

The Mind Lab

ДИАГРАММА «ДЕРЕВО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ»

[урок 0.1.2] (Mindfulness) • Интеграция mindfulness в ландшафт современной психотерапии

Материал для печати А4 • Навигационная схема для специалистов и обучающихся

Как использовать этот материал

Эта диаграмма — текстовая карта-навигатор. Используйте её как «умственное дерево» для позиционирования mindfulness среди школ психотерапии: от корней и ствола до кроны современных интеграций.

Ориентация: находите место mindfulness среди ключевых парадигм и подходов.

Исторический взгляд: прослеживайте эволюцию от философских корней до третьей волны СБТ и специализированных программ.

Интеграция: замечайте зоны пересечения и совместимости подходов.

Практика: соотносите свой стиль работы с ветвями дерева и степенью интеграции mindfulness.

КОРНИ: Философские и методологические основания

Традиция	Период	Ключевые концепции	Влияние на mindfulness
Буддийская психология	500 до н.э. – настоящее	Sati, четыре основы внимательности, шаматха/випассана, не-я, непостоянство	Прямой источник практик и установок: наблюдение без слияния, принятие, сострадание.
Феноменология	1900–1950	Erosché, интенциональность, lived experience	Метод описания опыта без предвзятых суждений; созвучно non-judgmental awareness.
Экзистенциализм	1920–1970	Бытие-в-мире, свобода, ответственность, конечность	Фокус на присутствии и встрече с тревогой без избегания.
Прагматизм	1870–1950	Функциональный контекст, опыт как критерий истины	Фон для функционального контекстуализма в АСТ и поведенческих МБИ.

СТВОЛ: Основные школы (1900–1970)

От корней к стволу: психоанализ, гуманистическая терапия, поведенческие и когнитивные подходы формируют несущие парадигмы, в которые позже встраивается mindfulness.

[КОРНИ] → [Психоанализ] → [Вихевиоризм] → [Гуманистическая терапия] → [Когнитивная терапия]

1 Психодинамическая традиция

Уровень	Подход	Период	Ключевые фигуры	Релевантные элементы
Классика	Психоанализ	1890–1939	Freud	Равномерно парящее внимание, наблюдающее эго.
Ego-подходы	Ego Psychology	1930–1960	A. Freud, Hartmann	Различие observing vs experiencing ego (прототип meta-awareness).
Объектные отношения	Object Relations	1940–1980	Klein, Winnicott	Holding environment, transitional space — основа «безопасного контейнера» для опыта.
Self-подходы	Self Psychology	1970–1990	Kohut	Эмпатическое присутствие, созвучное mindful-attuned отношениям.
Реляционные	Relational	1980–...	Mitchell, Safran	Осознание «здесь-и-сейчас» взаимодействия, enactments.
Привязанность	Attachment / MBT	1950–...	Bowlby, Fonagy	Ментализация как форма мета-осознания и reflective functioning.

Интеграция mindfulness: mindfulness-осознание переноса и контрпереноса, ментализация, «mindfulness-informed psychodynamic therapy» (Germer, Fulton, Epstein).

2 Когнитивно-поведенческая традиция: три волны

Первая волна — Бихевиоризм

Подход	Фигуры	Фокус	Связь с mindfulness
Классическое обусловливание	Pavlov, Watson	Рефлексы, ассоциации	Минимальная, внутренний опыт игнорируется.
Оперантное обусловливание	Skinner	Подкрепления	База для поведенческих протоколов МБИ.
Систематическая десенсилизация	Wolpe	Экспозиция + релаксация	Предшественник exposure + acceptance.

Вторая волна — Когнитивная терапия

Подход	Фигуры	Фокус	Связь с mindfulness
RET / REBT	Ellis	Иррациональные убеждения	Контраст: изменение содержания vs принятие.
СТ (Beck)	Beck	Автоматические мысли, схемы	Когнитивная база для МВСТ.
Когнитивные модели тревоги	Clark, Wells	Катастрофизация, safety behaviors	МСТ, detached mindfulness.

Третья волна — Контекстуальные и mindfulness-based подходы

Подход	Год	Создатели	Ядро	Роль mindfulness
MBSR	1979	Kabat-Zinn	Стресс, боль	Определяющий элемент: формальные практики.
DBT	1993	Linehan	BPD, регуляция эмоций	Core mindfulness skills как фундамент.
ACT	1999	Hayes et al.	Психологическая гибкость	Defusion, present moment, self-as-context.
MBCT	2000	Segal et al.	Профилактика депрессии	Decentering, being-mode; mindfulness в ядре.
FAP	1991	Kohlenberg, Tsai	Поведение in vivo	Mindful presence терапевта.
MCT	2009	Wells	Метакогнитивные убеждения	Detached mindfulness.
CFT	2000-e	Gilbert	Сострадание, стыд	Compassion/mindfulness практики.

3 Гуманистическая и экзистенциальная традиция

Подход	Фигуры	Ключевые идеи	Пересечения с mindfulness
Клиент-центрированная	Rogers	Принятие, эмпатия, конгруэнтность	Attitude: безоценочность, присутствие.
Экзистенциальная	May, Yalom	Смысл, свобода, конечность	Осознанная встреча с тревогой и выбором.
Гештальт	Perls	Здесь-и-сейчас, awareness	Прямой мост к практикам осознанности.
Experiential / EFT	Greenberg	Эмоции как информация	Развитие эмоциональной осознанности.
Focusing	Gendlin	Felt sense	Mindfulness к телесному знанию.

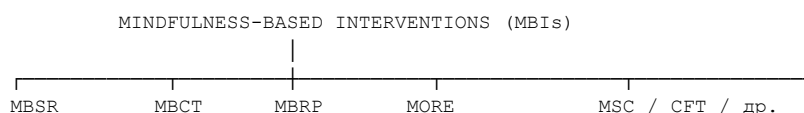
4 Соматические и телесно-ориентированные подходы

Подход	Создатели	Фокус	Роль осознания
Reichian / Биоэнергетика	Reich, Lowen	Телесный панцирь, напряжения	Ранняя работа с body awareness.
Hakomi	Kurtz	Организация опыта	Accessing state = целенаправленный mindfulness.
Sensorimotor PT	Ogden	Травма через тело	Непрерывный tracking ощущений.
Somatic Experiencing	Levine	Разрядка через titration, pendulation	Медленное осознание телесных ответов.
Focusing-Oriented	Gendlin	Felt sense диалог	Специфическая форма mindful внимания.

5 Системные и интегративные подходы

Подход	Фокус	Интеграция mindfulness
Семейная системная терапия	Паттерны, границы, роли	Mindful-коммуникация, присутствие в системе.
Internal Family Systems (IFS)	Части и Self	Self как чистое осознание, сострадание.
EMDR	Травма, переработка	Dual awareness, наблюдение за образами и ощущениями.
Schema Therapy	Ранние схемы, режимы	Mindful замечание режимов, reparenting.
Интегративные подходы	Синтез модальностей	Mindfulness как trans-theoretical навык.

КРОНА: Специализированные Mindfulness-Based Interventions (MBI)



Программа	Цель	Основа	Уникальный элемент	Типичный формат
MBSR	Стресс, хроническая боль	Медитация + йога	Светская платформа mindfulness	8 недель
MBCT	Рецидив депрессии	MBSR + CBT	Decentering, «мысли ≠ факты»	8 недель
MBRP	Зависимости	MBSR + relapse prevention	Urge surfing, работа с влечением	8 недель
MORE	Боль + опиоидная зависимость	Mindfulness + reappraisal	Savoring, натуральные вознаграждения	8 недель
MSC / CFT-based	Самокритика, стыд	Mindfulness + compassion	Loving-kindness, self-compassion	8 недель
MB-EAT, MBPM, MBSP и др.	Питание, боль, перинатальный период	Адаптации MBSR/MBCT	Симптом- и контекст-специфические протоколы	8–10 недель

Карта пересечений: где mindfulness «живет»

Высокая интеграция (mindfulness — центральный элемент)

Модальность	Форма mindfulness	Механизм
ACT	Present moment, defusion, self-as-context	Часть гексафлекса; около половины модели.
DBT	Core mindfulness skills	Базовый модуль для остальных навыков.
MBCT, MBSR	Формальные практики	Mindfulness в ядре протокола.
Накоми	Mindful accessing state	Метод невозможен без состояния осознанности.
IFS	Self-energy	Self как воплощение mindful-awareness.

Средняя интеграция

Модальность	Форма осознания	Применение
MBT / Ментализация	Meta-awareness о состояниях ума	Mentalizing stance, «удерживание в уме».
EFT	Осознание эмоций	Дифференциация и регуляция аффекта.
Focusing	Felt sense	Шаги внимательного прислушивания к телу.
Sensorimotor PT	Tracking	Непрерывное наблюдение телесных реакций.
CFT	Compassionate awareness	Связка осознанности и доброжелательности.

Низкая интеграция / совместимость

Модальность	Как используется mindfulness
Классическая СBT	Опциональные техники наблюдения мыслей.
Психодинамика	Качество присутствия, free-floating attention.
Системная терапия	Mindful communication, наблюдение паттернов.
Narrative therapy	Witnessing stance, экстернализация.

Многомерное дерево: три оси

Ось 1: Историческая (вертикаль)

Корни → Психоанализ → Бихевиоризм / Гуманистическая → Когнитивная терапия →
MBSR → DBT / АСТ / MBCT → Специализированные МВИ и интеграции

Ось 2: Теоретическая (горизонталь)

Психодинамика ↔ Гуманистическая ↔ СBT/контекстуальная ↔ Соматическая

Ось 3: Фокус работы (глубина)

Симптомы → Паттерны → Структура личности → Экзистенциальный уровень

Mindfulness может быть встроен на любом уровне: от симптом-ориентированных МВИ до глубокой экзистенциальной и реляционной работы.

Цветовая легенда (для визуального дизайна диаграммы)

При последующей графической визуализации (схема/слайд) используйте условные обозначения. В печатной ч/б версии можно сохранять только подписи категорий.

Код	Категория	Степень интеграции mindfulness
●	Mindfulness-based подходы	Определяющий элемент (> 60%).
●	Mindfulness-informed подходы	Важный элемент (30–60%).
●	Mindfulness-compatible подходы	Дополнительный ресурс (10–30%).
○	Mindfulness-neutral	Минимальная или отсутствующая роль (< 10%).

Практическое использование диаграммы

Для ориентации в поле

- Найдите интересующий подход в дереве и его корни.
- Отметьте, как он соотносится с mindfulness по оси интеграции.
- Проследите родственные ветви для расширения компетенций.

Для выбора подхода под клиента

- Определите уровень работы: симптом, паттерн, характерологический, экзистенциальный.
- Согласуйте с парадигмой (динамическая, СВТ, гуманистическая, соматическая, системная).
- Выберите подход/МВИ с подходящей дозой mindfulness.

Для интеграции в собственную практику

- Определите свою базовую модальность.
- Найдите на схеме её точки соприкосновения с mindfulness.
- Добавляйте техники, учитывая теоретическую совместимость, а не эклектику «по вкусу».

Примечания

- Границы между подходами условны и проницаемы.
- Историческая последовательность отражает влияние, а не «рейтинг» эффективности.
- Mindfulness может работать как техника, установка, способ бытия или качество отношений.
- Эффективность зависит от контекста, подготовки специалиста и запроса клиента.

Рекомендуемые источники для углубления

- Norcross & Goldfried (eds.). Handbook of Psychotherapy Integration.
- Germer, Siegel, Fulton (eds.). Mindfulness and Psychotherapy (2nd ed.).
- Hayes et al. Mindfulness and Acceptance.

Резюме для [урок 0.1.2]

Используйте эту диаграмму вместе с материалами уроков 0.0.1–0.1.x как карту: где находится mindfulness, какие ветви поддерживают его интеграцию и как осознанно строить собственный «экологичный» терапевтический стиль.



The Mind Lab — Mindfulness & Psychotherapy [урок 0.1.2]