
Содержание

Благодарности	16
Предисловие	19
Глава 1. Введение	23
Смело и амбициозно	25
Аутсайдеры	26
Каковы преимущества ОРКТ?	26
Результативность	27
Эффективность	28
Этичность и уважительность	29
Энергичность	31
Изысканность	32
О книге	34
Ключевые моменты	36
Раздел А. Развитие ориентированной на решение краткосрочной терапии	37
Глава 2. Корни ориентированной на решение краткосрочной терапии	39
Грегори Бейтсон, Милтон Эриксон и исследовательский проект Бейтсона	40
Грегори Бейтсон	40
Милтон Эриксон	42
Исследовательский проект Бейтсона	44

Институт психических исследований, семейная терапия и Центр краткосрочной терапии	47
Центр краткосрочной терапии	49
Особенности модели терапии Института психических исследований	51
Ключевые основополагающие идеи, которые все еще с нами	53
Ключевые моменты	55
Глава 3. Стив де Шейзер, Инсу Ким Берг и ориентированная на решение краткосрочная терапия	57
Стив де Шейзер и Инсу Ким Берг	58
Стив де Шейзер	58
Де Шейзер и Институт психических исследований	59
Инсу Ким Берг	61
Разработка новой модели краткосрочной терапии	64
Институт психических исследований Среднего Запада	64
Центр краткосрочной семейной терапии в Милуоки	65
На пути к решениям	67
Появление ориентированной на решение краткосрочной терапии	70
Клиенты, чудеса и шкалы	72
Ключевые моменты	74
Глава 4. Эволюция ОРКТ	77
ОРКТ выходит на международный уровень	77
Больше из Милуоки	79
Вперед и в стороны	80
ОРКТ становится организованной	82
Стив и Инсу покидают сцену	84
Определение ориентированного на решение стиля работы	85
Развитие связей с национальными и тематическими группами	87
Упрощение, но не обобщение	89
Официальная версия ОРКТ?	91
Ключевые моменты	95

Раздел Б. Построение описаний и расширение границ мира	97
Глава 5. Новое поколение ОРКТ	99
Диалог как интервенция	100
Конструирование описаний	100
Оставляя <i>проблему</i> позади	102
Описания гипотетического будущего в ориентированной на решение практике	102
Почему именно чудо?	104
Фокус на будущем	104
В чем суть чудесного вопроса?	105
Подготовка или действие?	105
Внезапно или постепенно	107
От исключений к примерам	107
Конструируя описания	109
Добавляем в картину деталей	110
Взгляд с трех сторон и через серию вопросов	111
Описания как истории	112
Отказ от традиций семейной терапии	113
Завершение сессии: резюмирование и благодарность вместо заданий	115
Новое поколение ориентированной на решение практики	116
Ключевые моменты	117
Глава 6. “Расширение границ мира” клиента	119
Неэкспертная позиция	120
Влияние Карла Роджерса	121
По следам Людвиг Витгенштейна?	121
Объяснение ориентированной на решение практики?	123
Привилегия мозга	124
Энактивизм	125
Где находится “мир”?	126
Умвельт — мир как возможность для взаимодействия	126
Мир как “поле возможностей”	128

Психическое здоровье, и где его искать?	129
Энактивная перспектива — что не так с миром клиента?	131
ОРКТ как “расширение границ мира” клиента	133
Как ОРКТ расширяет границы мира клиента	134
Случай из практики: расставить все по местам	134
Почему “расширение” границ мира, а не “изменения” или “перестройка”?	137
Заключение	137
Ключевые моменты	138
Глава 7. Роль ориентированного на решение терапевта	139
Терапевт, расширяющий границы мира клиента	139
Построение описаний	141
Объяснение или описание	142
Исследования микроанализа	144
Вопросы и формулировки	144
Положительное и отрицательное	145
Построение формулировок	145
Сохранение языка клиента	146
Вопросы как интервенции	147
Совместное конструирование смысла на практике	149
Подбирая ключевые слова	153
Сохраняя слова клиента	154
Роль терапевта	155
Ключевые моменты	157
Раздел В. Следующее поколение ориентированной на решение практики	159
Глава 8. Представляем ориентированную на решение картинную галерею	161
От вопросов к “залам” и “инструментам”	161
Картинная галерея	162
Ключевые идеи	165

Глава 9. Билетная касса: разрешение на вход	167
Определение общего проекта	168
Получение билета	168
Не цель	169
Каковы ваши лучшие надежды?	170
Возможные первоначальные ответы на вопрос о “лучших надеждах”?	171
Круги признания и прогресса	172
Развитие надежд на лучшее	174
“Что это изменит?”	174
“Кто еще заметит разницу? Какую разницу они заметят?”	175
“Что еще?”	175
Название проекта	175
Пример из практики 1: Мэри и объятия	176
Пример из практики 2: расставить вещи в своей комнате	179
Рефлексия	188
Ключевые моменты	188
Глава 10. Галерея будущего	191
Разрыв причинной связи между прошлым и будущим	192
Развитие чудесного вопроса	193
Представьте... самое главное слово	195
Дверь в параллельный мир	196
Насыщение описания: детали и сцены	197
Пример из практики: Мэри и объятия (продолжение)	199
Ключевые моменты	208
Глава 11. Галерея примеров	211
Использование шкал как мощная стартовая точка	212
Настройка шкалы	214
Шкала прогресса/чудесная шкала	215
Другие отметки на шкале прогресса	216
Другие формы шкалы	217
Различные аспекты чуда/будущего	217

Различное восприятие	218
Шкала уверенности	218
Шкалирование “все по плану”	219
Шкалирование без цифр	219
Пример из практики: Джек чувствует себя должным образом услышанным	221
Ключевые моменты	226
Глава 12. Магазин подарков	229
От задач к итогам	230
Роль комплиментов	231
Подведение итогов и выражение благодарности	233
Крошечные признаки прогресса	234
На один пункт выше	234
Ступени, признаки или ни то, ни другое?	235
Шкалы уверенности в будущем	237
Если признаки прогресса трудно найти	238
1. Попросите клиента наблюдать за эпизодами, когда дела идут лучше	238
2. Попросите клиента подумать больше о том, чего он хочет от жизни	239
Предложение выбора будущих сессий и возможностей	239
Пример из практики: Джек чувствует себя должным образом услышанным (продолжение)	240
Ключевые моменты	246
Глава 13. Возвращаясь в галерею	247
Что стало лучше?	247
Как работает вопрос “Что стало лучше?”	248
Выбрать для исследования или внести в список?	249
Ориентированные на решение “уши”	250
Что если... ничего не стало лучше	251
Подождите...	251
Копинг	252
Возвращение к началу	252

Основания для оптимизма	253
“Сделать что-то по-другому”	253
Что помогало другим людям в подобной ситуации?	254
Изменение модальности или метода	254
Замена специалиста	255
Завершение процесса	255
Пример из практики: Джек чувствует себя должным образом услышанным (следующая сессия)	256
Ключевые моменты	264
Раздел Г. Эстетика ориентированного на решение подхода	265
Глава 14. Эстетика ориентированного на решение подхода	267
Что такое “эстетика”?	267
Эстетика в искусстве	268
Альтернативная парадигма	270
Краткосрочность	270
Автономия клиента	272
Радикальное принятие	274
Оставаться на поверхности	276
Ценность маленьких отличий	277
Оглядываясь назад и заглядывая вперед	278
Терапевтическая практика	278
Ориентированные на решение практики	279
Дальнейшее изучение и исследование	280
Заключение	281
Ключевые моменты	281
Список литературы	283