

	Метод/подход	Кратко о чем и как выглядит	Ключевой запрос	Примеры реальных запросов	Кому подходит	Как проходит работа, техники	Ориентировочная длительность
	Семейство 1. Психодинамические подходы (в центре — бессознательное, прошлое, перенос)						
	Психоанализ / психодинамическая терапия	Исследует бессознательное, детские сценарии и вытесненные чувства. Ищет глубинные причины повторяющихся жизненных неудач через анализ переноса и сопротивления.	Повторяющиеся сценарии, «почему опять», необъяснимая пустота, психосоматика без мед. причин.	«Почему я опять встречаю мужчин, которые меня унижают?»; «Жизнь идеальна, но внутри — пустота»; «Ревную до паники, хотя повода нет»; «Болит спина, когда мама звонит».	Рефлексивным, терпеливым, готовым к долгой дорогой работе ради изменения личности.	Свободные ассоциации, анализ сновидений, анализ переноса, интерпретация защит и сопротивления.	Годы (от 2–3 лет, 2–5 раз в неделю).
	Терапия, фокусированная на переносе (ТФП)	Психоаналитический подход для глубоких личностных расстройств. Главный инструмент — работа с переносом: все, что клиент проецирует на терапевта, становится материалом для изменения.	Нестабильность личности, «хаос в голове», самоповреждения, резкие перепады «идеализация — обесценивание».	«Ненавижу терапевта — как и всех мужчин»; «То он спаситель, то монстр»; «Режу себя, когда чувствую, что меня покидают»; «Не знаю, кто я — то пустота, то гнев».	Людям с ПРЛ, нарциссическим, истерическим расстройством, хронической нестабильностью, импульсивностью.	Интерпретация переноса в моменте, анализ искажений, поддержка целостного восприятия «объектов», работа с идентичностью.	От года (2 раза в неделю).
	Схема-терапия	Работает с ранними дезадаптивными схемами — устойчивыми убеждениями, сформированными в детстве. Использует эмоциональное переживание, чтобы «переписать» схемы через работу с внутренним ребенком.	Хронические, давние проблемы, когда КПТ не помогла, расстройства личности, зависимости, глубокая неуверенность.	«Выбираю холодных партнеров, как моя мама»; «Чувствую себя никчемным, даже когда все хвалят»; «Застываю от страха, если на меня давят»; «Меня никто не любит по-настоящему — с детства».	Людям с хроническими проблемами (тревога, ПРЛ, зависимости, нарциссизм), которым не помогла классическая КПТ.	Работа с «внутренним ребенком», режимная модель, письменные упражнения, эмоциональное переживание, поведенческие эксперименты.	1–3 года (1 раз в неделю).
	Семейство 2. Поведенческие и когнитивно-поведенческие подходы (в центре — мысли, поведение, навыки, структура)						
	Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	Работает с мыслями и привычками. Учит замечать автоматические ошибки в мышлении и менять поведение через конкретные упражнения. Структурирована, краткосрочна.	Страхи, фобии, паника, тревога, депрессия, ОКР, прокрастинация, РПП, панические атаки.	«Боюсь метро, хотя понимаю, что глупо»; «Не могу уснуть из-за жвачки в голове»; «Прокрастинирую до последнего»; «Встаю с мыслью, что ничего не радует».	Практичным, рациональным, любящим структуру и четкие инструкции, желающим быстрых измеримых результатов.	Дневники мыслей, поведенческие эксперименты, экспозиция, когнитивная реструктуризация, планирование действий, релаксация.	3–6 месяцев (10–20 сессий).
	Диалектическая поведенческая терапия (ДБТ)	Структурированный подход для людей с интенсивными эмоциями. Сочетает КПТ-техники с осознанностью и принятием, учит справляться с эмоциональными бурями без саморазрушения.	Эмоциональная дисрегуляция, импульсивность, самоповреждения, суицидальные мысли, «американские горки» в отношениях.	«Не могу контролировать гнев, срываюсь на близких»; «Режу себя, когда чувствую душевную боль»; «Отношения — то обожаю, то ненавижу»; «Были попытки суицида».	Людям с ПРЛ, суицидальными мыслями, самоповреждениями, эмоциональной дисрегуляцией, хроническими проблемами в отношениях.	Дневник эмоций, навыки толерантности к дистрессу, регуляция эмоций, навыки межличностной эффективности, осознанность, групповая форма.	От 6 месяцев до 2 лет (интенсивная, часто с группой).
	Терапия принятия и ответственности (АСТ)	Направление КПТ, которое учит не бороться с мыслями, а принимать их и, осознавая ценности, совершать действия. Развивает психологическую гибкость.	Хроническая тревога, боль, «устал бороться», внутренний конфликт, борьба с симптомом истощает.	«Устал бороться с тревогой, она не уходит»; «Хроническая боль, врачи говорят — все в порядке»; «Страхи парализуют, не могу двигаться к целям».	Тем, у кого жизнь остановилась из-за борьбы с внутренними переживаниями (тревога, депрессия, хроническая боль, ОКР).	Дефузия (отделение от мыслей), работа с ценностями, упражнения на принятие, метафоры, осознанность.	6–12 месяцев (12–20 сессий).
	EMDR (ДПДГ)	Структурированный метод для переработки травматических воспоминаний через двустороннюю стимуляцию (движения глаз). Мозг «переупаковывает» тяжелые воспоминания.	Травма, ПТСР, острые страхи после конкретного события, фобии, последствия насилия, аварий, потерь.	«До сих пор вижу ту аварию в лицах»; «После нападения не могу находиться в темных переулках»; «Потеря близкого не отпускает»; «Тело болит — застряло в том дне».	Людям с ПТСР, фобиями, горем, тревогой после травм. Рекомендована ВОЗ. Требуется высокой толерантности к эмоциям.	Двусторонняя стимуляция, фаза «установки», телесное сканирование, работа с «контейнером» для стабилизации.	8–12 сессий (иногда дольше при комплексной травме).
	Краткосрочная стратегическая терапия	Ориентирована на быстрое решение конкретной проблемы здесь и сейчас через парадоксальные задания и изменение дисфункциональных паттернов. Не углубляется в прошлое.	Конкретная проблема, «хочу решить быстро», фобии, навязчивости, привычки, панические атаки.	«Боюсь публичных выступлений, нужно через неделю»; «Навязчивые мысли мешают жить»; «Курю 20 лет, хочу бросить»; «Страх полета».	Практичным, мотивированным с четкой проблемой, готовым следовать инструкциям и выполнять парадоксальные задания.	Стратегические интервью, парадоксальные предписания, работа с попытками решения (которые поддерживают проблему), домашние задания.	Очень кратко (3–10 сессий).
	Семейство 3. Гуманистические и экзистенциальные подходы (в центре — смыслы, ценности, чувства, контакт, личность)						

	Гуманистическое / экзистенциальное (гештальт, клиент-центрированная, логотерапия)	Фокусируется на «здесь и сейчас», ценности личности, свободе выбора, проживании эмоций и поиске смыслов. Терапевт — равный партнер.	Кризис смысла, потеря себя, экзистенциальная тревога, горе, одиночество, «не знаю, кто я и куда».	«Мне 35, у меня всё есть, но я играю чужую роль»; «Полгода не могу отпустить боль утраты»; «Застрял на распутье»; «Выгорел, хотя люблю работу».	Эмоциональным, творческим, чувствительным, ценящим диалог и не приемлющим жестких инструкций.	Диалог по Сократу, работа с чувствами в моменте, «пустой стул», дерефлексия, парадоксальная интенция, работа с ценностями.	От нескольких месяцев до года (обычно 10–30 сессий), далее - для поддержания психологического здоровья
	Позитивная психотерапия	Ресурсный гуманистический подход, фокусирующийся на сильных сторонах и балансе четырех сфер жизни. Развивает природные способности к любви и познанию.	Дисбаланс жизни, выгорание, психосоматика, межкультурные конфликты, потеря себя после декрета.	«Всё работаю, забыла про себя, хочу баланса»; «Тревожусь о деньгах — установка от бабушки»; «Экзема перед экзаменами»; «После декрета потеряла себя».	Ресурсным, оптимистичным; с выгоранием, стрессом, психосоматикой; при межкультурных конфликтах.	Баланс-модель, работа с культурными установками, симптом как сигнал, развитие навыков, работа с первичными и вторичными способностями.	10–15 сессий (краткосрочная).
	Психодрама	Использует театральное действие и ролевую игру, чтобы прожить проблему на сцене. Клиент взаимодействует с группой, играющей роли значимых людей или частей личности.	Невысказанные чувства, незавершенные диалоги, внутренние конфликты, застревание в прошлом.	«Не сказал отцу главных слов, умер 5 лет назад»; «Боюсь начальника до дрожи»; «Внутри спор: уйти или бояться одиночества»; «Чувство вины».	Эмоциональным, экспрессивным, «действующим»; застрявшим в невысказанных чувствах; творческим; групповым. Не подходит при острых психотических состояниях.	Разогрев, сценическое действие, ролевой обмен, «зеркало», дублирование, шеринг (обмен чувствами).	Групповой формат — от нескольких месяцев (индивидуальна я — по запросу).
	Групповая терапия (общий формат)	Использует терапевтическую силу группы. Люди учатся друг у друга, видят свои паттерны в реальном взаимодействии, получают обратную связь и поддержку.	Одиночество, проблемы в общении, «хочу увидеть себя со стороны», потребность в поддержке равных.	«Думал, что я один такой с депрессией»; «Проблемы в общении, хочу понять, как я выгляжу со стороны»; «Нужна поддержка в переживании утраты».	Тем, кто готов работать в контакте с другими, кому важна поддержка и обратная связь от равных.	Групповая динамика, обратная связь, ролевые игры, шеринг, работа с групповыми процессами (лидерство, конфликты).	От 3 месяцев до года (еженедельные встречи).
Семейство 4. Постмодернистские и системные подходы (в центре — истории, контекст, взаимодействия, смыслы в системе)							
	Системная семейная терапия	Рассматривает проблему как симптом отношений в системе (семья, пара). Работает с паттернами взаимодействия, ролями, границами. Помогает перестроить «танец» отношений.	Семейные кризисы, конфликты пар, «ребенок — симптом», повторяющиеся семейные сценарии.	«Ругаемся с мужем по кругу 10 лет»; «Подросток стал агрессивным после нашего кризиса»; «Мама вмешивается в семью»; «После рождения второго ребенка — соседи по квартире».	Парам и семьям, готовым признать вклад каждого; запутанным в семейных сценариях; при кризисах.	Циркулярные вопросы, генограмма, «семейные скульптуры», работа с границами, домашние задания.	10–20 сессий (иногда дольше).
	Нарративная терапия	Исходит из того, что проблема — это не человек, а узкий негативный сюжет. Помогает найти исключения и переписать более богатую авторскую историю.	«Застрял в негативном ярлыке», «жизнь — сплошная неудача», потеря идентичности, низкая самооценка.	«Вся жизнь — череда неудач»; «Вырос с ощущением, что я бракованный»; «Мне 45, разведена — жизнь кончена»; «Теперь я только "больной"».	Творческим, рефлексивным, любящим метафоры; застрявшим в ярлыке; подросткам; парам с навешенными ярлыками.	Экстернализация, поиск уникальных эпизодов, переписывание историй, свидетельствование, письменные практики.	От 6 до 20 сессий .
	Транзактный анализ (ТА)	Рассматривает личность через три состояния «Я»: Родитель, Взрослый, Ребенок. Проблемы — в несоответствующих транзакциях и детских сценариях.	Повторяющиеся конфликты в общении, «не могу сказать "нет"», «вечно наступаю на одни и те же грабли».	«Ругаемся по кругу: я критикую, он обижается»; «Начальник говорит как с ребенком»; «Постоянно жертвую собой»; «Бросаю проекты на середине».	Практичным, рациональным, любящим структуры; тем, кто хочет понять паттерны общения; парам и семьям.	Анализ транзакций, анализ сценария, игры, «решение» сценария, построение «Взрослого».	10–30 сессий (может быть и дольше).
	Эриксоновский гипноз	Мягкий, косвенный гипноз через метафоры и истории. Создает состояние сфокусированного внимания, где клиент спонтанно находит внутренние ресурсы.	Фобии, зависимости, привычки, бессонница, психосоматика, неконтролируемые автоматические реакции.	«Хочу бросить курить, но срываюсь»; «Боюсь выступлений до онемения»; «Хроническая бессонница»; «Тревога мешает жить».	Мотивированным с четкими симптомами; творческим, образным; ищущим ресурс изнутри. Не подходит при психозах и тяжелых депрессиях.	Наведение транса через язык, «ресурсные якоря», косвенные внушения, диссоциация, возрастная регрессия/прогрессия.	3–15 сессий (часто краткосрочно).
Семейство 5. Интегративные и творческие подходы (в центре — уникальность клиента, гибкость, синтез методов)							
	Интерперсональная психотерапия (ИПТ)	Краткосрочный, структурированный подход, фокусирующийся на связи депрессии с отношениями. Рассматривает 4 зоны: горе, конфликты, ролевые переходы, дефицит отношений.	Депрессия в контексте отношений, развод, потеря, смена роли (пенсия, декрет), ссора с близким.	«Не могу прийти в себя после развода»; «После пенсии — никому не нужен»; «Поссорился с другом — в тоске»; «После переезда потерял».	Тем, чьи страдания напрямую связаны с межличностным контекстом: ссоры, утраты, смена ролей, одиночество.	Межличностный инвентарь, ролевые игры, обучение навыкам общения, работа с горем и переходами.	12–16 сессий .

●	Проблемно-ориентированное консультирование	Краткосрочный (1–5 встреч) фокус на конкретной острой проблеме здесь и сейчас. Не углубляется в прошлое.	Острый ситуационный кризис, «что делать прямо сейчас», потребность в быстром решении.	«В стационаре рыдаю каждый день, думая о маме»; «Не могу написать диплом»; «Срываюсь на ребенка — как остановиться?».	Практичным с одним четким симптомом или кризисом, которым нужно быстрое решение.	Активное слушание, прояснение и конкретизация, поиск исключений, планирование шагов, «шкалирование».	1–5 сессий .
●	Телесно-ориентированная терапия	Исходит из того, что травмы и эмоции «застревают» в теле в виде напряжения, боли или ощущения отключенности. Работает через мягкое исследование телесных ощущений.	Психосоматика, хронические боли без мед. причин, «тело не чувствую», травмы, напряжение.	«Врачи говорят, что здоров, но спина болит постоянно»; «После аварии чувствую себя "стеклянным"»; «Постоянно напряжен, даже когда отдыхаю»; «Тело колотит».	Тем, у кого проблемы имеют яркое телесное выражение; пережившим травму и чувствующим оторванность от тела; с психосоматикой.	Сканирование тела, дыхательные техники, работа с мышечными зажимами, «заземление», работа с вегетативной нервной системой, соматическое переживание (Soft Tissue).	От нескольких месяцев до года (10–30 сессий).
●	Нейролингвистическое программирование (НЛП)	Изучает субъективный опыт и использует моделирование успешных стратегий для быстрого изменения восприятия, эмоций и поведения. Работает с «внутренним кино».	Фобии, травмы, неуверенность, неэффективные привычки, «хочу изменить реакцию», «застрял в воспоминании».	«Каждый раз, когда я слышу критику, я "проваливаюсь" в детский стыд»; «Хочу перестать бояться собак»; «Не могу вспомнить, где я был счастлив»; «Хочу изменить свое отношение к прошлому».	Практичным, визуально-ориентированным (образное мышление); тем, кто хочет быстрой работы с восприятием; с четкими фобиями или травматическими воспоминаниями.	Визуально-кинестетическая диссоциация (ВКД) — «кино» о травме с дистанции, «смена субмодальностей» (яркость/размер/цвет картинки), якорение (ресурсные состояния), работа с временными линиями.	Очень кратко (1–10 сессий), часто работа за 1–3 встречи.
	Арт-терапия	Использует творческое самовыражение как способ исследования чувств и бессознательных содержаний. Важен процесс, а не результат.	Трудности вербализации, детские проблемы, травмы, хаос внутри, потребность в метафоре.	«Не могу описать словами, что чувствую»; «Внутри хаос, хочу увидеть на бумаге»; «Не могу вспомнить детство»; «Ребенок замкнулся, не говорит».	Детям и подросткам; людям с трудностями вербализации; травмированным, которым безопаснее через образы; творческим.	Спонтанное рисование, лепка, коллажи, визуализация чувств, интервьюирование рисунка, серийное рисование.	От 5 до 30 сессий (в зависимости от глубины).
	Интегративный подход	Гибкое сочетание техник из разных школ под конкретную личность и ситуацию. Без жесткой привязки к одной школе.	Сложные, запутанные запросы, «здесь нужно всё сразу», выгорание + тревога + отношения + потеря смысла.	«Выгорание: сплю 10 часов, срываюсь, жизнь бессмысленна»; «Подросток игнорирует и грубит»; «В декрете, тревожусь за малыша и злюсь на мужа».	Гибким, скептическим, не верящим в одну «таблетку»; с многокомпонентными проблемами.	Миксуются под клиента: дыхательные практики, когнитивные техники, телесные ощущения, ролевые игры, работа с привязанностью, ресурсные практики.	Индивидуально (от 3 месяцев до 2 лет).

Навигатор для клиента			
Цвет	Тип запроса	Примеры	Какие подходы смотреть
● Красный	Травма, ПТСР, самоповреждения, кризис	Авария, насилие, суицидальные мысли, горе	EMDR, ДБТ, ТФП, Телесная, Схема-терапия
● Оранжевый	Отношения, семья, конфликты	Пара, подросток, мама, измены, развод	Системная, ТА, Нарративная, ИПТ, Психодрама, Гештальт
● Желтый	Страхи, тревога, ОКР, привычки	Фобии, паника, прокрастинация, РПП, бессонница	КПТ, АСТ, Стратегическая, Эриксоновский гипноз, НЛП
● Зеленый	Смысл, пустота, выгорание, самооценка	Кто я?, потеря себя, кризис 30/40, экзистенциальная тоска	Логотерапия, Гештальт, Позитивная, Нарративная
● Синий	Глубокие личностные изменения	Расстройства личности, хронические сценарии, стойкая неуверенность	Психоанализ, ТФП, Схема-терапия, ДБТ

Наталья Умнова, психолог

ТГ, ВК @ptitsa_v_poryadke

MAX

@channel_natalia_umnova