

Введение

Ориентированная на решение краткосрочная терапия (ОРКТ) хорошо зарекомендовала себя как модель краткосрочной терапии, основанной на сильных сторонах клиента. Однако ни обращение к сфере медицинского обслуживания, ни сообщения о ее эффективности не смогли развеять сомнения в ее способности добиваться устойчивых изменений или удовлетворять эмоциональные потребности клиентов. Цель этой книги — продемонстрировать способ мышления и практики ОРКТ, которые сводят на нет эти сомнения и демонстрирует ее глубину и широту.

ОРКТ не возникла “с нуля”. Она основана на работах Грегори Бейтсона, Милтона Эриксона, Дона Джексона, Джона Уикленда, Джея Хейли, Пола Вацлавика и других исследователей, которым приписывают разработку системной парадигмы мышления. Это конечный результат усилий группы людей, которые почти четверть века назад сидели в Центре краткосрочной семейной терапии в Милуоки и вдохновляли друг друга энтузиазмом и новыми идеями о том, как меняются люди. Ядро этой группы составляли Стив де Шейзер, Инсу Берг, Джим Деркс, Элам Наннели, Мэрилин Лакорт и я. Со временем группу пополняли студенты, впоследствии ставшие коллегами, в том числе Джон Уолтер, Джейн Пеллер, Алекс Молнар, Кейт Ковальски и Мишель Вайнер-Дэвис, а также такие академические профессора, как Гейл Миллер и Уолли Джинджерич. То, что начиналось как модель под названием “Краткосрочная семейная терапия”, превратилось в ОРКТ. Постепенно одни члены группы ушли, а другие к ней присоединились. Я ушла из этой компании в 1988 г. и основала в Милуоки свою компанию, ICF Consultants, вместе с Мэрилин Бонжан. Будет справедливым сказать, что каждый, кто когда-либо участвовал в беседах в Центре краткосрочной семейной терапии, внес свой вклад и что каждый извлек пользу из этого опыта. В обширной литературе, посвященной данному направлению, отражены богатство и разнообразие идей этих людей.

Сегодня ОРКТ известна во всем мире, но ее часто неверно понимают и даже упрощают. На мой взгляд, это результат чрезмерного акцента на методах и утраты теоретической основы. Методы, применяемые вне контекста, могут дать впечатляющие краткосрочные результаты, но могут не иметь большого значения в долгосрочной перспективе.

Предлагаемая здесь теория и практика ОРКТ позволяет восстановить интерактивный контекст техник, основанных на том, что терапевты Института психических исследований в Пало-Альто (Mental Research Institute — MRI) называют “позиционированием себя” по отношению к клиентам, или на том, что терапевты Центра краткосрочной семейной терапии в Милуоки называют “сотрудничеством с тем, как клиенты хотели бы сотрудничать”. Эту концепцию все еще можно считать актуальной для практики, основанной на философии конструктивизма, если рассматривать язык как взаимообусловленное поведение.

В некоторой степени я пришла к своему пониманию ОРКТ, реагируя на минимализм и постмодернистскую интеллектуализацию терапии. Всегда стремясь к элегантным и целенаправленным вмешательствам, я тоже пришла к выводу, что они, скорее всего, будут успешными в контексте доверительных отношений терапевта и клиента. Это убеждение подтверждается исследованием, проведенным Дэвидом Кайзером в Центре краткосрочной семейной терапии в 1988 г., которое показало, что клиенты, пришедшие на большее количество сеансов, сообщали о более высоких показателях успеха.

Точно так же я полностью согласна с постмодернистским акцентом на в высшей степени индивидуализированном подходе к терапии, хотя меня беспокоит общее отсутствие руководящих принципов для практики, супервизии и преподавания.

Наконец, я не смогла смириться с изоляцией языка от живых человеческих систем, которыми мы являемся. Это стимулировало мой интерес к физиологическим аспектам языка и эмоций. На мои усилия, направленные на объединение некоторых из моих противоречивых идей, повлияли теория межличностной психиатрии Гарри Стэка Салливана, а в последнее время — теория познания Умберто Матураны и Франсиско Варелы, а также достижения в сфере нейробиологических исследований.

Эмоции всегда были предметом умолчания в ОРКТ. Как и мои коллеги, я религиозно избегала “разговоров об эмоциях” в течение нескольких лет, прежде чем заметила, что обращение к эмоциям часто позволяет кли-

ентам, которые чувствуют себя “застрявшими”, легче двигаться вперед. В то же время мой интерес к отношениям терапевта и клиента продолжал приносить пользу, стимулируя разговоры с клиентами об их чувствах.

Преподавание, руководство, консультирование и проведение семинаров заставили меня понять собственный образ мышления. Это мышление подчеркивает важность взаимоотношений независимо от их цели. Таким образом, в этой книге предпринята попытка найти ответ на вопрос о том, как можно одновременно использовать и сохранять нашу личную и профессиональную сущность, помогая клиентам решать их проблемы.

Наш обычный подход к обучению в Центре краткосрочной семейной терапии заключался в том, чтобы выводить стажеров на ринг с клиентами, задавая им лишь несколько основных вопросов. Мы верили, что поддержка супервизора и команды за зеркалом снимет их беспокойство и обеспечит хорошее качество обслуживания клиентов. Тем не менее многие клиенты не вернулись после первых сеансов. То, что мы считали хорошим итоговым посланием, составленным руководителем и командой, очевидно, не компенсировало недостатки беседы, оставлявшей клиентов неудовлетворенными. Что в результате оказалось более эффективным для клиентов, так это их восприятие того, что кто-то их слушает и пытается понять. Этот подход также принес пользу начинающим терапевтам, поскольку снизил вероятность использования техник вне контекста.

Представленные в этой книге идеи основаны на двух случаях. Один из них — это случай, когда Джон Уикленд посетил Центр краткосрочной семейной терапии в Милуоки в конце 1980-х гг. Он периодически приезжал проводить семинары или консультироваться с нашей командой. После одного из таких семинаров он спросил, хотим ли мы посмотреть принесенную им видеозапись сеанса, который он провел в Пало-Альто. Конечно, мы хотели! Мы никогда не могли насытиться, просматривая записи работы мастера.

Все, что я сейчас помню, — клиенты были пожилыми и проблема как-то была связана с их детьми, но я не забыла, как сильно я была удивлена. До этого момента я охарактеризовала бы стиль ведения интервью Джона как минималистский. Однако на этой записи он отвечал развернуто и мягко проявлял внимание к чувствам клиентов. Он не сделал перерыва, чтобы дать задания в конце сеанса, а чутко и блестяще выступил, практически даже не взяв паузу на размышление. Когда мы спросили его об этой разнице в стиле, он сказал, что на этом сеансе, который он проводил в рамках

своей частной практики, он мог “просто заниматься терапией”. В клинике Института психических исследований в Пало-Альто или на семинарах он чувствовал, что должен продемонстрировать краткосрочную модель. Хотя интервью, намеренно лишённые посторонних тонкостей, могли бы лучше подчеркнуть методы MRI, я чувствовала, что записанная на пленку сессия была гораздо лучшей демонстрацией модели MRI. Это побудило меня задуматься о том, как интегрировать технические и гуманистические аспекты в ОРКТ.

Второй случай произошел в 1996 г. в Гейдельберге, Германия, на конференции “Наука/фантастика: фундаментализм и произвол в науке и терапии”, организованной Гейдельбергским институтом системных исследований и Международной ассоциацией системной терапии. Умберто Матурана был пленарным докладчиком. Он отметил, что именно эмоция, которую он романтически называет “любовью”, делает нас людьми. Это поведение, которое заставляет нас принимать другого человека “как законного другого, существующего вместе с нами” и, следовательно, позволяет нам видеть и слышать этого другого человека таким, какой он есть. Затем он сказал, что это “основа, на которой может происходить размышление, может выполняться работа терапевта и на которой решаются проблемы человеческих отношений”. Это утверждение кристаллизовало во мне идею о том, что ради наших клиентов мы должны думать о себе в первую очередь как о людях, во вторую очередь — как о терапевтах и только в последнюю очередь — как о терапевтах, практикующих определенную модель.

Основная цель книги — дать ответы на вопросы, которые наиболее часто задаются терапевтами, ориентированными на решение, на всех уровнях опыта, например: “Как я узнаю, что я сосредоточен на решении?”, “Как я могу быть там, где находится клиент, и в то же время концентрироваться на позитиве?”, “На что я реагирую, а что — игнорирую?”, “Могу ли я практиковать ОРКТ с постоянными клиентами?” Книга составлена таким образом, чтобы предоставить специалистам логический способ подумать о том, как предположения, ориентированные на решение, направляют процесс принятия решений. В ней описано, как поддерживать отношения с клиентом, как прояснять проблемы, чтобы определять цели, которые ведут к их решениям, и как формулировать выводы и делать соответствующие предложения (давать задания) клиентам. Эти взаимодействия между терапевтом и клиентом рассматриваются с обеих точек зрения, чтобы клиницисты могли осознать собственный процесс по отношению к клиентам

и его последствия. Идея об использовании эмоций пронизывает всю книгу и рассматривается в отдельной главе. Также в книгу включены главы о работе с парами, семьями, недобровольными клиентами и клиентами, оказавшимися в кризисных ситуациях.

Это прежде всего книга для профессионалов, поэтому в ней содержится много аннотированного материала, который намеренно сделан более длинным и детальным в начальных главах, чем в последующих, когда у читателей уже сформировалось понимание базовых принципов ОРКТ.