

Предисловие к серии

Тони Русманье и Александр Ваз

Мы рады представить читателю серию учебных пособий “Основы преднамеренной практики”. Мы разрабатываем эту серию книг, чтобы удовлетворить конкретную потребность, которую мы видим во многих учебных программах по психологии. Эту потребность можно проиллюстрировать опытом обучения Мэри, гипотетической стажерки второго года обучения в аспирантуре. Мэри многое узнала о теории психического здоровья, исследованиях и методах психотерапии. Мэри — старательная ученица, она прочитала десятки учебников, написала отличные статьи по психотерапии и получила почти идеальные баллы на всех экзаменах по курсу. Однако когда на практических занятиях Мэри работает с реальными клиентами, у нее часто возникают проблемы с непосредственным применением тех терапевтических навыков, о которых она может так ясно писать и говорить. Кроме того, Мэри заметила, что испытывает беспокойство, когда ее клиенты проявляют сильные реакции, например становятся очень эмоциональными, теряют надежду на успех или начинают скептически относиться к терапии. Иногда эта тревога настолько сильна, что в ключевые моменты Мэри просто замирает, и это очень ограничивает ее способность помогать таким клиентам.

В процессе еженедельной индивидуальной и групповой супервизии Мэри получает от своего супервизора советы, основанные на эмпирически подтвержденных методах лечения и методах общего фактора. Супервизор часто дополняет эти советы проведением Мэри через ролевые игры, рекомендует дополнительную литературу или приводит примеры из собственной работы с клиентами. Мэри как преданная ученица своего супервизора ведет записи сессий с ним, открыто рассказывает ему о своих проблемах, тщательно записывает его советы и читает всю предлагаемую им литературу. Однако когда Мэри снова садится за стол со своими клиентами, она часто обнаруживает, что все ее новые знания, кажется, просто вылетели из головы, и она не может выполнить ни одной рекомендации своего научного

руководителя. Мэри полагает, что эта проблема особенно актуальна в случае клиентов, которые вызывают у нее эмоциональные переживания.

Супервизор Мэри, получивший формальное обучение в области супервизии, использует в своей практике лучшие методы супервизии, в том числе видеозаписи для проверки работы супервизируемых. Он оценивает общий уровень компетентности Мэри как соответствующий ожиданиям от стажера на уровне развития Мэри. Но даже несмотря на то, что общий прогресс Мэри можно считать положительным, в своей работе она постоянно сталкивается с какими-то проблемами. И это происходит даже несмотря на то, что супервизор уверен, что он и Мэри правильно определили те изменения, которые Мэри должна внести в свою работу.

Проблема, с которой борются Мэри и ее супервизор, т.е. разрыв между ее знаниями о психотерапии и ее способностью надежно проводить психотерапию, как раз и находится в центре внимания этой серии книг. Мы начали разработку этой серии, потому что большинство терапевтов в той или иной степени испытывают тот же разрыв, независимо от того, являются ли они начинающими стажерами или высококвалифицированными клиницистами. По правде говоря, мы все находимся в той же ситуации, что и Мэри.

Для преодоления этой проблемы в данной серии мы сосредоточили внимание на использовании *преднамеренной практики* — метода обучения, специально разработанного для повышения надежности реализации сложных навыков в сложных рабочих условиях [119–121]. Преднамеренная практика предполагает повторяющееся проведение эмпирической тренировки определенного навыка до тех пор, пока он не станет автоматическим. В контексте психотерапии это включает в себя двух стажеров, играющих под руководством супервизора роли клиента и терапевта, время от времени меняясь ролями. Стажер, играющий роль терапевта, реагирует своими импровизированными ответами, отражающими основные терапевтические навыки, на высказывания клиента, которые могут быть начального, среднего или высокого уровня сложности.

Чтобы подготовить эти книги, мы обратились к ведущим инструкторам и исследователям основных терапевтических моделей со следующими простыми инструкциями: определите от 10 до 12 основных навыков для терапевтической модели, которой вы следуете, используя которые обучаемые часто испытывают заметный разрыв между теоретическими знаниями и исполнительскими способностями, т.е. могут написать хорошую статью,

но часто сталкиваются с трудностями в применении этих навыков на практике, особенно при работе со сложными клиентами. Затем мы совместно с авторами работали, чтобы составить упражнения преднамеренной практики, специально предназначенные для повышения уверенности в применении этих навыков и общей отзывчивости лечения [75; 129; 130]. Наконец мы тщательно протестировали все упражнения со стажерами и инструкторами в разных учебных заведениях по всему миру и усовершенствовали их на основе большого количества полученных отзывов.

Каждая книга этой серии посвящена определенной модели терапии, но читатели заметят, что большинство упражнений в этих книгах касаются общих факторов и межличностных навыков, которые исследователи определили как оказывающие наибольшее влияние на результаты в терапии клиента, такие как эмпатия, беглость речи, выражение эмоций, убедительность и сосредоточенность на проблеме [3; 110]. Таким образом, упражнения в каждой из книг серии должны помочь широкому кругу клиентов. Несмотря на конкретные теоретические модели, с которыми работают терапевты, большинство терапевтов уделяют большое внимание пантеоретическим элементам терапевтических отношений, многие из которых имеют надежную эмпирическую поддержку в качестве коррелятов или механизмов улучшения состояния клиента [110]. Также мы признаем, что в терапевтические модели входят уже сложившиеся учебные программы с богатой историей, поэтому мы представляем преднамеренную практику не как замену, а как адаптируемый, транстеоретический метод обучения, который можно интегрировать в уже существующие программы, чтобы улучшить сохранение навыков и помочь в получении базовой компетентности.

Об этой книге

Эта книга из серии посвящена когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Это общий термин для разнообразного набора методов лечения, основанных как на фундаментальных, так и на прикладных исследованиях обучения, познания и эмоций [48]. Несмотря на разнообразие КПТ-ориентированных подходов, общим правилом в них является важность “обучения на практике”. Всестороннее знакомство с теоретической и эмпирической литературой по КПТ важно, однако это знание никогда не сможет заменить непосредственный практический опыт работы с клиентами в процессе обучения и супервизии. Важность эмпирического обучения

в процессе обучения и супервизии возрастает в связи с тем фактом, что существует относительно мало возможностей практиковать широкий спектр клинических навыков, которые теоретически находятся в их распоряжении, особенно для стажеров, которые только начинают работать с клиентами. Эта реальность противоречит ключевым элементам общей философии КПТ, в которой подчеркивается важность создания возможностей для экспозиции и повторяющейся и обобщающей практики.

В этой книге методы преднамеренной практики используются для предоставления стажерам возможности обучения на основе опыта — для обучения на практике. Описанные методы и воздействия позволяют облегчить отработку ряда важных навыков КПТ. Кроме того, они способствуют точной настройке того, “как” следует проводить вмешательства, в том числе гибким образом в самых различных клинических сценариях. Важно отметить, что эта книга не предназначена для замены основной курсовой работы и ознакомления с фундаментальной теорией и принципами практики КПТ. Она предназначена скорее для дополнения других общих компонентов обучения.

Например, из курсовой работы или другого источника стажер может узнать, что избегание является общей чертой тревожных расстройств, а целью лечения должно быть устранение поддержания этой проблемы за счет отрицательного подкрепления. Стажер может усвоить концепцию отрицательного подкрепления и начать осваивать те типы методов КПТ, которые обычно используются для решения этой проблемы. В данной книге учащимся предоставляется возможность попрактиковаться не только в том, *что* они сказали бы клиенту, склонному к избеганию, но и в том, *как* они сделали бы это. Ведь в случае избегания внимание должно быть сосредоточено на избегании клиента не только вне контекста терапии, но и в контексте терапии, когда это избегание влияет на его способность извлекать пользу из КПТ. По существу, эта книга предназначена для того, чтобы помочь слушателям (на всех профессиональных уровнях) научиться быстро и плавно применять основополагающие “проверенные на практике” концепции и стратегии КПТ, которые дополняют их общий репертуар клинических навыков и принципов. С таким расширенным репертуаром терапевты смогут максимизировать свою способность предлагать каждому пациенту лично убедительные обоснования лечения и связанные с ними вмешательства, включая в данном случае разнообразные методы КПТ.