

Круглый стол

«Кризисное консультирование в практике работы психолога вуза: анализ консультативной практики»

**Краткосрочная терапия, ориентированная на решение.
Работа с ресурсами в кризисном консультировании**

Ефимовская Наталья Алексеевна

психолог, врач-психотерапевт, бизнес-тренер/коуч,
специалист по краткосрочным методам работы с
психотравмой

Москва 2024

Отечественное обозначение подхода, называемого в США

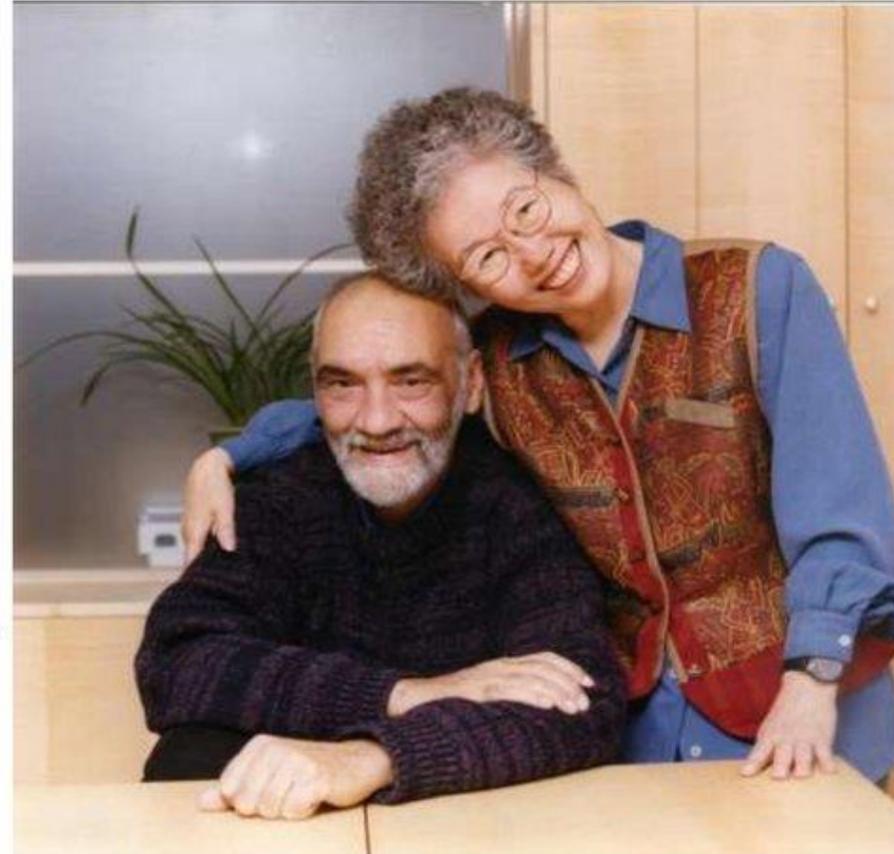
«Краткосрочная терапия, ориентированная на решение» (ОРКТ) - «Краткосрочная позитивная терапия», некоторые направления данной школы пользуются термином «разговор о решении».

Эта модель **социо- и саногенетически ориентированная**, применима в широком диапазоне случаев:

- психотерапии и решении реабилитационных задач при психосоматических заболеваниях;
- в кризисном консультировании в том числе в работе с утратой (горем);
- семейном и профессиональном консультировании в вузах/школах и т.д.

Ориентированная на решение краткосрочная терапия

- Берет свое начало в начале 80х годов в Милуоки, США
- Создатели: Инсу Ким Берг (Insoo Kim Berg) и Стив де Шейзер (Steve de Shazer)



Основные постулаты терапии, фокусированной на решении:

1. Качество жизни — производное мировоззрения человека, его отношения к событиям.

Психотерапевт в большинстве случаев не может изменить реальную жизнь пациента, но может изменить его мировоззрение. Человек не волен освободиться от всех болезней и проблем, но у него есть возможность сменить «черное» видение своей жизни и проблемы на более диалектичное.

2. Конфронтация, «борьба» с проблемой в большинстве случаев не эффективна. Каждая проблема, каждый симптом имеет и позитивный (адаптивный) аспект. Принятие этих аспектов, поиск компромисса — путь к решению.

3. Рамки любой психотерапевтической концепции всегда уже, чем индивидуальные особенности и опыт конкретных пациентов и их семей. Следование концепции может навязывать нереалистичные и неэффективные решения в силу «логической красоты» и догматической веры. Опыт и интуиция пациента, его семьи и врача закрепляют и подсказывают эффективные решения. Нет «сопротивляющихся» пациентов, есть концептуально или технически ригидные психотерапевты.

4. Анализ причин проблемы не должен сопровождаться самообвинительными переживаниями пациента и его обвинениями своих близких. Более конструктивно выявлять и активизировать ресурсы для решения проблемы, имеющиеся у каждого пациента и его окружения.

Стратегические принципы терапии, фокусированной на решении:

1. Акцент на ресурсах и позитивной динамике проблемы.
2. Использование опыта, мировоззрения, интересов и эмоций пациента, характера симптома или проблемы.
3. Позитивистский подход: нетеоретическое, ненормативное видение проблемы, опора на субъективную «концепцию здоровья/болезни» пациента.
4. Экономичность и краткосрочность («то, что можно сделать малыми средствами, не делайте большими»).
5. Преимущественная ориентация на будущее пациента («прошлое уже не изменить, но оно несет в себе ресурсы для преодоления проблемы, настоящее уже существует, можно изменить лишь будущее»).
6. Сотрудничество и гласность, подразумевающие передачу ответственности за принятие решений пациенту. Акцентируется сотрудничество психотерапевта с пациентом, а не ожидание сотрудничества пациента с врачом, характерное для классической медицины.
7. Техническая пластичность и подстройка к конкретному пациенту.

Цель краткосрочной терапии, ориентированной на решение не в том, чтобы «проанализировать» проблему, а в том, чтобы найти продуктивные способы ее осмысления и практические идеи обращения с ней.

- Традиционные психиатрические объяснения, включающие предположения о роли психологических факторов, личностных расстройствах, нарушениях или любых формах патологии в семье не приветствуются. Либо они заменяются более приемлемыми объяснениями, либо вопрос о причине проблемы полностью игнорируется.
- В концепции ОРКТ подчеркивается, что чувство вины является деструктивным для психотерапии, а самообвинение и обвинение своих близких являются препятствием к сотрудничеству пациента и его близких с врачом, причиной низкой эффективности и длительности классической психотерапии. Поэтому психотерапевты, принципиально не занимаются поиском причин дискомфорта своих клиентов, но лишь поиском и реализацией ресурсов для преодоления.

Работа с ресурсами

- Все люди обладают какими-либо ресурсами – это навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера и т. д. Эти ресурсы можно использовать при решении проблемы.
- Однако эти сильные стороны могут остаться незамеченными, если психотерапевт намеренно не сфокусирует на них внимание.
- Можно задавать прямые вопросы: «Есть ли что-то такое, что вам хорошо удается? Как можно было бы использовать это умение для разрешения данной проблемы?»
- При применении техники «копинг-вопросов» терапевт выясняет, каким образом человеку удастся совладать со своими проблемами, противостоять их давлению для преодоления.

ОРКТ противопоказана в ситуациях:

- когда невозможно установить диалог с клиентом, хорошо исполняемая ориентированная на решение терапия... дала неудовлетворительные результаты, или ситуация, в которой терапевт не готов или не способен отложить в сторону свою экспертную позицию (Ян Мартин Баккер, Фредрике Баннинк, Аласдер МакДональд, 2010) <http://www.sfbt.ru/2015/01/sf-psychiatry.html>
- когда нужны длительная работа, приём лекарств и психиатрическая помощь. Это касается тяжелых расстройств, зависимостей от алкоголя или наркотиков, суицидальных мыслей и попыток суицида. <https://psychodemia.ru/blog/orkt-what-is-it-and-who-will-it-suit>

Техника 1. «Выявление ресурсов»

Пример вопросов:

- Если бы мне пришлось пройти через то, через что прошли вы, я бы, наверное, не выжил. Как вам удалось выжить? Откуда у вас взялись силы?
- Вам так долго удавалось избегать этой проблемы. Какие умения вы для этого использовали?
- Есть ли что-то такое, что вам хорошо удается? Как можно было бы использовать это умение для разрешения данной проблемы?
- Какая у вас самая хорошая черта характера? Как вы использовали эту черту в подходе к проблеме? Что еще вы могли бы сделать, что позволило бы вам использовать эту черту для решения проблемы?
- Существуют ли аналогичные проблемы, которые вам приходилось решать до этого? Могли бы вы подумать о том, как использовать решение аналогичного типа в настоящем случае?
- Кто, по-вашему, мог бы разрешить эту проблему? Как вы себе представляете, что бы он сделал?

Терапевт склонен искать ресурсы везде и повсюду, например, в прошлой жизни клиента.

Иногда люди непоколебимо верят, что страдание есть результат определенного проступка, греха, который они совершили по отношению к другим или перенесли от другого. Негодование, чувство обиды или сильный и стойкий гнев, порожденные ощущением несправедливости и причиненного зла, могут так же, как и чувство вины, мешать клиенту наслаждаться собственной жизнью.

Техника 2 «Ревизия прошлого»

- Личная история – неотъемлемая часть человека. Когда прошлое кажется источником проблем, это причиняет боль. Прошлое, как и человек, негативно реагирует на критику и благосклонно относится к уважению и комплиментам.
- Прошлое хочет быть ресурсом, преданием – хорошим и плохим, источником мудрости, основанной на жизненном опыте.
- Поэтому, хотя позитивная терапия уделяет больше внимания будущему, чем прошлому, разговор о прошлом не следует считать запретной или нежелательной темой.
- Прошлое надо обсуждать не как источник трудностей, а как ресурс. Человек может научиться видеть свои прошлые несчастья как тяжелые испытания, которые, кроме страдания, оставили ему что-то ценное и стоящее.

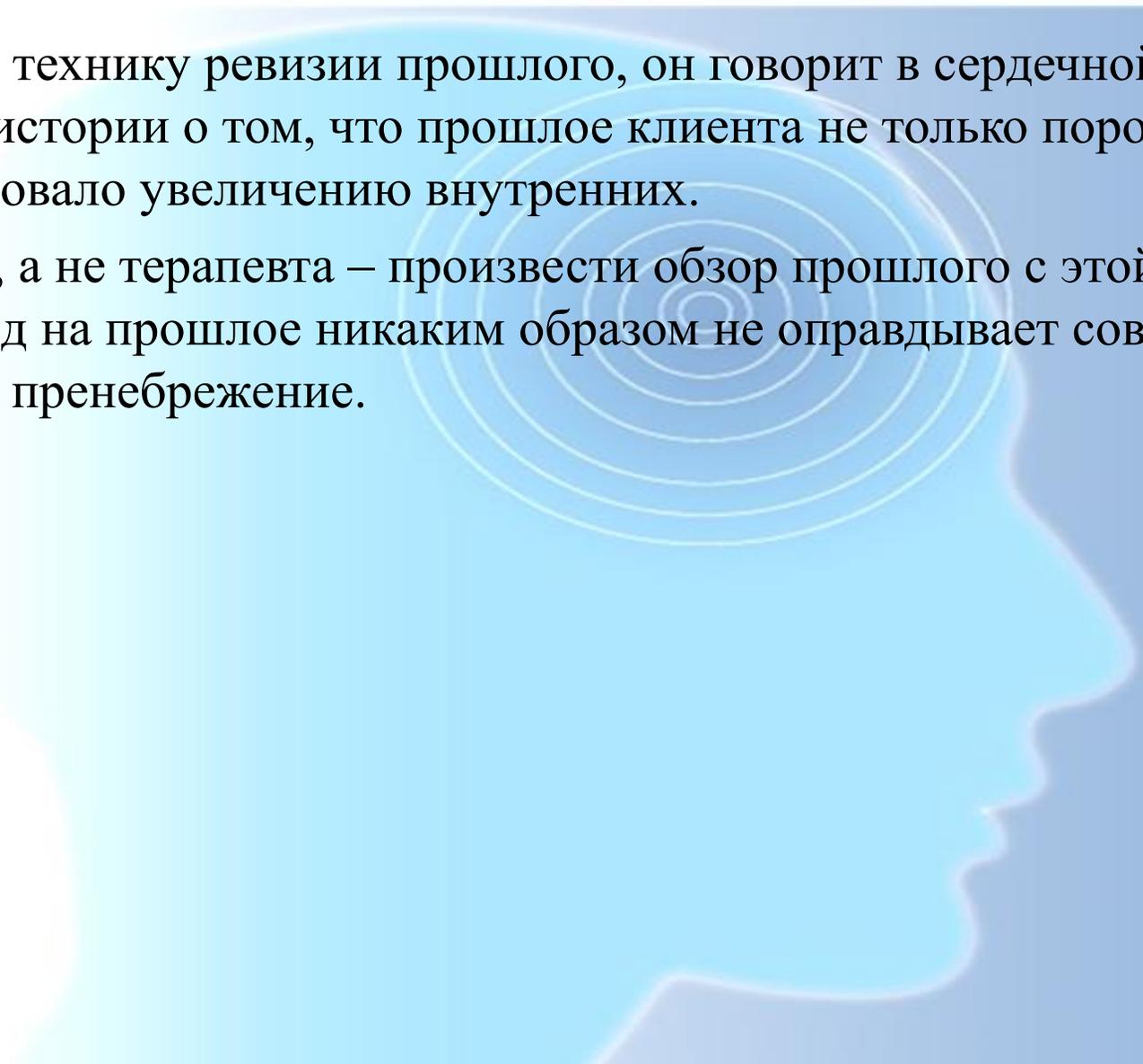
Техника 2 «Ревизия прошлого»

Пример вопросов:

- Если бы можно было каким-то образом узнать, имеют ли ваши прошлые переживания отношение к вашим текущим проблемам, и выяснилось бы, что проблема не имеет ничего общего с прошлым, изменится ли ваш подход к проблеме?
- Есть ли что-то такое, чему вы научились из прошлых испытаний, что могло бы оказаться полезным при разрешении этой проблемы?
- Может быть, это к лучшему, что у вас было такое богатое событиями детство? Разве это неправда, что человек, прошедший через все подобные испытания, с большей вероятностью разрешит столь трудные проблемы, чем, скажем, человек, у которого было счастливое детство?
- Как вы думаете, трудное детство делает человека сильнее или слабее?
- Давайте представим себе, что прошло десять лет и ваша проблема уже далеко позади. Если вы оглянетесь на прошлое, как по-вашему, прошлые переживания помогли вам преодолеть проблему?

Техника 2 «Ревизия прошлого»

- Когда терапевт применяет технику ревизии прошлого, он говорит в сердечной манере, предпочтительнее в виде истории о том, что прошлое клиента не только породило проблемы, но и способствовало увеличению внутренних.
- Далее уже задача клиента, а не терапевта – произвести обзор прошлого с этой точки зрения. Позитивный взгляд на прошлое никаким образом не оправдывает совершенное насилие, оскорбление или пренебрежение.



Техника 3 «Признание компетентности клиентов»

- Как эксперты в области психотерапии, профессионалы иногда не признают того факта, что клиенты зачастую являются экспертами по своим проблемам.
- Они уже испробовали многочисленные способы их решения, и это дало отчетливое представление о том, какие подходы в их случае непригодны. Они выслушали бесчисленные предложения родственников и друзей, а также профессионалов. Благодаря этому они стали экспертами в области традиционных подходов к проблеме.
- Часто клиенты на удивление хорошо знакомы с литературой по своей проблеме и могли встречаться и беседовать со многими людьми, страдающими аналогичными проблемами.
- «Клиентам известно решение их проблем, даже если они не знают, что знают его» (М. Эриксон).
- Члены семьи также часто бывают экспертами. Если у них была проблема, сходная с проблемами клиента, они многое могут сказать не только о том, как решать проблему, но и о том, как ее не следует решать.

Техника «Жизненного опыта» или «Признания компетентности клиента»

позволяет выявить собственные уникальные идеи клиентов о том, как подходить к решению проблемы, с тем чтобы в последующем опираться на эти идеи. Вера в способности клиента позволяет терапевту «проконсультироваться у своего психотерапевта».

Пример вопросов:

- Предположим, что друг с проблемой вроде вашей пришел к вам за советом. Что бы вы ему сказали?
- Представьте, что в один прекрасный день вы получаете приглашение прочесть профессионалам лекцию о проблеме, подобной вашей. Что бы вы им рассказали?
- У меня есть предположение о том, что вы могли бы сделать, но, вероятно, вы лучше всех можете предвидеть последствия попытки решить вашу проблему тем или иным способом.
- Предположим, после этой встречи у вас будет чувство, что наш разговор был успешным. Как вы представляете, какие темы мы бы обсуждали?
- Какое из ваших собственных решений проблемы на сегодняшний день оказалось самым успешным? Что еще вам хотелось бы испробовать?
- Можете ли вы составить список решений проблемы, которые вы испробовали или планировали, но убедились, что они неприменимы в вашем случае?

Техника «Жизненного опыта» или «Признания компетентности клиента»

- Внимание, направленное даже на скромные признаки прогресса, создает плодотворную атмосферу работы. Она способствует выявлению эффективных решений, найденных самими клиентами.
- Когда есть признаки прогресса, пусть и небольшого, ограниченного, разговор о нем позволяет естественно обсуждать конструктивные темы, например – что сделало улучшение возможным (и в том числе – какой вклад сюда внесли другие люди).
- Если не заострить на этом внимание, многие клиенты думают, что изменение не настолько значительно, чтобы о нем говорить; оно им кажется незначительным на фоне крупных проблем, стоящих перед ними.

Техника 4. «Шкала надежды»

- Это один из способов инициировать разговор о прогрессе.
- На стандартной 10-балльной шкале отмечаются наихудшее состояние проблемы и сегодняшнее положение дел.
- Типовой вопрос: «Что дает вам основание давать такую оценку, считать, что ваша ситуация сегодня лучше?»
- Разговор о достигнутом прогрессе естественно подводит к вопросу о том, как этот прогресс (а не проблему!) объяснить. Это, в свою очередь, богатый источник информации о том, что было полезным до сих пор.
- Идеи клиентов о том, что им помогло, можно использовать как стартовую площадку для разработки планов на будущее.

Техника 5. «Фокусировка на исключениях и прогрессе»

Другой способ создания атмосферы, аналогичной вышеописанному, – фокусировать внимание на исключениях, то есть на моментах, когда проблема временно отсутствовала.

Фокусировка на исключениях позволяет клиенту увидеть, что проблема не вечна, и дает основания думать, что у них больше возможностей справиться с проблемой, чем кажется на первый взгляд.

Пример вопросов:

- Встречались ли вам такие ситуации или моменты, когда проблема отсутствовала? Как вы это объясняете?
- Мы знаем, что часто в момент, когда клиент встречается с врачом, желаемая перемена уже начала происходить. Вы не заметили, что уже наметился прогресс?
- Давайте предположим, что ваша проблема в ее худшей стадии была равна 10 баллам. Какой балл вы бы поставили сейчас? Как вы объясняете эту перемену?
- Бывали ли такие ситуации, при которых проблема не проявлялась, несмотря на то что вы ожидали ее возникновения? Как вы объясняете такие ситуации?
- Бывали ли такие ситуации, когда вам удавалось устоять перед соблазном отреагировать так, как вы обычно реагируете? Как вы это сделали?

Техника 5. «Фокусировка на исключениях и прогрессе»

Ким Берг (1992) выявила в описаниях клиентов два типа исключений: обдуманнные и случайные.

- Обдуманное исключение клиент способен описать шаг за шагом. Ясно, что его задача – поступать так чаще.
- Случайный успех он приписывает кому-то или чему-то. Тут полезна метафора: «Чтобы парусник шел вперед, необходим не только ветер, но и поднятый парус».
- Фокусирование на прогрессе и исключениях – больше чем просто техники выявления факторов, содействующих решению. Это поощряет оптимизм клиента и помогает ему усвоить более дальновидный подход к своей проблеме и даже к жизни в целом.

Профессионалы сталкиваются и с ситуациями устойчивого ухудшения или неудачи вместо прогресса.

- Такая ситуация дает возможность выявить позитивные аспекты неблагоприятных обстоятельств. Когда ситуация ухудшается до крайности, можно использовать ее для усиления мотивации изменения или рассматривать просто как этап процесса восстановления.
- Понимание светлой стороны актуальной проблемы позволяет ее легче переносить. Когда на проблему смотрят в позитивном свете, клиенту проще направить свои творческие способности на ее разрешение. Часто клиент быстрее движется вперед, когда понимает, что, кроме боли, проблема несет в себе что-то ценное.

Техника 5. «Фокусировка на исключениях и прогрессе»

- Предлагая клиенту рассмотреть возможные позитивные аспекты ситуации, важно помнить, что это нелегко сделать, когда проблема острая. Например, человек, недавно переживший утрату, может счесть такое предложение обидным или оскорбительным. Важно ни в коей мере не навязывать этот взгляд клиентам.
- Задача психотерапевта в том, чтобы мягко, предпочтительно при помощи историй или иносказаний, смысл которых понятен клиенту, привлечь его внимание к идее, что болезнь учит (или помогает), после чего клиенту предоставляется свобода решать самому, подходит ли ему такой взгляд на проблему.
- Очень часто осознание светлой стороны проблемы приходит позднее, когда человек способен оглянуться назад и представить вещи в перспективе.
- Чтобы помочь разобраться в этом, терапевт может задавать уточняющие вопросы: заметил ли клиент, что проблема благотворно повлияла на личностный рост, физическое здоровье, семейные отношения, работу, духовные запросы, отношения с друзьями и т. д.

Техника 6. «Обмен опытом»

Тема успеха, как и разговор о любом типе ресурсов, естественным путем подводит к вопросу о том, как разные люди своим участием помогают клиентам. Это не обязательно прямое участие. Окружающие могут помогать положительным или отрицательным примером; оппоненты заставляют сформулировать и отстаивать свою точку зрения, некоторые люди помогают лучше осознать свои стремления и т. д. Таким образом, люди, окружающие клиента, – это тоже его ресурс, важность которого невозможно переоценить.

Пример вопросов:

- Есть ли у кого-нибудь в группе подобный опыт, которым он хотел бы поделиться?
- Если кому-то хочется поделиться опытом из собственной жизни, который, по-вашему, мог бы принести пользу, прошу вас. Помните, что вы не обязаны рассказывать о себе, можете рассказать о своем приятеле.
- Сегодня у нас с вами была эмоциональная дискуссия, и я подозреваю, что она на всех произвела впечатление. Хочет ли кто-то из участников поделиться своим личным опытом, и если да, то интересно ли вам (клиентам) послушать, что он скажет?

Визуализация ресурсов:

Визуализация полученного материала с помощью:

- Арт-терапевтических приемов (Изобразить себя в ресурсном состоянии с помощью рисунка, мандалы, воплотить образ в глине, пластилине и т.п).
- Расставить ресурсы в пространстве (на полу, столе, листе бумаги), используя стулья, фигурки, предметы и т.п.
- Создать карту ресурсов, используя МАК, фигурки, предметы, кристаллы.

Будущее
+



Гоним



2



Земля



Земля



Ходил
искусственно



Воздух



Воздух (воздух)



Воздух
Принимать
Огонь



Воздух



Земля



Точка
судьбы



Хорошо
и АИТ-Термины.



Воздух
люди (+)



Воздух



Воздух



Брат

Воздух
люди



Воздух
люди
Крест

Воздух
люди

Воздух

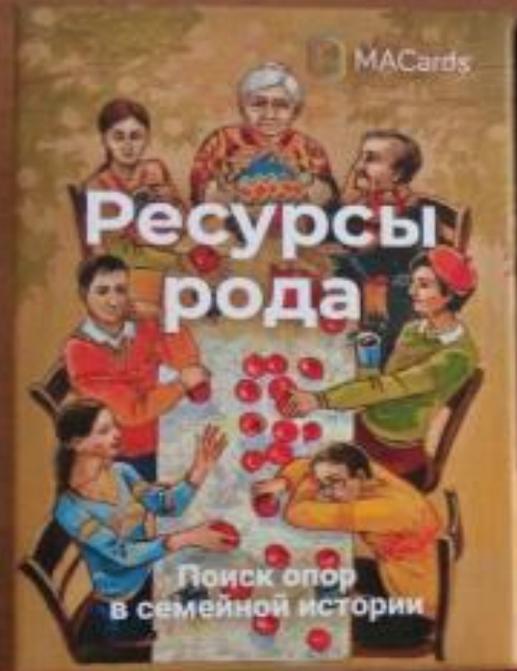




Актуализация ресурсов:

Актуализация полученного материала с помощью:

- Техник НЛП (Якорение, работа с линией времени, «Круг совершенства»).
- Работы со стульями, используя техники Гештальт-терапии, Театра архетипов.
- ДПДГ/EMDR – билатеральная стимуляция + ресурсные позитивные воспоминания.
- Ролевого тренинга с техниками Монодрамы.
- Техникам Арт-терапии, в том числе, сказкотерапии.



Практика краткосрочной терапии,

ориентированной
на решение,
для психотерапевтов



ДЖЕРАЛЬД Б. СКЛАРЕ

**КРАТКОСРОЧНАЯ
ТЕРАПИЯ,
ориентированная
на решение**

1001

вопрос для интервьюирования

ФРЕДРИК БАННИК,
д-р медицины

Новейший справочник психолога

И. Г. Малкина-Пых



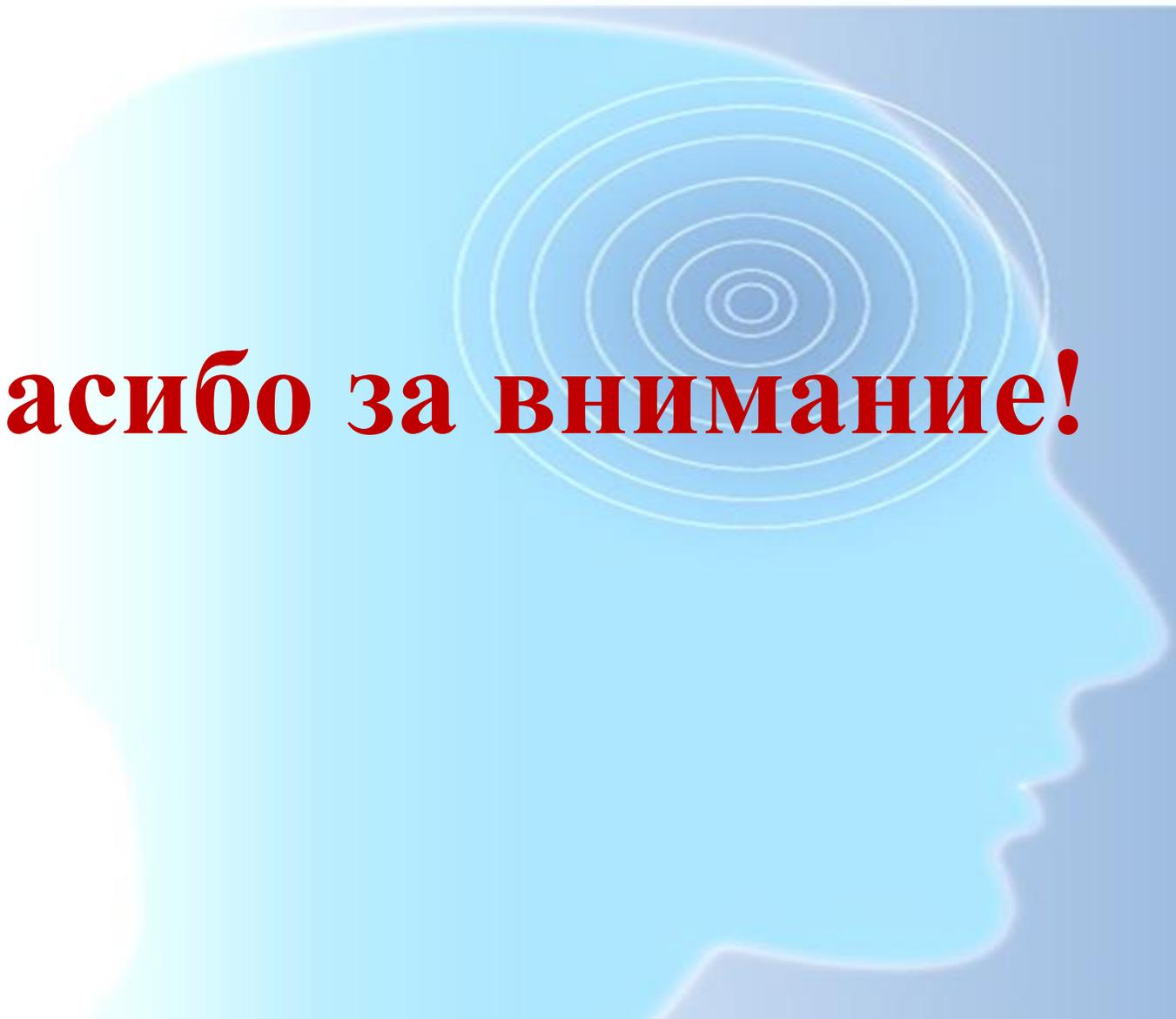
Психологическая помощь
в кризисных
ситуациях



БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЧУДЕСА

*Искусство ориентированной
на решение краткосрочной
терапии*

СТИВ ДЕ ШЕЙЗЕР, ИВОНН ДОЛАН, ХАРРИ КОРМАН,
ТЕРРИ ТРЕГГЕР, ЭРИК МАККОЛУМ,
ИНСУ КИМ БЕРГ



Спасибо за внимание!