



истемная стратегическая терапия по методу Пало Альто

подобна **«Искусству быстрых изменений»**. Это эффективная модель применяется в клинике фобических состояний, одержимых поведений, приступов паники и других ограничивающих поведений.

Основной аргумент сторонников подхода краткосрочной терапии прост: В большинстве случаев, когда люди обращаются к психотерапевту, они рассчитывают получить помощь быстро. При этом обратившийся за помощью человек, как правило, уже пытался разрешить свою проблему самостоятельно, но не получил результата. Как ни странно, в этом процессе именно те усилия, которые пациент прикладывает в целях изменения ситуации, нередко и сохраняют её неизменной или осложняют.

Задача терапевта – разрушить замкнутый круг, образовавшийся между безуспешными попытками справиться с проблемой и её резистентностью. Важно понять, «как действует» проблема, а не «почему она существует» или какова её причина.

Терапия длится максимум 10 консультаций, с интервалом в 2 недели. Пациент принимает активное участие в предписании терапевта. В результате человек становится союзником терапевта, «ко-терапевтом», и получает в свои руки ценный инструмент, которым при необходимости может пользоваться с целью контроля над своим состоянием (проблемой) в случае рецидива.

**« ВЫ ТОЛЬКО ПРЕДСТАВЬТЕ СВОЮ  
ЖИЗНЬ, КОГДА ИЗБАВИТЕСЬ ОТ  
БЛОКИРУЮЩИХ ЭМОЦИЙ И  
СИМПТОМОВ»**