

Кит В. Бьёрге, доктор психологии

Ориентированная на решение терапия пар

Допущения

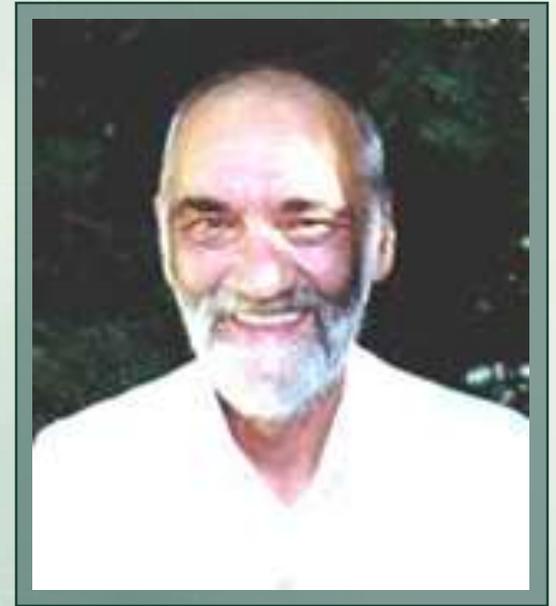
- То, как люди смотрят на мир/думают о мире, имеет большое значение
- **Фокус внимания** на том, что работает (имеет успех) для клиента
 - Не на проблеме, истории проблемы и т.д...
- **Нестандартное** видение
- **Конструктивистский** взгляд
 - Восприятие проблемы и связанное с ней поведение – то, что приводит к изменениям
 - Суть проблем в том, как мы думаем и говорим о них
- Отсутствие теоретической формы

Принципы

- Ориентирована на решение
 - Ищите исключения и опирайтесь на них
- Коллаборативный (совместный) подход
- Маленькие изменения – значительные результаты
- Изменение процесса
- Совмещает разные техники, стратегическая
- Краткосрочная
- Мультикультурная

Допущения (продолжение)

- Клиент обладает способностью меняться, меняя своё видение (точку зрения)
- Инсайт по поводу личности или проблемы не важен, важны решения
 - Наличие связи между проблемой и решением не обязательно



Стив де Шейзер

Сформировалась под влиянием



«Я дам вам совет, которому вы будете сопротивляться так, что это заставит вас измениться».

- Модель MRI (группа Пало-Альто, НИИ Психического здоровья)
- Милтон Эриксон, скрытые способности
- Постмодернизм
 - Нарративная терапия

Первый контакт, до сеанса

- Попросите отметить, когда проблема не так выражена или ситуация выглядит лучше
- Дает направление к изменениями
- Смещает фокус с проблемы
- Направляет фокус на решения/исключения

Влияние на взгляды клиента

- В экспертной позиции выступает клиент, а не терапевт
 - Занимает позицию «несведущего», «отстающего»
- Тип отношений «клиент-терапевт», основанный на определении цели (проблемы) и желании предпринимать шаги для ее решения
 - Посетитель
 - Жалобщик
 - Заказчик



Инсу Ким Берг

Терапия

- Присоединитесь/создайте связь
- Оценка
 - Ищите решения, благодаря которым проблема перестанет существовать или исчезнет. Делайте то, что облегчает ее
 - Установите актуальные, простые и достижимые цели
 - Восприятие клиента и работа
 - Клиенты должны делать/не делать что-либо

Роль терапевта в психотерапии

- Влияйте взгляд клиента на проблему так, чтобы это привело к ее решению
 - Сосредоточьтесь на положительных (правильных) моментах, а не на том, что не так
 - Переключитесь с «истории» о том, что не так, на «историю» о том, что так
 - Задавайте курс на сильные стороны и способности
 - Сосредоточьтесь на «здесь и сейчас» и еще больше на будущем

Распространенные терапевтические техники

- Что отличает вас в те периоды, когда проблемы НЕ существует?
 - Сделайте следующее...
- Шкалирующие вопросы или утверждения
 - Выберите, до какой степени цель достигнута в рамках заданной шкалы... Что должно произойти, чтобы это значение повысилось?
 - Сделайте следующее...
- Чудесный вопрос
 - ...если бы проблема чудесным образом испарилась... что бы изменилось?

Работайте совместно, сотрудничайте

- Совместно опишите проблему
- Совместно поставьте цели
- Определите исключения
 - Маленькие и потенциальные
- Совместно определите задачи

Структура сессии

- Предсессионный этап
- Сессия/сеанс
 - Присоединение
 - Почему здесь?
 - Обсуждение решений
- Завершение
- Домашняя работа

Цель сессии

- Постановка цели (*разработка приемлемого решения*)
 - Вопросы (утверждения) об исключениях
 - Вопросы о желаемом позитивном результате
 - Шкалирующие вопросы
 - Чудесный вопрос
 - Будьте конкретны, находитесь в поле зрения
 - Как достижение цели (успехи на пути достижения цели) изменит вас/партнера
 - Как вы изменяетесь/изменитесь

Вопросы

- Что изменилось?
- Как вы этого добились?
- На что вы обратили внимание?
- Чем это отличается от того, что вы делали раньше?
- Что вы сказали себе?
- Что это говорит о том, что вы можете сделать с проблемой?

Последующий сеанс

- Следующая сессия
 - Что улучшилось
 - Проанализируйте достижения; что улучшилось и что клиент делает иначе
 - Продолжайте делать то, что приводит к успеху
- Терапия заканчивается, когда цель (цели) достигнуты

Критика

- Отсутствует теоретическая форма
- Слишком прагматична
- Не хватает выражения эмоций
- Отсутствие инсайта

<http://www.psychotherapy.net/cgi/frame maker.cgi?mainframe=video&subframe=videoberg-deshazer>