

# Краткосрочное ПОЗИТИВНОЕ консультирование SFBT/ОРКТ

Ионов Юрий,  
практикующий психолог

Москва. Октябрь, 2016 г.

LOGO

# КПК. Стратегия работы. Схема сессии.

## ◆ **Настрой и соглашение:**

- ожидания (от семинара, от ведущего, от участников, от себя),
- цели,
- мотивация,
- контракт (предмет, роли, условия).

## ◆ **Информирование:**

- история,
- назначение и применение,
- принципы и основные положения,
- схема сессии,
- техники, применительно к каждому блоку работы.

## ◆ **Тренинг**

- наблюдение за работой и обсуждение,
- непосредственный опыт участия в 3-х ролях

## ◆ **Подведение итогов и шеринг**



# 5 вопросов консультативной психологии

- ◆ **Взаимодействие**
- ◆ **Клиент и запрос** (понимание связи актуальной ситуации и особенностей личности, проблем клиента)
- ◆ **Особенности текущей ситуации клиента** (сведения о клиенте – пол, возраст, социальный контекст, актуальная ситуация)
- ◆ **Ресурсы клиента**
- ◆ **Инструмент и техники**



# Роли – руководство и партнерство

В.А. Ташлыков выделяет два основных типа ролевого взаимодействия в психотерапевтическом контакте:

- ◆ **Руководство** – традиционная медицинская модель отношений «врач—пациент», при которой врач занимает ведущую позицию, берет на себя ответственность за решение основных задач в период лечения.
- ◆ **Партнерство** – модель терапевтического союза предполагает активное участие больного в психотерапевтическом процессе, развитие ответственности и самостоятельности, умение делать выбор между альтернативными решениями.



# Характеристики психотерапевта, влияющие на процесс психотерапии

- ◆ Способность устанавливать теплые, уважительные и не вызывающие страх (доверительные) отношения с пациентом.
- ◆ Ожидания и установки психотерапевта по отношению к пациенту влияют на поведение и психотерапевта, и пациента (по аналогии с эффектом Розенталя).
- ◆ Личностные характеристики, которые выступают для пациентов в качестве модели. Воздействием модели обладают такие особенности психотерапевта, как уверенность в себе, принятие себя, отсутствие тревоги или толерантность к фрустрации, а также позитивные ценностные и общие установки.



# Характеристики пациента, влияющие на процесс психотерапии

- ◆ Степень испытываемого психического напряжения (уровень дистресса). Ученые считают, что чем она выше, тем выше мотивация к выздоровлению.
- ◆ Степень информированности о психотерапии.
- ◆ Терапевтические экспектации (ожидания).
- ◆ Интенсивность и форма расстройства.
- ◆ Степень дефензивности, иными словами, чем более пациенту присущи робость, застенчивость, ранимость и пр. подобные характеристики, тем выше вероятность достижения им успеха в процессе психотерапии.



# *Интуиция психотерапевта – альтернатива концептуальному подходу*

- ◆ *личный опыт;*
- ◆ *личные предпочтения;*
- ◆ *профессиональный контекст;*
- ◆ *запросы пациентов/клиентов.*

*Негативно можно относиться к ситуации, когда интуитивный выбор психотерапевта определяется ограниченностью его мастерства, незначительным числом или отсутствием альтернативных реакций» – А.М. Ялов (Краткосрочная позитивная психотерапия).*





# ВАЖНОЕ ПРАВИЛО КРАТКОСРОЧНОЙ ТЕРАПИИ ОТ ДЖЕЯ ХЕЙЛИ

*«Всегда определять проблему клиента таким образом, чтобы она имела решение»*

*Мы же переопределяем это в задачу терапевта помогать клиенту определять свою проблему таким образом, чтобы она имела решение. И для этого у нас есть техника «Хороших наименований»*



# Назначение и применение КПК/SFBT

- ◆ Предмет КПК консультирования – не дисфункции, не симптомы, синдромы заболевания, а **нарушение психосоциального функционирования**.
- ◆ **Ориентировано на поиск нового пробного решения** для разрешения сложившейся (возникшей) сложной жизненной ситуации, формулирование которого, и решимость его опробовать, и является показателем эффективности психологической работы.
- ◆ **Клиент** – это человек, чье решение относительно возникшей трудной или сложной (проблемной), или и трудной, и сложной (кризисной) ситуации, является либо неэффективным, либо оно вообще отсутствует.

Это человек, переживающий состояние тупика, замешательства, нередко отчаяния.., и, вместе с тем, **стремящийся** найти эффективное, подходящее решение относительно своей проблемной (кризисной) жизненной ситуации.

# Основные идеи КПК/SFBT:

- ◆ Каждый человек является экспертом, автором своей жизни.
- ◆ Психотерапевт является экспертом в области помогающих взаимоотношений и выполняет функцию организатора мыслительного процесса человека для обеспечения доступа к ресурсам и по разрешению им своей проблемной ситуации.
- ◆ Проблемы, кризисы возникают в силу утраты доступа человека к своим ресурсам.
- ◆ Главными задачами психотерапии являются: помощь человеку в чётком формулировании собственной экологичной цели, переоценка ситуации, имеющихся возможностей, ресурсов, установлении им связи со своими ресурсами, необходимыми ему для продуктивного и конструктивного разрешения сложившейся (возникшей) проблемной (кризисной) ситуации и выработки альтернативных решений, которые позволят человеку достигать желаемые им цели, и настройку на решимость опробовать найденные решения, готовность экспериментировать.

# Философские правила SFBT от Инсу Ким Берг:

- ◆ 1. Не чините то, что не сломано. Определение того, что «не сломано» очень субъективно, и психотерапевт должен обладать очень широкими взглядами относительно того, что «подходит» и «не подходит», так как многие отличия связаны с отличиями в культуре и образе жизни.
- ◆ 2. Узнав, что работает, делайте это ещё. Увеличить период существующего успеха намного легче, чем овладевать новыми и непривычными формами поведения.
- ◆ 3. Если что-то не подходит, то не повторяйте это опять. Делайте что-нибудь другое.

Народная мудрость гласит: «Если не добился успеха, делай новые попытки», оставляя выбор между упорством и поиском новых путей.



# Анатолий Михайлович Ялов :

«Собственный опыт обучения Краткосрочной Позитивной Психотерапии позволяет сформулировать **три напутствия** начинающим работать в данной манере:

1. Улыбайтесь **вместе** с клиентом.
2. **Усилия по «дизайну» при введении техник всегда полезны.** Они не могут быть избыточными.
3. Не экономьте на похвалах. Выражайте **одобрение каждому движению пациента в сторону решения».**



# Цели первичного сеанса психотерапии

## Динамическая

Углубление самоэксплорации.  
Уменьшение страха при обсуждении запретной темы.  
Закладывание основы для работы – доверие, сотрудничество, контракт.  
Соблюдение инструкций при выполнении рекомендаций психотерапевта.

## Краткосрочная позитивная

Прояснение целей, переопределение негативных формулировок в позитивные, поиск ресурсной базы, оценка окружения клиента, внимание позитивным сторонам жизни.  
Активная поддержка активности клиента.  
Посев сомнений в объяснениях клиента по своей проблеме. Активирование и побуждение к творчеству, вдохновение думать полезным образом, переживать и действовать как-то ещё... Поиск исключений.  
Смена фокуса с переживания травм на извлечение опыта, опора на позитивные выводы из прошлого. Привлечение образов героев.  
Внушение надежды, открытие возможностей, благодарности...

# Микро-результаты (после 3-5 сеансов) психотерапии

## Динамическая

Прекращение избегания повседневных ситуаций, которые ранее избегались. Улучшение способности понимания причинных связей конкретной социальной конфликтной ситуации. Открытие новых связей, причинности событий. Принятие ответственности за проблемность. Интерес, вкус к лично-ориентированной работе.

## Краткосрочная позитивная

Интерес к определению альтернативных целей, построению планов; поиску, открытию ресурсов; переживание решимости, намерения опробовать новое пробное решение, испытать себя. Принятие ответственности за новые действия в текущей ситуации, жизни. Готовность к эксперименту. Начало. Вкус к новизне. Переживание жизни, как поля возможностей, интерес к постижению границ своих пределов...

# Результаты в перспективе, глобально и долгосрочно

## Динамическая

Прояснение связи: Личность-Ситуация-Расстройство (до 15ч.)  
Позитивная самохарактеристика.  
Соответствующая сила Я (расширение самосознания, улучшение саморегуляции).  
Адекватное ожидание собственной эффективности.  
Улучшение способности к коммуникации.  
Стабильная и генерализованная ситуационная компетентность.

## Краткосрочная позитивная

Устойчивый интерес к положительным сторонам действительности (вкл-я Я).  
Творческий подход к решению проблем.  
Глубокая связь с ресурсами.  
Стойкий интерес к себе и миру, открытость опыту, готовность к переменам...  
Вкус к жизни, основанный на осознании потребностей и постановке адекватных целей...

**Оптимальное функционирование в мире, самореализация в нём в контексте своих ценностей и целей, основанных на ясном понимании кто я есть, чего хочу, как я живу, куда и зачем я иду, активная жизненная позиция, ответственное и деятельное участие и переживание удовлетворённости жизнью**



# Схема КПК

Актуальная ситуация

Ресурсы

Цель(и) (результат)

Объяснения-альтернативы  
(причины проблем)

Социальная сеть

# Движение в КПК

Отчаяние

- переживания в актуальной проблемной ситуации
- заинтересованность

Хочу

- заинтересованность в изменениях в проблемной ситуации
- ориентация на направление

Могу

- реалистичности ситуации, реалистичности
- состояние применимости, решимости, намерения

Решаю

- опробовать намеченное, принятие ответственности за

Действую

- активность/пассивность

## Цитаты

Виктора Ефимовича Каган

«Ну, если терапия не ориентирована на решение, это не терапия. ;) Техника будет работать только в контексте экзистенциальности.

### Принцип терапевта:

Можешь решить – реши,  
Можешь помочь – помоги,  
Не можешь решить проблему – облегчи страдания  
Не можешь облегчить страдания, просто побудь рядом»

Я ничего не распутываю. Человек всё делает сам, и ко мне он приходит не потому, что не знает, что делать.

Знает – но не может или не решается сделать.

Моя задача – помочь ему прийти к точке, где это станет ясно.

Я никогда не знаю, что в этой точке будет. Если приходит консультироваться семейная пара с плохими отношениями, моя задача – не сохранить брак и не развести их, а привести их к той точке, в которой они сами примут решение.

Каким оно будет – я не знаю, это будет их решение.

Виктор Каган

«Пациент всё делает сам»

# Содержательный аспект работы

**эмоциональные переживания**  
относительно текущих событий и  
относительно самих этих переживаний

- эмоциональное отреагирование по мере необходимости;
- мета-уровень, выход на мотивацию к когнитивному овладению и поведенческой активности

**позитивное когнитивное овладение**

- понимание явлений и связей,
- прояснение и формирование представлений, высвобождающих энергию, силы и побуждающих к решению действовать и самой продуктивной активности

**конструктивные действия**

- продуктивная активность человека в пространстве событий и взаимоотношений, и времени

# 10 фактов о терапевтическом альянсе

1. Терапевтический альянс – это качество и сила сотрудничающих отношений между клиентом и терапевтом (Norcross 2010)
2. ТА включает в себя эмоциональную связь между терапевтом и клиентом, согласованность относительно целей терапии и способов их достижения, то есть то, какие техники будут использоваться.
3. ТА является самым надежным фактором, влияющим на результат психотерапии, что подтверждено огромным количеством исследований.
4. Оценка клиентом ТА позволяет делать выводы о том, будет ли терапия эффективной, но не оценка терапевтом.
5. Оценка клиентом ТА предшествует любым положительным изменениям в состоянии клиента.  
т.е., позитивная оценка клиентом ТА не следует за уменьшением страдания.



# 10 фактов о терапевтическом альянсе

6. Изменения оценки альянса клиентами в положительную сторону важнее для результата в несколько раз, чем стабильно высокая оценка клиентом ТА.
7. В семейной и супружеской терапии альянс для успешной работы необходимо выстраивать со всеми участниками терапии.
8. В супружеской терапии оценка мужьями ТА может быть более значимым фактором, влияющим на результат (Anker, Owen, Duncan, Sparks, 2010)
9. Лучший способ управления ТА – это получение обратной связи от клиентов и внесение изменений в свою работу.
10. Существует способ отслеживания альянса на каждой сессии – это шкала SRS, позволяющая клиентам в режиме реального времени давать обратную связь терапевту в конце встречи.

**Виктор Богомоллов SFBT терапевт, тренер.**

**Москва. ФПК-институт**

**<https://www.facebook.com/brieftherapytraining/> #**

## Цитаты

### Виктора Ефимовича Каган

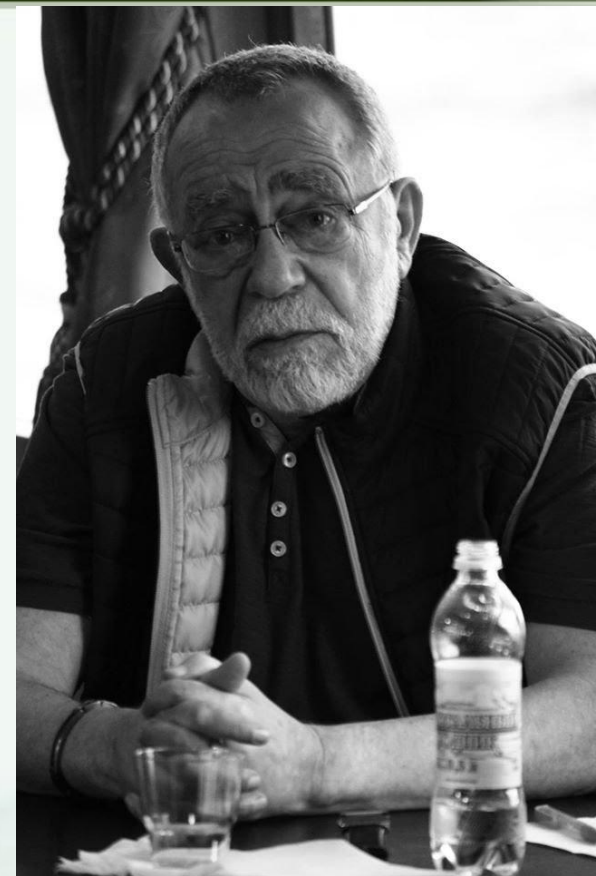
«Психотерапия – это зона потрясающей неопределенности. Принятие неопределенности делает нас более уверенными. 360 градусов неопределенности открытой для открытий.

Уважение и принятие права пациента на то, что с ним происходит. Быть живым человеком рядом с живым человеком.

Пациент приходит за возможностью побыть собой. Человек не лжёт – он так переживает.

Знак присутствия терапевта, когда пациент становится красив и интересен.

Отзываться не на сами слова, а на смыслы, отзываться на то, что говорит его душа. К чувству обращаться не как к фурункулу, а как к сигналу»



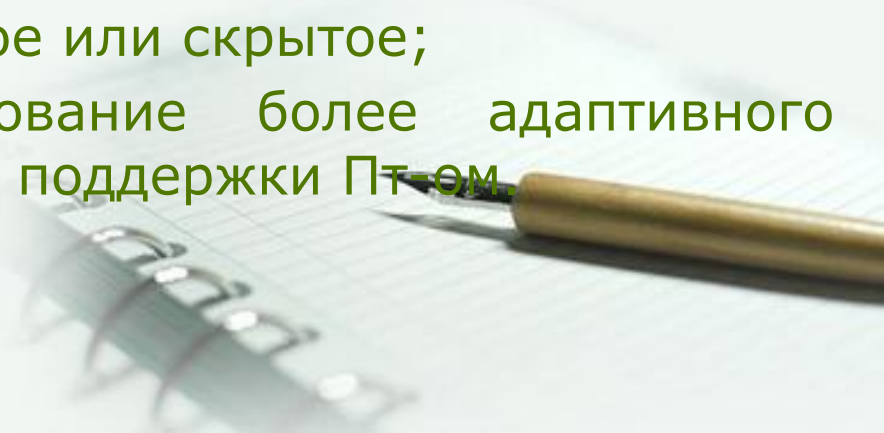


# 10 механизмов/процессов изменения

- 1) **повышение осознания;**
- 2) **катарсис/резкое облегчение;**
- 3) **самопереоценка;**
- 4) **переоценка среды;**
- 5) **самоосвобождение;**
- 6) **социальное освобождение;**
- 7) **противообусловливание;**
- 8) **стимульный контроль;**
- 9) **управление обстоятельствами;**
- 10) **помогающие отношения.**

**(J.O. Prochaska и J.C. Norcross)**

## 7 общих факторов терапии (Мармор)

- 1) хорошие отношения и сотрудничество между Пт-ом и П-ом как основа, на которой строится психотерапия;
  - 2) первоначальное ослабление напряжения, основанное на способности П-та обсуждать проблему с лицом, от которого он надеется получить помощь;
  - 3) познавательное обучение за счет информации от Пт-а;
  - 4) оперантная модификация поведения больного за счет одобрения или осуждения со стороны Пт-а и повторяющегося коррективного эмоционального опыта в отношениях с Пт-ом;
  - 5) приобретение социальных навыков на примере Пт-а;
  - 6) убеждение и внушение — явное или скрытое;
  - 7) применение или репетирование более адаптивного поведения при эмоциональной поддержке Пт-ом.
- 

## Адреса и контакты

Сообщество с подборкой материалов по теме:

<https://vk.com/sfbt.therapy.supervision>

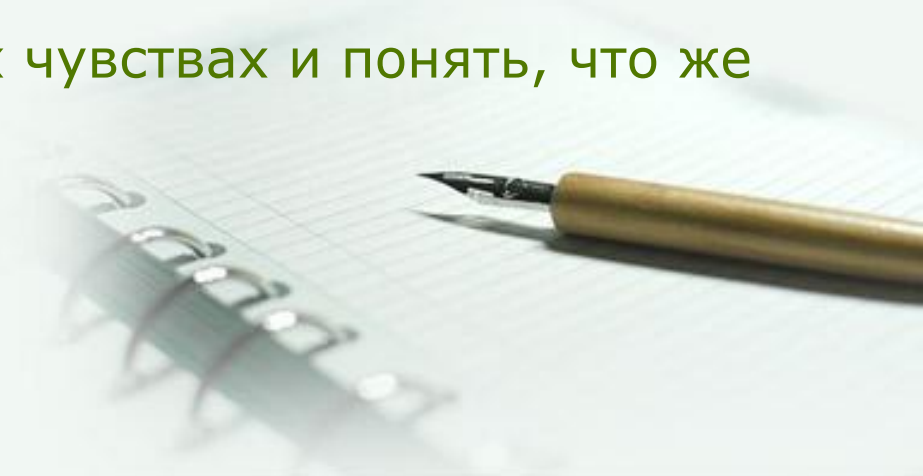
- ◆ +7 (938) 405 87 17 (Viber);
- ◆ +7 (988) 183 78 55 (WhatsAp);
- ◆ Skype: ionov-ya
- ◆ Hangouts: Yriy Ionov a9384058717@gmail.com
- ◆ 89881837855@mail.ru
- ◆ ionov-ya@ya.ru
  
- ◆ [https://vk.com/ionov\\_ya](https://vk.com/ionov_ya)
- ◆ <https://www.facebook.com/profile.php?id=100000008493829>

# Волонтерский Телефон Доверия!

На базе Института консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Института) и Федерации Психологов-Консультантов (ФПК) начинает свою работу ВТД

Служба оказывает *психологическую помощь взрослым*. Каждый может свободно обратиться за консультацией и рассказать о том, что его беспокоит. Мы принимаем обращения, связанные с такими проблемами, как:

- ◆ трудности в общении и взаимоотношениях;
- ◆ одиночество, поиск смысла жизни;
- ◆ тяжелая жизненная ситуация;
- ◆ сильная душевная боль;
- ◆ желание разобраться в своих чувствах и понять, что же делать?
- ◆ и многое другое...



# Волонтерский Телефон Доверия!

**К участию в проекте приглашаются *студенты старших курсов и психологи-выпускники!***

Для тех, кто осваивает профессию и нуждается в практическом опыте, участие в проекте — хорошая возможность попробовать себя в телефонном консультировании, пройти практику с супервизией, как поддержки в своей работе, приобрести навыки работы не в учебной ситуации, а в контакте с реальными клиентами. (Стоит отметить, что баз для подобной практики почти не существует, поскольку ТД – закрытые организации.)

Все волонтеры автоматически попадают в кадровый резерв Московской службы психологической помощи населению – телефон 051. Это не гарантия трудоустройства, в МСППН жесткий ОТБОР!

Но реальная возможность получить рекомендацию супервизора МСППН 051 и соответствующую СПРАВКУ, о работе волонтерами, с указанием кол-ва часов!

# Волонтерский Телефон Доверия!

## Условия участия в проекте в качестве волонтера:

- ◆ прохождение профессионального отбора или обучение в Институте консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институте);
- ◆ возможность приезжать на дежурства по графику 1 раз в неделю на три часа (территориально м. Марьино) или работать дистанционно);
- ◆ готовность и желание развиваться в профессии и войти в кадровый резерв Московской службы психологической помощи населению (телефон 051)
- ◆ Стать членом ФПК-Онлайн.

По вопросам участия в проекте, в качестве волонтера, обращаться: <http://counseling.su/>

- ◆ Тел./факс (495) 778-90-34
- ◆ Тел.: 8-905-552-85-41 (Мария)
- ◆ E-mail: [helpletter@mail.ru](mailto:helpletter@mail.ru) (Виктор Юрьевич Меновщиков)

# Волонтерский Телефон Доверия!

Условия сотрудничества:

- ◆ Работа ТД осуществляется посредством виртуальной АТС, это значит, что дежурство может идти из любого места!

Переадресация звонка или установка спец. программы на личный компьютер.

- ◆ Для принимающего звонок – это ничего не стоит, если у него обычный тариф (входящие бесплатно). Звонящий оплачивает услугу по тарифу оператора связи...
- ◆ Работа осуществляется на основе волонтерства!
- ◆ Практика и Супервизия бесплатна.
- ◆ График работы с 9.00 до 21.00.

Всего 4 смены: 9-12, 12-15, 15-18, 18-21.

В праздничные и выходные волонтеры не работают!

- ◆ Приглашаются только живущие в Москве и области.