



12+

Артем Федоров

Поваренная книга психолога

Самые вкусные рецепты
краткосрочной психотерапии

Артем Федоров

Поваренная книга психолога

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Федоров А. И.

Поваренная книга психолога / А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-99099-9

В данном пособии речь пойдёт о принципах и методах работы в краткосрочной психотерапии и консультировании. Это интеграция лучших краткосрочных методов, существующих сегодня. Указанные здесь техники могут использоваться самостоятельно или быть интегрированными в другие направления и формы работы. Книга несомненно станет полезна психологам, консультантам, коучам, психотерапевтам, а также всем, кто интересуется методами современной психологии. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-99099-9

© Федоров А. И., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Введение	5
Идеи краткосрочной психотерапии	6
Задача краткосрочной терапии:	7
Схема краткосрочной терапии	8
Сбор данных	8
Симптомы сценарных решений у взрослых	10
Не существуй	10
Не будь собой	11
Не будь ребенком	12
Не расти	13
Не достигай	14
Не делай	15
Не будь важным	16
Не принадлежи	17
Не будь близким	18
Не будь здоровым (психически здоровым)	19
Не думай	20
Не чувствуй	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Артем Федоров

Поваренная книга психолога

Введение

Краткосрочная психотерапия набирает все большую популярность в современном обществе. Несомненным достоинством подхода является:

- простота,
- время,
- высокий результат успеха,
- чёткие и понятные алгоритмы.

В данном пособии речь пойдёт о принципах и методах работы в краткосрочном подходе.

Это интеграция краткосрочных методов таких как:

- Ориентированная на решение краткосрочная терапия;
- Краткосрочная стратегическая терапия;
- Нейролингвистическое программирование;
- Нарративный подход;
- ПОЗИТУМ подход Пезешкиана;
- Эриксоновский подход;
- Когнитивно-поведенческая терапия.

Мы не будем подробно вдаваться в историю краткосрочных методов, поскольку есть много достойных имён, которые внесли неоценимый вклад в развитие этого подхода. И перечислить все их не является задачей этого пособия. Тем не менее мы рекомендуем ознакомиться с ними подробнее самостоятельно. Посмотреть примеры их сессий в интернете, в ютьюбе и проч. Это несомненно обогатит ваш опыт и поможет развивать идентичность терапевта, работающего в краткосрочном подходе.

Идеи краткосрочной психотерапии

1. Симптом – это дисфункциональный способ решения проблем. Симптом имеет некую функцию, для этого необходимо определить, что за проблема лежит в основе симптома.

2. Для исцеления самой проблемы не так важны её причины, как элементы проблемы, порядок и последовательность их появления.

3. Для решения проблемы важно понимать, что клиент желает видеть, как решение.

Упрямое использование «плохого» или не эффективного способа решения укрепляет трудности и неэффективную схему.

Например, шаблон поведения, который возникает у человека в депрессии и у его близких:

«Чем больше они стараются его утешать, показывая позитивные стороны, тем более угнетенным становится пациент».

Личность, страдающая бессонницей, делает все, чтобы уснуть, в результате само усилие становится причиной бессонницы.

Задача краткосрочной терапии:

1. Определить шаблон-схему, в котором функционирует проблема и изменить его (где, когда, с кем, каким образом, как долго).
2. Изменить систему убеждений клиента, поддерживающую проблему.
3. Изменить систему отношений, между клиентом и семьей, поддерживающую симптом.
4. Определить способности в дефиците, которые необходимы для исцеления проблемы и встроить их.

Схема краткосрочной терапии

Сбор данных

Этап 1. Жалоба-желание-запрос с фокусом на решение:

С чем пришли?

Ваши наилучшие ожидания от нашей встречи?

Что вы хотите вместо? (Можно использовать технику 4 «Ангел»)

Как вы думаете, какой наиболее полезный вопрос мы стоим вам задать?

Этап 2. Ритуалы и копинги:

Как долго вы болеете?

Как начиналось заболевание?

Как развивалось?

Что происходило накануне?

Как вы объясняете возникновение заболевания?

Что говорят врачи?

Как вы справлялись с болезнью?

Что было эффективно?

Этап 3. Триггеры и ингибиторы:

Что усиливает симптом? (Где, когда, с кем, почему?)

Что может произойти, чтобы симптом усилился?

В каких случаях симптом не проявляется или проходит?

Что помогает симптому пройти?

Этап 4. Выгоды и расплата:

Говорят, «нет худа без добра». В чем добро вашего худа?

В чем выгода вашего симптома?

Представьте, что вы выздоровели, что вы будете делать, как жить? Что в этом может быть плохого? Что вам придется делать? Что придется потерять и чего лишится?

Из какой проблемы, по вашему мнению, вы убежали в болезнь?

Имеют ли другие люди какое-либо отношение к вашему симптому?

Чем вы платите за свой симптом? Как вам мешает?

Соразмерны ли выгодны той цене, которую вы платите за свой симптом?

Этап 5. Способность симптома:

Какие способности проявляются в симптоме?

Представьте свой симптом в виде символа или образа? Какими способностями обладает образ?

Как эти способности проявляются в вас?

Чем полезны эти способности (проблема как друг)?

Где, когда, как и в каком объеме эту способность полезно проявлять?

Этап 6. Способности (ресурсы) в дефиците:

Какие способности в дефиците в симптоме?

Поразмышляйте, как обладание каждой из этих способностей может повлиять на симптом. Приведите примеры.

Какие действия могут встроить данный навык?

Есть ли у вас примеры в других сферах вашей жизни, где вы обладаете данным навыком?

Есть ли у вас примеры других людей (персонажей), которые обладают данным навыком?

Из веера решений, который у нас получился, какое решение поможет достичь результата?

Этап 7. История симптома:

От кого вы унаследовали это симптом?

Из-за кого вы стали таким?

Какой родительский запрет лежит в основе?

Какой драйвер?

Какой внутренний конфликт лежит в основе симптома?

Симптомы сценарных решений у взрослых

Не существуй

- Попытки суицида
- Нанесение или попытки физического самоповреждения
- Нанесение или попытки физического повреждения других
- Мысли или фантазии о физическом повреждении себя или других
- Физически повреждающие зависимости или злоупотребление веществами
- Привычки, изображающие самоповреждение, например, бить себя
- Чувствуют себя бесполезными, нежеланными или нелюбимыми
- Сообщения о физических оскорблениях родителями
- Воспоминания о таких родительских высказываниях, как: “Сдохни”, “Лучше бы тебя не было”, “Ты мне сделал больно, когда родился”, “Если бы тебя не было, я могла бы...”
- Смерть братьев или сестер в раннем детстве человека
- Нежелание закрывать “аварийные люки”
- НЕ СУЩЕСТВУЙ – «Если бы не ты...», «С тобой было тяжело...», «Я от тебя устал (а) ...»
- Разрешение: «Я рад, что ты есть!»

Не будь собой

Оценка себя, как человека, который хуже других (может быть именно тех людей, которых он любил в детстве)

Поведение или выбор одежды, типичные для другого пола

Воспоминания, что братьев, сестер или других детей постоянно хвалили или предпочитали ему

Воспоминание о таких родительских высказываниях, как: “Мы всегда хотели мальчика (девочку), но вместо этого родился ты”.

Дополнительный признак: имя, пригодное для любого пола

НЕ БУДЬ СОБОЙ – “Мы всегда хотели мальчика (девочку)...”, «В кого ты такой уродился...», «Посмотри на того мальчика (девочку)....

Разрешение: «Я рад, что ты – это ты!», «Ты можешь быть собой»

Не будь ребенком

Привычная напряженность и серьезность в манерах

Неловкость, когда надо иметь дело с детьми

Дискомфорт в ситуациях, включающих игру, спонтанное поведение или развлечения, особенно, если нет правил

Воспоминания о таких родительских высказываниях, как: «Детей нужно видеть, но не слышать»

Воспоминания о том, что родители сердились на игру или спонтанное поведение

Возможно, они были старшими или единственными детьми в семье

НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ – «Детей нужно видеть, но не слышать», «Ты уже большой, чтобы...»

Разрешение: «Ты можешь быть ребенком», «Ты можешь играть»

Не расти

- Привычная детскость в манерах
- Избегают ответственного положения
- Склонность к отношениям, в которых другой человек берет ответственность
- Склонность к эскалации чувств в ответ на стресс
- Дискомфорт в ситуациях, которые требуют анализа или самоограничения, особенно если это включает установление правил для себя или для других
- Став взрослыми, не уходят из дома, чтобы заботиться о престарелых родителях
- Избегают собственной сексуальности
- Возможно, были младшими детьми в семье
- НЕ РАСТИ – «Ты еще мал, для...», «Еще молоко на губах не обсохло», «Где это видано, чтобы яйца курей учили...»
- Разрешение: «Ты можешь делать выбор сам», «Ты можешь сам решить»

Не достигай

Привычная модель самосаботажа, особенно, когда есть “угроза” важных достижений, например, “пустота в голове” посреди важного экзамена

Психосоматические заболевания, как способ самосаботажа

Часто сочетается с более поздним решением: “Много работай”

НЕ ДОСТИГАЙ – «Куда ты лезешь...», «Все равно ничего не получится...», «Что ты сидишь без дела?»

Разрешение: «У тебя все получится», «Я верю в твой успех», «Когда у тебя получится, мы устроим праздник»

Не делай

Сверхосторожность, не помогающая решению проблем

Привычные колебания при выборе направления действий

Проекты, исполнение которых никогда не начнется

Ощущение: «Плохо – если я сделаю это, плохо – если не сделаю»

НЕ ДЕЛАЙ – «Ты посмотри, что ты на делал?!», «У тебя руки из «жопы»

Разрешение: «Даже, если сейчас у тебя не получилось – я в тебя верю», «Мне нравится твой креативный подход к ...»

Не будь важным

Хотят чего-нибудь, но не просят об этом открыто

Чувствуют дискомфорт в ситуациях лидерства

Трудности говорить публично

Чувствуют себя неважными

Чувствуют себя нижестоящими по отношению к авторитетным людям

НЕ БУДЬ ВАЖНЫМ – «Не высывайся...!», «Тебе больше всех надо?»

Разрешение: «Мне нравится твоя активная жизненная позиция», «Ты для меня важен!»

Не принадлежи

Чувствуют себя “чужими” в группах и находят способы поведения, как почувствовать себя так в различных типах групп, например, не включаются в разговор на занятиях, считая его слишком интеллектуальным, а потом изолируются в семье, полагая, что другие ее члены не смогут понять происшедшее на занятиях

НЕ ПРИНАДЛЕЖИ – «Не связывайся с...!», «Что ты там забыл?», «Они тебя обидят, потом придешь ко мне плакаться...!», «Какая дискотека? – Учится больше надо!», «Ты такой же, как и твой папаша!»

Разрешение: «Ты можешь мудро выбирать, где и с кем тебе быть!», «Ты часть своей семьи!»

Не будь близким

Чувствуют дискомфорт, прикасаясь к кому-либо или когда к ним прикасаются

Недостаток эмоциональной связи с семьей или друзьями

Трудности выразить и принимать любовь

Нежелание вступать во взаимоотношения с обязательствами

НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ – «Не лезь к нему...!», «Не трогай меня грязными руками», «Она – не путевая девочка, не общайся с ней»

Разрешение: «Ты можешь мудро выбирать, где и с кем тебе быть!», «Обнимашки – это приятно!»

Не будь здоровым (психически здоровым)

Воспоминания о том, что их родители использовали болезни или сумасшествие, как средство манипулирования людьми

Воспоминания о том, что родители заботились о них в детстве лучше, когда они болели, чем когда были здоровы

Воспоминания о негласном “семейном проклятии”, по которому все дети, имеющие определенное имя, положение в семье и т.п. должны были быть сумасшедшими

НЕ БУДЬ ЗДОРОВЫМ (ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫМ) – «Ты с ума сошел!», «Оденься теплее – заболеешь!», «Тупица, идиот, калека!»

Разрешение: «Ты можешь ухаживать за своим здоровьем!», «Мне нравится, как ты креативно думаешь!»

Не думай

Привычная “пустота в голове” или смущение при столкновении с проблемами

Эскалация чувств вместо размышления

Такие фразы, как: “Я не могу думать”, “Моя голова пуста”, “Мои мысли ушли”

НЕ ДУМАЙ – «Ты думаешь, что ты делаешь/несешь?», «Где твои мозги?», «Я уже все решила»

Разрешение: «Мне важно знать, о чем ты думаешь!», «Давай подумаем вместе...»

Не чувствуй

Сообщают, что никогда не чувствовали ... (гнев, печаль, страх и т.п.)

Сообщают, что один или оба родителя никогда не показывали ... (гнев, печаль и т.п.)

Модели поведения, отключающие физические ощущения, например, привычное пере-
едание или недоедание

НЕ ЧУВСТВУЙ – «Чего ты ноешь?», «Не ори!», «Обделался от страха (сарказм)?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.