

Είδη - Σχολές Ψυχοθεραπείας

Έχουν καταγραφεί πλήθος ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων.

Τα είδη της ψυχοθεραπείας προσδιορίζονται αρχικά από τη θεωρητική προσέγγιση την οποία ακολουθούν, καθώς επίσης και από τον αριθμό των συμμετεχόντων.

Οι προσεγγίσεις αυτές στηρίζονται στις βασικές αρχές τις οποίες έχει θεμελιώσει ο εκάστοτε ιδρυτής.

Η σύγχρονη ατομική ψυχοθεραπεία έχει δανειστεί τις βάσεις της κατά κύριο λόγο από την ψυχανάλυση, της οποίας η πατρότητα ανήκει στον S.Freud (Φρόϊντ).

Αντιθέτως, η ομαδική ψυχοθεραπεία δεν έχει έναν ξεκάθαρο ιδρυτή.

Ορισμένες από τις βασικές προσεγγίσεις είναι οι ακόλουθες:

Ψυχαναλυτική - Ψυχοδυναμική
Σωματική Ψυχοθεραπεία (Wilhelm Reich, A. Lowen)
Γνωσιακή Συμπεριφορική (CBT)
Συστημική
Gestalt
Προσωποκεντρική προσέγγιση
Υπαρξιακή

Η ψυχοθεραπεία απαντάται επίσης σε διαφορετικές μορφές ακόμη και μέσα στην ίδια θεωρητική βάση, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων και τον σκοπό. Κατά αυτό τον διαχωρισμό έχουμε τις εξής κατηγορίες:

Ατομική
Ομαδική ψυχοθεραπεία / Ομάδες αυτογνωσίας
Θεραπεία ζεύγους
Οικογενειακή θεραπεία