

# Исключения

## ИСТОКИ ТЕХНИКИ ИСКЛЮЧЕНИЙ

Пресбери, Эчтерлинг и Макки [*Presbury, Echterling & McKee, 2002*] утверждают: “Поиск исключений является наиболее важной техникой консультирования для разрешения проблем. Исключение — время, когда проблема не возникает — это решение, которого клиент уже достиг, пусть и временно” (р. 75). Истоки техники исключений лежат в предположении, что все проблемы имеют исключения, которые можно использовать для поиска решений. Люди иногда рассматривают свои проблемы так, будто они возникали всегда, как постоянные и непрекращающиеся даже на короткие мгновения. Если мы признаем исключения из проблемы, значит, мы склонны отрицать их значимость. Скорее всего, это связано с тем, как мозг фильтрует, обрабатывает и хранит информацию. Однако почти в каждой ситуации есть период времени, пусть даже короткий, когда проблема вообще не была проблемой. Профессиональные консультанты должны внимательно прислушиваться к этим исключениям, указывать на них и использовать их для поиска решений. Таким образом, клиенты обретают надежду и получают возможность влиять на свое окружение.

## КАК ПРИМЕНЯТЬ ТЕХНИКУ ИСКЛЮЧЕНИЙ

Технику исключений можно использовать косвенным способом, когда профессиональный консультант постоянно выискивает ситуации, когда проблема либо облегчалась, пусть даже незначительно, либо вообще переставала существовать. Например, клиент может сказать: “Она никого никогда не слушает. единственный человек, который может достучаться до нее, это ее бабушка”. Эта жалоба или описание проблемы содержит исключение, которое осталось незамеченным клиентом и не используется [*Linton, 2005*].

“Проблемы никогда не возникают постоянно. Всегда бывают исключения” [Presbury et al., 2002, р. 74]. Но поскольку клиенты часто не распознают своих собственных исключений и не доверяют им, профессиональный консультант должен замечать их и эффективно использовать. В конце концов, редко можно найти клиентов, которые обращаются за консультацией, чтобы рассказать о временах, когда у них не было проблем. Они с гораздо большей вероятностью будут рассказывать о своих проблемах и ожидать, что вы их решите. Кроме того, профессиональные консультанты специально обучены выслушивать подробные описания проблем. Чтобы техника исключений была полезной, консультанты должны заново научиться прислушиваться к потенциальным решениям, источникам силы и личным ресурсам.

Например, рассмотрим случай, когда 16-летняя девушка еженедельно жалуется на домашние конфликты. В частности, она и ее брат-близнец ежедневно вступают в ожесточенные стычки. Они почти не выносят присутствия друг друга в одной комнате. Однажды она приходит на сессию и кратко упоминает о событиях прошлой недели, говоря при этом: “Мы с Тони пошли в торговый центр. Он отвез нас туда, чтобы я могла потусоваться с друзьями, пока он покупал подарок для своей девушки”. Это исключение, которое может легко остаться незамеченным консультантом. Наоборот, его следует развивать так, чтобы клиентка могла понять, что отличало этот день от других, и осознать, что она и ее брат не только воздерживались от ссоры, но и приятно провели время вместе. Если консультант указывает на этот случай, а клиентка отвечает: “Я думаю, он просто решил перестать быть болваном на один день”, продолжайте способствовать личной концентрации. Консультант может ответить: “Возможно. Но давайте представим, что это было нечто большее. Возможно, вы сделали что-то по-другому, что привело к этому исключению”.

Технику исключений также можно использовать напрямую, задавая такие вопросы: “Расскажите мне о времени, когда...” или “Как близко вы подошли к...?” Эти вопросы полезны и после того, как будет сформулирован ответ на вопрос о чуде (см. главу 4). Профессиональный консультант может спросить, произошло ли облегчение проблемы и может ли клиент вспомнить время, когда это действительно произошло. Затем консультант выясняет, что именно клиент сделал иначе, благодаря чему проблема исчезла или стала меньше.

## ВАРИАНТЫ ТЕХНИКИ ИСКЛЮЧЕНИЙ

Исключения можно выявлять, внимательно выслушивая клиента. Кроме того, о них можно спросить напрямую. В качестве техники ее можно комбинировать с вопросом о чуде (см. главу 4). Технику исключений также можно комбинировать с масштабированием (см. главу 1). Если ожидаемые исключения не удается обнаружить сразу, то клиенту можно дать задание, предназначенное для выявления исключений в проблеме. Варианты заданий включают в себя домашнее задание между сессиями, которое обычно принимает следующую форму: “В перерыве между сегодняшней и следующей сессией обращайте внимание (запишите, отметьте время) на ситуации, в которых вы испытываете облегчение (замечаете смягчение проблемы)”.

Спрашивая об исключениях напрямую, профессиональный консультант должен соблюдать осторожность, потому что некоторые формулировки могут привести к тому, что клиент почувствует себя уязвленным или проблема может показаться банальной. Указания на исключения, услышанные в рассказе о проблеме, должны вселять в него надежду, например: “Ого, как вам удалось пройти через это? Большинство людей не смогли бы это сделать!” [Sclare, 2014]. Когда вы прямо спрашиваете об исключениях, убедитесь, что вы подтверждаете опасения и точку зрения клиента, прежде чем уважительно задавать вопросы. Например: “Ваша ситуация кажется особенно сложной. Можете ли вы вспомнить время, когда вы чувствовали себя лучше, чем сейчас?”.

Помимо деликатной формулировки, вопрос об исключениях также следует задавать таким образом, чтобы сосредоточить внимание на обстоятельствах или окружении. Например: “Что происходит вокруг вас в это время? Чем это отличается от того, что происходит в другое время?” или “Кто находится возле вас, когда проблема кажется менее заметной?”. Кроме того, можно задавать дополнительные вопросы, которые подчеркивают ресурсы клиента. Например: “Что вы делаете по-другому, когда в проблеме возникает исключение?” или “Что вы смогли сделать с момента нашей последней сессии, чтобы вызвать исключение?”. Независимо от вариации или последующих действий, всегда задавайте вопросы, предполагая, что исключения реально существуют, и всегда просите клиента описать исключение достаточно подробно, чтобы помочь в формулировании решения.

## ПРИМЕР ТЕХНИКИ ИСКЛЮЧЕНИЙ

Стэн — 16-летний мальчик, который все чаще и чаще пропускает школу, называя физическую болезнь наиболее распространенной причиной своего отсутствия. После тщательного медицинского осмотра его лечащим врачом матери Стэна было рекомендовано обратиться за консультационной помощью для Стэна, поскольку предполагалось, что корень его соматических жалоб не связан с медицинскими причинами. Стэн производит впечатление эмоционально зрелого и умного человека, хотя ему не хватает социальных навыков и уверенности в себе. Он сразу же начинает говорить о своей сильной неприязни к новой школе и о том, что ему было трудно заводить друзей и прожить день без того, чтобы его безжалостно дразнили.

**Стэн (С).** Хотел бы я никогда не возвращаться туда. Кажется, я просто не вписываюсь. Это настоящая клика. Если ты не местный или у тебя мало денег... они просто ... они просто жестокие.

**Консультант (К).** Другие ученики?

**С.** Да, все плохо. Действительно плохо. Они будто нацелились на меня с первого дня и с тех пор не отпускают.

**К.** Насколько плохо?

**С.** Очень плохо, потому что во мне нет ничего, что могло бы понравиться кому-то из окружающих. Они придираются ко всему. И делают это постоянно. У меня нет ни минуты покоя. Это начинается, как только я ступаю на территорию школы, и не прекращается, пока я не уйду. Это никогда не заканчивается.

**К.** Я понимаю, почему ты не любишь ходить в школу.

**С.** Серьезно, да? Кто хочет проходить через это каждый день своей жизни? Они взломали мой шкафчик в первую же неделю в школе. Я не знаю, как они туда влезли... Даже я не могу открыть его в половине случаев... за что они меня тоже высмеивают. Так или иначе, они порылись в нем и нашли тексты песен, которые я написал в одном из своих блокнотов, скопировали их и развесили повсюду. Именно тогда это началось, и не прекращается до их пор.

**К.** Ух! Это похоже на вторжение в частную жизнь.

**С.** Да. Эти песни были личными. Я писал о том, как скучал по своей бывшей девушке, своему родному городу и прочему. Из-за этого меня заклеили плаксой. Отсюда и пошли прозвища: “Стэн не мужчина”, “Стэн мужчина? Нет!”, “Маленький Стэнни хочет стать мужчиной”. Это нелепо и ужасно. И ничто из того, что я делаю, не изменит этого. Клянусь, несколько дней я думал, что брошу все. Seriously.

*До этого момента профессиональный консультант помогал Стэну рассказывать историю и обеспечивал поддержку и оценивание. Теперь консультант задаст вопрос об исключениях в поддерживаемой форме, чтобы клиент не чувствовал себя униженным.*

**К.** Это действительно звучит как очень трудная ситуация для тебя. И все же ты продержался почти весь учебный год. Большинство людей уже бросили бы школу. Но это не так. Как тебе удалось выдержать?

**С.** Думаю, я не выдержал. Очевидно, что я не был в состоянии предотвратить это. И я продолжаю пропускать школу, чтобы избежать этого.

**К.** Но ты не бросил школу, значит, что-то делаешь правильно.

**С.** Я пытаюсь сказать себе, что это не имеет значения... что эти люди мне безразличны... или в будущем их не будет... что все это временно и однажды все будет по-другому.

**К.** Итак, ты пытаешься представить свою жизнь в перспективе, понимая, что это всего лишь небольшая часть твоей жизни, и что она не будет такой ужасной в будущем, по крайней мере, не такой ужасной, как сейчас.

**С.** Да. Я пытаюсь. Это помогает. Когда я очень злюсь на себя и чувствую, что я ничего не стою, я также думаю о том, сколько друзей у меня было в моей старой школе, и что люди действительно любили меня. Это тоже помогает... помогает мне меньше чувствовать себя неудачником.

**К.** Хорошо. Таким образом, рассматривая это в перспективе и вспоминая время, когда тебя любили и относились к тебе справедливо, ты не чувствуешь себя неудачником.

**64** Часть 1 ■ Техники краткосрочного консультирования, ориентированного...

**С.** Точно. Но это не избавляет от проблем. Это просто не дает мне чувствовать себя намного хуже.

**К.** Достаточно честно. Итак, скажи мне, Стэн, можешь ли ты вспомнить, как ты пошел в новую школу и когда проблема не казалась такой серьезной?

**С.** Мне кажется, так было всегда.

**К.** Держу пари. Бьюсь об заклад. *(Пауза.)* Но, может быть, все же был перерыв в поддразниваниях или инцидент, когда ученики были вежливы с тобой?

**С.** Они никогда не были милыми, но иногда у меня бывает передышка... обычно на четвертом уроке.

**К.** Что такое четвертый урок?

**С.** История. Они не кажутся такими плохими во время моего урока истории.

**К.** Что такого особенного в уроках истории?

Консультант хочет оценить ситуационные или средовые исключения.

**С.** О, это просто из-за того, что в то время рядом сидит Джейсон.

**К.** Кто такой Джейсон?

**С.** Он действительно классный парень. Все уважают его, и он хорошо ко мне относится, поэтому ни один из этих придурков не доставляет мне неприятностей, когда он рядом.

**К.** Хорошо! Это отличные новости! Верно? Что ты нравишься одному из уважаемых крутых парней, который заступает за тебя?

**С.** Да. Слава богу, иначе это было бы действительно невыносимо!

**К.** Хорошо, мы очень благодарны Джейсону. Но скажи мне, Стэн, чем ты отличаешься, когда рядом Джейсон?

Теперь консультант хочет выяснить причину отношений Джейсона к Стэну.

**С.** Что вы имеете в виду?

**К.** Что ж, я готов поспорить, что на четвертом уроке ты ведешь себя немного иначе. Правда?

- С.** Наверное, я чувствую облегчение, это точно.
- К.** Держу пари, ты прав. На что это похоже?
- С.** Наверное, я становлюсь немного спокойнее, более расслабленным, менее нервным и напряженным. Я знаю, что у меня будет хорошее настроение.
- К.** Хорошо. Что еще?
- С.** Вы имеете в виду, что я делаю еще?
- К.** Да. Что еще ты делаешь по-другому в четвертом уроке?
- С.** Ну, я, наверное, не выгляжу таким униженным. Не хожу с опущенной головой, глядя себе под ноги.
- К.** Хорошо. Итак, как ты выглядишь и ходишь?
- С.** Ну... хм, я никогда не думал об этом... Я имею в виду, что если я не опускаю голову и не смотрю себе под ноги, то я, вероятно, выгляжу немного более уверенным и держу голову высоко.
- К.** Точно. Как ты думаешь, ты мог бы выглядеть немного более уверенным на четвертом уроке?
- С.** Конечно.
- К.** Меньше похожим на объект издевательств?
- С.** Определенно.
- К.** Как ты думаешь, это как-то связано с тем, почему они оставляют тебя в покое примерно в то время? Не только из-за Джейсона?
- С.** Я никогда не думал об этом таким образом... может быть, я думаю... Да, возможно... Конечно.
- К.** Как ты думаешь, ты мог бы сделать выводы из этого? Даже когда Джейсона нет рядом? Просто попробуй, скажем, во время второго урока каждый день на этой неделе и посмотри, что получится?
- С.** Хорошо ... возможно, стоит попробовать!

Стэн пришел в восторг, потому что его поддержали. Он понял, что есть исключение из его страданий и, что еще более важно, он осознал, что может сыграть определенную роль в этом исключении, а это означает, что он может иметь некоторый контроль над этой ситуацией.

---

## ПОЛЕЗНОСТЬ И ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ИСКЛЮЧЕНИЙ

В общем, поиск исключений из проблем является основным принципом краткосрочного консультирования, ориентированного на решение, и полезен для выявления сильных сторон и ресурсов клиента, которые уже используются для создания ситуаций, когда проблема больше не является проблемой. Таким образом, клиенты начинают рассматривать свои ситуации с внутренним фокусом контроля, повышая свою ответственность за события. Попросив клиентов вспомнить хотя бы одно исключение из небольшой проблемы, вы можете повысить позитивное настроение клиента и начать пользоваться преимуществами подхода, ориентированного на решение. Техника исключений также полезна, помогая клиентам рассматривать короткие моменты облегчения как ключи к решению проблем.

В литературе продемонстрированы положительные результаты для различных популяций и условий использования методов, ориентированных на решение, включая технику исключений. В условиях семейного консультирования два исследования результатов показали перспективность техники исключений в рамках краткосрочного консультирования, ориентированного на решение. Циммерман, Прест и Ветцель [*Zimmerman, Prest & Wetzel, 1997*] использовали технику исключений в процессе консультирования пар, используя подход, ориентированный на решение, для значительного улучшения диадических отношений. Ли [*Lee, 1997*] сообщил, что краткосрочное консультирование, ориентированное на решение с использованием техники исключений, привел к 65% успеха в достижении различных семейных целей.

Несколько исследований продемонстрировали эффективность исключений, встроенных в краткосрочное консультирование, ориентированное на решение, для молодежи школьного возраста. Литтрелл, Малиа и Вандервуд [*Littrell, Malia & Verwood, 1995*] исследовали использование трех вариантов краткосрочного консультирования со старшеклассниками и обнаружили, что использование исключений в каждом процессе помогает уменьшить неприятные чувства клиентов по поводу проблем. Они также обнаружили, что краткосрочный подход (одна сессия) дает тот же результат, что и долгосрочные подходы, ориентированные на решение. Коркоран [*Corcoran, 1998*] использовал подход, ориентированный на решение, сфокусированный на исключениях



из проблем, чтобы эффективно работать с подростками из групп риска в средних и старших классах. Затем Коркоран [Corcoran, 1998] продолжил свои исследования, продемонстрировав полезность исключений и других техник, ориентированных на решение, при работе с клиентами служб защиты детей. Обе эти популяции характеризуются как резистентные к лечению и часто подвергаются принудительному лечению. В другом исследовании с учащимися средней школы Ньюсом [Newsome, 2004] отметил дифференциальный эффект в результатах, потому что группа краткосрочного консультирования, ориентированного на решение, не улучшила посещаемость, но значительно повысила оценки по сравнению с учащимися из группы риска. Дополнительные исследования подтвердили эффективность техники исключений в сочетании с другими подходами, ориентированными на решение, в работе по достижению положительных изменений при поведенческих проблемах в инклюзивном классе [Quigney & Studer, 1999], при насилии в психиатрическом стационаре [Oxman & Chambliss, 2003], в семьях [Reiter, 2004] и при работе с несовершеннолетними правонарушителями [Corcoran, 1997].

## ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ ИСКЛЮЧЕНИЙ

Примените технику исключений к своему клиенту или проанализируйте краткие описания клинических случаев, представленные во введении книги. Каким образом вы можете использовать технику исключений для решения проблем ваших клиентов и обеспечения их прогресса на сессиях консультирования?