сценариев.....	477
Техники транзактного анализа.....	480
Эффективность .....	482
Встреча с внутренним ребенком и Техника Репарентинга .....	482
Теория шизофрении.....	483
Симбиотические отношения .....	483
Теория пассивности.....	485
Репарентинг .....	486
Виды репарентинга.....	487
Заключение .....	489
Терапия нового решения .....	490
Естественные и адаптированные Эго-состояния .....	490
Родительские предписания .....	492
Терапевтические тупики.....	495
Психотерапия .....	496
Заключение .....	498
Интегративный транзактный анализ Ричарда Эрскина.....	499
Потребности.....	499
Контакт .....	501
Структура психики .....	501
Терапия.....	502
Целебный механизм.....	504
Заключение .....	504
Двери контакта и типы личности в транзактном анализе.....	504
Двери контакта .....	505
Личностные адаптации .....	506
Заключение .....	511
<b>Семейная психотерапия.....</b>	<b>511</b>
Структурная семейная терапия Сальвадора Минухина.....	512
Семья как система и ее структура .....	513

---

Границы семьи .....	514
Проблемы расстановки сил .....	516
Проблемы разделения властных функций .....	516
Эволюция паттернов взаимодействия .....	516
Дисфункциональные семьи .....	517
Практика структурной семейной психотерапии .....	519
Заключение .....	521
<b>Экспериментальная семейная терапия Вирджинии Сатир .....</b>	<b>521</b>
Параметры семейной системы .....	523
Стили общения .....	525
Здоровье и болезнь .....	526
Модель изменения .....	527
Техники семейной терапии .....	528
Заключение .....	531
<b>Экспериментальная семейная терапия Карла Витакера .....</b>	<b>531</b>
Типы проблемного брака .....	531
Эмоциональный развод .....	532
Законы развития семьи .....	532
Стадии семейной терапии .....	534
Техники работы Карла Витакера .....	535
Заключение .....	536
<b>Мюррей Боуэн и трансгенерационный подход в семейной терапии .....</b>	<b>537</b>
Эмоциональные системы .....	537
Дифференциация и слияние .....	538
Тревога и защиты .....	539
Триангуляция .....	539
Наследование внутрисемейных паттернов отношений .....	540
Эмоциональный разрыв .....	540
Терапия .....	542
Заключение .....	544
<b>Контекстуальная семейная терапия Ивана Бозормени-Надя .....</b>	<b>544</b>
Лояльность и справедливость .....	545
Трансгенерационный подход .....	546
Парентификация .....	547
Семейный миф или сага о семье .....	547
Терапия .....	548
Заключение .....	549
<b>Миланская школа и стратегическая терапия Джеммы Хейли .....</b>	<b>549</b>
Симптомы и двойные связи .....	549
Системная обратная связь .....	550
Власть .....	551
Техники миланской школы .....	551
Заключение .....	555
<b>Когнитивно-поведенческое направление психотерапии .....</b>	<b>556</b>
Поведенческая терапия .....	557
Теория поведенческой терапии .....	557
Рождение поведенческой терапии .....	559
Процесс поведенческой терапии .....	560
Техники поведенческой терапии .....	561
Некоторые соображения о поведенческой терапии .....	564

Суггестивная терапия.....	564
Рождение суггестивной терапии.....	565
Процесс суггестивной терапии.....	566
Механизмы суггестивной терапии.....	567
Эффективность.....	568
Кодирование и аверсивная психотерапия.....	569
Кодирование.....	570
Заключение.....	571
Рационально-эмотивно поведенческая психотерапия (РЭПТ).....	571
Модель ABC.....	572
Различия между здоровыми и нездоровыми негативными эмоциями.....	574
Две базовые биологические тенденции.....	575
Процесс РЭПТ.....	577
Техники РЭПТ.....	578
РЭПТ и КПТ.....	582
Заключение.....	583
Когнитивно-поведенческая психотерапия.....	583
Формула ABC.....	584
Глубинные убеждения и компенсаторные стратегии.....	585
Когнитивные искажения.....	587
Порочные круги.....	588
Процесс и сеттинг КПТ.....	589
Техники КПТ.....	590
Заключение.....	595
Терапия полноты сознания (MINDFULNESS, MBSR, MBCT).....	597
Биография.....	597
Теоретические основы осознанности.....	597
Понятие осознанности.....	599
Техники терапии полноты сознания.....	600
MBSR (Программа по снижению стресса, основанная на осознанности).....	602
MBCT (Когнитивная терапия, основанная на осознанности).....	602
Критика и эффективность терапии полноты сознания.....	603
Метакогнитивная терапия.....	604
Когнитивно-аттенционный синдром.....	605
Метаубеждения.....	606
Отстраненная осознанность.....	607
Техники метакогнитивной терапии.....	607
Эффективность и критика.....	610
Терапия принятия и ответственности (ACT).....	610
Теория реляционных фреймов.....	611
Функциональный контекстуализм.....	612
Гексафлекс проблем.....	613
Здоровье и болезнь.....	615
Терапия и терапевтические отношения.....	615
Эффективность и критика.....	618
Диалектико-поведенческая психотерапия (DBT).....	619
Пограничное расстройство.....	619
Диалектика и поведение.....	621
Стратегия работы.....	621
Техники диалектико-поведенческой терапии.....	623

---

Эффективность и критика .....	627
Схема-терапия.....	628
Когнитивные схемы в когнитивной психологии.....	628
Базовые эмоциональные потребности.....	629
Дезадаптивные схемы.....	630
Режимы функционирования .....	633
Цели и стратегия схема-терапии.....	635
Техники схема-терапии .....	635
Эффективность и критика .....	638
Терапия, фокусирующаяся на сострадании (CFT) .....	639
Обоснование страдания.....	640
Понятие сострадания.....	641
Субличности и сострадательное «Я» .....	642
Терапия, фокусирующаяся на сострадании .....	642
Заключение .....	645
Функционально-аналитическая психотерапия.....	646
ACL-модель .....	646
Правила ФАП.....	647
Процесс терапии и техники.....	648
Эффективность .....	651
Терапия эмоциональных схем.....	651
Модель дезадаптации .....	652
Эмоциональные схемы .....	653
Терапия эмоциональных схем.....	654
Эффективность .....	658
Когнитивно-аналитическая психотерапия (CAT).....	658
Модель проблемы.....	659
Диаграммы .....	660
Терапия.....	661
Эффективность .....	662
Терапия реальностью.....	662
Потребности.....	663
Структура действия и идея контроля .....	664
Чувство реальности.....	664
«Картины в голове» .....	665
Неадекватное поведение как способ справиться с неподконтрольностью .....	666
Терапия реальностью.....	666
Заключение.....	668
Когнитивная терапия, ориентированная на восстановление (CT-R).....	669
Когнитивная концептуализация психотических больных .....	669
Принципы терапии .....	670
Протокол .....	671
Заключение.....	672
Терапия эмоциональной эффективности.....	673
Эмоциональная эффективность .....	673
Боль неизбежна!.....	675
Эмоциональная осведомленность.....	675
Осознанное принятие.....	677
Основанное на ценностях действие .....	677
Осознанный копинг.....	678

Экспозиция.....	679
Процесс терапии эмоциональной эффективности.....	680
Эффективность и критика.....	680
Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ).....	681
Теория ДПДГ.....	681
Стадии ДПДГ.....	682
Эффективность и критика.....	683
<b>Позитивное направление психотерапии.....</b>	<b>686</b>
Эриксоновская или краткосрочная стратегическая терапия.....	686
Методы эриксоновской терапии.....	689
Процесс эриксоновской терапии.....	691
Заключение.....	692
Эриксоновский гипноз.....	692
История эриксоновского гипноза.....	693
Механизмы эриксоновского гипноза.....	694
Недирективные внушения.....	696
Техники эриксоновского гипноза.....	696
Эффективность и критика.....	700
Позитивная психотерапия.....	701
Принципы позитивной психотерапии.....	702
Конфликт и сферы бытия.....	702
Позитивная терапия.....	704
Техники позитивной терапии.....	705
Эффективность.....	707
Коучинг.....	708
Теория коучинга.....	709
Модель GROW.....	710
Техники коучинга.....	712
Применение коучинга.....	713
Эффективность.....	713
Нарративная терапия.....	714
Нарратив и причины болезни.....	715
Понятие нарратива.....	715
Нарративная терапия.....	716
Эффективность.....	718
Ориентированная на решение краткосрочная психотерапия (ОРКТ).....	719
Теория и философия ОРКТ.....	719
Принципы ОРКТ.....	720
Типы клиентов в ОРКТ.....	721
Терапия.....	721
Эффективность.....	723
Провокативная терапия.....	723
Механизмы лечения.....	724
Принципы терапии.....	725
Стадии провокативной терапии.....	726
Техники провокативной психотерапии.....	727
Заключение.....	729
<b>Лженаучные методы околпсихологической практики.....</b>	<b>730</b>
Альтернативная психотерапия или как работают шарлатаны!.....	731

Причины обращения к альтернативной психотерапии.....	731
Особенности альтернативных целителей.....	733
Особенности клиентов целителей.....	734
Результаты целительства.....	735
Кто такие целители?.....	736
Как психиатры сводят людей с ума или антипсихиатрия Рональда Лэйнга.....	737
Онтогенетическая уверенность.....	737
Противоречивые послания.....	738
Типы тревоги.....	738
Разделённое «Я» и порочный круг тревоги.....	739
Переживание.....	740
Метаноя.....	740
Терапия.....	741
Заключение.....	742
Трансперсональная психология и холотропное дыхание Станислава Грофа.....	743
Трансперсональная психология.....	744
Великое открытие Грофа.....	746
Холотропное дыхание.....	747
Заключение и критика.....	748
Процессуально-ориентированная психология Арнольда Минделла.....	750
Процесс.....	751
Уровни сознания.....	752
Процесс терапии.....	752
Эффективность и критика.....	753
НЛП нейролингвистическое программирование.....	754
Создание НЛП.....	755
Мета модель языка.....	756
Милтон-модель.....	758
Якоря и техники якорения.....	760
Рефрейминг и фокусы языка.....	762
Пирамида логических уровней.....	765
Репрезентативные системы.....	765
Ключи глазного доступа.....	766
Метапрограммы.....	768
Подстройка, ведение и раппорт.....	769
Субмодальности.....	772
Линия времени.....	773
Целеполагание.....	775
Моделирование.....	775
Когда раппорт важнее денег.....	777
Эффективность.....	778
Семейные расстановки Берта Хеллингера.....	781
Теория семейных расстановок.....	782
Заместительное восприятие.....	784
Процесс расстановок.....	784
Реальные механизмы расстановок.....	785
Новые семейные расстановки или «Движения Духа».....	787
Почему расстановки Хеллингера – это зло?.....	788
Тета-хилинг.....	791
Теория тета-хилинга.....	791

Терапия.....	793
Усиливает ли тета-хилинг тета-волны? .....	794
Заключение.....	795
Терапия отправных точек (RPT).....	795
Теория RPT.....	796
Процесс RPT.....	797
Почему RPT не работает?.....	797
Заключение.....	799
Саентология, дианетика и прочий одитинг .....	799
Теория двух разумов .....	800
Одитинг и E-метр .....	801
Заключение.....	802
Техника эмоциональной свободы .....	804
Теория меридианов .....	804
Техника эмоциональной свободы.....	805
Что на самом деле?.....	806
Метод Сильва .....	807
Теория, если ее можно так назвать.....	808
Техники самогипноза.....	809
Заключение.....	810
Остеопатия, хиропрактика, костоправство, рейки, биоэнергетика и другие недомассажи.....	811
Остеопатия.....	812
Хиропрактика.....	813
Рэйки.....	814
Акупунктура.....	815
Как это работает? .....	815
Четыре причины психосоматических заболеваний .....	816
Шарлатаны от психосоматической медицины.....	817
Получается, что психосоматики не существует?.....	820
Возможные причины психосоматических расстройств.....	821
Заключение.....	834
Заключение.....	835
<b>НАУЧНАЯ ОБОСНОВАННОСТЬ ПСИХОТЕРАПИИ.....</b>	<b>836</b>
Научная обоснованность и эффективность психотерапии .....	837
Основные проблемы немедицинской психотерапии .....	837
Критерии научности психотерапии.....	839
Подходы к определению эффективности психотерапии.....	841
Эффективна ли психотерапия? .....	844
Объективные общие факторы психотерапии .....	845
Субъективные (процессуальные) факторы эффективности психотерапии .....	848
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>851</b>
<b>ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>853</b>

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)