LESS PROBLEMS MORE SOLUTIONS

ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ

Сборник материалов по краткосрочной и системной терапии

КАРТА ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА РЕШЕНИЕ КРАТКОСРОЧНОЙ ТЕРАПИИ

#6

НОЯБРЬ, 2019

Made with PosterMyWall.com

IV LIVE-КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ОРИЕНТИРОВАННОМУ НА РЕШЕНИЕ ПОДХОДУ

Событие, объединяющее профессионалов и всех интересующихся ориентированным на решение подходом

ТЕМА КОНФЕРЕНЦИИ

ОРКТ: МОДЕЛЬ ДЛЯ СБОРКИ

8-9 ФЕВРАЛЯ 2020

sfbt-conference.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ РАО

125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 9, строение 4

Made with PosterMyWall.com

КАРТА ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА РЕШЕНИЕ КРАТКОСРОЧНОЙ ТЕРАПИИ

01 НАИЛУЧШИЕ ОЖИДАНИЯ: ЦЕЛИ И НАДЕЖДЫ

02 РАЗГОВОР О ПРОБЛЕМЕ

03 ПРЕСЕССИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

04 РАЗГОВОР, СВОБОДНЫЙ ОТ ПРОБЛЕМ

05 КРИЗИСНЫЕ ИНТЕРВЕНЦИИ

www.predsavsebe.ru

Made with PosterMyWall.com

КАРТА ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА РЕШЕНИЕ КРАТКОСРОЧНОЙ ТЕРАПИИ

06 ПОИСК ИСКЛЮЧЕНИЙ

07 ЧУДЕСНЫЙ ВОПРОС

08 КОШМАРНЫЙ ВОПРОС

09 РАЗВИТИЕ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО

10 ПОИСК ПРИМЕРОВ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО

www.predsavsebe.ru

Made with PosterMyWall.com

КАРТА ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА РЕШЕНИЕ КРАТКОСРОЧНОЙ ТЕРАПИИ

11 ШКАЛИРОВАНИЕ

12 ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ

13 ПОСЛЕДУЮЩИЕ СЕССИИ

14 ПРАЗДНОВАНИЕ УСПЕХОВ

15 ЗАВЕРШЕНИЕ ТЕРАПИИ

www.predsavsebe.ru

Made with PosterMyWall.com

ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ПО КРАТКОСРОЧНОЙ И СИСТЕМНОЙ ТЕРАПИИ

Выпуск № 6, Ноябрь 2019.

Периодичность выхода каждые два месяца.

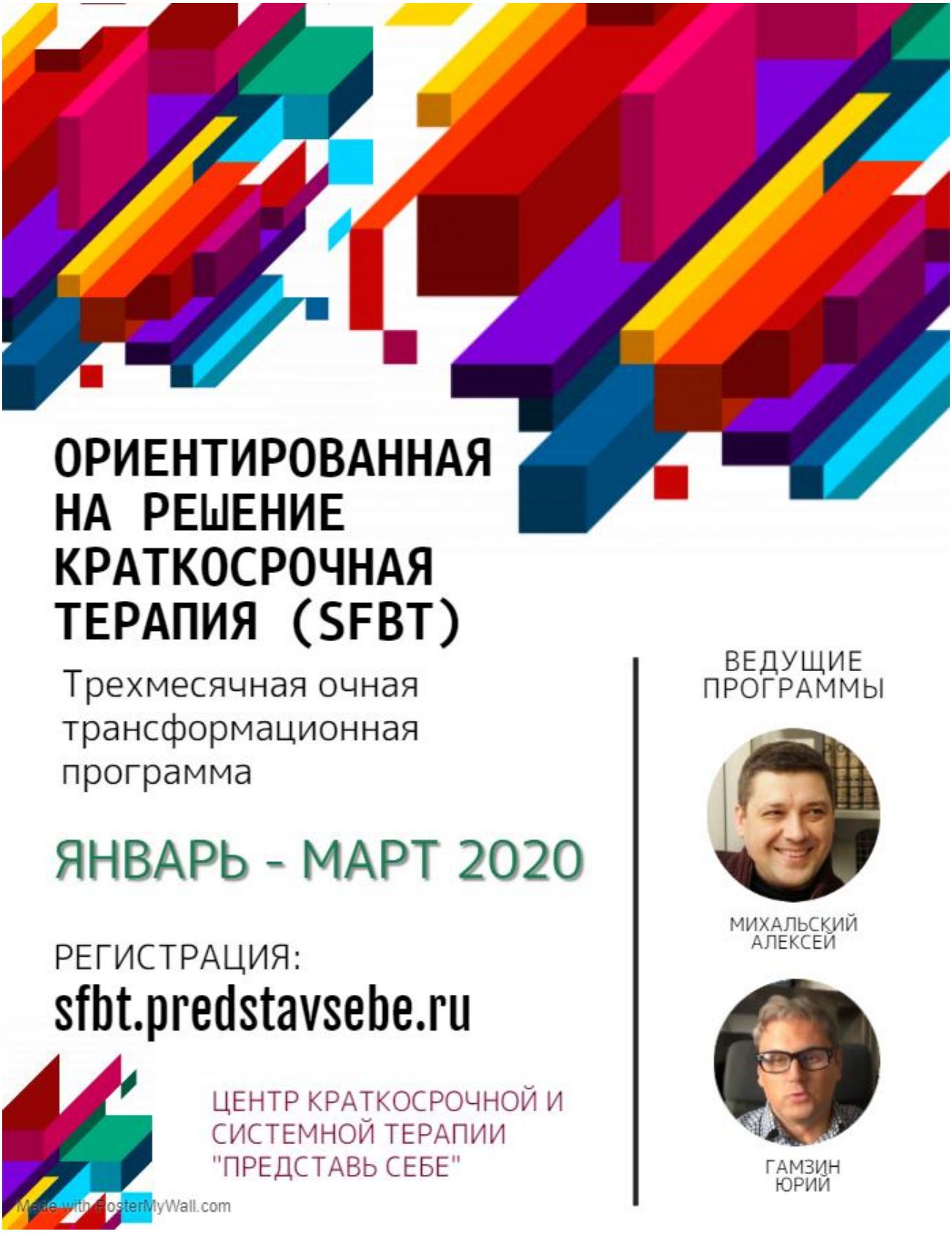
Все материалы данного сборника включены с некоммерческой целью. Использование материалов регулируется законодательством Российской Федерации.

В подготовке сборника принимали участие:

Бунин Александр,
Гамзин Юрий,
Кевац Маргарита,
Киселева Софья,
Куминская Евгения,
Лаврова Елена,
Михальский Алексей,
Мушникова Оксана,
Никитина Виктория,
Шут Мария.

По всем вопросам обращайтесь по адресу: info@predstavsebe.ru

Страница в сети Интернет: predstavsebe.ru


ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА РЕШЕНИЕ КРАТКОСРОЧНАЯ ТЕРАПИЯ (SFBT)
Трехмесячная очная трансформационная программа
ЯНВАРЬ - МАРТ 2020
РЕГИСТРАЦИЯ:
sfbt.predstavsebe.ru
ЦЕНТР КРАТКОСРОЧНОЙ И СИСТЕМНОЙ ТЕРАПИИ "ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ"
Made with PosterMyWall.com
ВЕДУЩИЕ ПРОГРАММЫ
МИХАЛЬСКИЙ АЛЕКСЕЙ
ГАМЗИН ЮРИЙ

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

МИХАЛЬСКИЙ АЛЕКСЕЙ

Клинический психолог, кандидат психологических наук, системный семейный терапевт
https://lifecon.ru
https://mihalsky.ru

ГАМЗИН ЮРИЙ

Психолог-консультант, ОРКТ-практик, ведущий тренингов и образовательных групп.
https://dopaminepump.tilda.ws
https://solutionfocused.ru

КИСЕЛЕВА СОФЬЯ

Психолог-консультант, нарративный практик, EMDR-терапевт.
www.facebook.com/sophia.galdaeva
https://vk.com/id7253926

ШУТ МАРИЯ

Психолог, ОРКТ-практик. Создатель пространства для мам.
https://www.facebook.com/maria.a.shut
https://vk.com/3andcoffee

КУМИНСКАЯ ЕВГЕНИЯ

Научный сотрудник ФГБНУ ПИРАО, ОРКТ-терапевт.
https://www.facebook.com/profile.php?id=100000014927079
https://www.instagram.com/j_kuminskaya/

НИКИТИНА ВИКТОРИЯ

Педагог, нарративный практик, ОРКТ-практик.
https://clck.ru/GzpWe

КЕВАЦ МАРГАРИТА

Клинический психолог, системный терапевт.
http://magalex.com
http://instagram.com/rita_kevats_psy
http://facebook.com/margarita.kevats

ЛАВРОВА ЕЛЕНА

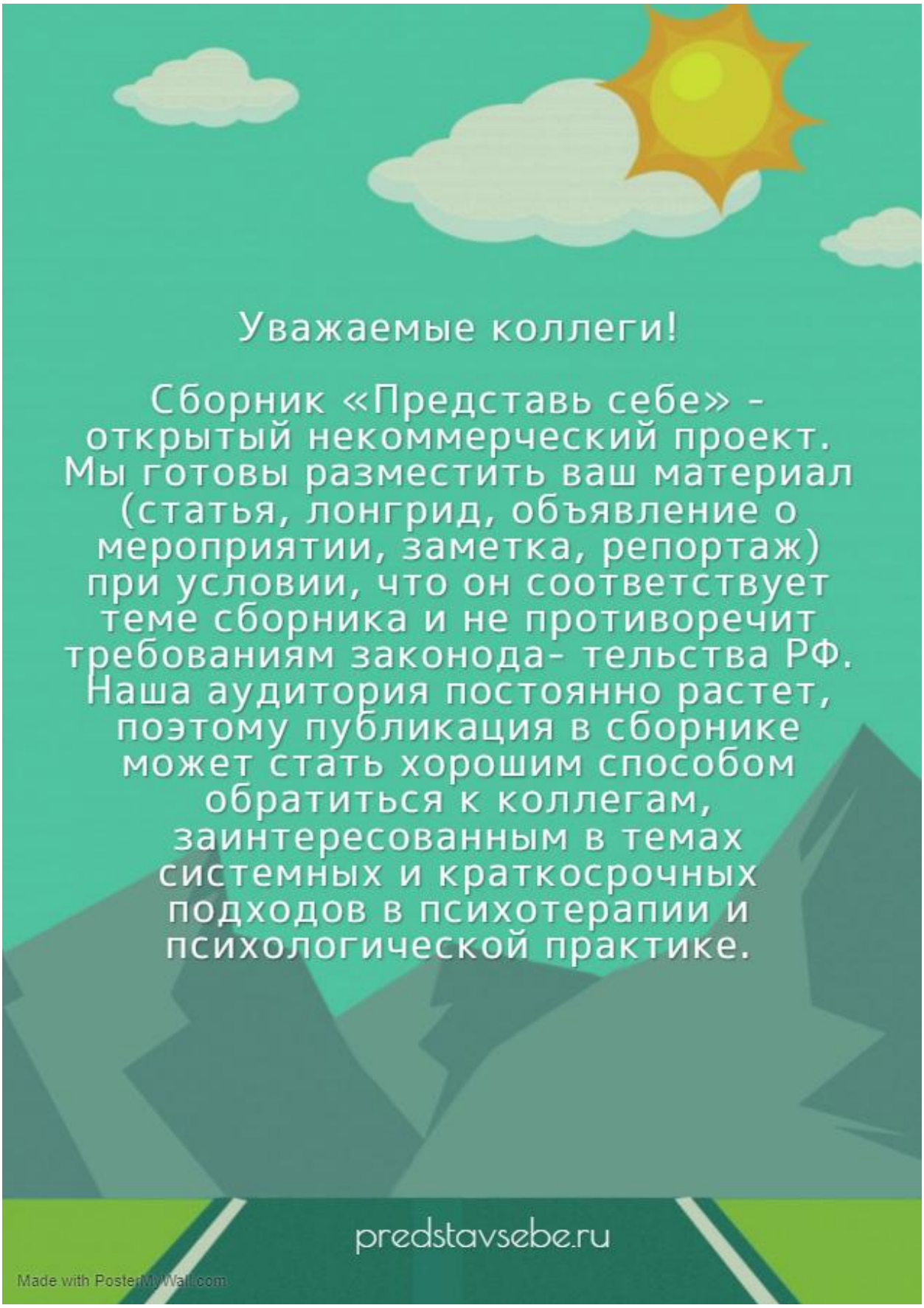
Психолог-консультант, кандидат психологических наук
https://www.facebook.com/elena.lavrova.31

МУШНИКОВА ОКСАНА

Психолог-консультант
www.мушникова.рф
https://www.instagram.com/0ksana_m/

БУНИН АЛЕКСАНДР

Психолог-консультант, ОРКТ-практик
https://www.facebook.com/aleksander.bunin


Уважаемые коллеги!
Сборник «Представь себе» - открытый некоммерческий проект. Мы готовы разместить ваш материал (статья, лонгрид, объявление о мероприятии, заметка, репортаж) при условии, что он соответствует теме сборника и не противоречит требованиям законода- тельства РФ. Наша аудитория постоянно растет, поэтому публикация в сборнике может стать хорошим способом обратиться к коллегам, заинтересованным в темах системных и краткосрочных подходов в психотерапии и психологической практике.
predstavsebe.ru
Made with PosterMyWall.com

СООБЩЕСТВО

Полезные ссылки:

САЙТЫ:

predstavsebe.ru (сайт сборника “Представь себе”)
sfbt-conference.ru (сайт Конференции по ОРКТ)
solutionfocused.ru (сайт с информацией об ОРКТ)
lifecon.ru (“Студия изменений” А. Михальского)

FACEBOOK:

Группа “Краткосрочная и системная терапия”
https://www.facebook.com/groups/312639246019532/
Группа “ОРКТ Интервизия”
https://www.facebook.com/groups/1480203488753803/
Страница “Ориентированный на решение подход”
https://www.facebook.com/solutionfocusru/

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово редактора Стр. 09

01. НАИЛУЧШИЕ ОЖИДАНИЯ: ЦЕЛИ И НАДЕЖДЫ КЛИЕНТА Стр. 10
Алексей Михальский

02. РАЗГОВОР О ПРОБЛЕМЕ Стр. 12
Виктория Никитина

03. ПРЕСЕССИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ Стр. 15
Александр Бунин

04. РАЗГОВОР СВОБОДНЫЙ ОТ ПРОБЛЕМ Стр. 17
Александр Бунин

05. КРИЗИСНЫЕ ИНТЕРВЕНЦИИ Стр. 19
Мария Шут

06. ПОИСК ИСКЛЮЧЕНИЙ Стр. 21
Евгения Куминская

07. ЧУДЕСНЫЙ ВОПРОС Стр. 23
Гамзин Юрий

08. КОШМАРНЫЙ ВОПРОС Стр. 25
Гамзин Юрий

09. РАЗВИТИЕ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО Стр. 27
Мария Шут

10. ПОИСК ПРИМЕРОВ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО (МОМЕНТЫ/СКРЫТЫЕ ЧУДЕСА) Стр. 29
Оксана Мушникова

11. ШКАЛИРОВАНИЕ Стр. 31
Маргарита Кевац

12. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ Стр. 33
Алексей Михальский

13. ПОСЛЕДУЮЩИЕ СЕССИИ Стр. 35
Елена Лаврова

14. ПРАЗДНОВАНИЕ УСПЕХОВ Стр. 37
Елена Лаврова

15. ЗАВЕРШЕНИЕ ТЕРАПИИ Стр. 39
Алексей Михальский

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО РЕДАКТОРА

Дорогие друзья!

Очень приятно, что такой проект как сборник "Представь себе" получает все больше подписчиков и отзывов (теперь уже - со всего мира!)

Рад представить вам новый выпуск (№6, последний за этот 2019 год), кардинально отличающийся от предыдущих - это новая совместная работа коллектива тех, кто интересуется, любит подход ориентированной на решение терапии. Представляется, что ранее у нас в стране никогда не собиралось такое количество авторов, вложивших свои усилия в совместный труд по этой тематике. Мы вместе придумали идею этого выпуска, обсудили детали, придумывали оформление, писали и редактировали общий текст. Информацию об авторах вы найдете на страничке сборника.

И еще. Поскольку нас становится все больше, то разумно, если каждый следующий выпуск сборника будет со своим собственным главным редактором. Его/её видение сборника будет отражено в предисловии. Мы надеемся, что в дальнейшем над выпусками будут работать различные группы, работающие в конструктивистских подходах. Также надеюсь (мое новогоднее пожелание), что в новом 2020 году мы придем к появлению открытого для всех профессионального сообщества терапевтов, психологов и консультантов, которые работают в конструктивистских, ресурсных, краткосрочных и системных подходах.

Алексей Михальский

01. НАИЛУЧШИЕ ОЖИДАНИЯ: ЦЕЛИ И НАДЕЖДЫ КЛИЕНТА

АЛЕКСЕЙ МИХАЛЬСКИЙ

Обычно клиент много думает о своих проблемах. Часто клиент думает даже о следующем визите к психологу как о проблеме. Терапевт и клиент могут легко создать новый "порочный круг" проблемного взаимодействия (если будут разговаривать только о проблемах). Может ли разговор о проблемах создать что-либо новое, кроме проблем? Является ли терапевт помощником для концентрации клиента на проблеме? Как мы поймем, готов ли клиент к изменению?

На эти очень важные вопросы нам вместе с клиентом помогут ответить совсем другие вопросы - вопросы о наилучших ожиданиях, отражающие надежды и цели клиента.

ВОПРОСЫ ОБ ОЖИДАНИЯХ И НАДЕЖДАХ

- ✓ Каковы ваши ожидания от сегодняшней встречи?
- ✓ Что должно сегодня произойти, чтобы вы сказали, что наша беседа была полезной?
- ✓ Вы так много мне рассказали... Спасибо, что в такие детали меня посвятили. Что мы можем сегодня сделать важного для вас?
- ✓ О чем вы мечтали, когда решили позвонить и назначить встречу?
- ✓ Как это будет полезно для вас?
- ✓ Когда вы будете уходить, как вы поймете, что мы сегодня хорошо поработали?
- ✓ Как вы сможете сказать, что от терапии была очевидная польза?
- ✓ Если бы терапия вам помогла, и вы захотели бы рассказать об этом друзьям, то, что именно вы рассказали бы им?
- ✓ О каких именно изменениях в вашей жизни вы бы рассказали друзьям?
- ✓ Кто первый (кроме вас) сможет заметить, что ситуация меняется в лучшую сторону?
- ✓ Какие изменения близкие увидят в вас через, например, 3 месяца?

02. РАЗГОВОР О ПРОБЛЕМЕ

ВИКТОРИЯ НИКИТИНА

В каждом подходе психолог или психотерапевт обучает клиента рассказывать о проблеме определенными способами. Например, в гештальте психологи просят рассказать о чувствах, которые вызывает проблема, о прерывании контакта со значимыми людьми. В нарративной практике принято экстернализировать проблему - рассказывать о ней как о чем-то отдельном от человека, как бы смотреть на нее со стороны, а не как на часть человека. А также уделять внимание контексту, в котором она возникла.

ОРКТ придерживается позиции при разговоре о проблеме - расспрашивать о ней в контексте решения, не делая акцент на исследовании причин и механизмов функционирования проблемы.

Однако, многие клиенты приносят на встречу с психологом рассказ о трудностях. Как же тогда реагировать на желание клиента говорить о проблеме?
Финские коллеги предлагают практиковать вежливое игнорирование: не кивать, не поддерживать рассказ о проблеме угуканием, жестами, вопросами. Если рассказ о проблеме выслушивать таким образом, обычно он длится не очень долго - 5-7 минут. И когда клиент замолчит, можно приступать к ориентированию клиента на решение с помощью приемов ОРКТ.

Тем не менее, способы разговора о проблеме в ОРКТ существуют. Целью таких вопросов является исследование опыта, качеств, навыков, приобретенных во время проблемного периода, или выбор наиболее актуальной проблемы для поиска решения.

ВОПРОСЫ ОБ ИЗВЛЕЧЕНИИ ОПЫТА ИЗ ПРОБЛЕМЫ

- ✓ Если бы проблема была вашим другом и учителем, то что бы вы могли сказать о том, чему она вас научила?
- ✓ Если проблема открыла что-то важное о вашей жизни, о вас и о других людях, что это было в вашем случае?
- ✓ Есть ли что-то такое, чему вы научились из всего, через что вам пришлось пройти, что могло бы оказаться полезным в разрешении этой проблемы?
- ✓ Существуют ли похожие проблемы, которые вам приходилось решать до этого? Могли бы вы подумать о том, как использовать решение аналогичного типа в данном случае?
- ✓ Если бы можно было каким-то образом узнать, имеют ли ваши прошлые переживания отношение к вашим текущим проблемам и выяснилось бы, что ваша проблема не имеет ничего общего с вашим прошлым, будет ли ваш подход к своей проблеме другим?
- ✓ У вас было такое богатое на разные события детство. Какие сильные стороны это помогло вам развить? Какие навыки вы приобрели благодаря всем этим событиям?
- ✓ Можете ли вы применить то, чему научились благодаря этой проблеме, для решения некоторых остальных?
- ✓ Наличие проблемы не значит слабость или дефект. Часто мы проходим через испытания, чтобы подготовиться к будущему. Для чего нового в вашей жизни проблема создает условия?
- ✓ Как вы думаете, какую роль может играть проблема в приобретении жизненного опыта?
- ✓ Когда эта проблема закончится, в какого супергероя вы сможете трансформироваться благодаря условиям, созданным этой проблемой для обретения вами супер силы?

ВОПРОСЫ ВЫБОРА НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНОЙ ТЕМЫ

- ✓ У вас, по всей видимости, одновременно несколько проблем. Согласны ли вы, если мы сначала сфокусируемся на этой и рассмотрим другие позже, если в этом будет необходимость?
- ✓ Вы упомянули несколько проблем. Какую из них вы хотели бы разрешить в первую очередь?
- ✓ Возможно, разрешение какой-то одной из ваших проблем окажет положительный эффект на остальные. Какая, по вашему мнению, наиболее перспективна в этом отношении?
- ✓ Известен древний вопрос о курице и яйце... как вы думаете, он применим к вашим проблемам?
- ✓ Вы назвали несколько проблем. Какая из них больше всех научила вас чему-то?

03. ПРЕСЕССИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

АЛЕКСАНДР БУНИН

Следующая задача начала сессии – выяснить у клиента о пресессионных изменениях, которые произошли с момента, как человек решил прийти или записался на сессию. Такие изменения часто происходят и могут послужить опорными точками для выявления нужных клиенту моментов.

ВОПРОСЫ О ПРЕСЕССИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ

- ✓ Что стало чуточку лучше с момента, как мы договорились о встрече и сегодняшним днем?
- ✓ Каким образом это могло произойти?
- ✓ Как вам это удалось?
- ✓ Как это повлияло на вас? Что для вас значит, что это произошло?
- ✓ Как отреагировали окружающие?
- ✓ Что еще?

04. РАЗГОВОР СВОБОДНЫЙ ОТ ПРОБЛЕМ

АЛЕКСАНДР БУНИН

В начале сессии (но, в основном, после вопросов о целях и надеждах) многие ОРКТ-практики используют свободный от проблем разговор (problem-free talk), в котором интересуются жизнью клиента, его занятиями, увлечениями, семьей, времяпрепровождением. Цели такого стиля разговора:

- поиск ресурсов клиента, его успехов, достижений, особенностей, предметов гордости о самом себе;
- усиление контакта клиента и терапевта, создание доверительной атмосферы;
- подготовка человека к SF-формату беседы;
- повышение позитивных эмоций;
- поиск признаков (маркеров) подходящего варианта решения.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА, СВОБОДНОГО ОТ ПРОБЛЕМ

- ✓ Я бы хотел задать вам пару вопросов, чтобы мы узнали друг друга получше. Расскажите немного о себе: чем занимаетесь/ увлекаетесь/ как проводите свободное время/ …?
- ✓ Расскажите в чем вы преуспели / что у вас получается лучше всего?
- ✓ С какими вопросами к вам обычно обращаются коллеги по работе?
- ✓ Как вам это удалось?
- ✓ Что это, возможно, говорит о навыках и качествах, которые у вас имеются?

05. КРИЗИСНЫЕ ИНТЕРВЕНЦИИ

МАРИЯ ШУТ

Основная задача кризисных интервенций состоит в выявлении ресурсов и сильных сторон клиента, возможностей совладания с проблемой, а также в обнаружении новых навыков и способов, которые клиент сможет применять и в будущем. Преодоление кризиса для клиента - это не возврат в докризисное состояние, а возможность усиления своих ресурсов, развития новых стратегий совладания со сложными ситуациями, успешный опыт сопротивления сложностям, который может укрепить веру в себя.

Как и в любой другом случае, терапевт, работающий с клиентом в ситуации кризиса, должен в первую очередь создать безопасную атмосферу и хороший контакт между ним и клиентом.

КОПИНГ-ВОПРОСЫ

- ✓ Как вы справляетесь с вашими ежедневными задачами при такой сложной ситуации?
- ✓ Как у вас получается делать самые простые вещи (встать утром, умыться, поесть), несмотря на то, что вы ощущаете себя глубоко в депрессии?
- ✓ Как вы переходите от одного момента к другому?
- ✓ Кажется, ситуация действительно тяжелая. Скажите, что вы делали для того, чтобы она не стала еще хуже?
- ✓ Как вы смогли замотивировать себя, чтобы прийти сегодня сюда?
- ✓ Как у вас получилось сохранять надежду на улучшения и снова прийти на терапию, хотя ситуация стала только хуже?
- ✓ Вы знаете кого-нибудь еще, кто прошел через то же испытание? Что помогло этому человеку справиться с этим?
- ✓ Какое изменение в вас заметит ваша жена (муж, ребенок, друг и т.д.), когда вы начнете чувствовать себя чуточку лучше?
- ✓ С сегодняшнего дня и до нашей следующей встречи я попрошу вас наблюдать, так, чтобы вы потом смогли описать, что такого происходит вашей жизни, что вы хотите оставить неизменным?

06. ПОИСК ИСКЛЮЧЕНИЙ

ЕВГЕНИЯ КУМИНСКАЯ

Вопросы про исключения решают несколько задач в психотерапии:

1. Возможность увидеть ситуации свободные от проблемы.
2. Возможность увидеть моменты предпочитаемого будущего сейчас.
3. Возможность проработать сверхобобщения, если они есть у клиента.
4. Возможность найти то, что есть у клиента уже сейчас, что работает на решение.

Работа с исключениями может использоваться, например, на этапе определения наилучших ожиданий при встрече. В том случае, если клиент затрудняется сказать о предпочитаемом будущем, или если оно у него очень размыто, то исследование исключений, той области, когда проблемы нет, даст ему реальную ситуацию, которую он может примерить на себя и либо выбрать как предпочитаемое будущее, либо выбрать из ситуации отдельные элементы, либо модифицировать что-то. Все это позволяет сделать беседу о предпочитаемом будущем более конкретной для клиента и помогает в формулировании образа решения.

Кроме того, исключения можно использовать на стадии исследования тех действий, которые клиент уже предпринимает и которые работают. В этом случае клиент осознает как собственный реальный позитивный опыт преодоления проблемы, так и наличие своих ресурсов. Далее эти действия могут использоваться для построения пути к решению.

Повышение осознания собственных сил даст и использование исключений для поиска пространства, свободного от проблемы. Клиент может осознать, что не все, что происходит в его жизни, касается этой проблемы. Это сменит ощущение «бесконечности» проблемы и того, что она всеобъемлюща на осознание реальных размеров проблемы, ее границ. Это, с одной стороны, даст клиенту ресурсы, а с другой, позволит сформулировать конкретное решение, подходящее под специфическую область.

Вопросы на исследование исключений прекрасно можно соединять с другими методами, например, с чудесным вопросом или со шкалированием.

ВОПРОСЫ О ПОИСКЕ ИСКЛЮЧЕНИЙ

- ✓ Бывает ли так, что в аналогичной ситуации проблема не появляется?
- ✓ Бывает ли так, что в аналогичной ситуации вместо проблемы появляется что-то еще?
- ✓ Что происходит по-другому, когда в аналогичной ситуации проблема не появляется?
- ✓ Что вы делаете иначе, когда в аналогичной ситуации проблема не появляется?
- ✓ Если в аналогичной ситуации вместо проблемы появляется что-то другое, то что это?
- ✓ Всегда ли проблема такая? Бывает ли, что она становится меньше или больше?
- ✓ Если бы кого-то из ваших близких попросили бы назвать случаи, когда в аналогичной ситуации проблемы не было, что бы они назвали?
- ✓ Если бы ваших близких попросили описать, что вы делаете иначе в ситуациях, когда проблема не появляется, что бы они сказали?
- ✓ Можете ли вы вспомнить исключения: когда ситуация была такой же, но вместо проблемы происходило что-то другое?

07. ЧУДЕСНЫЙ ВОПРОС

ГАМЗИН ЮРИЙ

Чудесный вопрос был открыт случайно. Одина из клиентов Инсу Ким Берг жаловалась на то, что не видит никакого прогресса в терапии и была преисполнена сомнений относительно того, что ей что-то может помочь. Инсу спросила, «что должно произойти, чтобы вы заметили хотя бы небольшой прогресс?». Клиентка ответила, что для того, чтобы что-то ей помогло, потребуется чудо. Тогда Инсу сказала: «Что ж, представьте, что чудо случилось….»

Ответ на чудесный вопрос требует от клиента воображения. Клиент мысленно переносится туда, где его проблема решилась и ему остается лишь описать тот жизненный контекст, который появляется в условиях произошедшего чуда.

Эта техника позволяет преодолевать внутренние барьеры, созданные страхами, сомнениями, негативными эмоциями и когнитивными искажениями. Убрав эти преграды, перед клиентом открывается огромное пространство возможностей для творческого конструирования своей собственной реальности.

Чудесный вопрос выполняет несколько функций. Во-первых, он проясняет цели клиента в терапии. Во-вторых, он позволяет получить специфический эмоциональный (хотя и воображаемый) опыт. В-третьих, он помогает найти исключения из проблемы, которые, скорее всего, уже есть в жизни клиента. И наконец, он создает новую позитивную историю жизни клиента без проблемы.

Существует риск, что клиент в ответ на чудесный вопрос будет фантазировать, представляя, как он выиграет в лотерею кучу денег, внезапно поменяет вредные привычки, обретет сверхъестественные способности. Не стоит этого бояться. Более точная фокусировка на деталях такой фантастической картины позволит понять, какие именно реалистичные желания стоят за фантазиями клиента.

ЧУДЕСНЫЙ ВОПРОС (КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ)

Сейчас я хотел бы задать вам необычный (странный) вопрос (пауза, следует дождаться ответа или реакции клиента). Представьте, что сегодня вечером вы придете домой и будете заниматься делами, которыми вы обычно занимаетесь. Затем вы отправитесь спать и заснете. Во время вашего сна, когда вы крепко спите, произойдет чудо (пауза, ожидание реакции от клиента), которое решит вашу проблему, с который вы пришли сюда. Но поскольку вы спите вы не знаете, что чудо произошло. Что будет по-другому в то утро, когда вы проснетесь? По каким признакам вы заметите, что чудо произошло? Кто, кроме вас сможет заметить, что произошло чудо? По каким признакам он это сделает?

ЧУДЕСНЫЙ ВОПРОС (МОДИФИКАЦИЯ БЕЗ ЧУДА)

Представьте, что наши встречи окажутся полезными для решения вашей проблемы. Вы придете на очередную консультацию через месяц и ваша проблема будет решена. Вы хотите рассказать мне о том, как помогла терапия. Что стало для вас первым знаком того, что терапия помогла? По каким еще признакам вы поймете, что терапия действительно изменила вашу жизнь к лучшему? Кто еще и как заметит, что ваша проблема решена.

08. КОШМАРНЫЙ ВОПРОС

ГАМЗИН ЮРИЙ

В зависимости от ситуации терапевт может использовать разные формулировки чудесного вопроса, максимально адаптируя его под язык и жизненный контекст клиента.

Существует особенная модификация чудесного вопроса – кошмарный вопрос, которую авторы (Инсу Ким Берг и Норман Реус) применяли, в частности, в работе с зависимостями. В этом варианте вопроса все наоборот: проблема, которая тревожит клиента, максимально усугубляется. Следует иметь в виду, что его можно использовать весьма осторожно и только тогда, когда другие техники не оказались для клиента полезными.

КОШМАРНЫЙ ВОПРОС

Представьте, что сегодня вечером вы придете домой и будете заниматься делами, которыми вы обычно занимаетесь (пауза). Затем вы отправитесь спать и заснете. Где-то посреди ночи вам присниться кошмар (пауза). В этом кошмаре проблема, которая привела вас сюда, ухудшится и ситуация станет настолько плохой, насколько это вообще возможно (пауза). Но когда вы проснетесь, вы поймете, что кошмар стал реальностью. Что вы заметите в такое утро, прежде всего, что подскажет вам, что вы живете в кошмаре?»

09. РАЗВИТИЕ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО

МАРИЯ ШУТ

Разговор о развитии желаемого будущего помогает клиенту сфокусироваться на реалистичных деталях этого будущего. Это дает ему надежду на изменения и веру в собственные силы. Чем больше конкретных деталей (что клиент будет делать, с кем будет разговаривать, что есть на завтрак и т.д.), тем более объемной и яркой получится картинка, на которую он сможет ориентироваться. Также это поможет снизить завышенные и нереалистичные ожидания и обратить внимание клиента на уже существующие возможности для решения проблемы.

Обсуждая с клиентом детали его чуда, в котором проблема исчезла, терапевт предлагает исследовать такие желаемые моменты, которые либо уже происходят сейчас, либо происходили когда-то в прошлом, либо которые клиент может реализовать в ближайшее время.

ВОПРОСЫ О РАЗВИТИИ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО

- ✓ Что станет первым признаком, по которому вы поймете, что чудо произошло?
- ✓ Это вас порадует? Как вы покажете свою радость вашим близким?
- ✓ Что вы будете делать/чувствовать/думать иначе?
- ✓ Как ваш партнер или другой важный человек в вашей жизни заметит, что чудо произошло?
- ✓ Когда кусочки этого чуда уже появлялись в вашей жизни?
- ✓ Какой первый маленький шаг вы можете сделать, чтобы чудо начало происходить?

10. ПОИСК ПРИМЕРОВ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО (МОМЕНТЫ/СКРЫТЫЕ ЧУДЕСА)

ОКСАНА МУШНИКОВА

Вопросы помогают клиенту заметить «примеры» предпочитаемого будущего - такие моменты, которые уже случаются или случались. Нечто соответствующее описанию желаемого будущего, что клиент уже делает или делал в прошлом.

В сессии моменты обычно всплывают при описании желаемого будущего (например, описывая отношения, которые клиент бы хотел в будущем с партнером, он упоминает «…вот, например, как в прошлые выходные…». В дальнейшем их можно прошкалировать.

Вопросы про поиск моментов могут быть разделены на два типа: стратегические вопросы и вопросы про идентичность. Таким образом, клиента можно спросить, что он уже делает – стратегия, и конструктивный смысл этих действий («что это говорит о вас?») – идентичность.

Поиск моментов, так же, как и исключения, отправляет в прошлое, но в отличие от исключений в поиске моментов отсутствует фокус на проблеме. Поэтому многие терапевты выбирают вопросы о поиске моментов, как более ориентированные на решение.

ВОПРОСЫ О ПОИСКЕ ПРИМЕРОВ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО

- ✓ Когда в последние дни/недели было что-то, хотя бы незначительное, что вы надеетесь, повторится в будущем?
- ✓ Какие элементы этого «чуда» уже происходят в вашей жизни?
- ✓ Что из случившегося в последнее время позволяет надеяться, что ситуация могла бы стать такой, какой вы хотите ее видеть?
- ✓ Что еще дает надежду?
- ✓ Что уже работает в правильном направлении?
- ✓ Какие еще успехи у вас были в прошлом?
- ✓ Как вы думаете, что вы сделали, чтобы это произошло?
- ✓ Чтобы было другим/необычным в прошлое воскресенье, что вы делали?
- ✓ Что еще будет другого завтра, если вы будете (общаться) как в прошлое воскресенье?

11. ШКАЛИРОВАНИЕ

МАРГАРИТА КЕВАЦ

Шкалирование — это инструмент ОРКТ, который позволяет представить процесс изменения ярко и четко.

Он отражает то, что в ОРКТ терапевтический процесс — это, во многом, поиск решения и пошаговое продвижение к нужному результату.

Здесь происходит важная работа с историей жизни человека: ориентировка в настоящем и конструирование будущего — с опорой на ресурсы прошлого.

Шкалирование подсвечивает идею о том, что даже минимальное изменение может принести ощутимую пользу. Оно предоставляет пространство для исследования изменений, необходимых конкретному человеку, и наблюдения за ними.

И, наконец, в отношении результатов этот инструмент дает возможность:

- воссоздать картину желаемого наглядно и в деталях;
- увидеть, если часть того, что сейчас кажется недоступным, уже была достигнута когда-то в прошлом;
- за счет пошагового продвижения — понять постепенность процесса изменения и снизить напряжение в части крупных достижений;
- как следствие — сфокусироваться на конкретных достижимых действиях и
- сделать это доступным для измерения.

Шкалирование подходит для множества ситуаций, где:

- есть колебания состояния (например, настроения или самочувствия);
- есть конкретные ступени для достижения результата (например, количество выкуренных сигарет, прочитанных материалов к экзамену или шаги в продвижении по службе).

В качестве вводной инструкции может служить следующее:
«Нарисуйте, пожалуйста, шкалу от 0 до 10. Деления шкалы можно называть отметками, точками или шагами. Точка 0 — то, где из желаемого не достигнуто абсолютно ничего; 10 — то, где вы в полной мере достигли желаемой цели, решили поставленную задачу».

ШКАЛИРУЮЩИЕ ВОПРОСЫ

- ✓ Как выглядит ваша ситуация по шкале от 0 до 10 в точке 10? Опишите максимально подробно: ваши мысли, чувства и эмоции, действия; реакции других людей.
- ✓ Если 0 — это шаг, где из желаемого не достигнуто абсолютно ничего, как выглядит шаг 1?
- ✓ По вашему мнению, в какой точке на этой шкале вы находитесь сейчас? Как вы это понимаете, на что вы опираетесь, делая такой вывод?
- ✓ Если сравнить отметку, где вы находитесь сейчас, с отметкой 0, какой вывод вы могли бы сделать?
- ✓ Как вы себя чувствуете в день, когда находитесь на шаге N?
- ✓ Опишите максимально подробно: мысли, чувства и эмоции, действия, реакции других людей.
- ✓ Как вы думаете, как выглядит следующий шаг? Что могло бы вам помочь оказаться там?
- ✓ Как вы считаете, что может привести к тому, что вы почувствуете себя на предыдущем шаге? Какие ресурсы и возможности здесь дают о себе знать?
- ✓ Что помогло вам оказаться в точке N в прошлый раз? А что помешало?
- ✓ Есть ли что-то, что вы могли бы сделать по-другому, чтобы оказаться на отметке N?

12. ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ

АЛЕКСЕЙ МИХАЛЬСКИЙ

Обычно ближе к концу сессии, терапевт берет несколько минут на обдумывание обратной связи, которая будет озвучена клиенту. Эта традиция появилась в SFBT из других современных подходов терапии (например, миланская школа). В перерыве терапевт может посоветоваться с командой, или просто привести свои мысли в порядок и записать идеи по обратной связи. Обычно она строится таким образом:

(а) комплимент клиенту («Потребовалось много сил, чтобы решиться... Вызывает восхищение, как вы...») - подчеркнём положительные свойства клиента/семьи;

(б) связка «мост» - используем указанное выше положительное качество в практической работе;

(в) домашнее задание (они используются не всегда, и сами по себе - сложная тема, поэтому мы решили включить в нашу карту ОРКТ только "Формулировку Задания Первой Сессии").

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ СЕССИИ

- ✓ Есть ли что-то, что я забыл спросить, или что вам важно добавить?
- ✓ Какое впечатление осталось от этой сессии?
- ✓ В какой степени вы почувствовали, что вы услышаны, поняты?
- ✓ Говорили ли мы о том, что вам важно?
- ✓ Какие из моих вопросов были полезны, что было особенно полезно?
- ✓ Что вы возьмете из этой сессии?
- ✓ Что станете делать по-другому после этой сессии, и кто сможет это заметить?
- ✓ По шкале от 0 до 10 определите, насколько была полезна эта сессия и что нужно, чтобы в следующий раз сессия прошла с большей пользой?
- ✓ Что сможет навести на мысль, что нам стоит встретиться еще раз?
- ✓ Когда бы вы хотели прийти в следующий раз?

ФОРМУЛИРОВКА ЗАДАНИЯ ПЕРВОЙ СЕССИИ

Это типовая формулировка первого домашнего задания клиенту, сформулированная Стивом де Шейзером и его коллегами. Было рекомендовано текст задания сохранять в точности по тексту. Такая формулировка часто используется и сейчас, в зависимости от того направления ОРКТ, в котором работает терапевт (подход BFTC, БРИФ или Брюгге направления, и др.). Вот ее оригинальный дословный вариант:

"*С этого момента и до нашей следующей встречи, мы предлагаем Вам наблюдать (так, чтобы в следующий раз вы смогли мне это описать), что происходит в вашей (семье, жизни, браке, отношениях и т.п.), что вы хотите, чтобы повторялось и в дальнейшем*" (де Шейзер, 1985).

13. ПОСЛЕДУЮЩИЕ СЕССИИ

ЕЛЕНА ЛАВРОВА

На следующих сессиях важно поддержать те изменения, которые происходят в жизни клиента, а если они не происходят, то укрепить надежду на то, что они могут произойти. В обоих случаях полезно отметить навык замечать, что нечто меняется, а также подчеркнуть ресурсы, имеющиеся в наличии для возникновения позитивных изменений.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩИХ СЕССИЙ

- ✓ Что стало лучше?

Если клиент заметил, что стало лучше

- ✓ Что вы сделали такого. Из-за чего стало лучше?
- ✓ Как вам удалось заметить, что стало лучше?
- ✓ Что помогло вам внедрить позитивное изменение в свою жизнь?
- ✓ Как вам удается поддерживать позитивные изменения, чтобы они развивались и оставались в вашей жизни?
- ✓ Как можно делать еще больше того, что помогает?

Если клиент говорит, что лучше не стало

- ✓ Как вам удается поддерживать надежду на позитивные изменения?
- ✓ Что можно сделать иначе, чтобы что-то изменилось к лучшему?
- ✓ Как вы справляетесь пока не наступили изменения к лучшему?
- ✓ Чем я могу укрепить вашу надежду на изменения к лучшему?

14. ПРАЗДНОВАНИЕ УСПЕХОВ

ЕЛЕНА ЛАВРОВА

Работе мы привыкли уделять много внимания, а успехи часто проходят незамеченными и само собой разумеющимися. В сессиях, ориентированных на решение, представляется особенно важным отмечать продвижения и изменения, устраивать своеобразные празднования. Положительные эмоции от такого праздника позволят закрепить позитивные изменения, а сам праздник запомнится надолго, как признание собственного вклада в улучшение своей жизни.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРАЗДНОВАНИЯ УСПЕХОВ

- ✓ Сейчас, когда уже многое сделано и большая часть работы позади, очень важно остановиться, оглянуться на пройденный путь и отпраздновать то, что произошло. Как бы вам хотелось сделать это прямо сейчас?
- ✓ Кто еще мог бы очень обрадоваться, узнав об этом?
- ✓ С кем вы хотели бы разделить празднование этого момента?
- ✓ Что бы помогло вам не забыть, как многого вы достигли (слово, предмет, жест)?
- ✓ На какой праздник может быть похоже празднование вашего успеха (рождение чего-то нового, вручение премии, принятие декларации о мире)? Можно развивать эту идею, произнести благодарственные речи, задуть воображаемые свечки, издать победный клич или станцевать победный танец.
- ✓ Поскольку я присутствую при этих значительных изменениях, могу ли я вас поздравить с этим?
- ✓ В поздравлении можно резюмировать действия, которые были предприняты и ресурсы, которые были задействованы.

15. ЗАВЕРШЕНИЕ ТЕРАПИИ

АЛЕКСЕЙ МИХАЛЬСКИЙ

Рано или поздно нам приходится задать каждому нашему клиенту вопрос: «Как вы узнаете, что уже можете обойтись без консультаций психолога?». Это, пожалуй, прекрасный способ определить, в какой степени клиент готов к окончанию терапии. Кроме того, вопрос конструирует понимание клиентом того, что когда-то действительно придётся заканчивать. В завершении терапии мы считаем полезными следующие вопросы:

ВОПРОСЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ТЕРАПИИ

- ✓ Оглядываясь назад, в начало нашего общения, какой самый важный совет вы дали бы человеку, столкнувшемуся с похожей проблемой?
- ✓ Если ко мне придет клиент с похожей проблемой, что вы посоветуете мне как терапевту? На что обратить внимание, что обсуждать…?
- ✓ Какие самые важные вещи вы узнали про себя в процессе наших встреч?
- ✓ Что вам больше всего помогло?
- ✓ О чем вы могли бы думать, что напоминало бы вам о вашем успехе? Какой символ или амулет?
- ✓ Что вы сделаете, прежде всего, если проблема (или похожая проблема) возникнет снова?
- ✓ Что вы расскажете, если поделитесь с кем-то, что вам помог этот психолог и этот курс терапии?
- ✓ Какие перспективы открываются теперь у вас? Что вы будете делать дальше?
- ✓ Какое задание я мог бы предложить вам напоследок?

Вопросные техники
в психологическом
консультировании

МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫЕ ВОПРОСЫ

ОНЛАЙН ГРУППА (ZOOM),
Начало 15 января 2019, 7 занятий
Регистрация:
predstavsebe.ru/maxquestions

Made with PosterMyWall.com

ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ

Сборник материалов по краткосрочной
и системной терапии

predstavsebe.ru

Made with PosterMyWall.com