

**КРАТКОСРОЧНАЯ
ТЕРАПИЯ,
ориентированная
на решение**

1001

вопрос для интервьюирования

ФРЕДРИК БАННИНК,
д-р медицины

**КРАТКОСРОЧНАЯ
ТЕРАПИЯ,
ориентированная
на решение**

.....

1001 вопрос для интервьюирования

.....

1001 Solution-Focused Questions

.....

Handbook for Solution-Focused Interviewing

.....

Fredrike Bannink, MDR

КРАТКОСРОЧНАЯ ТЕРАПИЯ, ориентированная на решение

.....

1001 вопрос для интервьюирования

.....

Фредрик Банник,
д-р медицины

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2022

Перевод с английского и редакция *Е.И. Анчевской*
Научный консультант канд. психол. наук *О.В. Гусева*

Банник, Ф.

Б23 Краткосрочная терапия, ориентированная на решение. 1001 вопрос для интервьюирования/Фредрик Банник; пер. с англ. Е.И. Анчевской. — Киев. : “Диалектика”, 2022. — 346 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-002-6 (укр.)

ISBN 978-0-393-70634-5 (англ.)

В этой очень понятной и хорошо написанной книге Фредрик Банник доходчиво объясняет метод, основанный на поиске решений, и делает его доступным для многих читателей. Это пособие предназначено как для студентов, так и для опытных терапевтов, которые заинтересованы в оттачивании своих навыков в терапии, ориентированной на решение. Цель этой книги — вдохновить и пригласить профессионалов в области терапии, образования, коучинга и медиации расширить существующие навыки и оптимально использовать свои творческие способности для помощи клиентам.

УДК 159.9.072

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства W. W. Norton & Company, Inc.

Copyright © 2006 Pearson Assessment and Information, B.V., Amsterdam, the Netherlands.

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition of the *1001 Solution-Focused Questions: Handbook for Solution-Focused Interviewing* (ISBN 978-0-393-70634-5), published by W. W. Norton & Company, Inc.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without the prior written permission of the Publisher.

Оглавление

Об авторе	16
Благодарности	18
Предисловие	19
Введение	20
Глава 1. Ориентированное на решение интервью	25
Глава 2. Мотивация и сотрудничество	59
Глава 3. Первая сессия	89
Глава 4. Вторая сессия	123
Глава 5. Домашнее задание	137
Глава 6. Окончание терапии	157
Глава 7. Другие ориентированные на решение навыки	165
Глава 8. Совместная работа с другими специалистами	189
Глава 9. Поражения и неудачи	205
Глава 10. 1001 вопрос, ориентированный на решение	215
Глава 11. Размышления о терапии	277
Глава 12. Интервью, ориентированное на решение. От начала до конца	291
Глава 13. Краткосрочная терапия, ориентированная на решение, как форма когнитивно-поведенческой терапии	297
Послесловие	313
Приложение А. Протокол первой сессии	315
Приложение Б. Протокол формулирования целей	317
Приложение В. Протокол поиска исключений	319
Приложение Д. Шкала оценки SRS	323
Приложение Е. Протокол последующих сессий (EARS)	325
Приложение Ж. Протокол экстернализации проблемы	327
Приложение З. Вопросы для референта, ориентированные на решение проблемы	329
Список литературы	331
Веб-ресурсы	343

Содержание

Об авторе	16
Благодарности	18
Предисловие	19
Введение	20
Глава 1. Ориентированное на решение интервью	25
Поиск решений или решение проблем?	25
Краткая история	26
Десять принципов интервью, ориентированного на решение	32
Соппротивление не является действенной концепцией	32
Неизбежность сотрудничества	32
Неизбежность изменений	33
Необходимость небольших изменений	33
У большинства людей изначально имеются ресурсы для решения проблем	34
Проблемы — это неудачные попытки разрешить трудности	35
Нет необходимости знать детали проблемы, чтобы ее решить	36
Клиент определяет цель лечения	37
Реальность определяется наблюдателем, а терапевт, ориентированный на решение, участвует в создании реальности системы, в которой работает клиент	38
Не существует неправильного способа взглянуть на ситуацию	39
Теория	39
Эмпирические данные	42

Показания и противопоказания	46
Практика ориентированного на решение интервью	48
Дерево вопросов, ориентированных на решение	48
Шесть важных типов вопросов	50
Интервью, ориентированное на решение. Онлайн-формат	55
Подведение итогов	57
Глава 2. Мотивация и сотрудничество	59
Мотивация к изменению поведения	59
Отношения сотрудничества: посетитель, истец и пользователь	64
Вопросы, ориентированные на решение, для посетителей и истцов	69
Отсутствие сопротивления	75
Роза Лири	76
Четыре основные позиции	78
Разница между “Да, но” и “Да, и”	79
Шкала мотивации и уверенности	80
Подарить надежду	82
Как подарить надежду?	84
Итоги	88
Глава 3. Первая сессия	89
Начало	89
Продолжительность	90
Любая сессия, ориентированная на решение, может быть заключительной сессией	91
Модель первой сессии	92
Есть ли у клиента жалоба?	92
Есть ли исключения из проблемы?	92
Есть ли исключения или гипотетическое решение?	93
Обратная связь	94
Четыре основных вопроса, ориентированных на решение	101

Теория надежды	101
Что это изменит?	102
Что уже работает для вас в правильном направлении?	103
Что будет следующим признаком прогресса?	103
Другие важные этапы первой сессии	104
Различие между целью и средствами	104
Преимущества вопросов о чуде	107
“Я не верю в чудеса“	108
Последовательность “да“	108
Сбалансированная сессия	109
Разговор о проблеме	110
Гипотезы излишни	110
Использование метафор	112
Открытые вопросы	112
Нормализация и нейтрализация	113
Игнорирование разговоров о проблемах и комплименты	113
Мелкие детали — это шаг вперед	116
Перефразирование	116
Предположения и использование ключевых слов	117
Резюмирование	117
Клиент должен работать усерднее терапевта	117
Выражение эмоций	117
Предложение благодарности	120
Итоги	122
Глава 4. Вторая сессия	123
Цели второй сессии	123
Первый вопрос каждой новой сессии	124
Четыре возможных ответа	125
Дела идут лучше	126
Клиенты не пришли к согласию	127
Дела обстоят так же	130
Дела идут хуже	131

Рецидив	134
Итоги	135
Глава 5. Домашнее задание	137
Общие рекомендации	137
Ценность разговора о домашнем задании	141
Исходные показатели	142
Примеры домашних заданий	144
Проблема выбора	146
Эмоции	147
Задачи для групп	147
Задания для детей и семей	149
Итоги	156
Глава 6. Окончание терапии	157
Как понять, что терапию можно заканчивать	157
Способы завершения терапии, ориентированной на решение	160
Сертификаты	161
Празднование успеха	161
Рисунки или письма	161
Символы	162
Экспертиза	162
Итоги	163
Глава 7. Другие ориентированные на решение навыки	165
Экстернализация проблемы	165
Оценочные вопросы для экстернализации проблемы	166
Проекция в будущее	167
Письмо из будущего	168
Взрослый и мудрый я	169
Год спустя	169
Пятилетний план	170

Посещение собственных похорон	170
Использование матрицы взаимодействия	170
Невербальные стратегии	173
Использование доски	174
Создание рисунков	174
Использование топографических метафор	175
Использование ролевых игр. Задачи “Притворство” и “Сюрприз”	177
Вмешательства для клиентов в кризисных ситуациях	178
Работа с клиентами, которые говорят, что не знают	180
Работа с клиентами, которые не хотят или не могут говорить о своих проблемах	182
Работа с клиентами, которые спорят	183
Как повысить взаимное доверие	184
Как улучшить общение между клиентами	186
Итоги	188
Глава 8. Совместная работа с другими специалистами	189
Хорошая команда	189
Работа с терапевтом, ориентированным на проблему	190
Работа с референтами	191
Работа с коллегами	192
Обсуждения, ориентированные на решения, супервизия и консультация с коллегами	194
Совещание, ориентированное на решение	197
Достижение консенсуса	198
Совместная работа в группах и организациях	200
Итоги	204
Глава 9. Поражения и неудачи	205
Семь причин поражения	205
Работа с клиентами, которые продолжают говорить в проблемно-фокусированном ключе	212
Итоги	213

Глава 10. 1001 вопрос, ориентированный на решение	215
Вопросы, ориентированные на решение, для общего пользования	217
Вопросы для определения цели	217
Вопросы об исключениях	224
Вопросы о компетенциях	226
Оценочные вопросы	233
Вопросы, с помощью которых можно завершить и оценить сессию	236
Вопросы, ориентированные на решение, для использования в конкретных ситуациях или с конкретными клиентами	239
Вопросы для клиентов-посетителей	239
Вопросы для клиентов-истцов	242
Вопросы для референтов	244
Вопросы для клиентов, переживших травматические события	245
Вопросы для возрождения надежды	249
Вопросы для клиентов в кризисной ситуации	250
Вопросы для экстернализации проблемы или конфликта	253
Вопросы для детей	255
Вопросы для групп (пар, семей)	258
Вопросы для клиентов, проходящих когнитивную терапию	262
Вопросы о лекарствах	265
Вопросы о рецидиве	267
Вопросы для клиентов, находящихся в конфликте	272
Глава 11. Размышления о терапии	277
Размышления о терапии	277
Вопросы для терапевта, ориентированные на решение	277
Модели консультации с коллегами, ориентированные на решение	281

Модель “Краткое и повторное изложение успеха”	285
Модель максимизации успеха	285
Модель-компетенция	286
Размышления клиента о сессии	287
Итоги	289
Глава 12. Интервью, ориентированное на решение.	
От начала до конца	291
Первая сессия	291
Вторая сессия	293
Третья сессия	294
Повторная сессия	295
Глава 13. Краткосрочная терапия, ориентированная на решение, как форма когнитивно-поведенческой терапии	297
КПТ и ориентированная на решение краткосрочная терапия.	
Сходства	299
Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на решение	300
Этап 1. Знакомство	301
Этап 2. Формулирование цели (выбор желаемого поведения)	302
Этап 3. Исходные показатели	304
Этап 4. Функциональный анализ	304
Этап 5. Изменения	306
Этап 6. Исполнение	307
Этап 7. Оценка	308
Микроанализ терапевтических сессий	309
Сравнение с двумя другими формами КПТ	309
Терапия решения проблем	309
Конструктивная поведенческая терапия	310
Итоги	311

Послесловие	313
Приложение А. Протокол первой сессии	315
Проблема	315
Формулирование цели	315
Исключения	315
Шкалирование	316
Обратная связь	316
Считаете ли вы необходимым или полезным ваше возвращение?	316
Приложение Б. Протокол формулирования целей	317
Разъяснение роли	317
Описание проблемы	317
Формулирование цели	317
Вопрос о чуде	317
На пути к решению	317
Заключение	318
Приложение В. Протокол поиска исключений	319
Исключения, относящиеся к цели	319
Исключения, относящиеся к проблеме	320
Приложение Д. Шкала оценки SRS	323
Приложение Е. Протокол последующих сессий (EARS)	325
Выявление	325
Подробности (усиление)	325
Укрепление	325
Начать сначала	325
Делать больше	325
Шкалирование прогресса	326

Масштабирование мотивации и уверенности (по желанию)	326
Обратная связь	326
Будущие сессии	326
Приложение Ж. Протокол экстернализации проблемы	327
Проблема	327
Приложение З. Вопросы для референта, ориентированные на решение проблемы	329
Список литературы	331
Веб-ресурсы	343

Фредрик Банник пишет понятным языком, опираясь на свои обширные знания в качестве преподавателя и практика. Работа в различных культурных сферах позволяет ей выражать сложные идеи простым языком. Концепция книги оригинальна и будет полезна как для начинающих, так и для опытных практиков. В книге также рассматривается связь между терапией, ориентированной на решение, и когнитивно-поведенческой терапией. Банник дает советы по работе с тупиковыми ситуациями, как с точки зрения терапевта, так и с точки зрения клиента.

Д-р Аласдэр Макдональд, психиатр
и международный инструктор

Банник — очень эффективный и практичный коммуникатор. Она всегда внимательно слушает, оперативно реагирует и задает вопросы, которые направляют умы участников терапии на достижение желаемой цели. Легко сказать, трудно сделать! Эта книга полна практической мудрости, которую Банник культивировала в течение многих лет работы с людьми по созданию решений.

Аоки Ясутеру, президент Solution Focus Consulting Inc., Япония

Эта чрезвычайно полезная книга освещает ключевые аспекты подхода, ориентированного на решение, и предлагает свежие идеи для повышения креативности и эффективности терапевтов.

Терри Треппер, д-р философии, профессор психологии,
Университет Пердью Калумет

Об авторе



Фредрик Банник — клинический психолог, психолог в сфере здравоохранения, детский и подростковый психолог Нидерландского института психологов. Фредрик работала в сфере здравоохранения в различных учреждениях и в настоящее время имеет практику терапии, обучения, коучинга и медиации в Амстердаме. Она является тренером/супервизором Голландской ассоциации поведенческой и когнитивной терапии и председателем секции когнитивно-поведенческой терапии, ориентированной на решение. Фредрик также читает лекции в различных институтах последиplomного образования.

Банник преподает курсы терапии, ориентированной на решение, для психологов и психиатров, а также курсы интервьюирования, ориентированного на решение, для медицинских работников. Она является тренером команды психического здоровья организации “Врачи без границ”. Кроме того, она проводит многочисленные тренинги по терапии, ориентированной на решение, в медицинских учреждениях; для компаний она организует траектории коучинга, ориентированного на решение, для сотрудников и менеджеров.

Фредрик Банник также является магистром в области разрешения споров, сертифицированным медиатором Нидерландского института медиации и медиатором окружного суда Амстердама. Она является автором многочисленных публикаций в области терапии, ориентированной на решение, интервьюирования, ориентированного на решение, медиации, ориентированной на решение, и позитивной психологии.

Время само утекает всегда в постоянном движенье,
Уподобляясь реке; ни реке, ни летучему часу
Остановиться нельзя. Как волна на волну набегают,
Гонит волну пред собой, нагоняема сзади волною, —
Так же бегут и часы, вослед возникая друг другу,
Новые вечно, затем что бывшее раньше пропало,
Сущего не было, — все обновляются вечно мгновенья.

*Публий Овидий Назон*¹

¹Овидий. Метаморфозы. Перевод С. В. Шервинский, 1977. — *Примеч. ред.*

Благодарности



Автор никогда не пишет книгу в одиночку. Книга всегда является результатом труда многих людей, которые работают вместе.

Я благодарю своего мужа Хидде (Hidde) и моих дочерей Еву (Eva) и Элин (Eline) за то, что они вдохновили меня на написание моих книг. Я благодарю своих друзей, коллег, студентов и клиентов на родине и за рубежом, которые помогли мне изучать интервью, ориентированное на решение, применять его на практике и совершенствоваться на протяжении многих лет. Я также благодарю моих издателей, переводчика и всех, кто внес свой вклад в создание этой книги. Grazie моим итальянским кошкам за то, что составляли мне компанию во время многих часов размышлений и написания книги.

Я очень благодарна Инсу Ким Берг (Insoo Kim Berg) за то, что она написала предисловие, — к сожалению, всего за несколько месяцев до своего ухода из жизни. Как одна из основательниц краткосрочной терапии, ориентированной на решение, Инсу остается для меня постоянным источником вдохновения. Я восхищаюсь упорством, с которым она добивалась результатов для своих клиентов, а также ее даром решать проблемы клиентов и превращать разговоры о проблемах в разговоры о возможностях.

Я также благодарю моего коллегу Арно Хьюберса (Arnoud Huibers) за его вклад в написание предисловия: благодаря ему Инсу имела возможность познакомиться с содержанием этой книги, которая изначально была написана на голландском языке.

Предисловие



Интервью, ориентированное на решение, основано на предположении, что клиенты обладают внутренними ресурсами для создания высокоиндивидуальных и уникально эффективных решений своих проблем. Мы с большим удовольствием приветствуем эту книгу, которая станет драгоценным дополнением ко всемирной коллекции работ, посвященных подходу, ориентированному на решение.

В этой очень понятной и хорошо написанной книге Фредрике Баннинк доходчиво объясняет подход, основанный на поиске решений, и делает его доступным для широкого круга читателей. Данное пособие предназначено как для студентов, так и для опытных терапевтов, которые заинтересованы в оттачивании своих навыков в терапии, ориентированной на решение.

Структура книги напоминает семинар. На протяжении всей книги предлагаются упражнения, которые дают читателю возможность интегрировать подход, ориентированный на решение, через обучение на практике. В ней представлен широкий спектр техник, ориентированных на решение, которые позволяют терапевту обратиться к клиентам и мобилизовать их ресурсы. 1001 вопрос, ориентированный на решение, представленный в этой книге, даст читателю очень хорошее представление о важности точного использования языка как инструмента в интервью, ориентированном на решение. В книгу включены вопросы для обсуждения цели в начале терапии, вопросы для измерения прогресса, а также вопросы для выяснения успешных шагов, предпринятых клиентами для достижения своих целей.

Читателю этой книги предлагается открыть для себя “новую страницу” в проведении интервью с клиентами.

Инсу Ким Берг² (1934–2007)

²Инсу Ким Берг (1934–2007), психолог, д-р философии, специалист по терапии, ориентированной на решение. — *Примеч. ред.*

Введение



Вы проголодались и решили пойти поесть в ресторан. После короткого ожидания в фойе менеджер предлагает вам сесть за столик. Менеджер представляется и принимается задавать вам вопросы: насколько силен ваш голод? почему он появился? как давно вы голодны? чувствовали ли вы голод раньше? какую роль сыграл ваш голод в вашей семье или в ваших отношениях с другими родственниками? какие недостатки и, возможно, преимущества он имеет для вас? После таких вопросов вы начинаете хотеть есть еще больше и просите принести вам меню, но менеджер просит вас заполнить анкету о вашем голоде (и, возможно, о других проблемах, которые заинтересуют менеджера). После всего этого вам подают блюдо, которого вы не заказывали, но которое для вас выбрал менеджер, потому что оно полезное и раньше помогало побороть голод другим посетителям. Как вы думаете, каковы шансы, что вам понравится такой ресторан?

В качестве альтернативы проблемно-фокусированному направлению с 1980-х годов в терапии появляются интервью, ориентированные на решение, которые используются в психиатрии, образовании и коучинге. Такие интервью не связаны с исследованием и анализом проблемы, постановкой диагноза и назначением лечения для сокращения симптоматики (диагноз + назначение лечения = уменьшение симптомов). Интервью, ориентированное на решение, основывается на прогнозировании в будущем ситуации, которую желает видеть клиент, и поиском способов помочь клиенту достичь этой цели (формулировка цели + решения, разработанные клиентом = желаемый результат). В интервью, ориентированном на решение, говорят о “клиентах”, а не о “пациентах”, поскольку использование термина “пациент” привносит в терапию определённую коннотацию, связанную с болезнью, лечением и необходимостью для самого пациента занимать пассивную, принимающую позицию.

Де Шазер (De Shazer) (1994) рассматривает интервью, ориентированное на решение, как “похлопывание по плечу”. Специалисту, ориентированному на решение, не нужно толкать или тянуть; скорее, он всегда находится на шаг позади клиента и поддерживает его движение в нужном направлении. Похлопывание по плечу направляет внимание клиента и помогает ему взглянуть на ситуацию под другим углом. Такая техника называется “вести, находясь на шаг позади”. Вопросы, ориентированные на решение, — это и есть то самое похлопывание по плечу.

Я хотела бы передать свои знания другим терапевтам и предоставить им доступ к вопросам, ориентированным на решение, которые я собирала в течение многих лет с помощью своих студентов. Идея этой книги возникла, когда я писала книгу *Oplossingsgerichte Mediation* (Медиация, ориентированная на решение) [Bannink, 2006]. Сначала я думала, что вопросы будут собраны в отдельном дополнении к книге. Однако, поскольку вопросы, ориентированные на решение, могут быть интересны более широкому кругу читателей, чем только терапевтам, работающим с конфликтными людьми, я решила посвятить этим вопросам целую книгу. Помимо описания того, как можно применять интервью, ориентированное на решение, в этой книге вы найдете 1001 вопрос, ориентированный на решение. Хотя я не претендую на то, что собрала все вопросы, ориентированные на решение, — вы наверняка сможете придумать еще, — и вы, вероятно, отнесете некоторые вопросы к другой категории, многие студенты говорят мне, что обращение к этим вопросам каждый раз помогает им удерживать тактику и продолжать терапию, ориентированную на решение, со своими клиентами.

Эта книга не предназначена для специалистов, которые удовлетворены существующими концепциями и моделями интервьюирования. Она была написана для тех из них, кто достаточно серьезно размышляет о своей профессии и ее возможностях, чтобы быть неудовлетворенными текущим положением дел. Она нацелена на специалистов, которые заинтересованы в изучении того, куда может привести концепция и модель интервью, ориентированного на решение.

Задача этой книги — вдохновить и пригласить специалистов в области терапии, образования, коучинга и медиации расширить существующие навыки и оптимально использовать свои творческие способности для помощи клиентам.

Каждая глава содержит раздел о теории и раздел о практике интервью, ориентированного на решение. Во всей книге двадцать четыре упражнения, которые являются приглашением к самоанализу и экспериментированию с моделью ориентированного на решение интервью. Вы, конечно, можете придумать и другие упражнения.

В *первой главе* представлен обзор истории, принципов, теории, исследований и практики интервью, ориентированного на решение. Во *второй главе* обсуждаются отношения сотрудничества терапевта с клиентом и поднимается важная тема мотивации к изменению поведения. В *третьей главе* подробно описывается первая сессия с применением ориентированного на решение интервью. В *четвертой главе* описывается следующая сессия и варианты работы специалиста, ориентированного на решение, с ответами клиента на вопрос “Что лучше?”.

В *пятой главе* представлены варианты домашнего задания, которое специалист может дать клиенту. В *шестой главе* обсуждаются варианты завершения сессий. В *седьмой главе* рассматриваются другие навыки, ориентированные на решение, включая экстернализацию проблемы, проецирование в будущее и использование матрицы взаимодействия. В *восьмой главе* рассматриваются элементы, необходимые для продуктивного сотрудничества с другими (обычно ориентированными на проблеме) специалистами, такими как коллеги и референтные лица, группы и организации. *Девятая глава* объясняет, как можно предотвратить неудачу или противостоять ей. *Десятая глава* включает в себя 1001 вопрос, разделенные на категории общего использования и типы работы в конкретных ситуациях или с конкретными клиентами.

В *одиннадцатой главе* рассматривается, как специалисты, ориентированные на решение, могут размышлять о сессии и своей роли в ней — они также могут задать себе вопросы, ориентированные

на решение. В *двенадцатой главе* описывается проведение интервью, ориентированного на решение, от начала до конца. Наконец, в *тринадцатой главе* раскрывается представление о том, что краткосрочная терапия, ориентированная на решение, может считаться одной из форм когнитивно-поведенческой терапии.

Я надеюсь, что вам понравится эта книга, и приглашаю вас поделиться своими комментариями к моей работе и предложениями для следующих 999 вопросов. Вы можете связаться со мной по электронной почте solutions@fredrikebannink.com или через мой сайт www.fredrikebannink.com.



Воспроизводится с разрешения

ГЛАВА 1

.....

Ориентированное на решение интервью

Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности.

Уинстон Черчилль

ПОИСК РЕШЕНИЙ ИЛИ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ?

Согласно причинно-следственной модели (также называемой медицинской моделью, или моделью, ориентированной на проблему), необходимо выяснить, в чем именно дело, чтобы поставить правильный диагноз, прежде чем предлагать схему лечения. В западном мышлении причинно-следственная модель является основной, позволяющей нам понять мир. Эта модель работает, если мы имеем дело с относительно простыми проблемами, которые можно свести к простым и однозначным причинам, как в случае с медицинскими и механическими проблемами. Медицинская модель основана на уравнении $\text{Диагноз} + \text{Лечение} = \text{Уменьшение Симптоматики}$. Однако когда речь идет об интервью, у этой модели есть существенный недостаток: она слишком сильно сфокусирована на проблеме. При глубоком изучении проблемы и ее возможных причин может возникнуть замкнутый круг постоянно возникающих проблем. Ситуация все больше отягощается проблемами, и их решение отдалается с такой стремительной скоростью, что можно потерять всякую надежду на положительный результат. Один из моих коллег иногда называет проблемно-ориентированную терапию “терапией поиска проблем”.

Изучение или анализ факторов, которые вызывают или закрепляют проблему, не приводит автоматически к улучшению или облегчению. Постановка диагноза обычно считается лишней в интервью, ориентированном на решение. Скорее, принимается модель поэтапной диагностики, аналогичная модели поэтапного ухода [Bakker & Bannink, 2008]. Таким образом, краткосрочная терапия, ориентированная на решение, является методом лечения, не зависящим от диагноза.

Среди клиентов и специалистов растет неудовлетворенность использованием проблемно-ориентированных моделей интервью. Глубокое изучение проблем часто приводит к преждевременному прекращению сессий, потому что ничего не меняется, и клиент теряет надежду на улучшение. Модель, ориентированная на решение, полностью меняет терапевтический подход. Проблемы в ней рассматриваются как вызовы. Человек вновь обретает надежду, поскольку клиентам помогают разработать будущее, которого они хотят достичь, и способы достижения своих целей. Подробнее о важности надежды, а также о том, как предоставление надежды может привести к успеху, будет рассказано во *второй и третьей главе*.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ

Интервью, ориентированное на решение, было разработано в 1980-х годах де Шазером, Бергом (Berg) и их коллегами из Центра краткосрочной семейной терапии в Милуоки. Они основывались на выводах Бейтсона [Bateson, 1979] и Уотцлавика, Викланда и Фиша [Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974], которые считали, что попытка решить проблему часто только умножает саму проблему, а ее понимание не всегда необходимо.

Де Шазер [De Shazer, 1985] разработал ряд принципов, касающихся интервью, ориентированного на решение, к которым я хочу добавить несколько замечаний.

- *Категория проблем отличается от категории решений.* Для достижения решения нет необходимости анализировать проблемы, но необходимо анализировать решения клиента (например, “Что вы уже пытались сделать, чтобы решить проблему, и что из этого помогло?”).
- *Клиент — эксперт.* В модели, ориентированной на решение, говорят о “клиенте”, иногда — о “заказчике”, а не о “пациенте”, как в медицинской модели. Именно клиент определяет свою цель, а также путь к ее достижению. Де Шазер утверждает, что проблемы — это билеты на метро. Они помогают клиенту пройти через турникет, но не определяют, на какой поезд он сядет и где сойдет. Другими словами, то, куда человек хочет попасть, не определяется точкой отправления.
- *Если что-то работает, не надо это менять.* Терапевт не осуждает то, что для клиента будет положительным фактором.
- *Если что-то работает (лучше), надо выбирать это чаще.* Даже если это что-то неожиданное.
- *Надо искать “то, что несет изменения”.* Обычно изменения не являются автоматически эффективными: они должны быть признаны таковыми клиентом и быть значимы для него, чтобы иметь результат. Модель, ориентированная на решение, направлена на поиск исключений из алгоритма проблемы, которых клиент часто не замечает. Проблемы сохраняются хотя бы потому, что клиент думает или говорит, что проблемы “всегда” возникают. Моменты, когда проблема отсутствует или является менее значимой, лежат на поверхности, но часто человек этого не замечает, следовательно, такие моменты остаются скрытыми от клиента. Они не воспринимаются клиентом как изменения, которые имеют значение. Специалист, ориентированный на решение, следит за исключениями; его вмешательство направлено на то, чтобы помочь клиенту переключить внимание именно на те моменты, которые отличаются, через которые можно найти решения. Таким образом, клиента

побуждают фокусироваться на том, что работает для него. Кроме того, действует следующее правило: если вы не являетесь частью решения, вы являетесь частью проблемы.

- *Если что-то не работает, надо искать другое решение.* Повторение одного и того же ни к чему не приводит. Согласно японской легенде, одной прибрежной деревне угрожало цунами. Фермер, работавший на рисовых полях над деревней, издали увидел приближение волны. Поскольку времени бежать обратно в деревню не было, а он был слишком далеко, чтобы его услышали другие, он не стал кричать и сразу же поджег поля. Жители деревни тут же прибежали спасать свои посевы.

Сотрудники Центра краткосрочной семейной терапии обнаружили, что действия терапевта по одной из трех следующих схем в 4 раза повышают вероятность того, что клиенты будут говорить о решениях, изменениях и ресурсах.

- Задавать вызывающие вопросы: “Что бы вы хотели видеть вместо вашей проблемы?” или “Что лучше?”. (Вопросы задаются в начале сессий).
- Задавать вопросы о деталях: “Как именно вы это сделали? Что именно вы сделали по-другому, чтобы добиться изменений?”.
- Давать вербальное вознаграждение, делая комплименты и задавая вопросы о компетентности: “Как вам это удалось? Как вам пришла в голову эта прекрасная идея?”

В 1985 году Де Шазер опубликовал свою книгу *Keys to Solution in Brief Therapy* (Ключи к решению в краткосрочной терапии). В том же году вышла книга Де Боно (De Bono) под названием *Conflicts: A Better Way to Resolve Them* (Конфликты: лучший способ разрешить их), которая имела заметное сходство с книгой де Шазера. Я спросила обоих, встречались ли они когда-нибудь, — оказалось, что они никогда не общались. В своей книге де Боно назвал “проектирование желаемого результата” лучшим способом разрешения конфликтов. Он также описал использование решений “мечты”, вопросов “что, если?” (гипотетических вопросов) и важность небольших изменений

ситуации. За полным описанием его идей о разрешении конфликтов и проектировании желаемого результата я отсылаю вас к Де Боно [*De Bono*, 1985] и Банник [*Bannink*, 2006a, 2006b, 2008c, d, e].

Эриксон [*Erikson*, 1980] также внес свой вклад в развитие терапии, ориентированной на решение. Однажды он попросил студентов прочитать последнюю страницу книги и предположить, о чем эта книга. Интервью, ориентированное на решение, также исходит из конечной цели. Эриксон, будучи психиатром, подчеркивал компетентность клиента и утверждал, что суть не в том, чтобы адаптировать лечение к диагностической классификации, а в том, чтобы выяснить, какие возможности для принятия (иного) курса действий обнаруживает сам клиент. Эриксон также использовал гипнотическую технику псевдоориентации во времени. Во время сеансов гипноза он заставлял своих клиентов представить, что они встречаются с ним через 6 месяцев и рассказывают, что их проблема была решена, и объясняют, как они этого достигли. В конце сессии клиент “забывал” все, что произошло во время гипноза. И хотя клиенты впоследствии не всегда предлагали те же решения, которые видели под гипнозом, оказалось, что многие из клиентов через 6 месяцев отмечали, что их дела идут лучше. Кови (Covey) писал в книге *The 7 habits of highly effective people* (Семь привычек высокоэффективных людей) следующее.

Начинать, представляя конечную цель, — значит начинать с четкого осознания своего жизненного предназначения. Это значит понимать, к чему вы стремитесь, для того, чтобы лучше представлять себе, где вы находитесь в данный момент, и каждый свой шаг совершать в нужном направлении.¹

Помимо прочего, в седьмой главе описана техника проекции в будущее, когда человек представляет себя на собственных похоронах.

Виктор Франкл (Viktor Frankl) часто упоминается в литературе, ориентированной на решение, как пример того, как ориентированное

¹С. Кови. *Семь навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности*. Перевод с англ. Альпина Паблишер, 2021. — Примеч. ред.

на будущее мышление может изменить ситуацию. В своей книге он описал свое пребывание в немецком концентрационном лагере: “Заключенный, потерявший веру в будущее — свое будущее — был обречен. С потерей веры в будущее он также терял духовную опору” [Frankl, 2006, р. 74]. Он описал свой опыт страдания в дороге от лагеря до места работы, в холоде и без еды. Он обнаружил, что думает о чем-то другом. Вдруг он увидел себя стоящим на трибуне большого лекционного зала, где он читал лекцию о психологии концентрационного лагеря. “С помощью этих мыслей мне удалось каким-то образом подняться над ситуацией, над страданиями момента, и я наблюдал за ними так, как будто они уже остались в прошлом” [Frankl, 2006, р. 73]. В тот момент его сосредоточенность на этом образе будущего спасла ему жизнь.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Оглянитесь вокруг и найдите не менее пяти предметов бежевого цвета. Прежде чем вы скажете мне, что это за предметы, я хочу, чтобы вы быстро назвали синие предметы, которые вы видите. Скорее всего, вы не сможете назвать ни одного или сможете назвать только несколько, и вам придется еще раз сосредоточиться, чтобы назвать несколько синих предметов.

Это упражнение позволяет понять, как клиенты видят свою ситуацию, когда приходят на первую сессию. Они описывают ее как бежевую. Они этого не хотят; возможно, они даже ненавидят бежевый цвет. Попросив клиента дать описание того, чего он хочет (например, синего цвета), тех моментов, когда в его жизни уже есть элемент синего, вещей, которые могут указывать на возможность появления большего количества синего цвета, специалист направляет внимание на возможность появления синего цвета в качестве альтернативы бежевому.

Вы можете проделать это упражнение со своим клиентом, если он или она говорит, что проблемы существуют всегда. Это упражнение также можно использовать во время лекции, если вы хотите быстро и просто объяснить слушателям, чем проблемно-ориентированное интервью отличается от интервью, ориентированного на решение.

Селигман [*Seligman, 2002*] является основателем позитивной психологии. В 1970-х годах он стал известен благодаря своим книгам о выученной беспомощности (твердой уверенности в том, что человек не может решить собственные проблемы). Сейчас он исследует выученный оптимизм. Позитивная психология начинается с сильных сторон клиента и предположения, что счастье не является следствием правильных генов или стечения обстоятельств, а может быть найдено через выявление и использование сильных сторон, которыми клиент уже обладает, таких как доброта, оригинальность, юмор, оптимизм и щедрость [*Bannink, 2009c*].

Позитивная психология, в которой оптимизм, надежда и личная эффективность занимают центральное место, и краткосрочная терапия, сфокусированная на решении, имеют много общего. В следующих главах мы вновь обратимся к важности надежды. В момент, когда самостоятельность клиента увеличивается, и он больше не рассматривается как человек, который терпит неудачу и не знает решений, а скорее как эксперт, который *иногда* может ошибаться, терапевт должен помочь клиенту. Терапевт обучает клиента находить свой собственный путь в достижении будущего, о котором он мечтает, и полагаться на свои собственные способности, насколько это возможно в конкретной ситуации. Интервью, ориентированное на решение, соответствует общественному развитию [*Bannink, 2007a, 2007b*].

УПРАЖНЕНИЕ 2

Проанализируйте, какие три сильные стороны привели вас к тому положению, в котором вы сейчас находитесь в своей карьере. Вы можете обсудить это с коллегой и спросить его или ее, какие три ваши сильные стороны он или она может выделить. Вы также можете обсудить сильные стороны своего коллеги.

ДЕСЯТЬ ПРИНЦИПОВ ИНТЕРВЬЮ, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА РЕШЕНИЕ

Селигман [*Seligman, 1993*] сформулировал 10 правил интервью, ориентированного на решение. Эти правила прагматичны и открывают специалисту новый взгляд на клиента и его случай. Я добавила несколько примечаний к этим правилам.

Соппротивление не является действенной концепцией

Концепция сопротивления подразумевает, что клиент не хочет меняться и что терапевт находится на дистанции от клиента. Лучше подходить к клиенту с позиции сотрудничества, чем с позиции сопротивления, власти и контроля. Во второй главе мы вернемся к этому вопросу.

Неизбежность сотрудничества

Специалист, ориентированный на решение, должен адаптироваться к манерам клиента. Вместе они “танцуют танго, ориентированное на решение”, где один всегда дополняет другого. Клиент ведет, терапевт следует за ним. Если они теряют друг друга на “танцполе”, терапевт обязан спросить клиента, как им восстановить связь. В проблемно-ориентированном танго все происходит наоборот: терапевт ведет, клиент следует за ним, и именно клиент должен найти терапевта, если они потеряют друг друга. Если у клиента не получается вернуть связь, в ход идет “сопротивление».

Специалист, ориентированный на решение, опирается на сильные стороны и ресурсы клиента, его слова и мнения, задает компетентные вопросы и делает комплименты. В этом отношении полезны юмор и нормализация. Комплименты представляют собой форму позитивного подкрепления желаемого поведения. Они могут принимать различные формы.

- Специалист дает новую позитивную оценку, также называемую позитивной интерпретацией характера: например, беспокойство может рассматриваться как признак обязательности

(“Вы, должно быть, обязательный человек, если... Не хотели бы вы рассказать мне больше об этой черте вашего характера?”).

- Специалист делает клиенту прямые комплименты по поводу того, что он или она делает или говорит.
- Лучшие комплименты, ориентированные на решение, — это косвенные комплименты, которые клиент может сделать себе сам, отвечая на вопросы терапевта: “Как вы это сделали? Как вы этого добились? Как вам пришла в голову эта прекрасная идея? Как вы поняли, что это поможет?”
- Специалист может спросить об исключениях, о тех случаях, когда у клиента не было проблемы или когда она была менее значительной, — это также можно считать комплиментом. В конце концов, в те моменты клиент делал что-то, что сработало, и, обращая на это внимание, специалист может направить внимание клиента на его решения, а не на ограничения.

Неизбежность изменений

Изменения — это непрерывный процесс; стабильность — это иллюзия. Вопрос не в том, произойдут ли перемены, а в том, когда они произойдут. Как сказал Овидий в “Метаморфозах”: “Постоянного нет во вселенной, все в ней течет — и зыбок любой образуемый облик²”. Клиента можно побудить к созданию позитивных желаний. Оказывается, существует прямая зависимость между разговорами об изменениях и результатами терапии. Полезно говорить об успехах в прошлом, настоящем и будущем. Сбор информации о настоящих и прошлых неудачах, напротив, приводит к негативным результатам. Фокус на том, что человек делает хорошо, улучшает то, что он делает.

Необходимость небольших изменений

Как только клиентов побуждают замечать и ценить небольшие изменения (исключения), они ждут дальнейших изменений и верят

²Овидий, *Метаморфозы*, перевод С. В. Шервинский, 1977. — *Примеч. ред.*

в эффект снежного кома. Сами того не подозревая, клиенты обычно уже носят в себе зачатки решений. Это и есть исключения из проблемы (скрытые успехи). Расспрашивая об исключениях, можно узнать, какие позитивные шаги можно предпринять снова или предпринимать чаще, чем клиент это делал ранее. Вопросы о гипотетических решениях также указывают направления, в которых можно искать решения. Поскольку клиент является экспертом и сам придумывает решения, они естественным образом подходят клиенту и его ситуации, быстрее срабатывают и входят в привычку [Cladder, 1999].

У большинства людей изначально имеются ресурсы для решения проблем

Большинство людей решают свои проблемы самостоятельно, без помощи врачей, психотерапевтов, посредников или групп самопомощи. Специалисты, ориентированные на решение проблем, придерживаются непатологического взгляда на человека. В жизни людей всегда есть какие-то трудности. Эти трудности могут быть или не быть хроническими, в зависимости от того, как клиент и его окружение (включая тех, кто оказывал профессиональную помощь) реагировали на них. Но у клиента также есть ресурсы и сильные стороны, которые можно использовать. Именно так можно восстановить надежду, самооценку и самоуважение.

Уолтер и Пеллер поделились тремя вопросами, ориентированными на решение проблемы, с помощью которых они предлагают клиентам рассказать свои истории успеха: “Как вы это сделали?” “Как вы решили это сделать?” и “Как вам это удалось?” [Walter & Peller, 2000, p. 111]

Первый вопрос предполагает, что клиент что-то сделал, и поэтому обладает компетентностью и ответственностью. Второй вопрос означает, что клиент принял осознанное решение, и, тем самым, может написать новую историю жизни, в которой он меняет свое будущее. Третий вопрос предлагает клиенту рассказать о своих успехах.

Ламарр и Грегуар [Lamarre & Gregoire, 1999] описали, как они предлагают клиентам рассказать о своих успехах в других сферах

жизни, кроме работы с терапевтом: спорт, хобби или нечто, к чему у клиента исключительный талант. Затем они просят клиентов использовать эти способности для достижения своих целей. Например, они описывают, как клиент, склонный к паническим атакам, научился расслабляться, применяя свои знания о глубоководном дайвинге всякий раз, когда испытывал тревогу.

Проблемы — это неудачные попытки разрешить трудности

Уотцлавик и его коллеги [Watzlawick, 1974] перечислили три варианта, когда клиент может не справиться со своими проблемами.

- Клиент должен предпринять действия, но ничего не делает (отрицает проблему).
- Клиент предпринимает действия, когда в них нет или почти нет необходимости (например, клиент садится на строгую диету, которую даже не может соблюдать, хотя ему не нужно худеть).
- Клиент предпринимает действия, руководствуясь неточной логикой (например, парадокс “быть спонтанным”).

Ниже приведен пример парадокса “быть спонтанным”. Женщина замечает, что соседский мужчина каждую пятницу приносит жене букет цветов, когда возвращается с работы. Она обращает на это внимание мужа и говорит, что тоже хотела бы этого. Когда в следующую пятницу муж приходит домой с букетом и вручает его ей, женщина расстраивается: “Я не хочу так получать от тебя цветы. Я хочу получить их только в том случае, если ты сам подумаешься их подарить!”

Бейтсон [Batson, 1979] дал описание логических уровней. Переход разговора на более высокий логический уровень (например, от разговора о поведении к разговору о мотивации или даже о мировоззрении и цели) увеличивает шансы на успешный результат. Поэтому, если у людей есть различия в мировоззрении, полезно перевести

разговор на иерархически более высокий уровень, например, на уровень формулирования цели.

Кроме того, важно, чтобы специалист, ориентированный на решение, не делал того же, что и его предшественники, если это не помогло. Ему стоит спросить клиента: “Что вас устраивало или раздражало в вашем предыдущем опыте работы с другими специалистами, что было полезно, что помогло?”

Нет необходимости знать детали проблемы, чтобы ее решить

Отправной точкой здесь является то, что проблема не всегда проявляется в одинаковой степени. Специалист может изучить, что клиент делает по-другому или что меняется в те моменты, когда проблема отсутствует, или становится менее заметной, или когда она перестает мешать человеку на короткий промежуток времени. Это касается того, как человек ведет себя или как он думает. Более двух третей клиентов, проходящих психотерапию, уже предприняли позитивные действия за время, прошедшее с момента, когда они позвонили, чтобы записаться на прием, до начала самой сессии (см. обсуждение дерева вопросов, ориентированного на решение, далее в этой главе). Кроме того, специалист может дать следующее задание перед первой сессией: “С этого момента до начала первой сессии обращайтесь внимание на то, что вам нравится и вы бы хотели, чтобы оно повторилось в будущем”. В результате некоторые клиенты звонят, чтобы отменить встречу, потому что замечают, что все не так уж плохо. Интервью, ориентированное на решение, обращается к прошлому не для того, чтобы исследовать или анализировать прежние проблемы или неудачи, а для того, чтобы выявить предыдущие успехи клиента. Специалист может добиться этого, задавая вопросы об исключениях: периодах или моментах в жизни клиента, когда у него все было хорошо, проблема отсутствовала или была менее значимой. Когда специалист направляет внимание на прошлые успехи клиента вместо его неудач и провалов, формируется позитивное ожидание: клиент начинает видеть себя или ситуацию в более позитивном свете.

Клиент определяет цель лечения

Вы приглашаете меня пообедать у вас дома и подаете брокколи. Я честно говорю вам, что не люблю брокколи, но вы понятия не имеете, какой овощ (или другая еда) мне нравится. Поэтому, когда вы пригласите меня во второй раз и подадите другой овощ, который, как вы думаете, мне понравится, вполне возможно, что он мне тоже не понравится. Интересно, пригласите ли вы меня в таком случае снова на ужин? Возможно, вы думаете: “Ей ничего не нравится!” Если бы вы прямо спросили меня, какой овощ я люблю, я бы смогла вам ответить, и проблема исчезла бы.

Если специалист не знает, чего хочет добиться клиент, ситуация будет похожа на обед с брокколи. Задача специалиста, ориентированного на решение, — вместе с клиентом искать реалистичную цель. Важно получить от клиента подробное описание того, как будет выглядеть его жизнь, когда он достигнет своей цели. Исследования показывают, что шансы на успех выше, если клиенты верят, что у них есть некоторый личный контроль над своим будущим [W. R. Miller, 1983; W. R. Miller & Rollnick, 2002].

Ван Тонгерен [Van Tongeren, 2004] обратился к любимому примеру Аристотеля для описания морального интеллекта — к истории о лучнике. Лучники понимают свою задачу, если, во-первых, знают, в какую цель они хотят попасть, и, во-вторых, осознают все обстоятельства, влияющие на ситуацию, в которой им приходится стрелять. Они оценивают силу ветра, длину стрелы, натяжение тетивы и так далее. Аристотель рассматривал разумного человека как своего рода лучника, человека, знающего цель и средства ее достижения. Аристотель также говорил о добродетели стремления, ведь если человек знает цель, но не стремится к ее достижению, то его знание цели ничего не стоит. Это еще раз подчеркивает важность правильной формулировки цели и мотивации к изменению своего поведения. Во второй главе я вновь обращаюсь к теме мотивации к изменению поведения.

В литературе, посвященной методу решения проблем, много говорится о целях лечения (во множественном числе). Я предпочитаю говорить о цели лечения (единственное число), потому что, на мой взгляд, существует только одна цель, которой клиент хочет достичь. Однако можно придумать множество способов приблизить клиента к этой цели (т.е., подцелей). По моему опыту, если попросить клиента назвать цели (во множественном числе), то, скорее всего, он или она перечислит средства, а не саму цель, что может стать ограничением для достижения цели, если эти средства недоступны.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Выполните это упражнение в парах. Один человек говорит: “Я стесняюсь говорить о своей проблеме, но мне нужна помощь, потому что так больше продолжаться не может!” Другой отвечает: “Предположим, что есть решение”, а затем добавляет: “Что бы изменилось?” или “Как бы ты это понял?” или “Как бы это тебе помогло?” Это упражнение показывает, что не обязательно знать, в чем заключается проблема, чтобы помочь человеку проанализировать свою цель и возможные способы ее достижения.

Реальность определяется наблюдателем, а терапевт, ориентированный на решение, участвует в создании реальности системы, в которой работает клиент

Эйнштейн утверждал, что наши теории определяют то, что мы наблюдаем. Вы увидите то, что вы хотите увидеть. Психоаналитический терапевт, вероятно, увидит неразрешенные конфликты и психологические “слепые пятна”. Каждый терапевт *основывается* на своей теории. Специалист, ориентированный на решение, является соавтором, который помогает клиенту переписать свою историю. Если использовать метафору, предложенную Де Шазером [*De Shazer, 1984*], специалист, ориентированный на решение, будет “играть в теннис” на той же стороне “корта”, что и его клиент. В этой метафоре специалист играет вместе с клиентом, а не против него; также он не наблюдает в стороне от теннисного корта.

Не существует неправильного способа взглянуть на ситуацию

У реальности нет одного верного описания. Специалисты не должны быть слишком привязаны к тем моделям, которые им больше всего нравятся. Эмиль Шартье (Emile Chartier), французский философ-экзистенциалист, живший с 1868 по 1951 год, говорил: “Нет ничего опаснее идеи, если это единственное, что у вас есть” [qtd. by O’Hanlon, 2000, p. 53]. Даже интервью, ориентированное на решение, не является единственно верным методом терапии.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Ведите дневник в течение недели. Обратите внимание на те вещи в жизни, которые вы хотели бы оставить такими, какие они есть, и запишите их. В конце каждого дня хвалите себя за достижения и записывайте это тоже. (Вы можете выполнять это упражнение сами или дать его своим клиентам).

Де Шазер [De Shazer, 1985] писал, что, собирая свою команду специалистов, он ни в коем случае не стремился к тому, чтобы все думали или делали одно и то же. Он поощрял различные подходы, потому что хотел выяснить, что именно каждый терапевт делает для того, чтобы лечение было эффективным. Бейтсон [Batson, 1979] также описывал, как разные идеи могут быть полезны (см. главу 8).

ТЕОРИЯ

Интервью, ориентированное на решение, имеет много общего с социальным конструктивизмом [Cantwell & Holmes, 1994]. Эта теория утверждает, что представление человека о том, что такое реальность, включая ощущение природы проблем, способностей и возможных решений, конструируется в повседневной жизни в общении с другими людьми. Другими словами, люди наделяют события смыслом в общении с другими, и в этом процессе язык играет центральную роль. Изменения в восприятии и определениях клиента происходят

в рамках конкретной системы координат, в обществе придание смысла не является изолированной деятельностью. Люди живут в этническом, семейном, национальном, социально-экономическом и религиозном контекстах. То, каким смыслом они наделяют события, зависит от общества, в котором они живут.

Уже в третьем веке до нашей эры древние греки поняли различие между наблюдением и определением реальности. С одной стороны, были стоики, которые учились следовать только разуму, избегать чувств и не обращать внимания на страдания. Невозмутимость перед лицом боли, страданий и трудностей была для них высшим благом: целью было *не быть несчастным*, чего можно было достичь, не поддаваясь эмоциям. Эпикурейцы, напротив, считали высшим благом культуру и исполнение добродетели: их целью было *быть счастливыми*, чего можно достичь, испытывая положительные эмоции.

Перспектива социального конструирования может быть использована для изучения того, как специалист и беседы с ним могут способствовать созданию новой реальности для клиента. Способность клиента к изменениям связана с его способностью смотреть на вещи по-другому. Эти сдвиги в восприятии и определении реальности происходят прежде всего в разговоре, ориентированном на решение, о предпочтительном будущем и исключениях из проблемы.

Задаваемые вопросы призваны обозначить цель и решения клиента, которые, как правило, уже есть в его жизни. Вопросы, ориентированные на решение, обязательны в интервью, ориентированном на решение, отсюда и берет начало название книги — это приглашения поразмышлять о том, каким может быть будущее и какие шаги клиент может предпринять для достижения своей цели.

Вопросы, которые меняют ситуацию, направлены на выяснение того, как клиенты справляются со своими проблемами, что, по их мнению, уже происходит в жизни и что они хотели бы сохранить, и что уже улучшилось с момента их первой встречи с терапевтом. Вопросы о формулировании цели, вопросы об исключениях, вопросы о близости клиента к своей цели (вопросы масштабирования) и вопросы о компетентности позволяют получить необходимую

информацию. Они затрагивают еще один “слой” клиента, который обычно остается нераскрытым. Специалист, ориентированный на решение, не является техническим экспертом, у которого есть все ответы; он или она позволяет клиенту информировать себя, конструируя его, клиента, собственную цель и решения.

Краткосрочную терапию, ориентированную на решение, можно рассматривать с разных точек зрения. Я предпочитаю рассматривать ее как форму когнитивно-поведенческой терапии [Bannink, 2005, 2006]. Более подробно я изучаю этот вопрос в главе 13.

Далее я хотела бы рассмотреть два суждения. Мое первое предположение касается недавних нейробиологических открытий и современных знаний о функционировании двух полушарий головного мозга [Siegel, 1999]. В правом полушарии в основном происходят процессы, связанные с невербальными аспектами общения, такими как восприятие образов и выражение первичных эмоций. Оно также участвует в понимании метафор, парадоксов и юмора. Чтение историй активизирует правое полушарие в большей степени, чем чтение научных текстов, которое в основном активизирует левое полушарие. В левом полушарии в основном происходят процессы, связанные с вербальным значением слов, также называемые цифровыми представлениями. Левое полушарие занимается логическим анализом (причинно-следственные связи). Примерами линейных процессов, происходящих в левом полушарии, являются чтение слов в этом предложении, аспекты внимания и выявление последовательности событий в рассказе. Поэтому в нашей языковой коммуникации доминирует левое полушарие. Некоторые авторы считают, что правое полушарие видит мир таким, какой он есть, и лучше воспринимает контекст, в то время как левое полушарие делит мир на кусочки информации. Левое полушарие видит деревья, а правое — лес. Я предполагаю, что интервью, ориентированное на решение, в котором часто используется воображение, например, с помощью “мысленной репетиции” и гипотетических вопросов, а также техники рисования (см. главу 7), преимущественно опирается на невербальные и целостные способности правого полушария. Оно обращается к левому

полушарию не только через язык, как это происходит в аналитическом проблемно-фокусированном интервьюировании. Например, клиент может сказать, что не знает ответа на вопрос, а специалист задает гипотетический вопрос: “Предположим, вы *знаете*?” В 9 случаях из 10 клиент все же дает ответ. В этом случае человек задействует оба полушария мозга, что и приносит положительные результаты технике, ориентированной на решение.

Мое второе предположение касается того, как биоинформационная модель Ланга может быть применена к интервью, ориентированному на решение [C. W. Korrelboom & Ten Broeke, 2004]. Согласно теории Ланга, изменение эмоциональной реакции человека на определенные события и ситуации подразумевает изменение ассоциативных сетей, на которых основаны эти эмоциональные реакции. Знания, закодированные в памяти человека, должны быть изменены. Поскольку коды реакций являются основными определяющими элементами в этих сетях, наибольших успехов можно добиться, воздействуя именно на эти реакции. В конкретных терминах это означает, что изменение поведения в целом представляется лучшим способом изменить эмоциональное знание. Но поскольку знания нельзя просто удалить, необходимо добавить новые знания; требуется дополнительное обучение [Brewin, 2006]. Именно поэтому применяется контробусловленность, и клиент учится связывать различные поведенческие тенденции с определенными группами стимулов. В упражнениях краткосрочной терапии, ориентированной на решение, часто используют контробусловленность: клиент практикует желаемое поведение или может представить, что желаемое поведение уже достигнуто (метод, используемый и в когнитивной терапии) [J. S. Beck, 1995].

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Многие отмечают важность доказательных исследований различных видов лечения. Важно понимать, чьи “доказательства” нам нужны? Доказательства терапевта или исследователя, или доказательства клиента?

Каздин [Kazdin, 2006] отмечал, что в исследованиях результатов терапии рассматриваются статистически значимые различия между группами. Что говорит статистическая значимость о влиянии терапии на повседневную жизнь клиента, остается неизвестным. Значимость не всегда означает актуальность. Если клиент набрал на несколько баллов больше по шкале или тесту, означает ли это, что проблема действительно решена и что в его жизни произошли реальные изменения? Помимо статистической значимости, в качестве меры успеха также используется клиническая значимость. В этом случае исследователь определяет области, в которых клиент должен продемонстрировать изменения, чтобы лечение было признано успешным. Это также произвольный показатель, поскольку клиент не сам определяет, что является важным изменением. По этой причине клиническая значимость должна дополняться клинической уместностью. Оценивая эффективность терапии, следует учитывать не только прогресс в соответствии с метрикой шкалы, но и улучшение в тех областях, которые клиент сам считает важными. Статистика больше не может скрывать тот факт, что клиент не получил пользы от лечения.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Послушайте музыку, которая вам нравится, сначала только левым, а затем только правым ухом. Какие различия вы почувствуете? Различные исследования показали, что большинство людей (правшей) предпочитают слушать музыку левым ухом (которое связано с правым полушарием), а не правым (которое связано с левым полушарием). Музыка, услышанная левым ухом, вызывает более целостное ощущение, чувство "плывущего по течению музыки" [Siegel, 1999, p. 153], в то время как ощущения от прослушивания только правым ухом совершенно иные. Обратная картина наблюдается у профессиональных музыкантов. Одно из объяснений может заключаться в том, что им требуется "аналитическое" прослушивание.

Вампольд и Бати [*Wampold, Bhati, 2004*] утверждали, что личность терапевта имеет гораздо большее значение для успеха лечения, чем само лечение, и что научно обоснованные исследования концентрируются на менее значимых вопросах (т.е., на самом лечении). Их исследование показало, что терапевтические отношения в 7 раз важнее, чем само лечение. Такие специфические переменные, как появление надежды и вера специалиста в собственный метод, представляются более значимыми, чем сама методология, которую использует специалист.

Краткосрочная терапия, ориентированная на решение, является предметом все большего числа исследований. Де Шазер [*De Shazer, 1991*] провел повторное исследование успеха краткосрочной терапии, ориентированной на решение. Предыдущее исследование было проведено командой Ватцлавика [*Watzlawick et al., 1974*]. Де Шазер обнаружил уровень успешности, равный 80% (Ватцлавик — 72%), после в среднем 4,6 сеансов (Ватцлавик — после 7 сеансов). Через 18 месяцев процент успеха вырос до 86%, и было отмечено, что проведение 3 сеансов (а не 2 или 1) повышает вероятность успеха.

Де Йонг и Берг [*De Jong, Berg, 1997*] определяли успех терапии по уровню достижения цели: 45% респондентов ответили, что цель достигнута, 32% — что достигнут прогресс (в совокупности 77% имели положительные результаты), и 23% — что прогресса не было. Среднее количество сеансов составило 2,9. Этот показатель на 77% выше, чем часто упоминаемые 66% клиентов, которые отмечают прогресс после проблемно-ориентированной терапии, и, более того, количество сессий меньше (среднее количество — 2, а не 6 сессий). Это касалось клиентов с расстройствами как Оси I (клинические синдромы), так и Оси II (расстройства развития и личности), как определено в DSM-IV [*Американская психиатрическая ассоциация, 1994*].

Миллер, Хаббл и Дункан [*Miller, Hubble, Duncan, 1996*] обнаружили, что 40% пациентов психиатрической больницы могли быть выписаны через 3 дня после внедрения метода, ориентированного

на решение, по сравнению с 14% при использовании традиционных методов, что значительно снижает затраты на госпитализацию. Уровень рецидивов среди пациентов после введения терапии, ориентированной на решение, не увеличился.

Де Йонг и Берг [*De Jung, Berg, 1997*] давали клиентам опросник самооценки на первой сессии. Среди проблем, перечисленных в анкете, были депрессия, суицидальные мысли, расстройства пищевого поведения, проблемы, связанные с работой, проблемы между родителями и детьми, домашнее насилие, злоупотребление алкоголем и наркотиками, сексуальное насилие, смерть близкого человека, проблемы с уверенностью в себе и многочисленные бытовые проблемы. За исключением нескольких проблемных областей (люди, испытывающие панические атаки и проблемы со здоровьем), оказалось, что более 70% клиентов добились прогресса с момента начала терапии.

Гингерич и Айзенгарт [*Gingerich, Eisengart, 2000*] представили обзор 15 исследований результатов краткосрочной терапии, ориентированной на решение, разделяя статистически контролируемые и менее контролируемые исследования. Одно из статистически контролируемых исследований показало, что ориентированная на решение краткосрочная терапия дает результаты, сравнимые с результатами межличностной психотерапии среди студентов с депрессией (N = 40). Другие контролируемые исследования с положительными результатами краткосрочной терапии, ориентированной на решение, касались группы родителей, у которых были конфликты с их детьми-подростками (N = 42), реабилитация ортопедических пациентов (N = 48), тюремные рецидивы (N = 59), а также антисоциальное поведение среди подростков детского приюта (N = 40). Разновидностью краткосрочной терапии, ориентированной на решение проблем, является терапия благополучия [*Fava et al., 1998*] — это краткосрочная психотерапевтическая стратегия, которая охватывает, помимо прочего, личностный рост, жизненные цели, автономию, самопринятие и позитивные отношения с другими людьми. Исследование Фавы по лечению аффективных расстройств (депрессия, паническое

расстройство с агорафобией, социальная фобия, генерализованное тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство) показало, что терапия благополучия и когнитивно-поведенческая терапия дают значительное снижение остаточных симптомов. Фава [Fava, 1998] установил, что терапия благополучия дала заметно лучший результат, чем когнитивно-поведенческая терапия.

Стамс, Декович, Бьюст и Де Врис [Stams, Dekovic, Buist, De Vries, 2006] опубликовали исследование результатов краткосрочной терапии, ориентированной на решение, в котором они сравнили 21 международное исследование в метаанализе. Однако неизвестно, содержали ли методы лечения в этих исследованиях достаточно элементов, чтобы квалифицироваться как ориентированная на решение терапия. Исследования показали, что полученные результаты свидетельствуют о незначительном эффекте краткосрочной терапии, ориентированной на решение. Хотя эффект от ориентированной на решение краткосрочной терапии не превышает эффекта от обычного лечения, она дает положительный эффект за меньшее время, клиент является фокусом терапии, что дает большую защиту автономности клиента по сравнению с традиционными терапевтическими методами [Stams et al., 2006, p. 90].

Макдональд [Macdonald, 2007] также представил обзор исследований результатов. Один из его выводов заключается в том, что ориентированная на решение краткосрочная терапия работает лучше, чем традиционные формы терапии, для клиентов из более низких социально-экономических слоев. Он также пришел к выводу, что краткосрочная терапия, ориентированная на решение, может быть освоена довольно быстро и приводит к улучшению морального состояния специалистов. Де Йонг и Берг [De Jong, Berg, 1997] разработали протоколы краткосрочной терапии, ориентированной на решение, которые могут способствовать дальнейшим исследованиям.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Существует большое количество литературы о терапии, ориентированной на решение, для взрослых с различными проблемами,

такими как алкоголизм [Berg & Miller, 1992], посттравматическое стрессовое расстройство [Bannink, 2008b; Berg & Dolan, 2001; Dolan, 1991; O'Hanlon & Bertolino, 1998], расстройства личности и психозы [Bakker & Bannink, 2008; O'Hanlon & Rowan, 2003; van der Veen & Appelo, 2002]. Психотерапевты писали об использовании краткосрочной терапии, ориентированной на решение, с “ветеранами терапии” [Duncan, Hubble, & Miller, 1997; Duncan, Miller, & Sparks, 2004], с детьми и подростками [Bannink, 2008a; Berg & Steiner, 2003; Metcalf, 1995; Selekman, 1993, 1997], в групповой терапии [Metcalf, 1998], при уходе за людьми с нарушениями развития [Roeden & Bannink, 2007a, 2007b, 2009; Westra & Bannink, 2006a,b], в менеджменте и коучинге [Cauuffman, 2003], в организациях [Stam & Bannink, 2008], в образовании [Goei & Bannink, 2005] и в медиации [Bannink, 2006a,b; 2008a,d,e,f,g,h; 2009a,b,d,e,f,g; 2010a,b; Haynes, Haynes, & Fong, 2004].

Модель интервью, ориентированного на решение, может применяться ко “всем типам клиентов” [Cladder, 1999]; важно, чтобы у клиента была цель (или он мог определить ее в ходе сессий), над которой он готов работать. Количество сессий не определено заранее, но в среднем трех-четырёх бесед оказывается достаточно для большинства клиентов.

Два других противопоказания касаются не клиента, а специалиста или учреждения. Если специалист не готов изменить свою позицию с позиции эксперта, который ставит диагноз и дает советы, на позицию ведущего, который идет на шаг позади клиента, интервью, ориентированное на решение, не будет иметь смысла. Наконец, некоторые учреждения не хотят избавляться от своих (финансово выгодных) методов и продолжительности лечения. Если специалист или учреждение делает ставку на продолжительность лечения, интервью с фокусом решения противопоказано, так как оно влияет на ускорение потока клиентов.

ПРАКТИКА ОРИЕНТИРОВАННОГО НА РЕШЕНИЕ ИНТЕРВЬЮ

Дерево вопросов, ориентированных на решение

Де Шазер [*De Shazer, 1988*] предложил следующее дерево вопросов, ориентированных на решение.

1. Произошло ли какое-либо улучшение в период между направлением клиента в терапию и первым сеансом? Если да, поинтересуйтесь об этом. Если нет, перейдите к п. 2.
2. Можно ли найти какие-либо исключения из проблемы клиента, то есть ситуации, в которых проблема не возникала или была менее значительной? Если да, спросите об этом. Если нет, переходите к п. 3.
3. Может ли клиент описать в поведенческих терминах, что изменилось бы, если бы проблема была решена (решена в достаточной степени)?

Когда клиент способен увидеть проблески желаемого будущего? Если эти позитивные мысли проявились, специалист может предложить поговорить о них. Если они еще не проявились, но на данный момент можно сформулировать цель, специалист может поинтересоваться этим. Если этого нет, проблему можно проанализировать. Переходить к анализу проблемы нужно только в том случае, если до первой сессии не произошло улучшения, если не удалось найти исключений и если нельзя сформулировать цель в поведенческих терминах с помощью, скажем, вопроса о чуде (описанного далее в этой главе). В большинстве случаев можно сразу приступить к работе над решением, не составляя сначала подробную карту проблемы [*De Shazer, 1985*].

Разрабатывать решения проще и полезнее, чем анализировать и решать проблемы. Некоторые клиенты, как выясняется, уже сделали шаги в правильном направлении после записи на прием, — такие, на которые можно опираться во время приема. Им удастся найти исключения из проблемы, моменты, когда проблема становится менее значимой, или подцели, которых они уже достигли.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Выполните следующее упражнение с другим человеком.

- В течение 5 мин. говорите с другим человеком о проблеме, беспокойстве или раздражении, которые он или она может испытывать. Попросите собеседника отвечать, ориентируясь на проблему. Задайте следующие вопросы: “Как давно вы это испытываете? Насколько это серьезно? Как сильно это вас беспокоит? Что еще вас беспокоит? В каких других сферах вашей жизни эта проблема влияет на вас? Испытывали ли вы это раньше?”
- Поговорите с тем же человеком еще 5 мин. о той же проблеме, беспокойстве или раздражении и попросите его ответить, ориентируясь на решение. Задайте следующие вопросы: “Каким образом это представляет для вас проблему? Что вы уже пытались сделать для решения этой проблемы и что помогло? Когда проблема отсутствует или менее выражена? Как вы справляетесь с этим? Что вы делаете по-другому? Если вы сталкивались с подобной проблемой в прошлом, как вы тогда ее решили? Что вы знаете о том, как другие решали бы эту проблему?” Вы также можете задать вопрос о формулировании целей: “Чего бы вы хотели достичь к концу этого разговора, чтобы вы могли сказать, что он был полезен для вас и что он был значимым?”
- Вместе с другим человеком обратите внимание на различия между двумя беседами. Вы можете почувствовать более легкий тон и более оптимистичное настроение, когда вы говорите о более позитивном опыте, в то время как определенная тяжесть часто сопровождает разговоры, сосредоточенные на проблемах. Также возможно, что вы уже решили свою проблему или знаете, что нужно делать, чтобы достичь своей цели.
- Поменяйтесь ролями: теперь вы слушаете, пока другой человек рассказывает о своей проблеме или раздражении. В течение первых 5 мин. отвечайте, ориентируясь на проблему, а затем в течение следующих 5 мин. — ориентируясь на решение. Вместе с другим человеком снова отметьте различия.

Специалисты, ориентированные на решение, обращают внимание именно на такие исключения; они всегда ищут разницу, которая меняет ситуацию. Если исключения являются преднамеренными, клиент сам может сделать так, чтобы они повторились. Если исключения спонтанны, клиент может узнать о них больше, например, попытаться предсказать их. Я имею в виду исключения из правил проблемы. Если специалист и клиент делают такие исключения более частыми, они могут приблизить клиента к его цели. Исключения необходимо повторять до тех пор, пока они не станут новым правилом. Чтобы найти исключения, не нужно глубоко копать: они лежат на поверхности, но клиент обычно не замечает их. Задача специалиста — заметить эти скрытые успехи и предложить клиенту воспринимать их как ценность. Если клиент хочет выполнять домашнюю работу в перерывах между сессиями, специалист может давать задания, которые адаптируются к мотивации и желаниям клиента (см. главу 5).

Де Шазер [*De Shazer, 1994*] рассматривает интервью, сфокусированное на решении, как “похлопывание по плечу”. Специалисту, ориентированному на решение, не нужно подталкивать или тянуть, он стоит на шаг позади клиента и смотрит в том же направлении. Похлопывание по плечу помогает направить внимание на желаемое будущее клиента. Эта позиция также называется “вести, находясь на шаг позади”. Вопросы, ориентированные на решение, — это и есть то самое похлопывание по плечу. Позицию профессионала, ориентированного на решение, также называют позицией незнания. Это позиция “потрепанного детектива Коломбо из фильма”. Раз за разом главному герою сериала удавалось раскрыть преступление, поскольку его несколько растерянный стиль незнания наводил убийцу на ложный след, и решения сами находили его.

Шесть важных типов вопросов

Рассмотрим шесть наиболее важных типов вопросов в интервью, ориентированном на решение.

Вопрос об изменениях до первой сессии

“Что изменилось с тех пор, как вы записались на прием?” Многие клиенты отмечают прогресс с тех пор, как они записались на прием. Тогда можно спросить: “Как вам это удалось?” и “Что нужно сделать, чтобы это происходило чаще?” Эти вопросы соответствуют предположению, что всё подвержено изменениям и что суть не в том, чтобы выяснить, происходят ли изменения, суть в том, что они происходят или произошли.

Вопрос о цели

“Какова цель этой беседы для вас?” или “Что должно быть достигнуто к концу этой сессии (или этих сессий), чтобы вы могли сказать, что она была значимой и что ваша цель достигнута?” или “Что может указать вам на то, что вам больше не нужно возвращаться сюда?” Можно также спросить: “Что бы вы хотели видеть вместо проблемы?” или “На что вы надеетесь? Что бы это изменило?” Вопрос о чуде — еще один путь к формулированию цели: “Предположим, что сегодня ночью произойдет чудо. Чудо заключается в том, что проблема, которая привела вас сюда, была решена (решена в достаточной степени). Однако вы об этом не знаете, потому что спите. Как бы вы заметили завтра утром, что проблема была решена? Что изменится завтра? Что бы вы стали делать по-другому? Как бы вы еще заметили в течение дня, что произошло чудо? Как еще? Как другие заметят, что произошло чудо? Как бы они отреагировали?” Можно также спросить: “В какой момент мы с вами можем перестать видеться?”

Вопрос “Что еще?”

Вопросы о деталях являются ключевыми. “Что необходимо для того, чтобы это произошло? Предположим, что это произойдет. Что бы вы делали по-другому? А что еще?” Важно продолжать расспрашивать обо всем, что похоже на успех, ресурс или что-то,

что клиент ценит в себе. Более того, вопрос подразумевает, что есть что-то еще, и все, что нужно сделать клиенту, это выяснить, что именно.

Вопрос об исключениях

“Когда небольшая часть чуда уже произошла?” или “Когда вы уловили намеки на воплощение вашей цели? Как вы смогли это определить? Что тогда было по-другому? Как вы это делали? Чем это отличалось от того, что происходит сейчас?” Можно также поинтересоваться, когда проблема отсутствовала или была менее значимой, или когда она на некоторое время перестала быть проблемой: “Что изменилось в тот момент?” Клиент часто не замечает времени, когда проблема отсутствует или является менее значимой, потому что, по его мнению, проблема присутствует всегда (“все бежевое”).

Витгенштейн писал: “Наиболее важные для нас аспекты вещей скрыты из-за их простоты и обыденности (человек не способен заметить что-то, потому что оно всегда перед глазами)” [*Wittgenstein*, 1953/1968, р. 129] Следовательно, не нужно глубоко копать, чтобы найти исключения: они лежат на поверхности, но клиент их пропускает.

Вопросы масштаба

Вопросы масштаба сосредоточены на прогрессе, мотивации и уверенности. Их можно задавать в конце сессии [*Duncan*, 2005], когда человек ищет исключения или обсуждает чудо (и, соответственно, свою цель). Необходимо спросить клиента, понимает ли он, как оценивать масштаб своего прогресса. Можно задать следующий вопрос.

“Если чудо (или цель, которой вы хотели бы достичь) — это 10 баллов, а момент, когда все было плохо (или момент, когда вы назначили встречу), — 0 баллов, то где на этой шкале вы находитесь сейчас? Как вам удалось прийти к этому числу? Как

бы выглядело повышение на 1 балл? Что бы вы делали по-другому? Как бы вы смогли подняться на 1 балл? Что необходимо для этого сделать? Что еще?”

Также может быть полезно спросить клиента, где он хочет оказаться; 10 баллов часто не только не нужны, но и недостижимы. Большинство клиентов очень довольны 7 или 8 баллами. Подумайте сами: как часто вы находитесь на уровне 10? В литературе, ориентированной на решение, вопросы масштаба используются по-разному. Чаще всего работают со шкалой от 0 до 10, иногда со шкалой от 1 до 10 — предположительно, для того, чтобы исключить худшую ситуацию (0), поскольку тот факт, что клиент обращается к специалисту, уже подразумевает некоторое улучшение состояния. Я считаю, что клиенты дают более высокую оценку, если шкала идет от 10 до 0, а не от 0 до 10, что улучшает их самоощущение. По этой причине я всегда задаю вопросы по шкале от 10 до 0.

Одним из основных вопросов, ориентированных на решение, является: “Что уже работает для вас в правильном направлении?” (см. главу 3). А затем: “А что еще?” Я предпочитаю задавать эти вопросы до того, как попрошу клиента дать оценку, в отличие от стандартной методики, согласно которой сначала просят дать оценку, а затем спрашивают, что она означает. По моему опыту, клиенты дают более высокие оценки, если их сначала спрашивают, что уже работает в правильном направлении. Это связано с когнитивным диссонансом: если клиент дает низкую оценку, он дальше не сможет назвать многое из того, что работает в правильном направлении.

Вопросы о навыках (компетенциях), которыми клиент уже обладает

Вопросы о компетенциях: “Как вы это делаете? Как вам удастся...? Как вы продолжаете? Почему дела идут не хуже?” И снова важно спрашивать о мелких, позитивных деталях. Если клиент использует неблагоприятные способы справляться с ситуацией, например,

кричит на собеседника, можно сказать: “У вас должна быть веская причина повышать голос. Пожалуйста, расскажите мне о том, как крик помогает вам” Этот вопрос показывает, что страдания клиента признаются. Вопрос также облегчает формулирование ответа. После этого можно спросить, какие другие (более желательные) способы достижения того же эффекта есть у клиента.

В книге *Winnie-the-Pooh on Success*³ мудрый и отчасти ориентированный на решение Незнакомец рассказывает животным, как они могут стать успешными.

“Какова формула успеха?”

“Это совсем другая формула, глупый медвежонок”, — сказал Незнакомец. Он достал из чемодана лист бумаги и начал писать на нем. Когда он закончил, он развернул его и показал своим друзьям. Вот что он написал.

Выберите мечту

Используйте свою мечту для постановки цели

Создайте план

Учтите ресурсы

Улучшите навыки и умения

Расходуйте время с умом

Начните!

Организуйтесь и действуйте

“Это заклинание успеха, Пятачок”, — сказал Незнакомец. [Allen & Allen, 1997, p. 17]

³Р. Аллен, С. Аллен. *Винни-Пух добивается успеха*. Перевод с англ. Амфора, 2005. — Примеч. ред.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Вспомните период своей жизни, когда у вас была проблема. Как вы тогда решили эту проблему? Вспомните как минимум три вещи, которые помогли вам тогда. Если у вас сейчас есть проблема, какие из этих стратегий вы могли бы применить снова (или уже применяете) для решения текущей проблемы? Что вы знаете о том, как другие решали подобные проблемы?

Уолтер и Пеллер полностью отказались от разграничения между проблемой и решением. Они говорили о “предпочтениях”, потому что считали, что это позволяет им более творчески общаться с клиентами. “Наш основной исследовательский вопрос изменился с “как мы создаем решения?” на “как мы можем создать пространство диалога и изучения, в котором могут возникать и развиваться цели, предпочтения и возможности?” [Walter & Peller, 2000, p. xii] Де Боно также утверждал, что “проектирование” желаемого результата часто не имеет никакого отношения к самому конфликту. Он также не использовал термин “решение”: “Мне даже не нравится говорить “проектирование “решений”, потому что это подразумевает наличие проблемы” [De Bono, 1985, p. 42]

Интервью, ориентированное на решение. Онлайн-формат

Развитие технологий за последние несколько лет дало нам возможность проводить терапию онлайн. Онлайн-терапия — это путь в будущее. Использование протоколов ориентированного на решение интервью для первой и последующих сессий, описанных в следующих главах, создает прочную структуру терапии. В Нидерландах проводятся эксперименты по проведению краткосрочной терапии, ориентированной на решение, в режиме онлайн; например, существует веб-сайт Praten Online, где подростки в возрасте от 12 до 20 лет могут анонимно общаться с терапевтом, ориентированным на решение. Результаты таких сессий многообещающие.

Таблица 1.1. Различия между проблемно-ориентированным интервью и ориентированным на решение интервью

Интервью, ориентированное на проблему	Интервью, ориентированное на решение
Фокус на чувствах и эмоциях	Фокус на наблюдении (значении) и действиях
Важно найти ошибки	Важно найти решения
Взгляды клиента неправильные	Взгляды клиента имеют право на существование (клиенту будет проще поменять взгляд)
Чья это вина?	Что, клиент думает, должно произойти?
Мотивация ставится под вопрос	Поиск мотивации и ее использование
Важность прошлого	Важность будущего
Специалист противостоит клиенту	Специалист принимает взгляды клиента и спрашивает: "Чем это вам помогло?"
Специалист ведет клиента	Специалист позволяет клиенту вести себя
Необходимость больших изменений	Маленьких изменений часто достаточно
Необходимость новых ресурсов	Нужные ресурсы часто уже имеются
Проблема постоянна	Проблема не постоянна
Беседа основана на теории	Беседа основана на клиенте
Необходимость анализа и понимания проблемы	Понимание и анализ проблемы приходят после или во время изменения
Теория изменения зависит от терапевта	Теория изменения зависит от клиента; специалист спрашивает: "Как это вам поможет?"

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

- Поиск решений отличается от решения проблем; интервью, ориентированное на решение, не фокусируется на проблеме, а спрашивает: “Что бы вы хотели видеть вместо проблемы? Какова ваша цель? Что уже работает в правильном направлении?” В принципе, специалист, ориентированный на решение, задает вопросы и не дает советов [Smock, Froerer, & Bavelas, 2009; Tomori & Bavelas, 2007].
- Взгляд направлен не в прошлое, а в будущее. Предполагается, что клиент способен сформулировать свою цель, придумать решения и реализовать их.
- В этой главе приводится краткая история проведения интервью, ориентированного на решение, на основе 10 принципов.
- Были описаны теоретические основы, исследования, показания и противопоказания терапии.
- Практика интервьюирования, ориентированного на решение, была описана с помощью шести важных типов вопросов, ориентированных на решение.
- В табл. 1.1 представлен обзор различий между проблемно-ориентированной и ориентированной на решение моделями интервьюирования.

ГЛАВА 2

.....

Мотивация и сотрудничество

Если ты хочешь построить корабль, не надо созывать людей,
планировать, делить работу, доставать инструменты.
Надо заразить людей стремлением к бесконечному морю.
Тогда они сами построят корабль.

Антуан де Сент-Экзюпери¹

МОТИВАЦИЯ К ИЗМЕНЕНИЮ ПОВЕДЕНИЯ

Мотивация к изменению поведения означает готовность клиента изменить собственное поведение для достижения цели. Теоретически тот факт, что клиент посещает специалиста, ничего не говорит о его готовности изменить собственное поведение. Часто клиент втайне надеется, что специалист предоставит решение или, в случае терапии отношений или медиации, перенесет ответственность за изменения на второго человека. Меткалф сформулировал понятие мотивации следующим образом: “Если вы не являетесь частью решения, вы являетесь частью проблемы” [Metcalf, 1998, р. 5]

Во второй главе обсуждается, как можно определить приверженность клиента лечению и его мотивацию к изменению поведения в начале сеанса, и рассматриваются способы повышения этой приверженности и мотивации к изменению поведения. Специалисты слишком часто утверждают, что они даже не начинают лечение, если, по их мнению, мотивация недостаточна. Часто это приводит терапевта в тупиковое положение, если клиент не готов немедленно

¹ Антуан де Сент Экзюпери. *Цитадель*. Перевод с фр. М. Кожевникова, Эксмо, 2010. — *Примеч. ред.*

изменить свое поведение. Шипперс и де Йонге так высказались по этому поводу.

Нежелание, неспособность или отсутствие времени — всё это признаки отсутствия мотивации. Однако дать определение мотивации для изменения поведения не так просто. Это не просто множество положительных и отрицательных результатов поведения. Ведь именно точка зрения клиента определяет, что является положительным и отрицательным результатом или последствием для него, и это не обязательно совпадает с тем, что специалист считает важным.

[*Schippers, Jonge, 2002, p. 251*]

Аппело утверждает, что заблуждение о том, что клиенты готовы меняться, является ошибочным.

Терапевтам, которых раздражают клиенты, не проявляющие усилий, чтобы меняться, лучше не концентрироваться слишком сильно на внешних проявлениях. Гораздо выгоднее обратить внимание на биологические, когнитивные и социальные мотивы отсутствия желания меняться.

[*Appelo, 2009, p. 73*]

“Биологические мотивы” являются частью способности нашего мозга к автоматизму. А ментальные программы, однажды сформированные и автоматизированные, остаются в нашей памяти навсегда. Они всегда могут быть реактивированы и получить контроль над нашим поведением. Именно поэтому за успешным изменением поведения часто следует рецидив, считает Аппело. Когнитивные факторы, с другой стороны, позволяют человеку игнорировать страдания или считать, что личные усилия не нужны или невозможны. Для этого нужно ограничить свои цели, не ставить их или сделать их нечеткими, что исключает любое неблагоприятное сравнение с тем, что происходит здесь и сейчас. Другой прием — обесценить желаемую ситуацию, говоря себе, что сейчас все не так уж плохо. Обе техники служат для предотвращения или устранения

когнитивного диссонанса. Еще одна техника — приписывать неудачи внешним факторам, что исключает мотивацию к самоизменению. Наконец, единственным наиболее определяющим фактором в повторении, закреплении и автоматизации поведения является социальное подкрепление. Люди часто оказываются в группах, которые поддерживают и стимулируют нежелательное поведение, и часто человек отказывается менять себя, пока находится в данной социальной группе.

Одним из принципов мотивационного интервью является безусловное принятие [W. R. Miller & Rollnick, 2002]. Специалист строит отношения с клиентом, основанные на сотрудничестве, индивидуальной ответственности и свободе выбора поведения. Миллер и Роллник утверждают, что предпосылка подхода к проблемному поведению без морализации затрудняет участие в мотивационном интервью специалистов, которые не хотят или не могут отбросить свои собственные (предвзятые) представления о проблемном поведении. Специалист реагирует эмпатически, избегает дискуссии и тем самым укрепляет самооценку клиента. Миллер и Роллник использовали термин “разговор об изменениях”, который представляет собой способ общения, при котором человек сам указывает причины для изменений и преимущества этих изменений. Разговор об изменениях способствует изменениям. Один из способов начать разговор об изменениях — задавать наводящие вопросы, например: “Каким образом вы хотели бы, чтобы с этого момента все изменилось? Как бы вы хотели, чтобы выглядела ваша жизнь через 5 лет? Где вы найдете мужество, чтобы измениться, если вы этого захотите?”

Прохазка, Норкросс и ДиКлементе [Prochaska, Norcross, DiClemente, 1994] разработали теорию о стадиях изменения поведения. Когда человек занимает безразличную или неосознанную позицию (позицию так называемого “посетителя”), акцент делается на предоставлении информации и установлении связи между поведением, которое необходимо изменить, и беспокойством или проблемами, которые испытывают другие. На следующем этапе, когда речь идет

о человеке, который задумывается об изменении (отношение так называемого “истца”), акцент делается на принятии решения и иницировании желаемого поведения. Затем следуют стадии изменений, поддержания поведения и (возможно) рецидива. Эти стадии можно в целом сопоставить со структурой терапевтических отношений в ориентированном на решение интервью.

Орлеманс, Элен и Херманс [*Orlemans, Eelen, Hermans*, 1995], а также Баннинк [*Bannink*, 2007а] отметили, что стабильное изменение поведения достигается, если внешняя поддержка постепенно превращается во внутреннюю.

Внешняя поддержка означает, что изменения происходят искусственно, в то время как внутренняя поддержка естественно связана с изменением; действие само по себе приводит к удовлетворяющим последствиям. Обычно эти два вида поддержки сочетаются, но ясно, что одна только внешняя поддержка дает мало гарантий того, что изменения сохранятся. Если ребенок учится играть на трубе только потому, что получает конфеты после занятий, поведение остается под внешним контролем и теряет свою силу, когда вознаграждение прекращается. Не зря, например, на уроках музыки разучиваются популярные мелодии, которые могут укреплять практическое поведение изнутри.

[*Orlemans et al*, 1995, p. 111]

Предлагая клиенту рассказать о своих навыках и успехах и поискать исключения, специалист, ориентированный на решение, может побудить посетителя или истца стать пользователем. Compliments и положительная интерпретация характера являются примерами внешней поддержки желаемого поведения, которую может обеспечить специалист. Вопросы о компетентности побуждают клиента говорить о своих успехах и хвалить себя. Таким образом, специалист может помочь клиенту достичь стабильного изменения поведения, которое сохраняется и после окончания сеанса.

Специалисты, ориентированные на решение, должны тщательно подбирать вопросы во время сессии и любые домашние задания в соответствии с мотивацией клиента к изменению поведения. Об этом подробно говорится в пятой главе.

Итак, задача специалиста — превратить посетителей и истцов в пользователей. Это не всегда удается. Вмешательства специалиста, направленные на изменение поведения, не будут приняты клиентом до тех пор, пока он считает, что у него нет проблемы (посетитель) или что кто-то или что-то другое (например, партнер, здоровье, жилье, работа) должно измениться (истец). Специалист, ориентированный на решение, обучен дополнять существующую мотивацию и мотивировать изменение поведения. Специалист уделяет внимание мотивации не только в начале сессии, но и на протяжении всего процесса. Ведь клиент всегда может вернуться к роли истца, например, если специалист видит цель по-другому, а у клиента может больше не быть мотивации для изменения собственного поведения.

В литературе по ориентированному на решение интервью различают добровольных и недобровольных клиентов. Клиент, направленный другими людьми, находящийся в позиции посетителя, считается недобровольным клиентом: в конце концов, именно тот, кто его направил, считает, что клиент должен обратиться к специалисту. У самого клиента проблемы нет. В этом случае полезно спросить клиента о его восприятии мотивов референта.

Наконец, важно помнить, что имеет значение вся цепочка связи между клиентом, специалистом и целью. Это означает, что отношения зависят не только от клиента, но и от цели, особенно в случае с клиентами, которые были направлены к специалисту. Специалист, ориентированный на решение, является экспертом в мотивации изменения поведения клиента. Это особенно важно, если клиент был направлен или считает, что в проблеме виноват другой человек и тому необходимо измениться. Интервью, ориентированное на решение, может улучшить пессимистическое отношение некоторых специалистов, благодаря ряду вмешательств, которые усиливают приверженность и мотивацию клиента.

СЛУЧАЙ 1

Обеспокоенные родители приводят свою 15-летнюю дочь к терапевту, ориентированному на решение проблем. Их очень тревожит ее вес: она весит 39 килограммов и продолжает терять вес. Она также пропускает школу. Семейный врач говорил с ними о госпитализации. Отец тайком намазывает ее бутерброды маслом, чтобы добавить немного жира в ее рацион. Родители в отчаянии: “Пожалуйста, сделайте что-нибудь с этим!” Дочь, однако, считает, что она весит не так уж мало, что на самом деле она даже немного толстая. Родители (т.е., референты) здесь выступают в роли истцов: их дочь должна измениться, и терапевт должен убедиться, что это произойдет. Дочь — посетитель: она не воспринимает свой вес и свое питание как проблему. Терапевт хвалит их всех за то, что они пришли, особенно дочь; она, несомненно, могла выбрать занятие поинтереснее, чем сидеть у терапевта вместе с родителями. Когда ее спрашивают о цели (пока она здесь), она говорит, что хотела бы, чтобы родители оставили ее в покое. Терапевт спрашивает, что, по ее мнению, должно измениться в ее поведении (как минимум), чтобы родители смогли сделать шаг назад и оставить ее в покое. “Чаще ходить в школу”, — отвечает она. Оказывается, она готова чаще ходить в школу, чтобы родители оставили ее в покое, и поэтому, с точки зрения этой цели, она является пользователем. Только на более позднем этапе можно будет обсуждать ее вес и питание.

ОТНОШЕНИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА: ПОСЕТИТЕЛЬ, ИСТЕЦ И ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Исследования показывают, что отношения сотрудничества имеют решающее значение для результата сеансов. Результат зависит от клиента на 40%, от отношений — на 30%, от надежды и ожидания — на 15%, а от методов и техник — на 15% [Duncan et al., 2004]. Вампольд и Бхати [Wampold, Bhati, 2004] утверждают, что позитивные терапевтические отношения гарантируют до 60% успеха лечения, вера специалиста в свой метод — 30%, а сам метод — только 10%. Важно выслушать теорию изменений клиента и принять его цель. Принятие того, что, по мнению клиента, поможет ему и должно произойти, имеет первостепенное значение. Также стоит спросить, как обычно происходят изменения в его жизни и что уже помогло.

Дункан разработал шкалу оценки встречи (SRS — Session Rating Scale), которая впоследствии повышает эффективность сессий, поскольку позволяет специалисту получить прямую обратную связь от клиента. Шкала представляет собой короткий список из четырех категорий, которые позволяют клиенту оценить сессию (см. приложение Д). Для детей существует вариант с эмодзи. Ниже перечислены четыре категории оценки.

- *Отношения.* Я чувствую, что меня слышат, понимают и уважают.
- *Цели и темы.* Мы говорим и работаем над тем, что я считаю важным.
- *Подход или метод.* Подход терапевта меня устраивает.
- *Общее впечатление.* В целом, эта сессия мне понравилась.

В конце каждой сессии полезно попросить клиента оценить отношения сотрудничества по шкале от 10 до 0. Вопросы об оценке — логичный шаг. Если клиент оценивает сотрудничество, например, в 5 баллов, специалист может спросить, как им вместе удалось достичь этого, как выглядят 6 баллов и что специалист должен сделать по-другому, чтобы на следующей сессии клиент оценил сотрудничество выше. Шкала SRS (см. главу 11) предназначена в первую очередь для того, чтобы завязать разговор о сотрудничестве между специалистом и клиентом.

Уже на первой сессии и во время всех последующих специалист, ориентированный на решение, обращает внимание на свои отношения с клиентом: являются ли они отношениями посетителя, истца или пользователя?

В отношениях посетителя клиент был направлен другими людьми (например, судьей, партнером, страховой компанией, социальной службой, школой, родителями) и не видит проблемы, над которой нужно работать. Призыв о помощи отсутствует. Другие люди беспокоятся о клиенте или имеют с ним проблемы. У клиента нет мотивации для изменения собственного поведения. Специалист

может попытаться создать контекст, в котором призыв о помощи станет возможным. Важно выяснить, чего клиент хотел бы достичь благодаря своим отношениям со специалистом. Например, терапевт может спросить, что бы референт хотел, чтобы в будущем изменилось, и в какой степени клиент готов (минимально или максимально) сотрудничать в этом процессе. Важным вопросом является то, как клиент оказался у специалиста, так как референт обычно указывает, что, по его мнению, должно (как минимум) быть достигнуто (например, клиент должен прекратить применять насилие). Что касается отношений с посетителем, можно дать следующие рекомендации.

- Предположите, что у клиента есть веские объяснения его хода мыслей и поведения. Исходите из того, что такой клиент часто находится в обороне; в конце концов, это была не его идея прийти на сессию.
- Как специалист, не опирайтесь на свое собственное суждение и сопереживайте восприятию клиента, так вы сможете понять его осторожное и иногда оборонительное отношение (безусловное принятие).
- Спросите клиента, чего бы он хотел (потому что клиент сейчас здесь), и примите ответ.
- Обратитесь к тому факту, что клиент предпочел бы не сидеть здесь с вами. Такие вопросы, как “Что нужно изменить, чтобы вам не пришлось возвращаться на терапию?” и “Как мы можем сделать так, чтобы вы находились здесь как можно меньше времени?” помогут вам наладить контакт с клиентом.

В отношениях по типу истца человек действительно предоставляет информацию о проблеме, из-за которой он часто испытывает сильные страдания, и просит о помощи, но еще не считает себя частью проблемы или решения. Возможно также, что когда-то он был пользователем, но теперь им не является. Кто-то или что-то другое виновато в проблеме и должно измениться, а не сам человек. У него нет мотивации изменить свое собственное поведение;

он хочет, чтобы другой человек изменил свое поведение или чтобы что-то другое изменилось с помощью, например, таблетки, чуда или профессионала. Специалист, ориентированный на решение, признает эту боль (“Как вам удается справляться?”) и может предложить обратить внимание на те моменты, когда проблема отсутствует или является менее значимой, поразмышлять о том, что тогда изменилось и что можно сделать по-другому, или обратить внимание на те моменты, когда проблема перестает быть проблемой на короткий промежуток времени. Специалист также может попросить клиента обратить внимание на моменты, когда клиент видит то, к чему стремится (цель), на то, что изменилось в какой-то момент и как этого можно добиться. Задавая эти вопросы, можно начать говорить не о проблеме, а о цели и решениях.

В отношениях по типу пользователя человек действительно рассматривает себя как часть проблемы или решения, есть страдание и призыв о помощи, и клиент мотивирован на изменение собственного поведения. Клиент использует слово “я” или “мы” в своем призыве о помощи: “Что я могу сделать, чтобы решить эту проблему?” или “Как мы можем сделать так, чтобы восстановить хорошие отношения?” Отношения по типу пользователя встречаются довольно редко на первой сессии. Однако для большинства специалистов они будут приятным бонусом. Успешные сессии с клиентами-пользователями необходимы каждому специалисту — они укрепляют уверенность и опыт терапевта. Самыми сложными и проблемными клиентами будут те, которые находятся в положении посетителя или истца.

СЛУЧАЙ 2

Классический пример с двумя истцами: муж и жена приходят на терапию отношений. Жена говорит: “Если бы мой муж больше показывал свои эмоции и больше говорил со мной, я бы точно хотела заниматься с ним сексом чаще” Муж говорит: “Если бы моя жена хотела спать со мной чаще, я бы точно проявлял больше эмоций”

УПРАЖНЕНИЕ 8

Вы можете выполнять это упражнение в парах или в группе. Один человек (выступающий в роли референта) ложится на пол и говорит, что не может двигаться. Однако он может говорить. Как вы можете побудить его двигаться и встать? Как только лежащий человек почувствует желание двигаться или даже встать, он может это сделать.

Хотя эта классификация всегда относится к отношениям специалиста с клиентом, а не к личностным характеристикам клиента, специалисты для удобства часто говорят о тех, с кем работают, как о “посетителях”, “истцах” и “пользователях”. Фламандские терапевты, ориентированные на решение проблем, предпочитают классификацию, основанную на метафоре магазина: “посетитель” у них становится “прохожим”, то есть он стоит перед витриной “магазина” терапевта и смотрит на то, что продается. “Истец” становится “зрителем”, то есть он вошел в магазин и осматривается. А “пользователь” становится “покупателем” [*Le Fevere de Ten Have*, 2002]. Каким образом прохожий оказался перед витриной терапевта, в метафоре не раскрывается.

На сессиях с двумя или более людьми могут сосуществовать различные отношения; например, один клиент может быть покупателем, другой — истцом. В начале терапии отношений или медиации часто встречается ситуация, в которой оба клиента являются истцами: они признают наличие проблемы, но каждый из них считает, что проблема возникла по вине другого и поэтому другой должен измениться. Сочетание “посетитель — истец — пользователь” рассматривается как единое целое; позиция каждого участника обсуждается и принимается. Тот факт, что клиент пришел на сессию, делает его посетителем; ведь он мог и не прийти. Специалист, ориентированный на решение, должен всегда хвалить его за это усилие. Прямые комплименты, положительные интерпретации характера и вопросы о компетенциях клиента (косвенные комплименты) являются мощными, мотивирующими интервенциями. Они усиливают позитивный настрой беседы и предлагают клиенту или клиентам взглянуть

на себя или друг на друга в более позитивном ключе. В третьей главе я вновь обращаюсь к этой теме.

Опыт показывает, что негативный контрперенос (специалист чувствует раздражение, беспокойство, неуверенность) часто возникает потому, что специалист рассматривает клиента как пользователя и разрабатывает соответствующие вмешательства, в то время как клиент таковым (пока) не является.

СЛУЧАЙ 3

Во время медиации при разводе медиатор, ориентированный на решение проблемы, хвалит обоих клиентов за то, что они пришли на медиацию, и за их готовность рассмотреть вопрос о том, как это может помочь им прийти к разумному соглашению об опеке над детьми. Медиатор отмечает, что оба родителя, должно быть, сильно любят своих детей, раз решили обратиться к медиатору (положительная интерпретация характера). Женщине делают комплимент за то, что она не хочет торопить процесс; она хочет подойти к делу основательно и правильно. Мужчине делают комплимент за то, что он хотел бы побыстрее все уладить, но при этом сумел набраться терпения и не форсировать события.

ВОПРОСЫ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА РЕШЕНИЕ, ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ И ИСТЦОВ

Некоторые вопросы для посетителей, ориентированные на решение проблемы, могут быть такими.

- Чья это была идея — прийти сюда?
- Что, вы думаете, нам стоит обсудить сегодня?
- Что, по мнению референта, вы должны делать по-другому?
- Что, как минимум, по мнению референта, вы должны делать по-другому?
- Согласны ли вы с тем, что референт беспокоится о вас?
- Что, по мнению референта, вы должны сделать здесь?
- Что необходимо для того, чтобы вам не пришлось возвращаться?

- Что вам нужно сделать, чтобы убедить референта в том, что вам не нужно сюда возвращаться?
- Если бы вы решили это сделать, как бы изменились отношения между вами и референтом?
- Это то, что вы можете или хотите сделать? Как бы вы смогли мотивировать себя на это?
- Что, как минимум, вы могли бы сделать по-другому?
- Когда вы делали это в последний раз? Если бы вы решили сделать это снова, каким был бы первый маленький шаг, который вы бы сделали?
- Как изменилась бы ваша жизнь, если бы все зависело от вас?
- Предположим, что произошло чудо. Каким будет первый маленький шаг, который вы сделаете?
- Как вы сможете определить, что сделали достаточно?
- Что случилось бы с вами, если бы вы не пришли?
- Предположим, у вас есть цель. Что бы это могло быть?
- Каковы ваши лучшие надежды? Что бы изменилось, если бы они оправдались?

УПРАЖНЕНИЕ 9

Посмотрите, кто из ваших клиентов выступает в роли посетителя. Подумайте, кто из ваших клиентов знает, чего он хочет добиться от сессии. Хочет ли клиент сам добиться чего-то, придя к вам? Или в процесс вовлечены другие люди, которые хотят чего-то от него? Если ответ на первый вопрос отрицательный, то у вашего клиента нет цели. Если ваш клиент говорит, что кто-то другой заставляет его или ее прийти, то вы имеете дело с недобровольным клиентом-посетителем.

- У вас должна быть веская причина... Пожалуйста, расскажите мне о ней
- Что дает вам ощущение того, что эта проблема может быть решена?

- Что произойдет, если эти сеансы не будут продолжены?
- Что мне следует и чего не следует делать, исходя из вашего опыта работы с предыдущими специалистами?
- Есть ли что-то еще, что вам интересно, что мы могли бы рассмотреть вместе?
- Как вы думаете, что здесь может произойти такого, что заставит вас подумать, что вы никогда этого не сделаете?
- В дополнение ко всем причинам, по которым вы не хотите здесь находиться, есть ли у вас мысли о том, почему вы этого хотите, как это может сработать или решить какие-то ваши проблемы?
- Что должно быть вынесено на повестку дня, чтобы вы смогли сказать, что это все-таки было важно?
- Как вы поймете, что прийти сюда сегодня было хорошей идеей?
- Вы говорите, что ничего от вас не зависит. На что вы можете повлиять?
- Что произойдет, если вы ничего не сделаете?
- Что самое худшее может случиться, если вы ничего не сделаете?

Вот некоторые вопросы для истцов, ориентированные на решение проблемы.

- Почему это проблема для вас?
- Как я могу с вами работать?
- Когда проблема исчезает или меньше мешает вам?
- Когда проблема не мешала вам в течение какого-то периода?
- Как вы справляетесь с проблемой?
- Каковы ваши лучшие надежды? Если они оправдаются, что это изменит?
- Если вы сможете продолжать в том же духе, достигнете ли вы того, ради чего пришли сюда?

- Что дает вам ощущение того, что эта проблема может быть решена?
- Что не нужно менять и стоит оставить как есть?
- Что точно не должно меняться?
- За что вы держались, но от чего, возможно, пришло время отказаться?
- В какой области вы хотели бы видеть наибольшие улучшения?
- Что вы хотели бы сделать, но еще не пробовали?
- После вопроса о масштабах: Как вам удается удержаться на этом уровне?
- Как вам удается справиться со всем, через что вы прошли?
- Что вам помогало до сих пор?
- Могло ли всё быть хуже, чем есть? А почему нет?
- Предположим, вы хотите что-то изменить в себе. Что бы это могло быть?
- Предположим, что желаемое вами изменение произошло (например, изменился человек, вы получили новую работу или новый дом, болезнь ушла). Что бы вы делали по-другому сейчас?
- Предположим, что другой человек или вещь не изменится. Что вы будете делать?
- Предположим, что другой человек будет поступать так, как вы бы хотели, чтобы он поступал. Как бы он мог понять, что вы стали по-другому к нему относиться?
- Чего бы вы хотели достичь в конечном итоге?
- Что изменилось бы для вас, если бы другой человек изменился в соответствии с вашим желанием? Что изменилось бы между вами двумя? И как это могло бы помочь вам?
- Предположим, что у вас двоих есть общая цель. Что бы это могло быть?

- После ответа Я не знаю: Предположим, что вы знаете. Что бы вы сказали? (См. главу 7.)
- Предположим, что другой человек уважает вашу потребность в изменении. Что бы изменилось между вами?
- Что мне следует и чего не следует делать, исходя из вашего опыта общения с другими специалистами?
- Как вы оцениваете свои шансы найти решение? Используйте шкалу от 10 (очень хорошие шансы) до 0 (никаких шансов)
- Что вам нужно от другого человека для того, чтобы (заново) установить хорошие отношения?
- Что самое малое вы могли бы предложить другому человеку, чтобы (заново) установить хорошие отношения?
- Что вам нужно от другого человека, чтобы расстаться без конфликта?
- Что самое малое вы могли бы предложить другому человеку, чтобы расстаться без конфликта?
- Предположим, что другой человек предложил бы вам то, что вам нужно для того, чтобы (заново) установить хорошие отношения. Что бы вы тогда сделали по-другому?
- Предположим, что другой человек предложил бы вам то, что вам нужно для того, чтобы расстаться без конфликта. Что бы вы тогда сделали по-другому?
- Вы много говорили о том, что вы не хотите, чтобы все было как раньше. Чего вы хотите?
- Что бы вы хотели делать, если бы не было этой проблемы?

Некоторые вопросы для посетителей могут быть подойти и истцам. В десятой главе приводится 1001 вопрос, ориентированный на решение.

Уолтер и Пеллер [*Walter, Peller, 1992*] описали четыре стратегии, которые могут быть использованы, если клиенты видят проблему в ком-то другом. Эти клиенты — истцы, которые не считают себя

частью проблемы или решения, но определяют кого-то или что-то другое как причину проблемы или как человека или вещь, которые необходимо изменить. Мой опыт показывает, что третья стратегия, та, при которой специалист спрашивает о том, что произойдет, если другой человек изменится желаемым образом, дает хорошие результаты.

- “Я хотел бы помочь вам в этом, но я не волшебник. Я не верю, что кто-то способен изменить кого-то другого. Как еще я могу вам помочь?”
- Разговоры о будущем, если другой человек не изменится: “Что вы хотите делать теперь?”
- Разговоры о будущем, если другой человек изменится: “Предположим, что другой человек изменится так, как вы хотите. Что бы вы сделали по-другому? Когда это уже происходило? При условии, что это произошло бы, что другой человек сделал бы по-другому? Что бы это изменило для вас?”
- Выяснение намерения или цели, стоящей за предлагаемыми и принимаемыми решениями: “Чего вы в конечном итоге хотите достичь вместе? Что изменится для вас, когда другой человек решит свою проблему? Откуда вы знаете, что он или она должен сделать это сам или сама и что вы не несете за это ответственности? Как вам удастся возложить эту ответственность на другого человека, даже если вам, возможно, трудно это сделать?”

УПРАЖНЕНИЕ 10

Выберите кого-то, с кем вы сможете выполнить это упражнение. Попросите вашего партнера рассказать о ком-то, кого он хотел бы изменить. (Убедитесь, что вы сами не являетесь этим человеком!) Теперь попрактикуйтесь с вопросами четырех стратегий и обратите внимание на различия между ними. Поменяйтесь ролями. В роли клиента вы сможете узнать много нового из различных типов вопросов, которые вам могут задать.

ОТСУТСТВИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Уолтер и Пеллер писали: “Клиенты всегда сотрудничают. Они показывают нам, как, по их мнению, происходят изменения. Когда мы понимаем их мышление и действуем соответственно, сотрудничество неизбежно” [Walter, Peller, 1992, p. 200]. Представление о том, что специалист знает, что лучше для его или ее клиента, идет к нам из модели отношений между врачом и пациентом. Если клиент отвергает идеи специалиста или не следует его советам, это обычно объясняется недостатками характера самого клиента или глубоко укоренившейся патологией. В медицинской модели ожидается, что специалист своими вмешательствами улучшит состояние клиента. Если это удастся, специалист чувствует себя профессионалом в своей сфере и получает благодарность за достигнутый прогресс. Если прогресса нет, вина часто возлагается на клиента, что позволяет специалисту снять с себя ответственность.

В своей статье “Конец сопротивления” де Шазер [De Shazer, 1984] утверждал, что то, что специалисты считают признаками сопротивления, на самом деле является уникальными способами, с помощью которых клиент строит сотрудничество. Например, клиент, который не выполняет заданное домашнее задание, не проявляет сопротивления; скорее, это его способ сотрудничать и сказать специалисту, что домашнее задание не соответствует его ситуации. Де Шазер исходил из того, что клиенты способны сами определить, чего они хотят и в чем нуждаются, а также — как они могут этого достичь. Задача профессионала — помочь клиенту обнаружить эти способности и направить их на создание удовлетворительной и продуктивной жизни.

Де Шазер представил отношения между клиентом и специалистом, используя образ партнеров по теннису.

Если поставить сопротивление в центр отношений терапевта и клиента, то терапия будет похожа на теннисный матч. Терапевт и клиент борются друг с другом, и терапевту необходимо победить, чтобы лечение было успешным. При сотрудничестве как центральной концепции терапевт и клиент подобны

теннисистам, играющим в паре и находящимся по одну сторону сетки. Сотрудничество — это необходимость, ведь иногда становится необходимым сражаться вместе с партнером, чтобы совместными усилиями победить общего противника.

[*De Shazer*, 1984, p. 85]

Терапевт находится на корте и играет вместе с клиентом; он не стоит по другую сторону сетки в качестве противника и не стоит в стороне от теннисного корта. Здесь соперник — это проблема. Эта точка зрения соответствует нарративному подходу, в котором экстернализация проблемы, превращение проблемы в противника, является часто используемым вмешательством (см. главу 7).

В своем обзоре 10 принципов интервью, ориентированного на решение (см. главу 1), Селекман также отметил, что концепция сопротивления редко дает результат.

Сопротивление подразумевает, что клиент не хочет меняться, а терапевт далек от понимания клиента и его ситуации. Де Ша-зер убедительно доказывал, что терапевты должны подходить к каждому новому случаю с клиентом с позиции сотрудничества, а не фокусироваться на сопротивлении, власти и контроле.

[*Selekman*, 1993, p. 25]

О’Хэнлон [*O’Hanlon*, 2003] предложил 26 способов преодоления сопротивления клиента, например, путем подтверждения и принятия того, где находится клиент, и одновременного призыва его или ее к изменениям. Таким образом, он сделал один шаг за пределы безусловного принятия клиента, которое преобладает в клиент-центрированной терапии. Еще один метод, который он выделил, — это использование “да, и”, о чем я расскажу далее в этой главе.

РОЗА ЛИРИ

Проблемы в первую очередь определяются тем, как люди реагируют друг на друга. Лири [*Leary*, 1957] разработал практическую модель классификации социальных отношений: так называемую “розу

Лири”. Он выделил два основных критерия: с одной стороны, власть и влияние (“доминирование”) или их отсутствие (“подчинение”) и, с другой стороны, личная близость и симпатия (“дружелюбие”) или дистанция (“агрессивность”). Эти две оси определяют, как люди взаимодействуют друг с другом.

Люди с большой потребностью во власти позиционируют себя выше других. Они быстро вступают в спор и говорят другим, что те должны делать. Люди, находящиеся на другом конце оси, занимают подчиненную или зависимую позицию. Если разделение влияния равное, то отношения симметричные. Если оно неравное, то отношения дополняют друг друга. Некоторые люди чувствуют себя счастливыми только тогда, когда могут работать с другими. Им нужны совместные действия, например, оказание поддержки и помощи. Люди, находящиеся на другом конце оси, ассоциируются с поведением, которое создает дистанцию и подразумевает противостояние.

На основе этих измерений Лири вывел четыре позиции общения: подчинение и дружелюбие, доминирование и дружелюбие, подчинение и агрессия, доминирование и агрессия. Клиент или специалист часто выбирают желаемую позицию в одном из этих четырех секторов. Они также могут положительно относиться к одному или двум другим секторам. Коммуникативная позиция, занимаемая одним человеком, вызывает у другого человека дополняющую (комплементарную) или противоположную (симметричную) интерактивную позицию: доминирование приводит к подчинению, подчинение требует доминирования, дружелюбие будит агрессию, а агрессия зарождает дружелюбие. Коммуникативное поведение и, следовательно, интерактивные нарушения происходят в соответствии с этими правилами. Специалист быстро распознает такое поведение на основе своих собственных реакций и на основе интерактивной позиции, которая как бы навязывается ему. Специалист также может помочь клиенту сменить позицию, например, с “подчинение и дружелюбие” на “доминирование и дружелюбие”, с помощью ориентированной на решение позиции незнания (техника Коломбо) и восприятия клиента как компетентного и эксперта.

Четыре основные позиции

- Доминирование и дружелюбие: я занимаю позицию лидерства и солидарности и требую от другого человека послушания.
- Подчинение и дружелюбие: я занимаю зависимую позицию по отношению к другому человеку и ожидаю от него доброжелательности и инициативы.
- Подчинение и агрессия: я занимаю зависимую позицию по отношению к другому человеку и хочу, чтобы меня игнорировали (противоречивое и жалобное отношение к другому человеку).
- Доминирование и агрессия: я занимаю превосходящую и оппозиционную позицию по отношению к другому человеку и приказываю ему благоговеть передо мной.

В медицинской модели специалист занимает позицию “доминирование и дружелюбие” (он эксперт), что автоматически переводит клиента в позицию “подчинение и дружелюбие” (или “агрессия”). На сессиях, ориентированных на решение, специалист как можно чаще занимает позицию “подчинения и дружелюбия” (позицию ведущего, находящегося на шаг позади и не знающего), что заставляет клиента, казалось бы, автоматически перейти в позицию “доминирование и дружелюбие”, в которой клиент является экспертом. Специалист может повлиять на уверенность и мотивацию клиента, обращая внимание на предпочитаемую позицию клиента и переходя от своей собственной позиции “доминирования и дружелюбия” к позиции “подчинения и дружелюбия”. Интересуясь компетенциями клиента, специалист также добивается равноправного сотрудничества.

Клиент, который является пользователем, находится в позиции “дружелюбие”, а клиент, который является истцом, (все еще) находится в позиции “агрессия” в том, что касается изменения поведения. Вопросы, ориентированные на решение, и беседа о собственных возможностях могут помочь клиенту перейти в позицию “дружелюбия”. Если специалист замечает, что он сам становится

раздраженным, неуверенным или разочарованным, это свидетельствует о негативном контрпереносе, то есть о негативной реакции специалиста на поведение клиента. На практике это обычно происходит потому, что клиент находится в позиции посетителя или истца, но терапевт ошибочно считает клиента пользователем.

УПРАЖНЕНИЕ 11

Подумайте, какую позицию в “Розе Лири” вы занимаете в своей профессиональной деятельности и на каких сессиях вам удается, пусть даже временно, занять другую позицию. Что это меняет для вас и вашего клиента?

Разница между “Да, но” и “Да, и”

Выражение “Да, но” часто используется для обозначения несогласия с собеседником. Когда его использует клиент, специалист часто интерпретирует его как форму сопротивления: “Конечно, вы правы, но...”, “Да, но я вижу это по-другому...” Высказывание типа “Да, но” вытягивает энергию из разговора, который вскоре превращается в дискуссию, вращающуюся исключительно вокруг того, кто прав. “Да, но” на самом деле является косвенной формой “Нет, потому что”.

УПРАЖНЕНИЕ 12

Объясните своим коллегам разницу между “Да, но” и “Да, и”. Попросите кого-нибудь сделать случайное объявление (например, о погоде или новостях) и попросите другого человека ответить: “Да, но ...” Третий человек делает то же самое, и так далее. Пусть это продолжается в течение 5 мин.; затем спросите группу, удастся ли им достичь какого-либо результата таким образом. Вы заметите, что обсуждение идет по кругу и члены группы ищут способы убедить друг друга в своей правоте. Настроение вскоре начнет становиться все более негативным.

Проделайте то же упражнение, заменив “Да, но” на “Да, и”. Через 5 мин. все заметят, что атмосфера стала более позитивной и открытой и что на первый план вышли новые темы. Упражнение “Да, и” — это отличная техника для укрепления сотрудничества.

Специалисты советуют использовать высказывания типа “Да, и”, которые создают новые возможности и значительно укрепляют сотрудничество. “Да, но” исключает позиции других; при “Да, и” позиции собеседников дополняют друг друга. Клиентов (и специалистов), которые часто используют “Да, но”, в большинстве случаев можно отнести к категории истцов.

ШКАЛА МОТИВАЦИИ И УВЕРЕННОСТИ

Оценочные вопросы о мотивации и уверенности — еще один способ выяснить, насколько клиент мотивирован на изменение собственного поведения и насколько он уверен в том, что цель может быть достигнута. Это также может помочь усилить мотивацию и уверенность клиента. Специалист может задать те же вопросы о мотивации и уверенности и себе самому. Предлагаю некоторые вопросы, ориентированные на решение, для определения мотивации к изменению поведения.

- “Я хотел бы задать вам вопрос о том, насколько вы мотивированы и насколько упорно вы готовы работать, чтобы решить проблему, которая привела вас сюда. Если 10 баллов означает, что вы готовы сделать все, чтобы достичь своей цели, а 0 баллов означает, что вы просто ждете, пока что-то произойдет само собой, то где вы находитесь на этой шкале?”
- Если ваш клиент назвал высокую оценку, вы можете спросить: “Откуда берется ваша готовность упорно работать над решением?” Затем вы можете похвалить клиента за то, что он так мотивирован на достижение своей цели.
- Если ваш клиент дает низкую оценку (например, 2), вы можете спросить: “Как вам удается быть на 2, и почему вы не на 0 или 1?”
- За этим можно задать следующий вопрос: “Что произошло бы, если бы оценка поднялась на один балл?” И затем: “Что необходимо для того, чтобы вы достигли оценки на 1 балл выше?” или “Кто или что может помочь вам достичь этой оценки?”

Терапевт должен спросить клиента, насколько тот уверен в том, что достигнет своей цели, особенно на ранних этапах лечения. Это можно сделать, например, во время первой сессии после формулирования цели и поиска исключений из проблемы. Кроме того, клиент может уже добровольно заявить, что он не очень доверяет терапии или специалисту. Даже в этом случае целесообразно задать вопрос о шкале баллов, чтобы подробно разобраться в позиции клиента. Частое использование таких вопросов может обеспечить хорошую основу для оценки прогресса, мотивации и уверенности клиента.

Некоторые вопросы, ориентированные на решение, для оценки уверенности в себе могут быть следующими.

- Если 10 означает, что вы очень уверены в том, что сможете достичь своей цели, а 0 означает, что вы совсем не уверены, какую оценку вы бы поставили себе?
- Если ваш клиент дает высокую оценку, вы можете похвалить его словами: “Вы из тех людей, которые, решив взяться за что-то, очень уверены в том, что у них все получится?” или “Откуда берется эта уверенность в том, что вы достигнете своей цели?”
- Если ваш клиент дает низкую оценку (например, 3 балла), вы можете задать вопрос с подтекстом: “Как вам удастся, учитывая вашу нынешнюю ситуацию, быть на уровне 3?” и “Как бы выглядела оценка на 1 балл выше? Что необходимо для того, чтобы вы достигли этой оценки?” или “Кто или что может помочь вам подняться на 1 балл выше по шкале?”
- Как я узнаю, что вы достаточно уверены в себе и пришло время закончить терапию? Как я это пойму?
- Насколько вы уверены в том, что сможете сохранить текущую оценку в течение следующих 6 месяцев?

СЛУЧАЙ 4

Во время первого сеанса лечения мужчина говорит, что у него мало уверенности в том, что этот курс терапии, четвертый по счету, будет успешным. Он не достиг больших успехов в предыдущих трех. Чрезмерно оптимистичный терапевт не обращает внимания на опасения мужчины, хотя тот повторяет, что у него мало уверенности в том, что он когда-нибудь добьется улучшения своей ситуации. Вскоре беседа заходит в тупик, и разговор становится напряженным. Терапевт старается изо всех сил, а мужчина делается все более пассивным.

Терапевту было бы лучше поговорить о низкой уверенности мужчины, задавая ему вопросы с уточняющими формулировками и признавая его разочарование в ранее оказывавшейся помощи. Это могло бы дать возможность повысить уверенность клиента и сформулировать цель. Терапевт также мог бы спросить, как мужчине удалось, несмотря на негативный опыт в прошлом, решиться попробовать новый курс терапии.

ПОДАРИТЬ НАДЕЖДУ

Существует две ситуации, которые могут привести к чувству безнадежности. Человек может чувствовать себя неуверенно из-за страха, что ситуация изменится нежелательным образом, или же он может чувствовать, что перемены именно то, что нужно, но бояться, что ничего не изменится. В обеих ситуациях возникает всеобъемлющее чувство, что человек потерял контроль над будущим.

Миллер, Дункан и Хаббл [*Miller, Duncan & Hubble, 1997*] и Дункан [*Duncan, 2004*] продемонстрировали важность внушения надежды и создания позитивного ожидания перемен во время взаимодействия с клиентом. По их мнению, часто именно предположения, отношение и поведение самого специалиста приводят к “безнадежным случаям”. Они выделяют четыре ситуации, когда терапевт может пойти неверным путем и свести терапию на нет. Они также приводят пример того, как надежда может изменить ситуацию.

В небольшой больнице умирал мужчина. Врачи потеряли всякую надежду на его выздоровление. Они не могли установить причину его болезни. К счастью, в больницу должен был

приехать известный диагност. Врачи сказали мужчине, что смогут вылечить его, если этот знаменитый врач поставит ему диагноз. Когда врач прибыл в больницу, мужчина был близок к смерти. Доктор бросил на него короткий взгляд, пробормотал: — *Moribundus* (в переводе с латыни — “умирающий”) — и перешел к следующему пациенту. Через несколько лет этот человек, не знавший ни слова по-латыни, сумел найти знаменитого врача. “Я хотел бы поблагодарить вас за диагноз, — сказал он. — Врачи сказали, если вы поставите мне диагноз, я поправлюсь”.

Одно только желание принять участие в терапии порождает надежду и позитивное ожидание. Они усиливаются, если существует ритуал, который привлекает и удерживает внимание клиента, например, перерыв и обратная связь, и если внимание клиента направлено на его возможности, а не ограничения. Когда специалист направляет внимание клиента на его предыдущие успехи, а не на неудачи, формируется позитивное ожидание. Это позволяет клиентам видеть себя и свои ситуации в более положительном свете.

Очень важно, чтобы специалист верил в свои силы и в используемый терапевтический подход и был заинтересован в положительных результатах. Терапевтические техники также должны вызывать доверие у клиента и должны быть основаны на предыдущем опыте специалиста. Фокус лечения должен быть направлен на будущее. Подчеркивается понятие личного контроля клиента, а клиент не отождествляется с проблемой, тем самым с него “снимается” вина.

В терапевтической модели из пяти сессий акцент делается на лечении деморализации [Stoffer, 2001]. Необходимо выяснить, кто деморализован и какова природа этой деморализации (специалист тоже может быть деморализован). Согласно этой модели, люди обращаются за профессиональной помощью не потому, что у них есть проблема, а потому, что они больше не знают, как справиться с проблемой. Уменьшение или снятие деморализации в какой-то степени

выступает как возрождение надежды, только в более негативной форме. Франк связывает [*Frank, 1974*] работу над деморализацией с “восстановлением морального духа”.

Как подарить надежду?

Дункан и его коллеги говорят о людях, которые часто обращались за помощью, но так и не нашли способа, который помог бы им, как о “ветеранах невозможного”.

Ветераны невозможного иногда могут быть слишком навязчивыми в описании своих проблем. Иногда кажется, что эти проблемы настолько заполняют сессию, что терапевт чувствует себя подавленным и задыхающимся. Столь необходимые кислород и глоток свежего воздуха как для клиента, так и для терапевта, придут, появятся, если терапевт сможет зародить в голове клиента мысль о том, что ситуацию можно изменить.

[*Duncan et al, 1997, p. 64*].

Во время сессий с клиентом следует обращать внимание на признаки появления надежды, когда клиент фантазирует о будущем, которого он желает, и начинает работать над воплощением этой фантазии или мечты в жизнь. Специалист может предложить клиенту поразмышлять о более ранних периодах его жизни, когда у него была надежда, и спросить: “На что это было похоже? Что вы тогда делали? На что именно вы тогда надеялись?” Эти обнадеживающие мысли можно перенести в настоящее, что позволит клиенту вновь обрести надежду. В конце концов, он уже делал это раньше: только клиент может знать, что ему нужно. Одно сравнение может очень помочь клиенту вернуть надежду: надежда — это не сдвинуть горы, а потихоньку раздвинуть легкие камни. Если клиент добился небольшого изменения, значит, он сделал шаг вперед и теперь чувствует больший контроль. В качестве домашнего задания можно попросить клиента проследить, какие события дают ему надежду на то, что он сможет достичь своих целей.

СЛУЧАЙ 5

Во время сессии терапии, ориентированной на решение, женщина говорит, что она была бы счастлива, если бы похудела на 65 кг. Терапевт спрашивает ее: “Что изменится в вашей жизни, когда вы сбросите первые 1-2 кг?” Женщина отвечает, что она сможет почувствовать себя немного лучше и что она начнет верить, что похудеть еще больше возможно. Терапевт спрашивает ее, что изменилось бы в ее жизни, если бы она почувствовала себя немного лучше и у нее появилась надежда. Она отвечает, что будет больше гулять на улице, а также станет немного добрее к своим детям и мужу, потому что ее настроение улучшится. У женщины появляется представление о желаемом будущем, что увеличивает вероятность того, что она сделает первый шаг к нему.

Поскольку существует множество способов обретения надежды, клиент может испытать их на себе. То, что подходит одному человеку, может не подойти другому. Очень важно, чтобы терапия проходила в расслабленной обстановке, где имеет место юмор, это поможет снять напряжение и взглянуть на вещи в перспективе. Клиент также может использовать свои воспоминания о “временах без проблемы”, чтобы время от времени думать об этом или смотреть на это.

Постепенно надежда начинает возрастать. Клиент способен предсказать свое поведение и обнаружить, что можно найти исключения из проблемы и контролировать себя в большей степени, чем он, возможно, думал. Специалисты могут усилить надежду клиента, задавая вопросы о ней и стимулируя его творческий потенциал. В следующей главе мы подробнее остановимся на важности надежды.

Некоторые вопросы, ориентированные на решение проблемы, о надежде и о том, как надежда может увеличиться, могут быть следующими.

- На что вы больше всего надеетесь? Что это изменит?
- Что поддерживало вашу надежду в течение этого длительного периода трудностей?

- Как ваша надежда повлияла на ваши решения в последнее время?
- Предположим, у вас было бы больше надежды. Как бы изменилась ваша жизнь (или ваши отношения)?
- Как надежда (больше надежды) помогла бы вам достичь вашей цели?
- Какое самое маленькое изменение увеличило бы вашу надежду?
- Как бы вы могли определить, что у вас достаточно надежды?
- Когда вы чувствовали надежду и как вы с этим справлялись?
- Когда вы думаете о надежде, какие чувства она у вас вызывает?
- Если бы у вас на стене висела картина, на которую вы смотрели бы каждое утро и которая напоминала бы вам о надежде, как бы она выглядела?
- Какой запах, цвет, песня или звук напоминает вам о надежде?
- Какую оценку вы даете себе по шкале от 10 до 0, где 10 — много надежды и 0 — нет надежды?
- Как вам удается быть на этом уровне?
- Как бы выглядело повышение на 1 пункт по шкале надежды?
- Как вы можете подняться на 1 пункт?
- Можете ли вы рассказать мне о периоде вашей жизни, когда у вас было много (или больше) надежды?
- Рассмотрев свою проблему со всех сторон, какие ее аспекты вы можете определить как вызывающие у вас больше и меньше надежды?
- Как бы поступил в вашей ситуации тот, у кого есть надежда (больше надежды)?
- Какое событие или человек может заставить вашу надежду увеличиться или уменьшиться?

- Что вы можете сделать, чтобы увидеть надежду, когда кажется, что ее нет?
- Если вы хотите, чтобы ваша надежда возросла к следующей сессии, что бы вы сделали или хотели, чтобы я сделал для этого до того, как мы снова встретимся?
- Что в нашем разговоре дало вам больше надежды, пусть даже совсем немного?
- Что указывает на то, что вы находитесь на правильном пути к решению этой проблемы?
- Предположим, что положительные моменты будут длиться дольше. Как это повлияет на вас?
- Как повышение на 1 пункт дало вам надежду?

Если специалист не уверен в своей способности помочь клиентам достичь их целей и потерял надежду на благоприятный исход, он может изучить, что необходимо для того, чтобы вернуть надежду (см. обсуждение мотивации и уверенности ранее в этой главе). Он также может прекратить занятия и передать случай коллеге.

УПРАЖНЕНИЕ 13

Подумайте о давно загаданном желании, на исполнение которого в данный момент у вас мало надежды. Это может быть желание, связанное с вашей карьерой, отношениями, финансами или здоровьем. Задайте себе вопросы о надежде, ориентированные на решение, и обратите внимание на то, как вы можете увеличить свою надежду на то, что ваше желание исполнится.

Модель, ориентированная на решение, может принести пользу и самому терапевту: она может предотвратить или вылечить симптомы выгорания с помощью позитивной атмосферы во время сессий, и специалист может помочь клиенту достичь своей цели.

ИТОГИ

- Различие между посетителем, истцом и пользователем в отношениях сотрудничества между специалистом и клиентом имеет большое значение для определения вопросов, которые задаст специалист, и для выбора домашнего задания.
- Специалист, ориентированный на решение, знает, как дополнить и усилить мотивацию клиента к изменению поведения. Соппротивление не является полезной концепцией и превращает клиента во врага.
- Способы ведения беседы включают вопросы о мотивации и уверенности, гибкость позиции специалиста (Роза Лири), использование специалистом и клиентом фраз “Да, и” вместо “Да, но”, а также вопросы и советы, ориентированные на решение, как средство создания и укрепления надежды.

ГЛАВА 3

.....

Первая сессия

Если у тебя нет мечты,
Как ты хочешь ее исполнить?

South Pacific

НАЧАЛО

На первой сессии, ориентированной на решение, специалист уделяет внимание следующему.

- Предоставление информации о структуре сессии (специалист решает, стоит ли выделять время для перерывов или консультации с коллегами) и продолжительности сессии. Специалист также объясняет клиенту, что он работает, ориентируясь на решение. Я считаю, что прозрачность в отношении модели сессии, которую использует специалист, очень важна. Клиенты и коллеги часто думают, что “игра, ориентированная на проблему” — это единственный способ работы и “игра”, которую можно вести, но, смещая фокус на новую “игру”, можно аналогично сместить фокус с проблемы на решение. В качестве альтернативы клиенту предоставляется возможность самому выбирать между терапией, ориентированной на проблемы и ориентированной на решения [Bannink, 2009].
- Установление и построение раппорта (позитивных рабочих отношений) путем опроса клиента, например, о его работе, отношениях и увлечениях; вопросов о том, что у клиента хорошо получается или что ему нравится; и комплиментов клиенту по этому поводу. Более того, специалист получает при этом

ценную информацию. Какими качествами или ресурсами уже обладает клиент, которые помогут ему или ей достичь цели? Что можно добавить?

В принципе, при проведении интервью, ориентированного на решение, нет необходимости знакомиться с проблемой, даже если информация о ней доступна заранее. Не нужно предварительно читать истории болезни и заранее знать диагнозы. В конце концов, если референт называет случай, например, “чрезвычайно трудным и сложным”, есть риск, что позитивные ожидания и надежды специалиста могут негативно повлиять на ход терапии. Если во время сессии выяснится, что необходимо иметь в своем распоряжении определенную информацию о проблеме, ее можно изучить за пределами сессии. В приложении А приведены два протокола для первой сессии.

Продолжительность

По моему опыту, сессия, ориентированная на решение, с одним клиентом оптимально длится 45 мин., а с двумя и более клиентами — полтора часа. Этого времени достаточно, чтобы познакомиться с клиентом, установить раппорт, объяснить структуру сессии, определить цель, спросить об исключениях, задать оценочные вопросы и выяснить, является ли клиент посетителем, истцом или пользователем. Это также позволяет сделать короткий 5-минутный перерыв, по желанию, после которого можно дать обратную связь клиенту с предложениями по домашнему заданию и попросить клиента тоже дать обратную связь о сессии. Кстати, не все специалисты, ориентированные на решение, придерживаются этой последовательности: некоторые не делают перерыва и обсуждают предложения по домашнему заданию только в конце сессии. Compliments и вопросы о компетентности уже достаточно прозвучали в течение сессии, и их не нужно повторять во время, отведенное для обратной связи (обратная связь подробно обсуждается далее в этой главе). Если клиент желает, можно назначить новую встречу.

ЛЮБАЯ СЕССИЯ, ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА РЕШЕНИЕ, МОЖЕТ БЫТЬ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ СЕССИЕЙ

Теоретически, каждая сессия считается заключительной. Интервью, ориентированное на решение, не начинается с заранее определенного, фиксированного количества сессий, в отличие от модели из пяти сессий или методов лечения, которые требуют, чтобы было назначено 10 встреч. В конце первой сессии задается вопрос, ориентированный на решение: вы считаете, что вам следует вернуться и пройти еще одну сессию? Если клиент хочет вернуться, то стоит назначить время новой сессии.

Насколько это возможно, специалист, ориентированный на решение, позволяет клиенту самому определять промежуток времени между сессиями. Если клиент хочет вернуться в ближайшее время, специалист может похвалить его за очевидную мотивацию к достижению цели. Если клиент предпочитает, чтобы между сессиями прошло больше времени, специалист может похвалить его за очевидную готовность уделить время практике другого поведения или внимательному наблюдению за определенными ситуациями.

В ряде случаев — и чаще, чем вы думаете, — не потребуются никаких дополнительных сессий, потому что клиент считает, что теперь, когда он находится на правильном пути и цель стала ясной, он может действовать дальше. На мой взгляд, клиент часто возвращается, потому что специалист считает это важным или необходимым, так как он еще не уверен, что клиент сможет справиться в одиночку. Специалист, ориентированный на решение, рассматривает себя как буксир — или, лучше сказать, “толкающий” буксир (ведущий на шаг позади), — который помогает клиенту, севшему на мель, вытащить его лодку обратно на глубину. Ему не нужно плыть по течению, чтобы убедиться, что клиент благополучно добрался до гавани. Опыт показывает, что как только у клиентов появляется конкретное, позитивное и реалистичное видение своих целей, они часто могут справиться самостоятельно и предпринять необходимые шаги для достижения своих целей. При желании эти

шаги и их последовательность могут быть разработаны и направлены во время сеансов. В среднем понадобится 3-4 сессии по 45 мин., поэтому терапия, ориентированная на решение, считается краткосрочной и экономичной.

МОДЕЛЬ ПЕРВОЙ СЕССИИ

Де Шазер [*De Shazer*, 1988] разработал модель первой сессии, предлагая следующие вопросы.

Есть ли у клиента жалоба?

Если нет, то клиент все еще является посетителем, и в этом случае специалист только делает комплименты, соглашается с мировоззрением клиента и назначает новую встречу, если клиент того пожелает. Если жалоба есть, то клиент — это истец, возможно, даже пользователь. В этом случае специалист вместе с клиентом ищет исключения из проблемы (моменты, когда проблема отсутствует или является менее значимой). Кстати, если речь идет о нескольких клиентах, как в терапии отношений или в медиации, один из двух клиентов может быть посетителем, а другой — истцом, или оба могут быть истцами. Для успешного проведения сеанса крайне важно, чтобы специалист определил это различие как можно раньше, потому что последующие вмешательства и любые предложения по домашнему заданию будут зависеть от выявленных позиций.

Есть ли исключения из проблемы?

Если их нет, специалист может помочь клиенту построить гипотетические решения, задав вопрос о чуде, и вместе специалист и клиент могут изучить разницу между чудом и проблемой. Если таковые имеются, специалист и клиент ищут различия между исключениями и проблемой, а также изучают степень контроля клиента над возникновением исключений. В приложении А приведены два протокола для первой сессии.

Есть ли исключения или гипотетическое решение?

Если да, то можно сформулировать цель и предложить следующее домашнее задание: продолжать делать то, что работает; делать больше того, что работает; делать самое простое, что может сработать; предсказать кажущиеся случайными исключения и объяснить результат, или узнать больше об этих кажущихся случайными исключениях. В приложении Б будет представлен протокол формулирования цели. Если обоснованное гипотетическое решение не может быть найдено, потому что цель остается неясной, специалист может предложить клиенту в качестве домашнего задания проследить, что он хотел бы оставить таким, как есть, что не нужно менять, чтобы в следующий раз поговорить об этом. Специалист, ориентированный на решение, также может вместе с клиентом изучить и проанализировать жалобу. Де Шазер, следует отметить, даже не включает последний вариант в свою модель.

Уолтер и Пеллер [*Walter, Peller, 1992*] составили карту для разработки решений (рис. 3.1), которая охватывает следующие области.

- От желания или жалобы к цели: что бы вы хотели в этом изменить?
- Существуют ли исключения из проблемы?
- Если да, то можно ли их повторить? Делайте больше того, что работает.
- Есть ли спонтанные исключения? Узнайте о них больше.
- Исключений нет, но есть цель? Начните постепенно ее реализовывать.

По возможности пожелания и жалобы формулируются как цели, то есть как нечто, в отношении чего можно что-то сделать. Задаваемые вопросы приводят к трем типам предложений по выполнению домашнего задания. Если можно найти полезные исключения, то вопрос о чуде (гипотетическое решение) обычно не нужен.

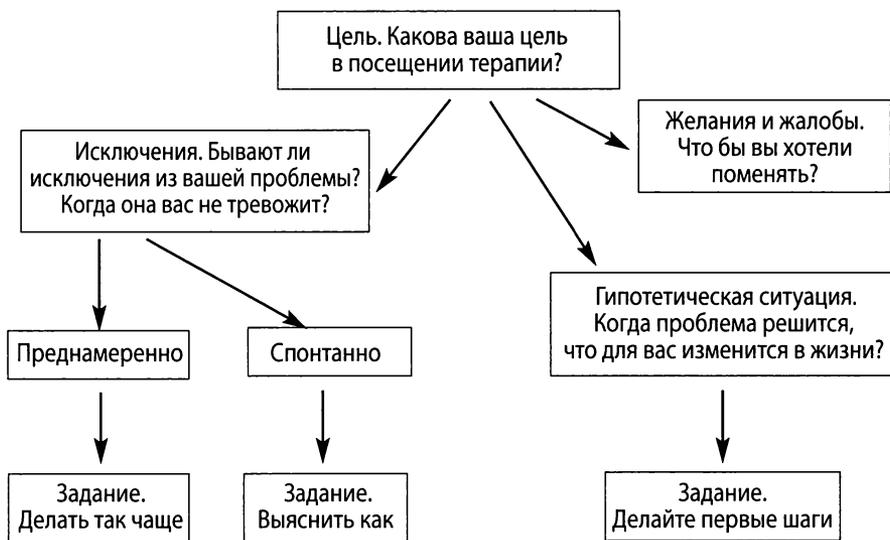


Рис. 3.1. Карта для разработки решений. Из книги *From Becoming Solution-Focused in Brief Therapy* (p. 125), by J. L. Walter and J. E. Peller, 1992, New York: Brunner/Mazel. Copyright 1992 by Brunner/Mazel. Воспроизводится с разрешения

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Обратная связь в конце каждой сессии, ориентированной на решение, отличается от обратной связи, предоставляемой во время вмешательства на сессии, ориентированной на проблему. В последнем случае специалист использует полученную им информацию о характере и серьезности проблемы, чтобы решить, какие действия принесут клиенту наибольшую пользу. Специалист предпринимает эти действия или предлагает советы, которым клиенту предлагается следовать (в качестве домашнего задания). Эти действия (вмешательства) направлены на достижение позитивных изменений. Вмешательства разрабатываются специалистом на основе информации, собранной им как экспертом, его анализа, и опираются на теоретические основания. Следовательно, именно специалист осуществляет изменения.

В сессиях, ориентированных на решение, обратная связь в конце сессии не считается более важной, чем другие компоненты процесса. Именно клиент, а не специалист, обеспечивает изменения. Во время сессии клиенты предоставляют информацию о себе и своих ситуациях. Обратная связь организует и подчеркивает те аспекты информации, которые полезны для клиента в реализации его целей. Перед разделом обратной связи специалист, ориентированный на решение, может сделать небольшой перерыв (около 5 мин.), чтобы обдумать обратную связь, которую он будет давать. Клиентов также можно попросить поразмышлять о сессии, чтобы после перерыва они могли что-то сказать о ней, если захотят, или заполнить анкету оценки сессии (см. главы 2 и 11 и приложение Д).

УПРАЖНЕНИЕ 14

Подумайте, с какой вступительной фразы вы обычно начинаете сессию. Возможно, вы выберете вопрос, сфокусированный на проблеме: "В чем проблема?" или "В чем дело?" Вы можете выбрать нейтральный вопрос: "Что привело вас сюда?" Вы можете выбрать вопрос, который подразумевает, что вы будете много работать: "Что я могу для вас сделать?" Или вы можете выбрать вопрос, ориентированный на решение и цели сессии: "Какова цель вашего визита?" или "Что необходимо сделать к концу этой сессии (или этих сессий), чтобы вы могли сказать, что визит ко мне был полезным и значимым?" или "Чего вы надеетесь достичь к концу этой сессии (или этих сессий), чтобы вам не пришлось возвращаться снова?" или "Как вы сможете определить, что вам не нужно больше приходить, потому что вы достигли своей цели (в достаточной степени)?" или "Что бы вы хотели увидеть вместо проблемы?" Или вы можете задать вопрос о чуде: "Предположим, что сегодня ночью, когда вы спите, происходит чудо. Чудо заключается в том, что проблема, которая привела вас сюда, была решена (в достаточной степени). Когда вы просыпаетесь, вы не знаете, что произошло чудо, потому что вы спали. Как бы вы завтра утром впервые заметили, что чудо произошло? Что бы изменилось и что бы вы стали делать по-другому? Что еще? Кто после вас первым заметит, что произошло чудо? Как бы этот человек смог об этом узнать? Как бы он отреагировал? И как бы это было для вас? И как бы вы, в свою

очередь, отреагировали на это? И как еще в течение дня вы заметили бы, что чудо произошло? Что еще вы стали бы делать по-другому? Как бы на это отреагировали другие?" И, если применимо: "Как бы изменились ваши отношения? И что еще?" Или вы можете спросить: "Каковы ваши главные надежды? И что изменилось бы, если бы эти надежды осуществились?"

Попробуйте все варианты и обратите внимание на различия в реакциях ваших клиентов и на различия в настроении сессий.

Во время перерыва специалист и клиент могут оставаться в одной комнате, или один из них может на некоторое время перейти в другую комнату. Если специалист хочет сформулировать отзыв вместе с коллегой или группой коллег, он может сделать это в присутствии клиента или отдельно от него.

По моему опыту, последнее является чрезвычайно мощным вмешательством, поскольку позволяет клиентам услышать из первых уст обо всем, что они уже делают хорошо (комплименты) и что еще они могли бы сделать, чтобы приблизиться к своим целям (предложения по домашнему заданию).

Следует отметить, что перерыв и обратная связь не являются обязательными. Некоторые профессионалы находят это полезным и приятным, и поэтому делают это всегда; другие (в том числе и я) — нет. Последние воспринимают такой формат как резкую смену стиля: до перерыва специалист занимает позицию незнания, а после перерыва он или она — эксперт, говорящий клиенту, как поступать. Также можно делать комплименты и предлагать домашние задания в другой, несколько более неформальной манере во время самой сессии. Рекомендуется попробовать оба формата, чтобы выяснить, какой из них лучше всего подходит вам и условиям, в которых вы работаете.

Некоторые вопросы, ориентированные на решение, для формулирования обратной связи специалистом включают в себя следующее.

1. Есть ли четко сформулированная цель? В чем она заключается?
2. Есть ли исключения? Каковы они?

3. Являются ли исключения преднамеренными или спонтанными?
4. Каков тип отношений между профессионалом и клиентом (т.е., посетителем, истцом или пользователем)?

Обратная связь имеет фиксированную структуру и состоит из трех компонентов.

- Compliments — это форма позитивного подкрепления; они подтверждают то, что клиент считает важным, и утверждают его успехи и компетентность.
- Мост (также называемый “обоснованием”), соединяет комплименты с предложениями и заданиями для домашней работы. Мост часто начинается со слов “и потому что...”.
- Предложения по домашнему заданию. Третий компонент обратной связи — это составление одного или нескольких домашних заданий. Они делятся на две категории: задания на наблюдение и задания на поведение. В главе 5 дается подробное описание этих заданий.

Если специалист хочет использовать перерыв, ему лучше объявить об этом в начале сессии, а перед перерывом спросить у клиента, готов ли тот выполнять домашнее задание. Клиенту не всегда нужно давать задание; часто сессия уже привела к изменениям в его мышлении по поводу проблемы. Перед перерывом можно также спросить клиента, есть ли что-то еще, о чем специалист должен знать, но что еще не было рассмотрено [*De Shazer, 1994*].

С помощью техники наблюдения специалист предлагает клиенту обратить внимание на определенный аспект его жизни, который может приблизить его к цели. Например, клиент может обратить внимание на те моменты, когда проблема отсутствует или является менее значимой, на то, что изменилось в этот момент, или на то, что он делает по-другому. Клиент также может обратить внимание на моменты, когда цель на какое-то время казалась немного ближе, и на то, почему это происходило. Если клиент хочет, он может

записать эти моменты, чтобы потом поговорить о них во время следующей сессии.

Поведенческие задачи — это задачи, включающие действия, которые, по мнению клиента, могут приблизить его к цели. Поведенческие задачи, как и задачи на наблюдение, основаны на данных, предоставленных клиентом, и поэтому должны быть важны для него. Примером поведенческой задачи является повторение определенного поведения, если оно помогало раньше.

СЛУЧАЙ 6

Во время сессии, ориентированной на решение, пациент с легкой формой умственной отсталости говорит, что его девушка прекратила их отношения и что его жизнь больше не имеет смысла. Он глубоко несчастен, и команда консультантов обеспокоена: может ли он оставаться в открытой палате, если он хочет умереть? Терапевт признает его горе и спрашивает о его цели: чего бы он хотел вместо всей этой печали? Клиент говорит, что хотел бы снова стать жизнерадостным, в ответ на что терапевт спрашивает, как бы это выглядело, что бы он тогда делал. Клиент говорит, что он бы много пел и был бы счастлив. Терапевт спрашивает его, под какую музыку он любит петь, и не хотел бы он включить музыку, которая ему нравится. Одно приводит к другому: клиент начинает петь — сперва тихонько, а затем все громче. Он расслабляется, и на его лице появляется улыбка. Терапевт хвалит клиента за прекрасную музыку и пение и за то, что он знает, что именно это помогает ему чувствовать себя лучше. Терапевт и его команда консультантов договариваются с клиентом, что если в ближайшие дни он будет чувствовать себя плохо, он снова включит музыку и будет петь. Это пример поведенческой задачи: продолжать или делать больше того, что работает и помогает.

Обратная связь для посетителей, истцов и пользователей отличается. В каждом случае специалист, ориентированный на решение проблем, сначала делает комплименты. Комплименты и положительная интерпретация характера устанавливают хорошие отношения с клиентом (раппорт) и укрепляют в нем чувство компетентности и надежду на перемены. Когда человек имеет дело с двумя или более клиентами, еще одним положительным эффектом

комплиментов является то, что каждый клиент может услышать что-то хорошее про других, что может заставить его увидеть своего близкого в новом более позитивном свете.

Важно не давать посетителям домашние задания. Посетителям можно предлагать только задания по наблюдению. Пользователям можно давать как задания на наблюдение, так и поведенческие задачи. Если специалист сомневается в том, является ли клиент пользователем, ему лучше всего выбирать вмешательства, соответствующие позиции истца. Если есть сомнения в том, является ли клиент истцом, лучше выбрать вмешательства, соответствующие позиции посетителя. Если клиентов двое или больше, специалист может начать с вмешательств, соответствующих позиции клиента, который менее всего готов к изменениям; он обычно нуждается в наибольшем внимании. Можно также обратиться ко всем уровням мотивации, как в следующем примере.

СЛУЧАЙ 7

Двадцать человек участвуют в тренинге внутри компании. Большинство из них — пользователи: им интересно узнать что-то новое и узнать, как они могут применить полученные знания на практике. Некоторые — истцы: они испытывают проблемы на работе в результате сильного давления, связанного с необходимостью соответствовать принятым в организации стандартам, но считают, что эту проблему должно решать руководство; они (пока) не считают себя частью проблемы или ее решения. Есть также несколько посетителей: их прислало руководство, у них нет проблем и их ничто не беспокоит. В конце первого дня занятий тренер, ориентированный на решение, предлагает такое домашнее задание: “Перед нашей следующей встречей я хотел бы попросить тех из вас, кто уже хочет что-то сделать, почитать предложенную мной литературу и попрактиковаться в части того, что обсуждалось сегодня (поведенческая задача). В качестве альтернативы вы также можете проанализировать, что, по вашему мнению, в вашей работе идет хорошо и что вы хотели бы оставить таким, как есть, чтобы рассказать мне об этом в следующий раз (задание-наблюдение). И если вы не хотите ничего делать между днями тренинга, это тоже нормально”

Опыт показывает, что когда начинаешь работать с группой, в которой есть люди, желающие изменить собственное поведение (пользователи), члены группы, которые являются истцами и посетителями, часто мотивируются сделать что-то на более позднем этапе; они не хотят отставать от других. А если посетители и истцы не становятся пользователями, у них, вероятно, есть веские причины не делать этого, которые они могут обсудить, если им предложат сделать это.

Я рассматриваю мотивацию как континуум. Все позиции клиентов являются частью нормы и не обязательно должны меняться. Это делает сотрудничество с клиентами более простым и позитивным.

УПРАЖНЕНИЕ 15

Во время следующего разговора, который продлится более 5 мин., сделайте клиенту не менее трех комплиментов и обратите внимание на то, как меняется его настроение. Прямые комплименты могут относиться к тому, что сказал или сделал человек, или к его внешности. В косвенных комплиментах используются вопросы, ориентированные на решение проблемы, чтобы вызвать у клиента чувство удовлетворения: "Как вы преуспели в...? Как вам это удалось? Как вам пришла в голову эта прекрасная идея?" Комплименты могут также принимать форму положительной интерпретации характера: "Вы, должно быть, очень решительны, если... Пожалуйста, расскажите мне больше" или "У вас должно быть большое чувство ответственности, чтобы..." или "Значит, если понадобится, вы готовы бороться за..." или "Вы должны очень любить своих детей, чтобы... Пожалуйста, расскажите мне об этом подробнее"

Многие клиенты отмечают, что им очень важна обратная связь. Иногда они также выражают признательность за то, что специалист во время перерыва дает время, чтобы обдумать сказанное, или советуется со своими коллегами. Клиенты отмечают, что им нравится иметь возможность самим давать обратную связь о проведенных сессиях. Я не знаю ни одного клиента, которому бы показалось странным, что перерыв был запланирован. Тем не менее, полезно объяснить структуру сессии в самом начале. Терапевт может сказать: "Через полчаса я хотел бы сделать 5-минутный перерыв, чтобы обдумать наш разговор."

Я хотел бы предложить вам сделать то же самое, потому что очень важно услышать обратную связь от вас. Для этого я покину комнату на некоторое время. Вы можете оставаться на месте. Через 5 мин. я вернусь, чтобы выслушать ваши идеи и рассказать вам свои мысли о том, как вы можете достичь своей цели.”

ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ВОПРОСА, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА РЕШЕНИЕ

Десятая глава этой книги содержит 1001 вопрос, ориентированный на решение. Для примера я хочу рассмотреть четыре базовых вопроса.

1. На что вы надеетесь?
2. Что это изменит?
3. Что уже работает для вас в правильном направлении?
4. Что будет следующим признаком прогресса? Каким будет следующий шаг?

Теория надежды

В первом вопросе поднимается тема надежд клиента. Как было сказано ранее, надежда и ожидание играют определенную роль в успехе терапии. Вопрос не в том, надеется ли клиент на что-то, а в том, каковы его лучшие надежды. А на что еще он или она надеется? А есть ли что-то еще?

Специалист продолжает задавать вопросы типа “что еще” до тех пор, пока клиент не покажет, что этого достаточно. Вопрос о надежде дает специалисту четкое представление о “дороге в Рим”.

С 1950-х годов врачи и психологи указывают на роль надежды в здоровье и благополучии людей. В своем обращении к Американской психиатрической ассоциации Меннингер [*Menninger, 1959*] сказал, что надежда — это неиспользованный источник силы и исцеления. Меннингер считал, что надежда является неотъемлемым фактором в психиатрическом лечении и психиатрическом образовании.

Интерес к надежде в психотерапии изначально был направлен на уменьшение отчаяния, а не на увеличение мыслей о надежде. Учитывая связь между отчаянием и самоубийством, Бек (Beck), Вайсман, Лестер (Lester) и Трекслес (Trexles) сосредоточились на решении проблемы безнадежности. Их определение безнадежности было следующим: “система когнитивных схем, общим обозначением которых являются негативные ожидания относительно будущего” [A. T. Beck et al., 1974, p. 864].

Однако избавление от безнадежности — это не то же самое, что появление надежды. Сравните определение надежды с возможной негативной формулировкой: устранение деморализации [Stoffer, 2001]. Франк [Frank, 1974] говорил о “восстановлении морального духа”. Баккер и Баннинк [Bakker, Bannink, 2008] утверждают, что в кризисных вмешательствах крайне важно давать надежду, например, спрашивая клиента, на что он или она больше всего надеется и какие изменения должны произойти, чтобы увидеть желаемое будущее клиента.

В исключительных случаях клиент может возражать против того, что вся обратная связь является положительной. Она может показаться ему “ненастоящей”. Иногда клиент считает необходимым углубиться в проблемы, чтобы найти решение или понять, почему проблема существует. В таких случаях полезно обозначить положительную обратную связь словами: “Возможно, вы сочтете это слишком позитивным, но...”

Клиенту, слишком сфокусированному на проблеме, можно также объяснить, что профессионал, ориентированный на решение, в основном сосредотачивается на том, что работает. Если этого окажется недостаточно, можно уделить больше времени проблемам. Можно спросить клиента, как, по его мнению, разговор о проблемах поможет ему достичь своих целей.

Что это изменит?

Второй вопрос касается различий. Бейтсон [Bateson, 1979] коснулся вопроса изменений, которые важны для клиента, а не для терапевта.

Вопрос заключается в следующем: что изменится, если то, на что надеется клиент, сбудется? И к каким дальнейшим изменениям это приведет? И что это изменит для важных людей в жизни клиента? И что изменится в отношениях клиента с этими людьми?

Вопросы о различиях открывают не дороги в Рим, а скорее сам Рим.

Что уже работает для вас в правильном направлении?

Третий вопрос касается того, что уже работает в правильном направлении. Дорожная карта, как она описывается в теории надежды, состоит из уже пройденного пути и пути, который еще предстоит пройти. Исследования показывают, что особенно полезно оглядываться назад на уже пройденный путь, а не только смотреть вперед на путь, который еще предстоит пройти. Такие вопросы, как “Что уже работает в правильном направлении? Как вам это удалось? Что еще работает в правильном направлении? А что еще?” порождают множество исключений из проблемы, положительных эмоций и мотивацию к следующим шагам.

У меня сложилось впечатление, что если клиент сначала отвечает на эти вопросы, а затем ему задают оценочный вопрос, он дает более высокую оценку. Это может быть связано с когнитивным диссонансом. Если человек дает низкую оценку, он не может далее продолжать говорить о том, что работает в правильном направлении. Более высокая оценка по шкале приводит к еще большей надежде и уверенности в том, что оставшуюся часть пути тоже можно пройти, и к мотивации сделать это. Такой подход отличается от стандартных терапевтических вопросов, которые предлагаются во многих руководствах: сначала попросить клиента дать оценку, а затем объяснить ее.

Что будет следующим признаком прогресса?

Четвертый вопрос касается следующих признаков прогресса. Уолтер и Пеллер [Walter, Peller, 2000] описали, как они следят за

признаками или знаками прогресса на своих сессиях с клиентами. Например, специалист может спросить: “Что может быть признаком того, что вы стали более расслабленным? Что может быть признаком того, что вам стало лучше? Какие еще могут быть признаки того, что все идет так, как вам хотелось бы? И что еще может быть признаком прогресса?” Эти вопросы оставляют в стороне вопрос о том, кто будет следить за тем, чтобы дела шли лучше. Поэтому, возможно, будет полезно добавить: “Каким будет ваш следующий (небольшой) шаг?”

Эти вопросы дают клиенту понять, что изменения зависят только от него.

ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ЭТАПЫ ПЕРВОЙ СЕССИИ

Различие между целью и средствами

Важно проводить различие между целью и средствами. Цель — это ситуация, в которой клиент хочет оказаться; средства — это способы ее достижения. Рим — это цель; дороги в Рим — это средства. Вопрос: “Каковы ваши главные надежды?” часто отражает пути к Риму, а последующий вопрос: “Что бы это изменило?” заставляет увидеть сам Рим — будущее, ожидаемое клиентом. Клиент часто называет средства, когда его спрашивают о цели. Если специалист принимает средство за цель, то цель обычно плохо определена, и становится неясно, к чему должны привести сессии, чтобы их можно было считать успешными. Я повторяю еще раз позицию, высказанную мной в главе 1, о том, что лучше говорить о цели (единственное число), чем о целях (множественное число), как принято в терапии, фокусированной на проблеме. Опыт показывает, что если спросить клиента о целях (множественное число), то он в основном перечислит средства. Стать более напористым, переработать прошлое, обрести понимание и найти работу — все это примеры средств. Цель появляется, когда специалист спрашивает: “Предположим, что через некоторое время вы станете настолько напористым, насколько вам хотелось бы. Что это изменит в вашей жизни? Что изменилось сейчас и что вы делаете по-другому?” То же самое относится и к другим приведенным

средствам достижения цели в будущем. Рекомендуется работать с позитивно сформулированными целями: так называемыми завышенными целями. Этот термин заимствован из теории надежды Снайдера [Snyder, 2002]. Помимо решения проблемы, клиент может добиться более насыщенной и счастливой жизни и стать более благополучным. Другими словами, краткосрочная терапия, ориентированная на решение, выходит за рамки уменьшения симптомов, в отличие от большинства традиционных методов терапии.

Вот примеры некоторых вопросов, ориентированных на решение, для постановки цели.

- Какова цель вашего визита?
- Что бы вы хотели видеть вместо ваших страданий?
- Каковы ваши главные надежды? Что бы это изменило?
- Чего бы вам хотелось достичь к концу этой сессии (или этих сессий), чтобы можно было сказать, что она прошла успешно или что она была значимой и полезной?
- Предположим, что сегодня ночью произойдет чудо; например, проблема, которая привела вас сюда, была решена (в достаточной степени), но вы об этом не знаете, потому что спите. Что будет первым, что вы заметите завтра утром, что подскажет вам, что чудо произошло? Что еще?
- Как вы сможете определить, что вам больше не нужно приходить ко мне?
- Что изменится (в ваших отношениях), когда проблема будет решена?
- Что бы вы хотели, чтобы изменилось в результате этих сессий?
- Когда мы сможем закончить наши встречи?
- Чего бы вы хотели достичь здесь в отношении... (например, вашего партнера, ваших детей, вашей компании)?

В качестве дополнения и иллюстрации специалист может использовать доску или лист бумаги для визуализации цели и средств. Эта техника описана в седьмой главе.

Если на сессии присутствует более одного человека, например, в терапии отношений или семейной терапии, групповой терапии, командном коучинге или медиации — важно сформулировать коллективную цель. Цель часто формулируется как ситуация, в которой (совместные) отношения были улучшены. Это может касаться личных отношений между партнерами, родителями или соседями, или профессиональных отношений между работодателем и сотрудником, между коллегами или в команде. Общая цель также может заключаться в том, чтобы прекратить отношения сотрудничества как можно более позитивным образом.

Опять же, существует множество способов достижения коллективной цели. Чтобы выяснить, в чем заключается коллективная цель, специалист может спросить у клиентов, что изменится между ними, когда желаемая ситуация будет достигнута. Клиенты часто отвечают, что их отношения снова станут (достаточно) прочными или могут быть прекращены. Клиенты дают свою собственную интерпретацию целей и средств: вместе они определяют, как выглядит Рим и как они могут до него добраться. В принципе, предполагается, что они компетентны и способны сформулировать свою коллективную цель.

В групповой терапии, где у каждого участника есть своя индивидуальная цель, остальные выступают в роли “сторонников” [Furman & Ahola, 2007].

СЛУЧАЙ 8

На сессии, посвященной проблемам 14-летнего мальчика, присутствуют отец и мать (которые разведены), новый партнер матери (и опекун мальчика). У каждого участника терапии есть свое мнение о желаемой дальнейшей судьбе мальчика. Каждый пытается убедить остальных в правильности своего мнения, что приводит к постоянно растущему раздражению. В этом случае может оказаться полезным перенести разговор в (отдаленное) будущее. Терапевт, ориентированный на решение, спрашивает всех присутствующих, каким они видят будущее: каким человеком они хотели бы видеть мальчика, когда он вырастет и уйдет из дома? Оказалось, что представления всех присутствующих об этом очень похожи: он должен

быть независимым и общительным, иметь диплом об образовании, близких друзей, и так далее. Все могут найти себя в этой коллективной цели. Затем они рассматривают, что требуется для достижения этой коллективной цели. Каждый указывает, где он или она находится по шкале от 10 до 0, где 10 означает, что коллективная цель была достигнута полностью, а 0 — что ни одна часть цели не была достигнута; как бы выглядела более высокая оценка; и как он или она может достичь более высокой оценки. Задаются вопросы интерактивного типа, например, терапевт спрашивает у матери: “Как вы думаете, что, по мнению опекуна, нужно сделать, чтобы подняться на 1 балл?” К сожалению, сын не присутствует во время сессии. В противном случае он мог бы присоединиться к беседе и рассказать о своих идеях, а также услышать, какую цель ставят перед ним другие. Возможно, он был бы удивлен таким позитивом и единодушием.

Преимущества вопросов о чуде

Некоторые специалисты задают вопрос о чуде практически на каждой первой сессии, в то время как другие делают это с осторожностью. Причины частого использования вопроса о чуде следующие.

- Это способ выяснить у клиента, где он хочет оказаться и как это будет выглядеть в конкретных терминах. Для этого, конечно, можно задавать и другие вопросы о формулировке цели.
- Описывая чудо, клиент может невербально реагировать так, как будто чудо уже происходит. Это приближает желаемое будущее и делает небольшой шаг к приближению чуда.
- Вопрос о чуде является хорошей отправной точкой при разговоре об исключениях, потому что можно спросить: “Когда уже проявилась малая часть чуда?” Специалист также может поинтересоваться, что изменится в жизни клиента, если чудо произойдет.
- Задавая вопрос о чуде и говоря о моментах, когда небольшая часть чуда уже произошла в течение короткого периода времени, терапевт способствует разговору о прогрессе вместо стагнации и регрессии.

“Я не верю в чудеса”

Большинство клиентов реагируют на вопрос о чуде с удивлением. С детьми можно также использовать образ волшебной палочки вместо чуда и поинтересоваться, что бы они попросили, если бы у них была волшебная палочка, которая могла бы исполнить три желания. Если клиент говорит, что не верит в чудеса, специалист все равно может попытаться получить описание желаемого результата, задав один из следующих вопросов.

- Предположим, что чудо не произойдет, но когда вы проснетесь завтра утром, окажется, что проблемы, которые вы описали, действительно исчезли.
- Что изменилось бы в вашей жизни?
- Нет необходимости верить в чудеса, но предположим, что вы в них поверите на один день. Как бы выглядело чудо?
- Предположим, что чудо все же произошло бы. Что бы изменилось в вашей жизни?
- Естественно, чудес не бывает. Но могу ли я предложить вам один эксперимент? Представьте, что проблемы, которые привели вас сюда, исчезли к завтрашнему дню. Как бы выглядело завтра?
- Я понимаю, что вы твердо стоите на земле. Опишите мне свой идеальный день.

Может помочь введению вопроса о чуде следующая фраза: “Я собираюсь задать вам немного странный вопрос. Предположим, этой ночью с вами произошло чудо” Можно также спросить клиента, обладает ли он хорошим воображением; клиенту, у которого оно развито, наверняка понравится вопрос о чуде.

Последовательность “да”

Создание установки “да” — это гипнотическая техника, которую часто используют хорошие продавцы, даже не осознавая этого.

Клиенту задают вопросы таким образом, чтобы он всегда отвечал “да”. Через некоторое время он склоняется к тому, чтобы сказать “да” в ответ на менее очевидные предложения. Идея заключается в том, чтобы создать позитивный контекст. Последовательность “да” создается в интервью, ориентированном на решение, в основном перед вопросом о чуде, чтобы максимально увеличить вероятность того, что клиент положительно отреагирует на вопрос.

Например, чудо может быть представлено следующим образом: “После этого, возможно, вы пойдете домой или в другое место (да), в конце дня вы перекусите (да), а вечером вы пойдете делать то, что планировали, или, возможно, просто останетесь дома (да). В конце вечера вы ложитесь спать (да), и в какой-то момент вы засыпаете (да), и пока вы спите, в доме полная тишина (да), а посреди ночи случается чудо (да)...” Эта гипнотическая история гарантирует, что клиент будет максимально внимателен, и ведет к началу сотрудничества.

Сбалансированная сессия

Когда на сессии присутствует более одного клиента, как в терапии отношений, семейной или групповой терапии, важно, чтобы во время сессии сохранялось равновесие. Все клиенты должны получать примерно одинаковое количество внимания и комплиментов. Если специалист говорит с одним клиентом в течение определенного времени, остальные должны знать, что скоро наступит их черед. Например, специалист может сказать: “Я хотел бы задать вам еще несколько вопросов, чтобы ваша цель была мне полностью ясна. Через минуту я задам тот же вопрос остальным, потому что считаю их мнения одинаково важными”

Баланс власти между клиентами также заслуживает внимания. Профессионал должен понимать, что дисбаланс власти имеет место. На самом деле, в отношениях обычно присутствует асимметрия, потому что всегда есть разница в уровнях страдания. Однако это не должно быть препятствием. Воспринимаемый дисбаланс власти может быть рассмотрен, и специалист может спросить клиента,

является ли это проблемой, и если да, то почему. Затем можно перейти к рассмотрению того, как сессии могут помочь клиентам достичь их общей цели.

Разговор о проблеме

Некоторым клиентам нравится возможность поговорить о проблеме, потому что они думают, что именно в этом заключается цель сессии или терапии (вышеупомянутая проблемно-фокусированная игра). Специалист может дать им недолго выговориться, но не спрашивать о деталях, чтобы не было позитивного подкрепления разговора о проблеме. С помощью вопроса “Почему это может быть проблемой для вас?” можно начать говорить о проблеме по-другому. Предоставление информации о методе, ориентированном на решение, тоже важно. Это дает понять, что в терапии ведется другая игра: игра о возможностях, а не о проблемах. Важно подтвердить точку зрения клиента: “У вас должна быть веская причина для... Пожалуйста, расскажите мне больше” Таким образом, специалист показывает, что он уважает мнения и идеи клиента. В начале сессии специалист также может дать клиенту возможность “сказать то, что действительно необходимо сказать”, прежде чем возобновить сессию, ориентированную на решение. Этот метод также работает в медиациях, ориентированных на решение [Bannink, 2008d,e,f,h,g].

Гипотезы излишни

Во многих видах терапии принято, чтобы терапевт разрабатывал гипотезы об источнике жалобы или проблемы или о причине их возникновения. В психоаналитических формах терапии это даже считается неотъемлемой частью работы. Когнитивно-поведенческий терапевт, ориентированный на проблему, также разрабатывает анализ и гипотезы. Формулируя эти гипотезы, терапевт обычно решает, где, по его мнению, должен оказаться клиент. Другими словами, терапевт определяет цель лечения и средства достижения этой цели, тем самым ограничивая возможности клиента. Если клиент страдает

от панического расстройства, психоаналитический терапевт будет искать причину в прошлом клиента и генерировать гипотезы о корнях панического расстройства, например, терапевт может решить, что оно, вероятно, восходит к его отношениям с осуждающей матерью, и поэтому станет ожидать, что клиент будет бороться со своим страхом отвержения со стороны женщин.

Иногда проблемно-фокусированные терапевты формулируют объяснительную гипотезу, идея которой заключается в том, что гипотеза дает отправные точки для достижения реальной и обнадеживающей цели лечения. В своей модели краткой психотерапии Рейндерс [Rijnders, 2004] считает, что суть терапии заключается в улучшении обзора и перспективы, что позволяет функционально и повторно использовать собственные навыки решения проблем. Для этого разрабатывается объяснительная гипотеза, которая подчеркивает взгляд клиента на взаимосвязь между жалобой, обстоятельствами и особенностями личности.

Гипотезы и алгоритмы нравятся не только специалистам; клиенты тоже часто занимают себя гипотезами, связанными с их жалобами или проблемами. Им часто кажется, что если бы они только знали, как все связано друг с другом, то жалоба или проблема исчезла бы сама собой. К сожалению, это далеко не всегда так. Поэтому, если клиент озвучивает гипотезу, специалист, ориентированный на решение, выслушает ее с уважением, но не будет задавать вопросов по этому поводу.

В резком контрасте с предполагаемой важностью гипотез как вспомогательных средств терапии находится следующее утверждение Де Шазера: “Если вы чувствуете, что на вас надвигаются мысли о гипотезах, примите две таблетки аспирина, ложитесь спать и надейтесь, что завтра все пройдет” [De Shazer, 1998]. Тем самым становится ясно, что формулирование гипотез не только не нужно, когда вместе с клиентом терапевт ищет цель и средства ее достижения, но даже может иметь обратный эффект, поскольку возможные решения, находящиеся вне поля зрения, остаются незамеченными, если специалист выбирает направление поиска за клиента.

Использование метафор

При описании своих проблем клиенты часто используют метафоры. Использование клиентом фигур речи может помочь специалисту в формулировании цели и при постановке оценочных вопросов. Клиент может сказать: “я не в своей тарелке”, “я в безвыходном положении”, “я хочу вернуться на круги своя” или “я хочу снова стать прежним”. Затем специалист может попросить подробно описать желаемое будущее; например, можно спросить, как будет выглядеть жизнь клиента, когда он снова станет “прежним собой”, что он будет делать иначе, чем сейчас, и кто заметит разницу. Затем можно задать оценочные вопросы: “Предположим, что 10 означает, что вы снова полностью стали прежним собой, а 0 означает момент, когда вы поняли, что больше не являетесь прежним собой. Где вы сейчас находитесь?” После этого следуют приведенные ранее вопросы для пояснения оценки. Техника “чистого языка” [Tompkins & Lawley, 2003] может быть применена для выяснения того, как клиенты используют метафоры, и для изучения того, как с помощью метафор можно обрести новый взгляд на мир.

Открытые вопросы

Вместо закрытых вопросов задавайте как можно больше открытых (вопросы типа “как”, “что» и “когда”, но не “почему”). Пример открытого вопроса: “Какова цель вашего визита?” Закрытый вопрос звучит так: “Есть ли у вас цель?” Другой пример открытого вопроса: “Когда вам лучше?” Другой закрытый вопрос: “Были ли времена, когда вам было лучше?” Открытые вопросы в большей степени соответствуют позиции специалиста, который только подсказывает и помещает клиента в позицию эксперта. Также они гарантируют, что контроль и ответственность принадлежат клиенту, а не специалисту. Вполне вероятно, что клиент ответит просто “да” или “нет”, если ему зададут закрытый вопрос. Это, безусловно, произойдет с посетителем или истцом, поскольку у них отсутствует побуждение к решению. В таком случае всегда наступает очередь специалиста,

и ему приходится постоянно придумывать новые вопросы, что часто приводит к неловким ситуациям. Открытые вопросы предполагают активную позицию, размышления и более развернутые ответы со стороны клиента. Теперь должно быть понятно, что от того, как задаются вопросы, ориентированные на решение, часто зависит ответ.

Нормализация и нейтрализация

По возможности, рекомендуется нормализовать и нейтрализовать как саму проблему, так и то, как клиент и его окружение реагируют на нее, например: “Конечно, вы рассердились, когда услышали это” или “Вполне логично, что вы так подумали” Нейтральный язык очень важен; следует по возможности избегать обвинений, угроз, обидных высказываний и других слов с негативным эмоциональным оттенком. Нормализация успокаивает клиента, уменьшает моральное осуждение им окружающих и способствует большему пониманию со стороны.

Также важно всегда помнить, что проблема не в клиенте, а в том, что клиент — это человек, у которого есть проблема. Такие диагнозы, как “депрессия” и “пограничное состояние”, не используются в интервью, ориентированном на решение. В конце концов, клиент — это гораздо больше, чем его проблема или диагноз! Вместо того чтобы сказать: “У Генри депрессия”, можно сказать следующее: “Это Генри, и он страдает от депрессивных эпизодов” О’Хэнлон и Роуэн также подчеркивают важность разграничения личности и болезни и изучения влияния болезни на личность: “Спрашивайте не о том, какая болезнь у человека, а о том, какой человек у болезни” [O’Hanlon, Rowan, 2003, p. 49].

Игнорирование разговоров о проблемах и комплименты

Терапевт должен максимально игнорировать разговоры о проблемах (в терминах теории обучения — применять “наказание” за разговоры о проблемах). Разговоры о цели и решениях, напротив, постоянно поощряются (на языке теории обучения — предлагать

позитивное подкрепление разговоров о решениях). Иногда клиент незаметно пытается перевести фокус разговора на его проблему. На невербальном уровне следует уделять как можно меньше внимания проблемно-фокусированным высказываниям, не откликаясь на них явно, не глядя на клиента в эти моменты и не кивая. Позитивное подкрепление происходит, когда специалист уделяет особое внимание желаемому поведению и говорит о желаемом результате, делает комплименты и позитивные интерпретации характера, а также задает компетентные вопросы. Позитивное подкрепление также означает, что клиент видит, что специалист делает больше записей в истории болезни, когда сессии посвящены тому, чего хочет клиент, и видит, что терапевт делает меньше записей, когда сессии посвящены тому, чего клиент не хочет. Де Грут [*De Groot*, 2004] также подчеркнул важность и потенциал положительного подкрепления. Внесение разнообразия в позитивное подкрепление также очень важно; профессионалам рекомендуется постоянно немного видоизменять комплименты, которые они делают своим клиентам.

Вербиест [*Verbiest*, 2004] провела исследование языка комплиментов. Она выделила два типа комплиментов: комплимент солидарности и комплимент поощрения. Похвалив что-то, что другой считает достойным похвалы, делающий комплимент может показать, насколько связаны говорящий и слушающий, насколько они разделяют одни и те же ценности. Комплимент солидарности часто встречается между равными по социальному статусу людьми, особенно между женщинами, когда речь идет о внешности. Поощрительный комплимент менее прямолинеен в подходе и исполнении и менее заметен из-за его различного воздействия на получателя. Этот тип комплимента в основном имеет место между людьми неравного статуса, например, между родителями и детьми, работодателями и работниками, профессионалами и клиентами. Такой комплимент в основном дается от “высокого к низкому”, потому что обратное (т.е., от “низкого к высокому”) часто воспринимается как лесть. Эти комплименты не относятся к внешним проявлениям, а обычно касаются достижений, работы и тому подобного. Вербиест [*Verbiest*,

2004] утверждает, что, делая такой комплимент, человек в некотором смысле “направляет” получателя. Для получателя комплимент может представлять собой побуждение к проявлению желаемого поведения. Например, похвала малышу за то, что он быстро убрал свою тарелку, вполне может гарантировать, что завтра трапеза пройдет так же гладко. Мужчины воспринимают комплименты иначе, чем женщины. Для мужчин важно влияние комплимента на властные отношения между собеседниками. Тот, кто делает комплимент, находится в позиции суждения или оценки другого. Таким образом, комплименты приводят к (временному) неравенству статусов.

УПРАЖНЕНИЕ 16

Это упражнение на умение слушать, которое можно выполнять с группой коллег или в рамках семейной или групповой терапии.

Один человек рассказывает остальным о недавнем успехе, о том, чем он гордится или чему рад. Остальных просят ответить, сделав несколько комплиментов. Последние могут принимать форму прямых комплиментов, компетентных вопросов или позитивных интерпретаций характера. Затем рассказчика спрашивают, какие комплименты понравились ему больше всего.

Затем того же человека или другого члена группы просят рассказать остальным о чем-то неприятном, что недавно произошло с ним или с ней. Других снова просят ответить рядом комплиментов. А рассказчика снова спрашивают, какие комплименты понравились ему или ей больше всего.

Это упражнение позволяет увидеть, насколько сложнее зачастую сделать комплимент истцу. (Однако человек, рассказывающий о неприятном событии, не всегда находится в положении истца).

Артс, Хугдин, Кейсерс, Северейнен и Шаап [Arts, Hoogduin, Keijsers, Severeijnen, Schaap, 1994] обнаружили, что систематическое использование комплиментов в психотерапии не только гарантирует позитивные отношения сотрудничества между специалистом и клиентом, но и улучшает результат психотерапии не менее чем на 30% по сравнению с психотерапией, в которой комплименты не делаются.

Мелкие детали — это шаг вперед

Вопросы о мелких деталях помогают усилить желаемое поведение, например: “Как именно вы это сделали?” или “Это похоже на какое-то чудо. Что было бы первой небольшой деталью, которая подсказала бы вам, что у вас все получится? Какой самый простой шаг вы могли бы сделать?” Ответы клиента всегда можно развить на шаг дальше: “Что еще? А что еще?” Специалист также может спросить о признаках, которые могли бы показать, что ситуация изменилась: “Что могло бы быть (небольшим) признаком того, что вы на правильном пути? Какая самая маленькая деталь подскажет вам, что вы на правильном пути?” [Walter & Peller, 2000, p. 93].

Перефразирование

Специалист может перефразировать высказывания клиента, чтобы превратить невозможное в возможное. В этом отношении время глагола может играть определенную роль: говорите о проблемах в прошедшем времени, о возможностях — в будущем или настоящем, избегая использования условного наклонения.

- “Я никогда не смогу пригласить девушку на свидание” превращается в “До сих пор вам не удавалось пригласить девушку на свидание”
- “Я не могу похудеть” превращается в “Вам еще не удалось похудеть”
- “Если я выйду из депрессии, я смогу возобновить свое хобби” превращается в “Когда вы выйдете из депрессии, вы сможете возобновить свое хобби”
- “Было бы здорово, если бы я нашел работу” превращается в “Будет здорово, когда вы найдете работу”
- “У меня депрессия” превращается в “Депрессия не отпускает вас уже некоторое время”

Предположения и использование ключевых слов

Как можно чаще следует использовать условные формулировки и гипотетические вопросы: “Предположим, что другой человек изменится (немного) так, как вы хотите. Что бы вы сделали иначе?”

Специалист также повторяет ключевые слова клиента и максимально адаптирует свой язык под клиента. Само собой разумеется, это особенно важно, если специалист работает с клиентами с нарушениями развития [Roeden & Bannink, 2007a и 2007b; Westra & Bannink, 2006a и 2006b] или с детьми.

Резюмирование

Резюмируйте сказанное клиентом. Резюме способствует пониманию “системы координат” клиента и, таким образом, помогает установлению прочных отношений сотрудничества с клиентом. Оно также выявляет склонность специалиста давать оценки, когда он слушает, и помогает удержать его внимание на сессии.

Клиент должен работать усерднее терапевта

Если специалист работает больше, чем клиент, значит, терапевт делает что-то не так, и ему лучше отступить и задавать более открытые вопросы. Также возможно, что терапевт заинтересован в осуществлении цели больше, чем клиент, или цель клиента еще не установлена. Или клиент может быть истцом, а терапевт считает его пользователем, или специалист может преследовать свою цель. В этом случае специалист должен вернуться к первой сессии и начать все заново, используя протокол первой сессии. Не должно быть так, что специалист слишком устал в конце дня, чтобы заниматься чем-то интересным, в то время как клиент вполне в состоянии это сделать! Лучше всего, если в конце сеанса у обоих еще есть энергия.

Выражение эмоций

Если клиент испытывает страх, гнев или разочарование, следует помнить, что эти эмоции могут указывать на желание, чтобы о нем

заботились, уважали, ценили и любили. Это помогает осознать, что у эмоций есть две стороны, а не только одна.

УПРАЖНЕНИЕ 17

Предложите своему клиенту следующее: “Предположим, вам предстоит написать рассказ о своей жизни, и вы назовете его ‘Глава 2’. Вы можете не упоминать о своей текущей проблеме. Что будет отличаться от нынешней ‘Главы 1’, то есть истории вашей жизни с вашей проблемой? Каких людей вы бы исключили, а каких добавили? Какие идеи из ‘Главы 2’ вы могли бы использовать в период между нынешней и следующей нашей встречей, чтобы сделать проблему менее серьезной?”

Задача специалиста — ценить и подчеркивать (с помощью комплиментов или положительной интерпретации характера) признаки, указывающие на вдумчивость и внимание со стороны клиента, и таким образом культивировать надежду, например, освещая положительную сторону проблемы. Специалист может дать новый благоприятный ярлык; например, гнев может быть обозначен как признак озабоченности или чувствительности. Терапевт также может спросить: “Что вы знаете, что указывает вам на то, что все снова может наладиться?” или “Что вы знаете об этих отношениях, что указывает вам на то, что вы можете строить их лучше, чем сейчас?” Клиенты часто отвечают, описывая моменты, когда все шло хорошо. Затем можно перейти к вопросам о предыдущих успехах, о том, как они получались и что необходимо для их повторения.

Помимо подтверждения и нормализации эмоций клиента (“Конечно, вы злитесь, это понятно”), специалист может похвалить клиента за то, что тот пришел на сессию. В конце концов, это показывает, что он не сдался, несмотря на страх, гнев или разочарование.

В некоторых проблемно-фокусированных моделях интервью разговор о проблеме и выражение эмоций считается важной стратегией (как в психоаналитическом понятии “катарсис”, что означает “очищение”). Во многих психотерапевтических учреждениях до сих

пор можно найти на столе пачку носовых платков — косвенный намек на то, что выражение эмоций (плач) благоприятно сказывается на результатах терапии.

Фриджда [*Frijda*, 1986] утверждает, что эмоции представляют собой изменения в воле человека к действию. Выражение эмоций само по себе не означает, что цель эмоции достигнута. Цель выражения горя (плача) — попросить о помощи и заботе. Интервью, ориентированное на решение, фокусируется на цели эмоции, а не на ее выражении. Выражение эмоций не рассматривается как важное средство решения проблемы, плач или выражение гнева не поощряются. Специалист, ориентированный на решение, не держит на столе пачку платочков. Однако он может спросить, как выражение эмоций может помочь клиенту достичь его или ее целей. Ему важно признать (эмоциональное) воздействие проблемы на клиента.

В начале сессии, например, в медиации, может быть полезно предложить клиенту один раз кратко “сказать то, что абсолютно необходимо сказать”, чтобы уменьшить риск того, что эмоции будут “возвращаться”.

Психотерапия в основном уделяет внимание негативным эмоциям. В конце концов, отрицательных эмоций больше, чем положительных. Вспомните, например, четыре основные эмоции: гнев, страх, печаль и счастье — только одна из них позитивная, остальные три — негативные. В психологической литературе за последние 30 лет XX века было опубликовано порядка 46 тыс. статей о депрессии, но только около 400 — о счастье [*Myers*, 2000]. Теория расширения и построения, представленная Фредриксоном [*Fredrickson*, 2003], фокусируется на положительных эмоциях.

Негативные эмоции имеют непосредственную ценность для выживания; вспомните, например, страх, вызывающий реакцию “бежать или драться”. Положительные эмоции не имеют непосредственной ценности для выживания, но они ведут к творчеству и новым формам поведения, что способствует развитию навыков. Кроме того, исследования показали, что положительные эмоции оказывают разрушающее воздействие на отрицательные эмоции;

негативные эмоции ослабевают или исчезают, когда акцент делается на положительных.

Все это соответствует интервью, ориентированному на решение, и его фокусу на разговоре о желаемом будущем клиента, исключениях и компетенциях. Косвенные комплименты также способствуют развитию положительных эмоций у клиента.

Предложение благодарности

Интервью, ориентированное на решение, невозможно, если обычно негативное влияние проблемы на клиента остается непризнанным. Клиент часто испытывает сильные переживания из-за проблемы или жалобы и, как правило, хочет заявить об этом во время сессии. Специалист с уважением выслушивает историю клиента и как можно быстрее переходит к разговору, ориентированному на решение.

Ошибочно мнение, что достаточного признания можно добиться только в том случае, если проблема или жалоба будет полностью разобрана и проанализирована или если клиенту будет предоставлена любая возможность изложить свое видение проблемы. Такие высказывания специалиста, как “Я понимаю, что это неприятная ситуация для вас (обоих)” и “Я могу представить, как вам неприятно осознавать, что вы не можете выйти из этого тупика (вместе)”, дают такое признание и занимают гораздо меньше времени, чем описание клиентом всей проблемы. Кроме того, настроение сессии может оставаться позитивным, если фокус внимания остается на желаемом будущем. В этом отношении может быть полезно сразу объяснить клиенту, что сеансы будут сфокусированы на решении проблемы и как они будут выглядеть. У клиента может сложиться впечатление, что он (в очередной раз) должен обсуждать проблему с новым специалистом. В конце концов, большинство профессионалов все еще фокусируются на проблеме. Поэтому клиент может думать, что он делает то, что должен делать клиент, говоря о проблеме как можно больше.

Специалист также может дать клиенту возможность выбора, спросив: “Вы бы хотели больше фокусироваться на решении или на проблеме?” В этом контексте Аппело [Appelo, 2009] говорит о фокусе на усилении сильных сторон и ресурсов, а не на уменьшении симптомов. По моему опыту, клиенты, которые мотивированы сделать что-то со своей проблемой самостоятельно, часто выбирают сессии, сфокусированные на решении и на силе. Клиенты, которые являются истцами, могут выбирать сессии, ориентированные на решение проблемы, то есть подход, ориентированный на жалобу [Bannink, 2009f]. Чаще всего они делают такой выбор, так как он требует от них меньше усилий. В конце концов, перед любым изменением поведения необходимо сначала проанализировать и изучить проблему или понять источник проблемы или причину ее сохранения.

Вот некоторые вопросы, ориентированные на решение, которые вы можете использовать, чтобы показать свое признание проблемы клиента.

- Как вы справляетесь?
- Как сделать так, чтобы ситуация не стала хуже, чем она есть?
- Как вы это делаете?
- Я могу сказать, что это проблема для вас, и я понимаю, что это неприятная ситуация для вас. Что бы вы хотели, чтобы было по-другому?
- Почему это является проблемой для вас (обоих)?
- К сожалению, похоже, что вы согласны с тем, что все не вернется к тому, как было раньше. Так ли это?
- Я вижу, что для вас важно. Какие решения могли бы удовлетворить ваши желания?
- Предположим, вам дали одну возможность сказать то, что абсолютно необходимо сказать, прежде чем мы продолжим. Что бы вы сказали?

ИТОГИ

- На первой сессии внимание уделяется знакомству, формулированию целей, поиску исключений и оценочным вопросам. Специалисты могут установить раппорт, задавая вопросы о компетентности и делая комплименты. В конце сессии дается обратная связь с учетом позиции клиента как посетителя, истца или пользователя.
- Каждая сессия, ориентированная на решение, в принципе, может быть заключительной, если только клиент не считает необходимым или полезным вернуться. В последнем случае клиент сам определяет, когда он хочет встретиться в следующий раз.
- Модель Де Шазера и протокол первой сессии дают четкую структуру интервью, ориентированного на решение.
- Есть четыре основных вопроса, ориентированных на решение, которые можно использовать для проведения первой (и каждой последующей) сессии.
- Список дополнительных вопросов может помочь специалисту провести первую сессию с фокусом на решении.

ГЛАВА 4

.....

Вторая сессия

Самая большая глупость — делать то же самое
и надеяться на другой результат.

Альберт Эйнштейн

ЦЕЛИ ВТОРОЙ СЕССИИ

Согласно де Шазеру [*De Shazer, 1994*], целью второй и каждой последующей сессии является следующее.

- Задавать вопросы между сессиями таким образом, чтобы можно было определенно заметить некоторый прогресс: если смотреть внимательно и творчески, то (практически) всегда можно найти улучшения.
- Узнать, чувствует ли клиент, что то, что специалист и клиент делали на предыдущей сессии, было полезным и дало последнему ощущение, что дела идут лучше.
- Помочь клиенту выяснить, что он делает или что произошло, что привело к улучшениям, чтобы он знал, что нужно делать чаще или больше.
- Помочь клиенту понять, не привели ли улучшения к тому, что дела пошли настолько хорошо, что дальнейшие сеансы не нужны.
- Убедиться, что специалист и клиент не будут больше делать то, что не работает, если клиент не видит улучшений, и найти новый подход.

ПЕРВЫЙ ВОПРОС КАЖДОЙ НОВОЙ СЕССИИ

Первый вопрос, который специалист, ориентированный на решение, задает клиенту на каждой последующей сессии: “Что стало лучше?”. Этот вопрос неявно предполагает, что что-то идет лучше и что нужно обратить внимание только на то, что стало лучше. Поэтому этот вопрос принципиально отличается от “Как вы?” или “Как дела с нашей последней сессии?”. Этим начальным вопросом о прогрессе клиента специалист определяет, какой ответ он получит.

Клиент обычно реагирует на вопрос с удивлением, потому что не ожидает его. Иногда клиенты сначала отвечают “ничего”, потому что это действительно то, как они воспринимают ситуацию; они не задумываются о чем-то лучше. В этом случае специалист может задать очень подробные вопросы о недавнем прошлом и поискать моменты, когда проблема отсутствовала или была менее значимой. Исходя из предположения, что всегда можно найти исключения, если только поискать, специалист задает вопросы не о том, есть ли исключения, а о том, *когда* они есть или были.

По моему опыту, если специалист начинает каждую сессию с этого вопроса, клиент начинает ожидать его и обдумывать ответ до начала сессии.

На каждой последующей сессии можно также задавать четыре основных вопроса, ориентированных на решение, представленных в третьей главе. Они могут относиться к каждой отдельной сессии (например, “Какие надежды вы связываете с этой сессией?”) или ко всей терапии, или даже ко всей жизни клиента.

Де Йонг и Берг [De Jong & Berg, 1997] разработали аббревиатуру EARS, чтобы различать действия на последующих сессиях, ориентированных на решение. Е означает “eliciting” (*выявление* историй о прогрессе и исключениях). А означает “amplifying”, то есть *усиление*. Сначала клиента просят подробно описать различия между моментом, когда имело место исключение, и проблемными моментами. После этого изучается, как возникло исключение, в частности, какую роль в этом сыграл клиент. R означает “reinforcing” — *подкрепление*.

Специалист подкрепляет успехи и факторы, которые привели к исключениям, путем тщательного изучения исключений и комплиментов клиенту. S, наконец, означает “start again” — *начать сначала*. Терапевт всегда может задать вопрос: “А что еще идет лучше?”. Приложение E представляет собой протокол для использования EARS на последующих сессиях.

УПРАЖНЕНИЕ 18

Начните следующие 10 или, еще лучше, 20 сессий с вопроса: “Что стало лучше?” Осмейтесь задать этот вопрос! Вы заметите, что ваши клиенты начнут предвкушать его и думать о том, что рассказать об улучшениях, еще до начала сессии.

ЧЕТЫРЕ ВОЗМОЖНЫХ ОТВЕТА

Селекман [*Selekman, 1997*] утверждает, что на следующих за первой сессиях клиент может дать четыре различных вида ответов на вопрос о том, что идет лучше. От того, насколько хорошо идут дела у клиента и подходит ли ему домашнее задание, зависит, должен ли специалист продолжать идти по тому же пути или ему следует заняться чем-то другим. Специалисты всегда должны тщательно подбирать вопросы и домашние задания в зависимости от того, в каких отношениях они находятся с клиентом (т.е. является ли он посетителем, истцом или пользователем). Важно помнить, что клиент хочет решить проблему, каким бы пессимистичным или скептическим он ни был. Поэтому важно внимательно слушать и изучать, как клиент хочет измениться. На последующих сессиях очень важно оптимизировать отношения с клиентом, сохранить уже достигнутый прогресс и развивать его. Кроме того, необходимо проверить, было ли домашнее задание полезным и осмысленным, и выявить возможный регресс. Четыре возможных ответа: “Дела идут лучше”, “Мы не пришли к согласию” (если клиентов больше одного), “Дела обстоят так же” и “Дела идут хуже”.

Дела идут лучше

О том, что дела идут лучше, можно судить по внешнему виду клиента. Он обычно выглядит лучше и часто говорит о многих вещах, которые изменились. Специалисту полезно попросить подробно рассказать об улучшениях, подчеркнуть разницу по сравнению с тем, как все было раньше, и сделать комплимент.

Некоторые вопросы, ориентированные на решение, для клиентов, которые сообщают, что дела идут лучше, могут быть следующими.

- Как вам удалось этого добиться?
- Как вам удалось...
- Как вам удалось сделать такой большой шаг?
- Как вам пришла в голову эта прекрасная идея?
- Что помогло вам сделать это именно так?
- Что вы должны продолжать делать, чтобы было еще лучше?
- Что это поменяло для вас?
- Предположим, мы снова встретимся через месяц. Что еще может измениться к этому моменту?
- Откуда мне знать, что у вас достаточно уверенности, чтобы прекратить сеансы сейчас?
- Какие мысли у вас сейчас есть (например, о себе), которые отличаются от тех, что были раньше?
- Что вам нужно сделать, чтобы вернуться к вашему первоначальному состоянию?
- Можете ли вы определить по шкале от 10 до 0, где 10 означает, что все хорошо как есть, где вы находитесь сегодня?
- Как вы будете праздновать свою победу над проблемой?
- Кого вы пригласите на эту вечеринку?
- О чем будет ваша речь, которую вы произнесете на вечеринке?

В конце сеанса терапевт снова спрашивает: “Есть ли необходимость для нас встретиться еще раз? Было бы это полезно?”. Если

да: “Когда бы вы хотели встретиться?”. Если у клиента нет предпочтений, специалист может постепенно увеличивать перерыв между сессиями, чтобы показать свою уверенность в том, что клиент сам во всем разберется.

Вот несколько предложений по выполнению домашнего задания, ориентированного на решение, для клиентов, которые сообщают, что дела идут лучше.

- Продолжайте делать то, что получается (лучше).
- Делайте больше того, что работает (лучше).

Клиенты не пришли к согласию

Если клиентов несколько, и они не согласны с тем, какого прогресса они достигли, или обеспокоены тем, что они не достигли достаточного прогресса, необходимо нормализовать ситуацию. Специалист может пояснить, что часто человек добивается прогресса, делая три шага вперед, а затем один или два шага назад.

В любом случае, для начала хорошо бы вместе с клиентами посмотреть, что идет лучше, даже если изменения минимальны. Эти изменения можно развить, а терапевт может сделать комплимент. Более того, он может напомнить, что небольшие изменения могут привести к значительным переменам в дальнейшем.

Вопрос, ориентированный на решение, для клиентов, которые не согласны между собой, звучит следующим образом: “Предположим, мы снова встретимся через четыре недели. Каких изменений вы хотели бы достичь к тому времени?”. Если кто-то из клиентов остается обеспокоенным, можно задать вопросы, ориентированные на решение (особенно это касается истцов, которые часто используют фразы типа “да, но”).

- Почему для вас ситуация не ухудшается?
- Какие шаги вы предприняли для того, чтобы ситуация не ухудшалась?
- Что еще способствует тому, чтобы ситуация не ухудшалась?
- И что это меняет?

Специалист, ориентированный на решение проблемы, может задать себе следующие вопросы.

- Являются ли мои клиенты пользователями, истцами или посетителями?
- Есть ли у них цель и хорошо ли она сформулирована?
- Какие предложения по домашней работе лучше всего подойдут этим клиентам?
- Могу ли я представить клиентам несколько предложений по выполнению домашнего задания на выбор?

Некоторые ориентированные на решение проблемы предложения по домашнему заданию для несогласных между собой клиентов могут быть следующими.

- Если клиент пытается подорвать попытки другого клиента добиться желаемого поведения, можно предложить упражнение на наблюдение. В течение недели или дольше каждый из клиентов наблюдает за тем, какое желаемое поведение демонстрируют другие клиенты, и записывает его. Клиенты приносят свои записи на следующую сессию. Им не разрешается просматривать записи вместе перед сессией.
- Если предложение домашнего задания было полезным, но один или оба клиента не сочли его приятным или полезным, специалист может вместе с клиентами проанализировать, как можно улучшить это предложение.
- Если требуется больше исключений, специалист может предложить неожиданное задание — игровой способ бросить вызов фиксированным идеям человека. Со всеми клиентами договариваются, что они сделают что-то (либо незаметное, либо очень заметное), чтобы удивить другого в позитивном смысле. Что это может быть, каждый клиент решает сам. Другой клиент может догадаться, что это был за сюрприз, и рассказать об этом на следующей сессии. Клиенты могут получать огромное удовольствие от неожиданных заданий, особенно дети и подростки.

- Если оба клиента застряли в паттерне негативного взаимодействия, можно также предложить задание “Сделай что-то по-другому”. В этом случае клиенты сами решают, что они будут делать по-другому в предстоящий период. Что именно они будут делать, не имеет значения; цель состоит в том, чтобы сломать фиксированный паттерн. Например, во время прохождения курса семейной терапии часто упоминались серьезные ссоры из-за того, что сын и дочь-подросток не соблюдали правила родителей. Во время очередной ссоры оба родителя ложатся на пол и замолкают. Дети настолько потрясены, что приходят на последующие сессии, потому что беспокоятся за своих родителей.
- Другой вариант — задание “Притворись, что чудо произошло”. Всех клиентов инструктируют притвориться на день или два (или на более короткий период времени, если это окажется слишком амбициозным, например, на несколько часов), что чудо произошло. Их просят обратить внимание на разницу, которую вносит задание. Каждый может предположить, в какие дни другие решили притвориться, что произошло чудо. Они держат свои выводы при себе и не делятся ими до следующей сессии с терапевтом.
- Можно также предложить задание на предсказание: каждый день клиенты предсказывают, каким будет следующий день. Это задание призвано дать информацию о том, что работает. После этого клиенты анализируют, сбылось ли предсказание и что этому способствовало. В одном из вариантов этого домашнего задания клиент может каждое утро предсказывать, будет ли он справляться с заданием.

Важно различать поведенческие задачи для пользователей и наблюдательные задачи для истцов. Задача “Сделай что-то по-другому” и задача “Представь, что чудо произошло” — это поведенческие задачи, в то время как задача на предсказание — это задача на наблюдение. В последнем случае клиентам (истцам) пока не нужно менять собственное поведение (предложения по домашнему заданию для них см. в главе 5).

Дела обстоят так же

Клиенту может казаться, что в его ситуации ничего не изменилось. В этом случае полезно выяснить, когда небольшие улучшения в ситуации все же были заметны. Клиент может использовать каждое найденное исключение для создания решений, способствующих тому, чтобы это исключение повторялось чаще. Иногда сохранение стабильности само по себе является отличным результатом; прогресс не всегда достижим.

Некоторые вопросы, ориентированные на решение, для клиентов, которые говорят, что все осталось по-прежнему, могут быть следующими.

- Как вам удалось сохранить стабильность?
- Предположим, я спрошу у того, кто хорошо вас знает, что стало лучше в вашей жизни. Что бы этот человек ответил?
- По шкале от 10 до 0, как бы вы оценили свою нынешнюю ситуацию?
- Что необходимо для того, чтобы вы сохранили эту оценку в ближайшее время?
- Кто из самых важных людей в вашей жизни больше всего беспокоится о вас?
- По шкале от 10 до 0, насколько этот человек обеспокоен?

Может быть необходимо пригласить на сессию важного человека из жизни клиента, чтобы помочь найти решение проблемы. Если клиент остается негативно настроенным и не может назвать исключений, можно задать вопросы, подчёркивающие компетентность клиента. Такие как: “Как вы справляетесь? Как вам удастся продолжать эти сессии?”.

Специалист, ориентированный на решение, может задать себе следующие вопросы.

- Кто этот клиент: пользователь, истец или посетитель?
- Нужно ли нам пересмотреть его цель?

Некоторые предложения по выполнению домашнего задания, ориентированного на решение, для клиентов, которые сообщают, что все осталось по-прежнему, могут быть следующими.

- Если задание “Сделать что-то по-другому” еще не было дано, его можно ввести в качестве эксперимента, особенно если клиент застрял в рутине.
- Модель взаимодействия может быть изменена путем добавления нового элемента или путем намеренного придания ей большей значимости.
- Если клиент указывает, что не может контролировать проблему, его можно попросить экстернализовать ее. Можно также использовать творческие невербальные техники визуализации или давать творческие задания. Эти техники описаны в главе 7.

Дела идут хуже

Клиент, который говорит, что дела идут все хуже, часто имеет долгую историю неудач или годами борется с большими проблемами. Если специалист слишком оптимистичен, он обычно не может помочь такому клиенту. Такому клиенту часто нужно много пространства, чтобы рассказать историю проблемы, включая любой (негативный) опыт работы с предыдущими специалистами. В этом случае можно применить технику “греческого хора” [Papp, 1983]. Каждый, кто смотрел фильм Вуди Аллена “Великая Афродита” 1995 года, помнит, что греческий хор предупреждает о потенциальных опасностях. При использовании техники греческого хора терапевт всегда занимает позицию в пользу изменений, в то время как команда коллег занимает позицию против изменений. Если специалист работает один, он может применить эту технику, пригласив на сессию пессимистично настроенного коллегу. Затем клиенту предлагается работать вместе с терапевтом, чтобы доказать, что команда коллег или супервизор ошибаются [Selekman, 1993]. В некоторых моделях греческий хор используется не только с пессимистичными

клиентами (истцами), как в модели, ориентированной на решение, но и со всеми клиентами, независимо от того, являются ли они посетителями, истцами или пользователями.

СЛУЧАЙ 9

18-летний клиент курит марихуану каждый день. Он хотел бы избавиться от этой привычки; он думает, что не сможет закончить университет, если будет продолжать в таком духе, а ему хотелось бы сдать экзамены на хороший балл. Терапевт представляет пессимистично настроенного коллегу, который предсказывает, что если клиент бросит курить марихуану, у него непременно будет рецидив. Это расстраивает клиента: он знает, во что ввязывается, и если он принял решение, то, конечно, будет его придерживаться. На следующей сессии он сообщает, что не курил. Терапевт делает комплименты и дает позитивные интерпретации характера: вы, должно быть, действительно решительный человек! Клиент воодушевляется и рассказывает, что это не первый раз в его жизни, когда он проявляет такую решимость.

Специалист может задавать следующие “пессимистические” вопросы клиентам, которые сообщают, что дела идут все хуже.

- Как вам удастся жить дальше в таких обстоятельствах?
- Почему вы до сих пор не сдались?
- Почему дела обстоят не хуже, чем они есть?
- Что самое малое вы могли бы сделать, чтобы хоть немного изменить ситуацию?
- Как вы можете сделать так, чтобы то же самое произошло и сейчас?
- Что другие могут сделать для вас?
- Что вы можете вспомнить о том, что раньше помогало и что вы могли бы попробовать сейчас?
- Что больше всего помогло бы вам снова взять себя в руки и справиться с этими трудностями?
- Как вам удалось встать с постели сегодня утром и добраться сюда?

Полезно поставить этого клиента в позицию эксперта и спросить его как консультанта о том, как должно выглядеть его лечение. Некоторые вопросы, ориентированные на решение, для клиента-эксперта могут быть такими.

- Что упустили терапевты, с которыми вы работали раньше?
- Что из всего того, что делали эти специалисты, показалось вам наиболее неприятным?
- Как я могу быть более полезен?
- Какими качествами обладал бы ваш идеальный профессионал и что бы он делал?
- Какие вопросы задал бы вам ваш идеальный профессионал и что, по вашему мнению, было бы лучшим курсом для него или нее?
- Если бы я работал с другими клиентами, которые были в той же ситуации, что и вы, какой совет вы бы мне дали? Как я мог бы помочь им?
- Какой вопрос вы можете придумать, который я могу вам задать, чтобы помочь?

Специалист, ориентированный на решение, может задать себе следующие вопросы.

- Кто этот клиент: пользователь, истец или посетитель?
- Нужно ли нам пересмотреть цель?

Посмотрите несколько вариантов домашнего задания, ориентированного на решение, для клиентов, которые сообщают, что дела идут все хуже и хуже.

- Можно попросить крайне пессимистичного клиента подробно предсказать, когда и как произойдет следующий кризис. В результате кризис может не произойти или клиент найдет лучшие способы справиться с ним.
- Клиента также можно попросить преувеличить проблему. Это парадоксальное задание: в результате серьезность проблемы

может сразу же уменьшиться, так как клиенту не хочется выполнять такое задание. Если же клиент действительно преувеличивает проблему, то, скорее всего, он будет испытывать ощущение большего контроля над ней, чем ему казалось вначале.

- Можно также проанализировать предыдущие успехи клиента в решении проблем, чтобы понять, какие стратегии он может попробовать воспроизвести.

С этой группой клиентов можно применять те же стратегии, что и с клиентами, которые сообщают, что ничего не улучшается. Если специалист работает один, он может пригласить коллегу для получения обратной связи. С этой группой клиентов специалист также может применить технику экстернализации проблемы (см. главу 7). И наконец, если все остальные стратегии потерпели неудачу, специалист может объяснить клиенту, что он, очевидно, не понимает клиента и поэтому не может помочь. Он говорит, что для клиента было бы лучше обратиться за помощью к другому специалисту, у которого могут быть свежие идеи. Клиент может согласиться с этим предложением. Он также может начать формулировать более реалистичные ожидания, после чего сотрудничество станет возможным.

РЕЦИДИВ

Профилактика рецидивов вносит свой вклад в “дорожную карту” клиента. Клиенту предлагается подумать о том, как сохранить достигнутые в ходе терапии результаты. Терапевт также может попросить клиента представить себе будущий рецидив и подумать, как новые навыки могут быть использованы для его преодоления. Исследования Снайдера показали, что люди, у которых есть надежда, способны придумать больше альтернативных путей, чем те, у кого ее нет, если первоначальный путь заблокирован. Обсуждение способов решения будущих проблем служит средством разработки альтернативных решений до того, как эти трудности возникнут. Это формирует стратегии преодоления трудностей и улучшает мышление по пути, что еще больше снижает риск рецидива. Если рецидив

произошел, необходимо нормализовать его: прогресс часто означает сделать три шага вперед и один или два шага назад (и было бы обидно отказаться даже от одного шага). Специалист также может придать рецидиву позитивный оттенок; в конце концов, рецидив дает возможность попрактиковаться во вставании на ноги. Как сказал Милтон Эриксон, “если вы упадете лицом вперед — вы хотя бы двигаетесь в правильном направлении” [Erickson, 2000, p. 192].

В терапии, ориентированной на решение, нет необходимости заикливаться на причине рецидива и его последствиях. Специалисту лучше всего выразить признание, показав, что он понимает, насколько рецидив расстраивает клиента. После этого очень важно выяснить, как клиенту удавалось в предыдущих случаях вернуться на правильный путь после рецидива. Если после недавнего рецидива клиент остается в замешательстве, он вместе со специалистом может рассмотреть, какие шаги он может предпринять, чтобы вернуться на правильный путь.

На сеансе можно также рассмотреть рецидив в более легкой, игровой манере. Можно спросить, что нужно сделать, чтобы клиент как можно быстрее получил низкую оценку или вернулся на исходную позицию. Такой подход придает сессии легкомысленность и говорит о неправильном построении сессии.

УПРАЖНЕНИЕ 19

Во время сессий продолжайте обращать внимание на то, что становится лучше или что отличается, и на то, как клиенты этого достигают. На следующих сессиях, которые вы проводите, сделайте клиенту как минимум три комплимента и дайте три интерпретации положительных характеристик, а также задайте компетентные вопросы, такие как: “Как вам это удалось?”. Обратите внимание на то, как это меняет ситуацию.

ИТОГИ

- Первый вопрос в начале сессии играет важную роль в определении реакции клиента.

- Существует четыре возможных ответа на вопрос о том, что идет лучше: “Дела идут лучше”, “Мы не пришли к согласию” (если клиентов больше одного), “Дела обстоят так же” или “Дела идут хуже”. Для каждого ответа есть конкретные вопросы, ориентированные на решение, и домашние задания, а также вопросы, которые специалист может задать себе сам.
- Протокол для последующих сессий (EARS) был описан в этой главе.

ГЛАВА 5

.....

Домашнее задание

Нужно всего лишь небольшое изменение.

Стив де Шазер

В конце каждой сессии специалист, ориентированный на решение, дает клиенту обратную связь. Обратная связь состоит из нескольких фиксированных частей: замечания, возможно, “построение моста” или обоснование, а также домашнее задание. Если в третьей главе речь шла о предоставлении обратной связи, то в этой рассматриваются возможные варианты домашнего задания в целом и для конкретных случаев. Можно также попросить клиента дать обратную связь: как клиент оценивает сессию и что он смог узнать полезного для себя? В этом отношении пригодится шкала оценки сессии, которая описана во второй и одиннадцатой главе. Вопросы, ориентированные на решение, которые можно задать в конце сессии, см. в главе 10.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В конце каждой сессии, ориентированной на решение, есть возможность предложить клиенту домашнее задание (в рамках обратной связи и после перерыва, если он был сделан). Они призваны направить внимание клиента на те аспекты его опыта и ситуаций, которые наиболее полезны для поиска решений и достижения целей. Если специалист дополняет мотивацию клиента, то сотрудничество обязательно будет успешным [Walter & Peller, 1992]. Говоря о домашнем задании, специалист должен помнить о следующих трех вопросах.

- Речь идет о взаимоотношениях с посетителем, истцом или пользователем?
- Есть ли у клиента четко определенная цель?
- Имеются ли спонтанные или преднамеренные исключения, связанные с целью клиента?

В отношениях с посетителями никаких заданий не дается. В конце концов, проблема еще не определена, нет и речи о цели или связанных с ней исключениях. Может оказаться, что люди из окружения клиента имеют проблемы с клиентом или чувствуют беспокойство из-за него. В этом случае часто истцом выступает само окружение. Специалист соглашается с мировоззрением клиента, выражает признание, делает комплименты, дает положительную интерпретацию характера и предлагает еще одну встречу, чтобы вместе с клиентом выяснить, как ему лучше поступить.

В отношениях с истцом ставятся только наблюдательные задачи. Истцу, который не может назвать исключения или цель или имеет неясные жалобы, можно дать одно из следующих наблюдательных заданий.

- Обратите внимание на то, что происходит в вашей жизни, что дает вам ощущение, что эта проблема может быть решена.
- Подумайте, чего бы вы хотели достичь в ходе этих занятий [*Walter & Peller, 1992*].
- Обратите внимание на то, что идет хорошо и должно оставаться неизменным [*De Shazer, 1985*], или на то, что происходит в вашей жизни и что вы хотели бы, чтобы продолжало происходить.
- Отмечайте положительные моменты в вашей жизни, чтобы в следующий раз вы могли о них рассказать.
- Обращайте внимание на моменты, когда дела идут лучше, чтобы вы могли поговорить о них в следующий раз.
- Если был задан оценочный вопрос: отметьте, когда вы поднимаетесь на 1 пункт выше по шкале и что вы и (значимые) другие делаете по-другому в этот момент.

- Обратите внимание на этой неделе на то, что дает вам надежду на то, что ваша проблема может быть решена.

Использование задачи наблюдения подразумевает, что исключения могут повториться, и может способствовать тому, что клиент почувствует больше надежды. Задачи наблюдения также указывают на то, что полезную информацию можно найти в сфере собственного опыта клиента [De Jong & Berg, 1997].

Де Шазер [De Shazer, 1988] считает полезным добавить элемент предсказания. Он считает, что ценность такого задания вытекает из силы предположения. Если уже есть исключения, то задание на предсказание предполагает, что они произойдут снова, возможно, даже раньше, чем клиент себе представляет. Если клиент заранее предвидит, что день будет лучше, он будет склонен искать признаки улучшения (позитивное самоисполняющееся пророчество). Истец, способный описать спонтанные исключения, получает задание на предсказание.

- Предскажите, каким будет завтрашний день, найдите объяснение, почему день сложится так, как сложится, а затем сделайте новое предсказание на следующий день.
- Обратите внимание на то, что именно происходит, когда появляется исключение, чтобы вы могли рассказать мне об этом подробнее: что тогда происходит иначе и что делают (значимые) другие?
- С истцом, который считает, что проблема в другом человеке: обратите внимание на те моменты, когда другой человек делает то, что вам нравится, — как это влияет на вас? И что из того, что делаете вы, может быть полезно для него?
- Обращайте внимание на то, что другой человек делает полезного или приятного и что от этого меняется, чтобы вы могли поговорить об этом в следующий раз.

В отношениях с пользователем ставятся задачи поведения и наблюдения. Если клиент способен четко сформулировать свою цель

(или чудо) и найти исключения, вы можете сделать следующие предложения.

- Продолжайте делать то, что работает, и обратите внимание на то, что еще полезного вы делаете, чего не замечали раньше (комбинация поведенческой и наблюдательной задачи).
- Продолжайте выяснять, что работает лучше всего для вас (комбинация поведенческого задания и задания на наблюдение).
- Делайте больше того, что работает.
- Делайте самое простое из того, что работает.
- Подумайте, что еще может помочь.
- Воплотите частичку чуда или цели (в качестве эксперимента).
- Узнайте больше о кажущихся случайными исключениях.
- Предскажите кажущиеся случайными исключения и объясните результат.

Если клиент кажется мотивированным, но не имеет четкого представления о чуде или цели и не может найти исключения, или если идет борьба между двумя или более клиентами, предложите клиенту или клиентам следующее: “Сделайте что-нибудь еще, желательно что-то неожиданное, и обратите внимание на изменения, которые произойдут”.

Если клиент имеет четкое представление о чуде или цели, но не может найти исключения, вы можете дать ему следующее домашнее задание.

- Представьте, что чудо произошло. На предстоящей неделе в течение дня (или нескольких часов) представляйте, что чудо случилось, и обращайтесь внимание на изменения, которые произойдут.
- На предстоящей неделе в течение одного дня представляйте, что вы находитесь на 1–2 пункта выше по шкале, и обратите внимание на то, как это влияет на вашу жизнь. Обратите особое внимание на реакцию важных для вас людей.

ЦЕННОСТЬ РАЗГОВОРА О ДОМАШНЕМ ЗАДАНИИ

Некоторые клиенты с трудом воспринимают слова “домашнее задание” и “задача”. Они напоминают людям о школьных годах, и не у всех есть положительные воспоминания о выполнении домашних заданий. Вместо того, чтобы говорить “домашнее задание” и “задача”, специалист, ориентированный на решение, может сказать “идеи о том, что можно сделать в период между сегодняшним днем и следующей встречей”, избегая тем самым возможных негативных ассоциаций. Представление задания как “эксперимента” или “небольшого эксперимента” также может облегчить клиенту попытку его выполнения, поскольку это снимает с клиента давление, требующее успешного выполнения задания. Перед перерывом и формулированием обратной связи полезно спросить клиента, хочет ли он получить домашнее задание. Если клиенты говорят, что в этом нет потребности, то, вероятно, тому есть веская причина: возможно, они не считают задания необходимыми или полезными, или у них нет времени до следующей сессии. В этих случаях специалисту нет необходимости придумывать задания.

Использование домашних заданий в когнитивно-поведенческой терапии больше не считается полезным в интервью с фокусом на решении. Де Шазер писал следующее.

Мы обнаружили, что можем получить столько же информации, когда клиент не выполняет задание, сколько и когда он его выполняет. Более того, мы также обнаружили, что принятие невыполнения задания как способ решения проблемы клиентом (а не как сопротивление) позволило нам развивать отношения сотрудничества с клиентами без выполнения домашнего задания. Это стало для нас шоком, поскольку мы предполагали, что задания почти всегда необходимы для достижения изменений в поведении. Таким образом, мы стали достигать лучших результатов с большим количеством клиентов за меньшее количество сессий.

[*De Shazer, 1985, p. 21*]

В результате интервью, ориентированное на решение, предотвращает ненужные конфликты (называемые в проблемно-фокусированной терапии сопротивлением) между терапевтом и клиентом. Если клиент не выполнил оговоренное домашнее задание, специалист, ориентированный на решение проблемы, поговорит с клиентом о важности выполнения домашнего задания и захочет узнать, почему клиент не сделал этого. Специалист, ориентированный на решение, будет более склонен сказать, что, по его мнению, это нормально, что клиент не сделал домашнее задание, так как у клиента, несомненно, была веская причина не делать его; возможно, он сделал что-то другое, что сработало лучше, и специалист может предложить ему поговорить об этом. Таким образом, сотрудничество с клиентом становится более эффективным.

Важно, чтобы домашнее задание, которое получает клиент, было выполнимым и реалистичным. Главное, чтобы оно было простым. Достаточно предложить одно или максимум два задания. Чтобы не забыть, клиент может записать их. Само собой разумеется, то же самое относится и к специалисту. Разговор о домашнем задании часто начинается так: “В следующий раз вы мне расскажете, что изменилось” (при выполнении поведенческих заданий для пользователей) или “В следующий раз вы мне расскажете что-нибудь об этом” (при выполнении наблюдательных заданий для истцов). Другими словами, специалист подразумевает, что клиенту будет о чем рассказать на следующей сессии.

ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

В когнитивно-поведенческой терапии часто используются исходные показатели. В проблемно-фокусированной поведенческой терапии исходные показатели в основном касаются тяжести проблемы и частоты жалоб. В краткосрочной терапии, ориентированной на решение, исходные показатели, если они вообще есть, касаются исключительно желаемого поведения (а значит, и желаемых функциональных когниций и положительных эмоций) и ситуации, которой клиент хочет достичь в будущем. Желаемое поведение и предпочтительное

будущее определяются в позитивных, конкретных и реалистичных терминах. Например, показатель может описывать степень расслабления, а не степень напряжения, или те моменты, когда клиент уже справляется со своими обязанностями и находится в лучшем настроении и не демонстрирует нежелательное поведение (например, употребление алкоголя), несмотря на подстрекательство друзей или окружения. Речь идет не об уменьшении жалоб, а об увеличении желаемого поведения и о продвижении к желаемому будущему. Если показатель относится к частоте, то речь идет о том, как часто происходит желаемое поведение (или желаемое функциональное познание). Например, как часто клиенту удается оставаться спокойным или более спокойным в стрессовых ситуациях? Как ему или ей уже удастся иметь функциональные когниции в этих ситуациях? За этим могут последовать дополнительные вопросы о компетенции, например: “Как вам удалось это сделать?”. Другими словами, цель состоит в том, чтобы найти исключения. Если показатель касается интенсивности, то клиента просят оценить позитивное чувство, связанное с желаемой ситуацией или поведением, вместо негативной эмоции, связанной с нежелательным поведением.

СЛУЧАЙ 10

Начальник направил сотрудника на сессию коучинга, ориентированного на решение проблем. Оба согласны с тем, что сотрудник работает плохо, особенно если сравнить его текущие показатели с показателями годичной или более давности. Отношения с клиентом быстро превращаются в отношения с пользователем, особенно когда специалист предлагает признать тот факт, что начальник настоял на коучинговой траектории, в результате чего сотрудник оказался на своем месте. В качестве домашнего задания клиента просят подумать не только о том, что он сам готов сделать для того, чтобы снова добиться успеха на работе и вне ее, но и о том, что, по его мнению, его руководитель хотел бы видеть в нем и что, по его мнению, должен сделать клиент для того, чтобы снова добиться успеха. Таким образом, создается впечатление, что руководитель присутствует в комнате. Реализуя свои собственные идеи по улучшению работы и идеи, которые, по его мнению, есть у его начальника, сотрудник через несколько сессий повышает свои показатели на работе.

ПРИМЕРЫ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Де Шазер [*De Shazer, 1985*] описал, как он разработал “отмычку”, которая подходит к разным замкам. Шаблонные задачи Де Шазера являются примерами таких “отмычек”, как и вопросы о формулировке цели и об исключениях, оценочные вопросы и вопросы о компетенции. Нет необходимости иметь разные ключи для каждого замка и нет необходимости сначала анализировать этот замок; вмешательства могут инициировать изменения, даже если специалист не знает в деталях, в чем заключается проблема. Единственное, что требуется от вмешательства, — это обеспечить возникновение новой модели поведения. Де Шазер привел следующие примеры “отмычек”.

Задание “Записать, прочитать и сжечь” используется, если клиента мучают навязчивые или депрессивные мысли. Де Шазер рассказал о клиентке, которая была одержима своим бывшим партнером в течение нескольких месяцев после разрыва отношений. Она чувствовала себя виноватой и постоянно спрашивала себя, что она сделала не так в отношениях. Эти мысли даже переросли в кошмары. После нормализации проблемы Де Шазер дал клиентке следующее задание, чтобы она могла жить дальше. Каждый день в одно и то же время она должна была находиться одна в тишине в комфортном для нее месте в течение часа или, максимум, полутора. На протяжении этого времени она должна была сосредоточиться и подумать о своем бывшем партнере. Во все нечетные дни клиентка должна была записывать все свои хорошие и плохие воспоминания о нем. Она должна была продолжать писать все это время, даже если это означало, что некоторые вещи она записывала несколько раз. По четным дням она должна была перечитывать свои записи за предыдущий день, а затем сжигать их. Если нежелательные мысли приходили к ней в остальные моменты, она должна была сказать себе: “У меня сейчас другие дела, и я подумаю об этом, когда наступит время” или сделать пометку, чтобы напомнить себе подумать об этом в назначенное время. Уже через несколько дней мысли о ее бывшем партнере практически исчезли.

Задание “Структурированный бой” используется, если клиенты жалуются, что их споры ни к чему не приводят. Эта задача состоит

из трех этапов: 1) бросается монетка, чтобы определить, кто будет первым высказывать свое мнение; 2) победитель может ругать другого человека в течение 10 мин. без перерыва; 3) затем другой человек может делать то же самое, также без перерыва. После этого следует 10 мин. тишины, а затем начинается следующий раунд, порядок “выступлений” в котором снова определит монета.

Задание “Сделай что-то по-другому” используется, если клиент жалуется на другого человека и утверждает, что “уже все перепробовал”. Решение предполагает выполнение чего-то, что отличается от того, что не сработало раньше. Де Шазер предложил следующий пример: десятилетний мальчик был задержан за то, что бродил по школе во внеучебное время. Он проник внутрь, чтобы забрать домашнее задание, которое забыл; однако он отказался отвечать на вопросы полицейского, поймавшего его в школе. После того как полицейский испробовал все способы заставить его говорить, он пригрозил, что задержит дыхание и не будет дышать, пока мальчик не объяснит, зачем он проник в школу. Это оказалось невыносимо для мальчика, и он признался, что проник в школу, чтобы забрать домашнее задание, за которое мог получить плохую оценку.

Задание “Обратите внимание на то, что вы делаете, когда преодолеваете желание” используется для того, чтобы помочь клиенту найти и использовать исключения из правил. Оно может быть применено как альтернатива задаче “Сделай что-то-другое”. Хотя клиент часто говорит, что проблемное поведение (например, употребление наркотиков, азартные игры, обкусывание ногтей) возникает всегда, часто бывают обстоятельства, при которых проблемное поведение не проявляется. Это исключения, на которые можно опираться, поскольку они уже являются частью жизни клиента. Это задание предполагает, что клиент определенно время от времени преодолевает желание и что он может делать что-то другое, чтобы преодолеть его. Внимание клиента направлено на его поведение, а не на какие-то внутренние ощущения. В некоторых случаях полезно также обратить внимание на то, что делают другие люди в аналогичных ситуациях.

Задачи первой сессии используются для того, чтобы переключить внимание клиента с прошлого на настоящее и будущее и увеличить ожидание перемен. Они настраивают клиента на изменения и показывают, что у специалиста есть позитивные ожидания. Специалист говорит: “В период до следующей нашей встречи обратите внимание на то, что происходит в вашей жизни (например, в семье, браке, отношениях), и что вы хотели бы видеть в будущем”. Слово “если” не используется: специалист предполагает, что есть вещи, которые клиент хочет сохранить.

Де Шазер сделал следующий вывод: краткосрочная терапия, сфокусированная на решении, не требует, чтобы клиент чему-то учился или что-то добавлял к своей жизни. В отличие от проблемно-фокусированной терапии, специалист не говорит клиенту, что тот должен делать по-другому, и не учит его новым техникам. Тем не менее, интервью, сфокусированное на решении, имеет огромное значение, поскольку демонстрирует, как небольшое изменение может привести к большой разнице в поведении. Терапевты, ориентированные на решение, действительно обсуждают со своими клиентами, как те могут улучшить определенные навыки, но это отличается от обучения навыкам, которыми клиенты еще не обладают. Я предлагаю не использовать слово “обучение” в интервью, ориентированном на решение, и вместо него выбрать словосочетание “стать лучше”. Слово “научиться”, которое часто используется в работе с молодежью, отвлекает внимание от того, чего клиент уже достиг, то есть от уже пройденного пути (см. главу 3).

Проблема выбора

Если у клиента есть несколько вариантов поведения, но он не может выбрать, какой из них станет для него лучшим, полезным может оказаться задание на наблюдение.

- Предложите клиенту понаблюдать за тем, что происходит, что дает более четкое представление о том, что ему следует делать, чтобы в следующий раз вы могли обсудить это вместе.

- Клиент может бросить монетку и представить себе разные ситуации. Каждый вечер перед сном клиент подбрасывает монетку, а на следующий день представляет, что действует в зависимости от того, какая сторона выпала (о значении выпавших сторон вы договариваетесь заранее). Орел может означать, что клиент делает вид, что принял одно решение, например, остаться с женой, а решка означает, что он делает вид, что принял другое решение — уйти от жены. Это может принести клиенту больше ясности, чтобы он смог принять решение в реальной жизни. Такое задание относится к категории поведенческих задач.
- При проблемах выбора полезной техникой может быть также проекция в будущее: клиент представляет себе, как он будет жить в будущем (через 1 год, 5 лет или 10 лет), если решит пойти по одному из возможных путей. Клиент также может оглянуться из будущего в настоящее и проанализировать, что помогло ему принять решение. В главе 7 описан ряд техник проецирования в будущее.

Эмоции

Если присутствуют сильные негативные эмоции, которые не дают клиенту ничего изменить, специалист может предложить клиенту в качестве эксперимента следующее.

- Когда вы злитесь, притворитесь, что вы не злитесь. Понаблюдайте за разницей в вашем состоянии и посмотрите, что произойдет.
- Представьте, что вы чувствуете себя по-другому (например, в нечетные дни).

Это тоже поведенческие задания, которые требуют мотивации со стороны клиента (т.е., клиент должен быть пользователем).

Задачи для групп

Меткалф [Metcalf, 1998] описывала, как можно выполнять задания в группе. Если цели всех клиентов в группе определены, специалист может поощрять их работать над достижением своих целей

в перерывах между групповыми занятиями. Например, терапевт может сказать: “У вас у всех есть хорошие идеи по поводу моментов, когда проблема становится для вас менее тягостной. Теперь давайте поговорим о том, что вы можете сделать до следующей встречи, чтобы держать проблему под контролем” (поведенческая задача). Если цель еще не ясна, специалист может побудить клиента использовать время между сессиями с пользой: клиентам предлагается пристально понаблюдать за своей повседневной деятельностью до следующей встречи и обратить внимание на то, когда проблема беспокоит их не так сильно (наблюдательная задача). Цель состоит в том, чтобы клиенты отслеживали исключения, чтобы они могли описать их во время следующей групповой сессии. Я считаю примечательным то, что Меткалф, описывая оба случая, использовала негативную терминологию, не спросив сначала, что бы клиенты хотели видеть вместо их проблемы.

В конце первой групповой сессии Меткалф дает клиентам папку с шестью страницами текста под названием “Заметки о решении”. В папке описаны техники экстернализации (см. главу 7). В ней также представлены следующие вопросы.

- Если 10 баллов означает, что вы контролируете свою жизнь, а 1 балл означает, что проблема контролирует вас, то где, по вашему мнению, вы находитесь сегодня?
- Где на этой шкале вы хотели бы быть во время нашей сессии?
- Что вы узнали о себе сегодня в группе, что может помочь вам достичь этого показателя?
- Есть ли у кого-нибудь предложения для других? (На мой взгляд, следует спросить: “Какие у вас есть предложения друг для друга?”, потому что это открытый вопрос, и он побуждает членов группы больше размышлять).

Клиенты забирают папки домой. Дома они ведут учет времени, когда они могут больше контролировать свою жизнь.

Задания для детей и семей

Берг и Штайнер [*Berg & Steiner, 2003*] перечислили ряд заданий, которые можно разделить на две категории: задания “делать чаще то, что работает”, которые являются наиболее распространенными, и задания “делать что-то другое”, которые предлагаются только в крайних обстоятельствах, особенно когда речь идет о подростках. Домашнее задание или эксперимент переносят терапию в реальную жизнь клиента (ребенка и, возможно, его родителей) за пределами терапевтического кабинета.

Вот несколько рекомендаций для разговора о домашнем задании для ребенка.

- Оно должно быть связано с тем, чего хочет клиент, как это обсуждалось во время первой сессии.
- Задание должно быть выполнимым и обычно позволяет сделать шаг к цели. Важно делать всё медленно.
- Основная цель задания — вызвать различные реакции тех, кто играет важную роль в жизни ребенка. Сам по себе эксперимент или домашнее задание редко имеют значение; важна реакция других людей на проведение ребенком эксперимента. Если новое поведение ребенка касается только его, оно имеет лишь ограниченный эффект. Важно создать эффект, который включает в себя наблюдения и реакции людей, которые важны для ребенка.
- Если вы не можете придумать идею для эксперимента, не заставляйте себя придумывать ее, часто достаточно простого комплимента, чтобы спровоцировать новое поведение.
- Большинство экспериментов относятся к категории “делать чаще то, что работает”.
- Количество заданий “сделать что-то одно — сделать что-то другое”, которые предлагается выполнить ребенку, должно быть очень небольшим. Эти упражнения полезны для разрушения хронического алгоритма, который всем мешает.

Вот некоторые эксперименты, которые обсуждали Берг и Штайнер.

- **Подбрасывание монеты.** Когда ребенок просыпается утром, он должен подбросить монету. Если выпадает решка, ребенок занимается новым необычным делом, о котором не скажет родителям. Если выпадает орел, то это будет обычный день, и ребенок ничем не будет заниматься. Родители должны угадать по поведению ребенка, какая сторона монеты выпала. На следующей встрече с терапевтом родители могут сравнить свои записи между собой и с записями ребенка.
- **Задание-сюрприз.** Вместе с ребенком специалист выясняет, что ребенок может сделать такого, что действительно удивит родителей (приготовить завтрак, убрать свою комнату), а затем это становится сюрпризом, который ребенок может приготовить для них. Ребенка просят обратить внимание на реакцию окружающих. Задание-сюрприз иногда называют техникой разрушения паттернов. Родители, утверждающие, что они “уже всё перепробовали”, часто видят прогресс после выполнения задания-сюрприза. Предсказуемый способ, которым родители реагируют на поведение ребенка, может быть нарушен, если родители сделают что-то другое, например, неожиданно поцелуют ребенка или сделают что-то доброе вместо того, чтобы рассердиться. Сюрприз также можно достать из “мешка чудес”. Ребенок и родители пишут по пять желаний, каждое на отдельном листке бумаги. Желания кладут в отдельные мешочки и обмениваются ими. Каждую неделю каждый член семьи вытаскивает желание из мешочка, который он получил при обмене, и у каждого есть неделя, чтобы желание исполнилось. Таким образом, оказывается, что у нас есть (исполняемые) желания, а не задания, например, чтобы родители прочитали ребенку сказку, чтобы один из родителей пошел с ним на спортивное мероприятие, чтобы ребенок убрал на своем столе.
- **Представьте, что чудо произошло.** После обсуждения того, на что похоже чудо, ребенка просят выбрать день или время

дня, когда оно должно произойти. В этот день ребенок должен притвориться, что чудо произошло. Затем ребенок обращает внимание на то, кто заметил, что он ведет себя так, как будто произошло чудо, и что он, ребенок, делает по-другому.

- **Задание на общее наблюдение.** Это задание может быть поручено и ребенку, и родителям. Специалист может сказать ребенку: “Обращай внимание на выражение лица твоей мамы каждый раз, когда ты начинаешь делать домашнее задание без ее уговоров”. А родителям можно сказать: “Обращайте внимание на те моменты, когда дома все идет хорошо” или “Обсуждайте те моменты, когда все идет хорошо и не нужно ничего менять”. Родители и ребенок могут составить список того, что делают другие и что их устраивает или впечатляет. Каждый раз, когда ребенок выполняет порученное родителями задание или проявляет желаемое поведение, родители могут опускать в стеклянную банку шарик. Вечером родители и ребенок могут кратко обсудить, что означает каждый шарик и что было хорошо в тот день. Когда банка наполнится, ребенок получит вознаграждение. Делать что-то веселое вместе с ребенком — хороший способ положительно подкрепить желаемое поведение.

Берг и Штайнер [*Berg & Steiner, 2003*] описали три дополнительные терапевтические техники. В рамках первой техники, которая называется “волшебные 5 мин.”, родители проводят с ребенком 5 мин. каждый день, независимо от того, как он себя вел. Ребенок сам определяет, как провести эти 5 мин.. Вторая техника, которую они предложили, — это ежедневные прогулки с ребенком, а третья — родители просят ребенка взять на себя “большую ответственность”, например, приготовить ужин или выполнить важные поручения. Это позволяет ребенку почувствовать свою значимость и внести позитивный вклад в жизнь семьи.

Берг и Штайнер [*Berg & Steiner, 2003*] считают, что родители и учителя имеют в своем распоряжении “сокровищницу”, полную хитростей, даже если они часто не знают об этом. Поэтому нередко

бывает достаточно просто больше делать то, что уже работает. Они также назвали несколько техник из гипнотерапии, которые могут использовать родители и дети.

- Техника “рука на руке” — это гипнотическая форма обусловливания сигнала, при которой ребенок переносит положительное ощущение от предыдущего действия в ситуацию, где эта положительная эмоция необходима. Устанавливается связь между положительным чувством и прикосновением к запястью ребенка. Родитель демонстрирует это ребенку, прикасаясь своей рукой к руке ребенка. Задача состоит в том, чтобы ребенок мог в будущем вызывать у себя эту положительную эмоцию кратковременным прикосновением к собственному запястью.
- Техники концентрации внимания, такие как потирание большого и указательного пальцев друг о друга или закладывание рук за голову, могут использоваться детьми, например, чтобы сосредоточиться на уроке.
- Техника, в которой родитель вместе с ребенком воображают безопасное место. Это может быть существующее или придуманное место, которое ребенок может мысленно посещать, когда ему нужно почувствовать себя в безопасности и расслабиться.

К вышеупомянутым приемам я бы хотела добавить еще один вариант домашнего задания — шкатулка комплиментов. Чтобы сделать шкатулку комплиментов, каждый день все члены семьи кладут в шкатулку записку с комплиментом для каждого из членов семьи. Это побуждает их позитивно относиться друг к другу. За ужином члены семьи вынимают комплименты из коробки и читают их друг другу. Опыт показывает, что даже если еще не все члены семьи являются пользователями в терапии, то даже те, кто сначала не хочет подыгрывать, впоследствии замечают, как это улучшает атмосферу в семье, и с удовольствием участвуют в эксперименте.

Во время групповой терапии с детьми, да и со взрослыми тоже, можно сделать коробочку для комплиментов. В конце сеанса каждый участник группы кладет в нее записку с комплиментом для каждого

из других. Эти записки зачитываются вслух во время следующей сессии. Compliments могут быть сделаны анонимно или подписаны.

СЛУЧАЙ 11

Разновидностью коробки комплиментов является коробка успеха, которая используется в групповой терапии. Сначала участники вместе делают или покупают красивую коробку. Всем членам группы предлагается анонимно написать три отдельные записки с решениями, которые помогли им успешно справиться с проблемами или решить их. Примерами решений могут быть разговор с другом, прогулка, посещение кафе и ведение дневника. Когда все приготовят свои записки и положат их в коробку, бумажки достаются по одной и читаются вслух членами группы. Другие члены группы могут взять одну или две записки с новыми для них решениями и попробовать их, чтобы на следующем занятии рассказать о том, как эти записки помогли им.

Селекман [*Selekman*, 1993] описал ряд других, иногда парадоксальных, заданий.

- **Задача по улучшению решения.** Эта задача сравнима с задачей, которую Де Шазер [*De Shazer*, 1985] описал как “обратите внимание на то, что вы делаете, когда преодолеваете желание”. Селекман попросил клиента записать полезные решения на карточках и носить эти “карточки решений” с собой, чтобы читать их в трудные времена.
- **Задание “Подбрасывание монетки”.** В начале дня родители бросают монетку, чтобы определить, кто будет заниматься воспитанием детей в течение дня. Это задание может помочь родителям, которые не согласны между собой в том, как следует воспитывать или наказывать детей. Этот прием можно использовать и в команде, если члены команды имеют противоречивые взгляды.
- **Ритуал контроля привычек.** Это задание хорошо работает с семьями, которые испытывают проблемы в течение длительного периода времени. Задание основано на технике из нарративной терапии, которая называется экстернализацией

проблемы (см. главу 7). Каждый день члены семьи наблюдают за тем, что они делают, чтобы противостоять проблеме и убедиться, что проблема не берет верх. Также можно обратить внимание на моменты, когда проблема оказывается сильнее. Вечером семья обсуждает, как прошел день, и разрабатывает стратегии по улучшению ситуации. Одним из вариантов является ритуал символической экстернализации: члены семьи выбирают символ проблемы, описывают свои отношения с этим символом, что они хотели бы сказать символу и что хотят с ним сделать, когда справятся с ним.

- **Задача-сюрприз.** Подросток выбирает две вещи, которыми он может удивить своих родителей в положительном смысле в течение одной недели. Ему не разрешается говорить родителям, что это за сюрпризы; родители сами должны это выяснить. Это забавный способ создать изменения и исключения, так как оказывается, что родители часто угадывают неправильно. Это задание можно дать и родителям — тогда они должны готовить сюрпризы, а ребенок — выяснить, что они сделали.
- **Написание писем.** Написание письма может быть полезным, особенно в контексте решения проблем в школе. Селекман привел пример конфликта между учителем и учеником. Он помог матери ученика написать письмо учителю, в котором она похвалила того за терпение и заботу о ее сыне и выразила надежду на то, что дела сына в школе пойдут лучше. Она написала учителю, что дала своему сыну задание: он должен обратить внимание на то, что ему нравится в учителе, записать это и рассказать ей об этом после уроков. Это кардинально изменило отношения между учителем и учеником.
- **Создание испытаний.** Эриксон [Erikson, 1980] разработал эту терапевтическую стратегию как последнее средство, чтобы сделать проблемную ситуацию для клиента максимально комфортной. Селекман использовал эту стратегию, когда клиент считал, что ничего не улучшается или ситуация, наоборот,

ухудшается. Она включает в себя поручение очень трудной задачи; например, Эриксон заставил депрессивную клиентку некоторое время носить с собой несколько фунтов кирпичей в хозяйственной сумке как символ тяжелого бремени ее депрессии.

- **Предсказание следующего кризиса.** Селекман [*Selekman, 1997*] предложил этот метод для крайне пессимистичных клиентов, которые часто находятся в кризисе. Специалист выясняет как можно больше подробностей о следующем кризисе: кто будет вовлечен в него, где он будет происходить, какое влияние он окажет на других? Это может помочь разрушить шаблон, поскольку терапевт и клиент могут искать способы противостоять кризису: как клиент разрешил предыдущий кризис, что сработало раньше, что может пригодиться снова?
- **Преувеличение проблемы.** Когда клиент преувеличивает проблему, иногда становится очевидным, что он может контролировать ее в большей степени, чем предполагал. Это задание может стать отправной точкой для изменений.

Селекман [*Selekman, 1993*] описал формулу терапии для групповых сессий родителей подростков. Родительская группа собирается шесть раз, причем временные интервалы между сессиями постепенно увеличиваются в знак уверенности специалиста в группе. Во время этих родительских групп задаются многочисленные вопросы, ориентированные на решение. В конце каждой сессии родителям предлагаются следующие задания.

- **Первая сессия.** Обратите внимание на то, что идет хорошо (дома, в отношениях с подростком, в поведении подростка) и должно оставаться таким, как есть.
- **Вторая сессия.** Родителям предлагается понаблюдать за тем, какие шаги они могут предпринять для достижения своих целей. Родителей также просят понаблюдать, как их ребенок реагирует на это, чтобы они могли поговорить об этом во время следующей сессии.

- **Третья сессия.** Делайте больше того, что получается.
- **Четвертая сессия.** Если что-то не работает, то обратите внимание на то, что работает, и делайте это чаще.
- **Пятая сессия.** Делайте больше того, что работает или, для родителей, которые не сообщают о каком-либо прогрессе, — представьте, что чудо произошло, и обратите внимание на то, как ребенок реагирует на это.

На шестой и последней сессии устраивается праздник с угощением, во время которого родители получают сертификаты, объявляющие их “родителями, ориентированными на решение”. Участники терапии произносят краткую речь, в которой рассказывают о том, как они выросли как родители, и их приглашают в “Ассоциацию выпускников, ориентированных на решение”. Теперь они могут быть приглашены в качестве консультантов в будущие родительские группы.

ИТОГИ

- Домашние задания не всегда необходимы и полезны.
- Посетитель не получает домашнее задание, истцу даются задания по наблюдению, а пользователю могут быть даны задания по поведению и наблюдению. Таким образом, всегда будет обеспечено сотрудничество.
- В этой главе были рассмотрены общие и конкретные варианты домашнего задания, включая задания по формуле Де Шазера. Также были предложены домашние задания для групп, детей и родителей. Важную роль в этих заданиях часто играют творчество и юмор.

ГЛАВА 6

.....

Окончание терапии

Но вы не вспоминаете прежнего
и о древнем не помышляете.
Вот, Я делаю новое;
ныне же оно явится;
неужели вы и этого не хотите знать?
Я проложу дорогу в степи,
реки в пустыне.
Пророк Исаия¹

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕРАПИЮ МОЖНО ЗАКАНЧИВАТЬ

Де Шазер [*De Shazer, 1991*] писал, что если специалист понимает и принимает состояние клиента в начале лечения, то по той же логике он должен принять заявление клиента о том, что его состояние достаточно улучшилось и что пришло время закончить терапию. Это порождает идею о том, что цель клиента и его решения важнее, чем проблемы, о которых говорил клиент. Таким образом, становится понятным различие между проблемой и решением.

Количество сессий, которые посещает клиент в рамках краткосрочной терапии, ориентированной на решение, не ограничено. Однако в среднем их число составляет около трех. Сессии прекращаются, если клиент достигает цели лечения (в достаточной степени). После второй сессии временной интервал между встречами обычно увеличивается. Одна неделя между первой и второй сессией — это, как правило, хороший промежуток времени (но по желанию клиента он

¹ Книга пророка Исаии, Глава 43, стихи 18—19

может быть и больше). В принципе, каждая сессия рассматривается как последняя, и одной сессии может быть даже достаточно, если цель клиента стала ясной. В главе под названием “Как понять, что терапию можно заканчивать?” Де Шазер [*De Shazer, 1991*] описал, что цель клиента становится явной, если в течение сессий и клиент, и терапевт замечают следующее.

- Появление исключений и появление изменений предпочтительного будущего (цели) клиента, которые указывают на то, что желаемая цель приближается.
- Видение и описание клиентом новой жизни.
- Подтверждение того, что изменения происходят и что новая жизнь клиента действительно началась.

В отличие от многих проблемно-фокусированных бесед, обсуждение вопроса о прекращении контакта клиента с профессионалом происходит сразу после начала сессий, ориентированных на решение. Это видно из вопросов, задаваемых клиенту по поводу формулировки целей: “Что должно измениться в вашей жизни, чтобы вы могли сказать, что эти сессии были полезными?” или “Что может показать вам, что вы справляетесь настолько хорошо, что вам больше не нужно сюда приходить?”. Здесь специалист хочет получить описание того, что клиент считает успешным результатом, в конкретных и измеримых поведенческих терминах. Четкое и подробное описание или представление желаемой будущей ситуации может оказать большую помощь: “Что вы сделаете по-другому, как я могу понять, что это ситуация, которую вы хотите видеть в своей жизни?”.

Обсуждение желаемого результата с самого начала сессии создает атмосферу оптимизма и дает клиенту надежду на то, что проблема, с которой он хочет справиться, может быть решена (в достаточной степени). Именно поэтому нельзя не подчеркнуть важность адекватной формулировки цели. Специалист должен выделить на это достаточное количество времени, поскольку, по моему опыту, когда цель сформулирована правильно, половина работы уже сделана, и клиент, как правило, точно знает, что ему нужно предпринять, чтобы

приблизиться к своей цели. Это связано с образом терапевта как помощника, который подталкивает клиента: как только клиент выпутывается из сетей, он может плыть дальше без посторонней помощи. Часто терапевту нет необходимости плыть потом вместе с клиентом.

Момент, когда можно завершить сессию, также можно выявить с помощью оценочных вопросов. После формулировки цели можно спросить клиента, на каком уровне он находится сейчас по шкале от 10 до 0 и на каком уровне он должен быть, чтобы прекратить посещать сеансы. Опыт показывает, что большинство клиентов довольны 7 или 8 баллами, и им не нужно достигать 9 или 10, прежде чем они будут довольны и смогут закончить лечение. Иногда лечение может быть завершено и при низкой оценке, потому что клиент достаточно уверен в том, что он может идти дальше самостоятельно, к тому баллу, к которому он хотел бы прийти. В любом случае, должно быть понятно, что в интервью, сфокусированном на решении, клиент решает, когда можно завершить терапию, а не специалист.

Селекман [*Selekman, 1993*] описал использование обобщающих вопросов в конце сессии как эффективный способ заставить клиента говорить о различиях. Вот несколько таких вопросов, которые могут гарантировать, что достигнутый результат будет закреплен.

- Что должно произойти, чтобы вернуться в ваше начальное состояние?
- Что вы должны сделать, чтобы предотвратить серьезный рецидив?
- Что вы должны продолжать делать, чтобы убедиться, что достигнутые изменения сохранятся?

Селекман [*Selekman, 1993*] предложил клиенту использовать то, что он назвал “хрустальным шаром”, — четкое и подробное описание изменений, которые клиент видит в своем будущем. Селекман выразил недоверие к психоаналитической гипотезе о том, что клиенты подвержены “бегству от здоровья”, если они прекращают лечение после быстрых изменений в начале терапии. Он считал, что клиент должен определять не только цель терапии, но и время ее окончания.

Как терапевт, ориентированный на решение, я считаю, что моя работа заключается не в том, чтобы лечить людей, а в том, чтобы помогать клиентам создать для себя более удовлетворительные жизненные ситуации. Если клиенты звонят, чтобы отменить будущие запланированные встречи, потому что им кажется, что на данный момент все наладилось, я всегда сообщаю им, что я придерживаюсь политики открытых дверей, и если им нужна будет встреча со мной в дальнейшем, я буду рад помочь.

[*Selekman*, 1993, p. 156]

Я считаю, что задача специалиста, ориентированного на решение, сравнима с задачей семейного врача. Часто пациент не посещает семейного врача годами; иногда он посещает его несколько раз подряд. В задачи семейного врача не входит сделать пациента здоровым раз и навсегда. Многие врачи ставят перед собой гораздо более высокие цели, чем большинство клиентов. Если бы терапевты больше ориентировались на цель клиента, лечение было бы более быстрым и, возможно, более успешным. В проблемно-ориентированной терапии принято назначать сессии, посвященные профилактике рецидивов, и быть готовым к повторным сессиям. По моему опыту, в краткосрочной терапии, ориентированной на решение, это редко бывает необходимо. Очень часто кажется, что смысл таких сессий заключается в том, чтобы успокоить специалиста по проблемно-ориентированной терапии, а не удовлетворить потребность клиента. В главе 4 описывается, как работать с профилактикой рецидивов способом, ориентированным на решение.

СПОСОБЫ ЗАВЕРШЕНИЯ ТЕРАПИИ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА РЕШЕНИЕ

Терапевты, ориентированные на решение, не только ориентированы на достижение цели, но и часто проявляют творческий подход. Приведенные ниже варианты завершения терапии, предложенные некоторыми из моих студентов пару лет назад, иллюстрируют эту креативность.

Сертификаты

- Профессионал делает сертификат, содержащий комплименты клиенту.
- Специалист делает сертификат или брошюру, на которых изображено зеркало, и вручает клиенту на последней сессии. В книге *Counseling Toward Solutions (Терапия на пути к решениям)* Меткалф [Metcalf, 1995] предложила примеры сертификатов, которые специалист может вручить клиенту по окончании терапии.

Празднование успеха

- В начале лечения специалист спрашивает, как клиент хотел бы отпраздновать достижение своей цели. Особенно это нравится детям. На последнем сеансе специалист возвращается к этому вопросу.
- Клиент празднует завершение сеансов тортом, цветами и закусками.
- Специалист спрашивает, как клиент будет праздновать свою победу над проблемой.
- Специалист спрашивает, кого клиент пригласит на свою вечеринку в честь победы.
- Специалист спрашивает, что клиент скажет в речи, которую произнесет на вечеринке.
- Специалист просит каждого члена семьи сделать комплимент другим членам семьи.

Рисунки или письма

- Специалист пишет клиенту письмо, в котором описывает его цель, шаги, предпринятые им для достижения цели, его успехи, а также хвалит клиента.
- Клиент изображает свою ситуацию на бумаге в начале сессии и повторяет упражнение в конце сессии. Специалист может

спросить клиента, хочет ли он сохранить первый рисунок или, в качестве ритуала, сжечь его, например.

- Клиент помещает в рамку рисунок, на котором он изображает чудо.
- Клиент делает буклет с рецептами успеха, заполненный описаниями того, как клиент добился успеха в своей жизни.

Символы

- Специалист дает клиенту какой-то предмет, например, плюшевую игрушку, талисман, волшебную палочку — что-то подходящее для лечения. Клиент может выбрать один такой предмет из небольшого списка, представленного терапевтом.
- Специалист предлагает клиенту выбрать символ его победы над проблемой и дает ему возможность нарисовать или сделать его.
- Специалист или клиент делают небольшую табличку с девизом, символизирующим успех клиента.
- Специалист дарит клиенту кружку, на одной стороне которой написано: “Прекрати делать то, что не работает, и сделай что-то другое”. На другой стороне написано: “Продолжай делать то, что работает”.
- Клиент придумывает “магическое” заклинание, чтобы дела и дальше шли хорошо.

Экспертиза

- Специалист спрашивает, какой самый важный совет клиент может дать другому человеку, столкнувшемуся с теми же проблемами.
- Специалист просит разрешения обратиться к клиенту как к эксперту, если он окажется в растерянности при встрече с другим клиентом с аналогичной проблемой.

- Специалист спрашивает, что должен делать клиент, чтобы у него как можно быстрее снова все пошло плохо (профилактика рецидивов).
- Специалист спрашивает, что самое важное клиент узнал о себе и что стоит запомнить.
- Специалист спрашивает, чего клиент достигнет через 1 год (5 лет, 10 лет), если продолжит идти по правильному пути.
- Специалист назначает последующую встречу, чтобы клиент мог прийти и рассказать ему, что осталось прежним, а что изменилось в лучшую сторону.

ИТОГИ

- С самой первой сессии специалист, ориентированный на решение, говорит об окончании терапии и обсуждает это с клиентом: “Когда мы сможем закончить терапию? Что должно быть достигнуто к концу этих сессий, чтобы вы могли сказать, что они были значимыми и полезными? Что сможет стать признаком того, что вам больше не нужно приходить сюда, потому что у вас все хорошо (достаточно)?”
- Варианты завершения сессий, ориентированные на решение, включают в себя изготовление сертификатов и буклетов с рецептами успеха, проведение ритуалов и празднование успеха клиента.

ГЛАВА 7

.....

Другие ориентированные на решение навыки

Сосредоточенность на позитиве, решении и будущем способствует изменениям в желаемом направлении. Поэтому сосредоточьтесь на разговоре, ориентированном на решение, а не на разговоре, ориентированном на проблему.

Джон Уолтер

ЭКСТЕРНАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ

Экстернализация проблемы может помочь клиенту увидеть проблему как нечто отдельное от него — нечто, что, конечно, влияет на клиента, но не всегда и не везде управляет его жизнью. Это вмешательство заимствовано из нарративной терапии Уайта и Эпстона [White & Epston, 1990]. Экстернализируя проблемы, они давали своим клиентам свободу отстраниться от проблемных представлений о себе. Спрашивая клиентов о том, как определенная проблема влияет на их жизнь и отношения, они предлагали клиентам возможность получить больше контроля. Проблема может восприниматься как нечто отдельное от клиента и обычно оказывающее на него негативное влияние. Вследствие этого специалист и клиент рассматривают проблему как врага, с которым они могут бороться вместе.

Де Шазер [De Shazer, 1984] использовал метафору игры в теннис: как игроки в теннис, специалист и клиент (или клиенты) стоят по одну сторону сетки, а проблема является их противником. Можно также экстернализировать проблему, нарисовав ее или выбрав для нее символ. Сначала проблеме дается имя (X), например, Депрессия, Гнев или (для ребенка с СДВГ) Гипермонстр. Вопрос к клиенту звучит следующим образом: “Какое имя вы можете дать

тому, что вас беспокоит?”. Затем можно найти моменты, когда X отсутствует или не контролируется (т.е. исключения), и выяснить, что клиент делает по-другому в такие моменты. Можно также спросить клиента, когда X определенно проявляется и как он, клиент, с этим справляется. В зависимости от потребностей клиента, можно уделить проблеме больше или меньше времени. Таким образом, можно повысить компетентность клиента и его уверенность в том, что он способен осуществлять больший контроль над своей жизнью. Это также может устранить необходимость винить других в сложившейся ситуации, поскольку человек может сотрудничать с другими, чтобы получить больший контроль над проблемой.

Нарративная терапия использует фразу “уникальные результаты”, когда речь идет об исключениях, и рассматривает эти два термина как взаимозаменяемые. Де Шазер [*De Shazer, 1991*], однако, отметил заметное различие: уникальный результат является единственным, тогда как исключения повторяются до тех пор, пока не станут новым правилом.

ОЦЕНОЧНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЭКСТЕРНАЛИЗАЦИИ ПРОБЛЕМЫ

На каждой сессии клиент может указать по шкале от 10 до 0, в какой степени проблема контролирует его. Оценка 10 означает, что клиент полностью контролирует проблему, а 0 — что проблема полностью контролирует клиента. Если клиентов несколько, вопрос можно задать всем присутствующим. Само собой разумеется, что в большинстве случаев проблема становится менее заметной или даже исчезает, если контроль клиента усиливается.

Вот некоторые оценочные вопросы, ориентированные на решение, которые специалист может задать для экстернализации проблемы.

- Как вы сейчас оцениваете свою ситуацию по шкале контроля?
- Какой была оценка на прошлой неделе (или на прошлой сессии)?
- Если оценка выше, чем раньше, как вам удалось достичь этого улучшения?

- Если оценка осталась прежней, как вам удалось сохранить этот балл?
- Если оценка ниже, чем раньше, что вы могли бы сделать, чтобы вернуться на былой уровень или поднять балл? Что вы раньше делали в такой ситуации?
- Какие изменения заметили ваши близкие? Как это повлияло на их отношение к вам?

Дополнительные вопросы, ориентированные на решение, которые специалист может задать при экстернализации проблемы (X), могут быть такими.

- Что вы делаете, когда X берет верх?
- Как X удастся контролировать вас?
- Что вы делаете (по-другому), когда вы контролируете X?
- Как вам удастся взять X под контроль?
- Что вы делаете, когда планируете обыграть X?
- Какое оружие есть в вашем распоряжении для этого?
- Как вам в последнее время удавалось обманывать X?

Приложение Ж представляет из себя протокол экстернализации проблемы.

ПРОЕКЦИЯ В БУДУЩЕЕ

Долан [Dolan, 1998] и Исебаерт [Isebaert, 2005] описали ряд способов, как заставить клиента изучить себя в текущей ситуации с точки зрения будущего. Эти способы включают в себя письмо из будущего, совет от повзрослевшего и мудрого Я клиента и рефлекссию, размышление о ситуации клиента на 1 год вперед и 5-летний план. Кови [Covey, 1989] описывает технику, в которой он дает клиенту возможность предположить, что бы тот хотел услышать от других людей на своих похоронах. Опыт показывает, что только те клиенты, которые мотивированы на изменение собственного поведения,

готовы представить, как они могут повлиять на свою нынешнюю жизнь из будущего. Для клиентов, которые все еще являются посетителями или истцами, рекомендуются другие вмешательства (см. главу 2).

Письмо из будущего

Клиент получает следующее задание.

Напишите письмо из будущего своему нынешнему Я. Выберите время в будущем, которое для вас актуально (например, 1 год, 5 лет). Пусть ваше будущее Я из этого периода времени напишет вашему нынешнему Я, что у вас все хорошо, рассказав, где вы находитесь и что делаете. Опишите самые важные вещи, которые вы сделали, чтобы достичь этого момента. Наконец, дайте себе мудрый и добрый совет из будущего.

В качестве тренера команды психического здоровья организации “Врачи без границ” я готовила консультантов на севере Шри-Ланки. Они работали в лагерях беженцев, которые появились во время войны между “Тамильскими тиграми” и правительством Шри-Ланки. В рамках тренинга участники писали себе письма из будущего. Одна из участниц начала плакать, когда писала письмо. После этого она сказала, что письмо помогло ей осознать, что она должна продолжать заботиться о своих детях, несмотря на то, что ее муж пропал без вести, а дом сгорел полгода назад. “Я чувствовала себя мертвой внутри. Написав это письмо, я снова почувствовала себя живой”, — сказала она.

УПРАЖНЕНИЕ 20

Напишите письмо из будущего своему нынешнему Я и позвольте себе осознать, какое влияние может оказать на вас написание такого письма.

Для клиентов, проходящих терапию отношений, написание писем из будущего, как выяснилось, дает много отправных точек для улучшения отношений.

Взрослый и мудрый я

Клиента можно попросить представить, что прошло много лет, и он стал старше и мудрее, но при этом он по-прежнему здоров, хорошо выглядит и сохранил все свои интеллектуальные способности. Специалист может задать клиенту следующие вопросы.

- Оглядываясь на свою жизнь, какой совет вы бы дали своему молодому Я?
- Оглянувшись назад, скажите, что вас больше всего радует в той жизни, которую вы прожили?
- Есть ли что-то, что вы хотели бы делать чаще или сделать по-другому?
- Можете ли вы указать по шкале от 10 до 0, в какой степени вы реализовали эти желания на данный момент?
- Что, как вы надеетесь, ваши дети будут с наибольшей любовью вспоминать о вашей жизни с ними?
- Какой самый маленький шаг вы могли бы сделать, чтобы достичь более высокого балла?

Клиент также может совершить воображаемую прогулку со своим старшим и мудрым Я и попросить совета в поиске решения своей проблемы.

Год спустя

Клиент описывает день из своей жизни через год. Описание того, что клиент делает в течение дня, может быть подробным и детальным. Если клиенту трудно сделать выбор в настоящем, то такое упражнение может быть очень полезным. Оно поможет увидеть возможные последствия потенциальных решений.

Даже если у специалиста сложилось впечатление, что клиент не осознает последствий определенного выбора, это все равно может быть ценным вмешательством.

Пятилетний план

Клиенту предлагается заглянуть в будущее дальше, чем обычно. Его просят расчертить большой лист бумаги, изобразив на нем систему координат. На вертикальных линиях клиент перечисляет (промежуточные) цели, которых он хотел бы достичь, которые могут касаться, например, работы, отношений или денег. На горизонтальных линиях клиент записывает для каждой цели то, чего он хотел бы достичь через 5 лет. На полях клиент записывает шаги, которые он может предпринять для достижения цели, например, ответы на вопросы: “Если я хочу быть там через 5 лет, то как далеко я должен продвинуться через 3 года? Чего я должен достичь к тому времени? А через 2 года? А за 1 год? А за 3 месяца? И что я могу начать делать сейчас?”. Пятилетний план помогает клиентам сформулировать реалистичные цели и расположить их на временной линии, чтобы понять, какие шаги можно предпринять, чтобы максимально увеличить шансы на достижение целей через 5 лет.

Посещение собственных похорон

Клиента просят представить, что он путешествует во времени на похороны, которые состоятся через 3 года. Это окажутся похороны самого клиента. Четыре человека будут произносить хвалебные речи: член семьи клиента, друг, кто-то с работы и кто-то, кого клиент знает через свою социальную сеть (например, представитель религиозной организации или спортивной секции). Клиента спрашивают: “Что бы вы хотели, чтобы эти люди сказали о вас на ваших похоронах? Что бы вы хотели изменить в их жизни?”.

Использование матрицы взаимодействия

Матрица взаимодействия (табл. 7.1) используется для проведения сессий, ориентированных на решение, с точки зрения взаимодействия и для того, чтобы предложить клиенту рассмотреть различия в перспективах. Матрица хорошо иллюстрирует, “как разница в вопросе может иметь значение” [Walter & Peller, 1992, p. 177].

Первая позиция на матрице — это позиция Я, то есть клиента просят ответить на вопросы с его собственной точки зрения. Вторая позиция — это позиция “другого”, то есть клиенту предлагается отвечать так, как будто он говорит за кого-то другого. Например, на сессиях с семейными парами мужа могут спросить, что, по его мнению, ответила бы жена, если бы ее спросили, что помогло бы решить проблему в отношениях. Затем жену спрашивают, что, по ее мнению, сказал бы муж. Чтобы ответить на такой вопрос, клиент должен на некоторое время отложить свои собственные идеи и представить, что бы сказал другой человек. Это часто заставляет человека искать новую и другую информацию и лучше понять точку зрения другого человека. Третья позиция — это позиция дистанцирования, то есть клиент может представить, что наблюдала бы муха на стене или что показала бы видеозапись ситуации: “Предположим, я увижу видеозапись момента, когда ваша цель достигнута, и запись текущей ситуации. Какие различия я бы увидел? Как бы я смог определить, что это видеозапись будущей ситуации?”. Каждый вопрос и каждая точка зрения в интерактивной матрице побуждает клиента думать о проблеме по-другому. Таким образом легче обнаружить исключения (в настоящем и прошлом) и новые решения. Клиент также получает лучшее представление о том, какое влияние его поведение оказывает на другого человека, что, скорее всего, сделает клиента более склонным изменить что-то в своем поведении. Использование матрицы взаимодействий рекомендуется и для групп, например, в терапии отношений и семейной терапии; она часто усиливает взаимопонимание и открывает новые перспективы.

В похожей технике циркулярного интервью, которое используется в системной терапии, других участников терапии также просят ответить за клиента. Иногда спрашивают прямого разрешения клиента на участие в этой несколько необычной форме интервью.

Таблица 7.1 Матрица взаимодействия

Позиция восприятия	Цель	Чудо	Исключение
Я	В чем цель вашего визита?	Что вы будете делать по-другому? Что другой человек будет делать по-другому?	Что вы делаете по-другому? Что другой человек делает по-другому?
Другие	В чем другие видят цель вашего визита?	Что нового они увидят в вашем поведении?	Какие изменения они видят в вашем поведении?
Видео/муха на стене (дистанцирование)	Как я вижу цель вашего визита? Как я вижу цель другого человека?	Что нового я увижу в вашем поведении?	Какие изменения я вижу в вашем поведении?

Вопросы исключения можно задать в настоящем и прошедшем времени.

СЛУЧАЙ 12

Во время сессии терапии отношений, где целью обоих партнеров является возобновление хороших отношений, мужу задаются следующие вопросы: "Что могло бы заставить вашу жену сказать, что вы как пара встали на правильный путь? Что, по мнению вашей жены, вы делаете по-другому? И как, по-вашему, отреагировала бы на это ваша жена?". Жену спрашивают: "Как бы ваш муж смог определить, что вы как пара находитесь на правильном пути к восстановлению хороших отношений? Что, по мнению вашего мужа, необходимо для этого сделать?". Их обоих спрашивают: "Как вы думаете, как ваши дети смогут понять, что между вами все наладилось? Что вы оба будете делать по-другому, когда ваши отношения снова станут лучше?".

Еще одним преимуществом использования матрицы взаимодействий является то, что те, кто отсутствует, каким-то образом могут присутствовать во время сессий.

СЛУЧАЙ 13

В определенный момент во время медиации по разводу и опеке мужчина хочет прервать сессию. Медиатор спрашивает его: “Предположим, вы бы продолжили. Какой первый маленький шаг вы могли бы сделать, чтобы иметь возможность продолжать?”. Мужчина отвечает, что не знает. Тогда медиатор задает вопрос из матрицы взаимодействий: “ложимПредпо, мы бы спросили ваших детей. Что бы они сказали, каким мог бы быть первый шаг?”. Женщина быстро отвечает, что дети испугаются, если их спросить о чем-либо. Посредник спрашивает: “А если бы ваши дети не испугались? Что бы они сказали, каким может быть первый шаг?”. Мужчина говорит, что они ответили бы, что они могли бы пойти вчетвером сделать что-нибудь веселое, например, сходить в парк или поесть гамбургеры. На самом деле, мужчина и женщина считают, что это хорошая идея, и после некоторого поощрения со стороны медиатора они договариваются пойти в парк и на детскую площадку на час на той же неделе, если будет хорошая погода, или, если погода будет плохой, пойти с детьми за гамбургерами. Медиатор просит обоих клиентов поддерживать легкий разговор в присутствии детей, а если это окажется трудным, притвориться, что между ними все идет достаточно хорошо (ради детей).

УПРАЖНЕНИЕ 21

Возьмите ситуацию, в которой у вас возникла проблема с другим человеком. Задайте себе все вопросы из интерактивной матрицы или попросите кого-то другого задать вам эти вопросы в том порядке, в котором они появляются, от цели к гипотетическим решениям (чудо) и исключениям. Отметьте разницу между вашими реакциями на вопросы и обратите внимание на то, как это меняет ваш личный образ, который у вас есть относительно вашей жизни. Перейдите к каждому вопросу с другой точкой зрения и обратите внимание на то, как меняется ваша реакция и образ. Какие различия вы видите в своем образе? Какие вопросы имеют большее значение или являются наиболее полезными?

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ

Невербальные стратегии могут быть использованы в интервью, ориентированном на решение, чтобы помочь клиенту достичь своей

цели. К ним относятся использование доски, создание рисунков и применение топографических метафор.

Использование доски

Специалист и клиент используют доску или лист бумаги, чтобы нарисовать и записать этапы формулирования цели, обнаружения исключений и составления оценочных вопросов, ориентированных на решение. Рекомендуется, чтобы специалист позволил клиенту сделать как можно больше рисунков и записей, чтобы стимулировать активную позицию клиента. Как только цель сформулирована, можно нарисовать на доске или бумаге круг и записать в нем цель. Рядом с кругом можно нарисовать шкалу и указать, в каком месте шкалы находится клиент в данный момент, если 10 — это цель, а 0 — самый худший момент, который клиент когда-либо переживал. Затем специалист может задать вопросы по шкале, ориентированные на решение: “Как вам удалось оказаться на этом уровне? Как бы выглядело повышение на один балл и что необходимо для того, чтобы вы достигли этого? И что еще?”. Вокруг отмеченной формулировки цели можно нарисовать второй круг, в котором специалист (или, что еще лучше, — сам клиент) записывает на доске все средства, которые могут приблизить клиента к цели, то есть исключения, которые помогли в прошлом, и все другие возможности, которые также могут помочь. Когда все средства записаны во втором круге, специалист спрашивает, с какой из этих возможностей клиент хочет начать и как другие люди могут помочь ему реализовать эту возможность. Одно или несколько из этих средств могут быть предложены в качестве домашнего задания.

Создание рисунков

Специалист просит клиента сделать два рисунка: один — текущей проблемы, а другой — желаемого будущего, которое клиент хотел бы реализовать. Затем клиента просят нарисовать дорогу или мост от первого рисунка ко второму. Это упражнение показывает, как клиент видит дорогу или мост, какую часть пути он уже

прошел и какую часть ему еще предстоит пройти. Шаги, которые клиент может предпринять для достижения цели, также можно набросать на нескольких дополнительных рисунках. Таким образом, можно сделать ориентированный на решение комикс, состоящий, скажем, из шести рисунков. Здесь важен порядок, в котором делаются эти шесть рисунков. Первый рисунок — это текущая ситуация, и он включает в себя проблему. Последний рисунок — изображение, на котором цель была достигнута. Рисунки относятся к шагам, которые клиент может предпринять, чтобы прийти к ситуации, изображенной на последнем рисунке.

Если клиентов несколько, они могут обсудить рисунки вместе и сравнить их друг с другом. Затем специалист может спросить, как клиенты могут достичь своей цели и каким образом каждый клиент может помочь другим в этом процессе.

Если используется техника экстернализации проблемы, клиент также может нарисовать проблему. Какую форму, какие цвета принимает проблема? Как она выглядит? Хмурится ли она? Впоследствии клиент может разработать план, с помощью которого он сможет победить проблему. Другие люди, которые могут помочь, включая специалиста, могут подыграть ему. Клиент может нарисовать этот план на том же или отдельном листе бумаги.

Использование топографических метафор

Топографические метафоры — это интервенции, в которых специалист выступает в роли режиссера, дающего указания, где должен сидеть клиент (или клиенты). Топографические метафоры требуют, чтобы специалист не считал расположение клиентов или свое собственное в комнате вопросом случайности, а размышлял о том, способствует ли место, которое занимает каждый, успешному проведению сессии.

Эриксон, психиатр, упомянутый в первой главе, часто использовал топографические вмешательства для работы с различными комбинациями групп клиентов в течение одной сессии. Например, во время семейной сессии он попросил ребенка выйти из комнаты

и попросил мать занять место ребенка, объяснив, что когда она сидит на месте своего ребенка, она может в буквальном смысле поставить себя на его место.

Терапевт, как и клиент, не должен быть слишком привязан к своему месту. Когда специалист хочет поддержать клиента, он может передвинуть свой стул ближе к нему. Важно и обратное действие: отодвигая свой стул, специалист показывает, что не хочет участвовать в определенной части сессии (см. обсуждение интервенций для клиентов, которые спорят). Если специалистов двое, например, в групповой терапии, возможны различные конфигурации.

Специалист также может изменить план рассадки во время сессии или перейти в другую комнату. Селекман пишет: “Иногда мы переходим в совершенно другую комнату, когда начинаем эту часть оценочной сессии. Я говорю: “Теперь мы можем поговорить о решениях и изменениях — о том, где вы хотите быть, когда мы добьемся успешного результата” [Selekman, 1997, p. 57]. Понятно, что не каждый терапевт имеет в своем распоряжении “комнату проблем” и “комнату решений”, да это и не обязательно.

Один из вариантов был предложен Меткалф [Metcalf, 1998]. В групповой терапии она использует комбинацию топографических метафор и проекций во времени, называемую техникой трех стульев. Первый стул представляет жизнь клиента 5 лет назад, второй обозначает настоящее, а третий — его жизнь через 5 лет. Интервалы могут быть уменьшены или увеличены. Участникам группы предлагается садиться на разные стулья и рассказать о себе так, как будто время, обозначенное стулом, наступило сейчас. Другие члены группы могут задавать следующие вопросы.

- Счастливы ли вы?
- Каков был ваш самый большой страх?
- На каком стуле вы чувствовали меньше страха или больше счастья?
- Как вам удавалось решать свои проблемы в прошлом?
- Какой совет помог бы вам тогда?

Во время сессии терапии отношений муж и жена сначала сидят рядом друг с другом, лицом к терапевту. Настроение мрачное; они почти не смотрят друг на друга. Общение на сессии проходит полностью через терапевта. Через некоторое время, когда терапевт спрашивает о взаимных целях и исключениях и задает оценочные вопросы, клиентов просят сесть под углом 90 градусов друг к другу. Терапевт объясняет причину такого изменения: оставшаяся часть сессии будет посвящена совместной работе по формулированию цели и способов ее достижения. К некоторому удивлению терапевта, клиенты делают то, о чем он просит. Таким образом, клиентам становится легче смотреть друг на друга и разрабатывать совместную цель. Кроме того, благодаря этим изменениям терапевт перестает быть центром сессии.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РОЛЕВЫХ ИГР. ЗАДАЧИ “ПРИТВОРСТВО” И “СЮРПРИЗ”

Большинство клиентов считают, что им нужно подождать, пока проблема не будет решена, прежде чем они смогут начать вести себя по-другому. Вместо того чтобы ждать, пока проблема исчезнет сама собой, терапевт предлагает притвориться, что проблема решена. В терапии, ориентированной на решение, специалист дает клиенту возможность почувствовать себя сильнее и испытать ощущение обретения контроля над проблемой. Поэтому специалист может предложить клиенту притвориться, что дела идут лучше. Это может произойти во время сессии: клиент или клиенты (например, пара или семья) могут притвориться, что проблема решена, что дела идут лучше или что цель уже достигнута, в ролевой игре. При этом им предлагается обратить особое внимание на различия с текущей ситуацией. Задание на притворство также может быть предложено в качестве домашнего задания. Задание заключается в том, чтобы в течение определенного времени (час, день) между сессиями делать вид, что часть чуда уже произошла или что клиент уже присвоил ситуации более высокую оценку. Если клиентов несколько, каждый может угадать, когда остальные решили выполнить задание по притворству. Во время следующей сессии они могут обсудить, что заметили друг в друге.

Задание на притворство — это поведенческое задание, поэтому оно подходит только для клиентов, которые являются пользователями и мотивированы изменить что-то в своем поведении.

Разновидностью этой задачи является задача-сюрприз, которая также подходит только для пользователей. Одного из клиентов просят сделать что-то (незаметно) новое, чтобы удивить другого в перерывах между сессиями со специалистом. Другой человек может попытаться понять, что это за сюрприз, и рассказать о нем во время следующей сессии. Клиенты более склонны выбирать в качестве нового позитивное поведение (и часто оказывается, что сюрприз представляет совершенно другой набор поведения). Когда целью подростков является удивить своих родителей, задача удивления также чаще включает в себя позитивное поведение.

Цель обоих заданий — спровоцировать появление исключений в действиях клиентов. Это может быть способом подчеркнуть позитивное поведение и заставить проблемное поведение отойти на второй план. Когда такое позитивное поведение замечается, это дает клиентам повод для развития.

ВМЕШАТЕЛЬСТВА ДЛЯ КЛИЕНТОВ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Иногда клиент хочет сразу же записаться на прием, потому что переживает кризис. При работе с кризисными ситуациями специалисты часто склонны забирать бразды правления у клиента и начинать работать, ориентируясь на проблему. Они считают, что работать над решением проблемы можно только позже. Однако, даже если клиент находится в кризисе, можно с самого начала продуктивно работать, ориентируясь на решение [Bakker & Bannink, 2008]. В конце концов, большинство людей в кризисе быстро стабилизируются, если им предложить направить свое внимание на то, что они хотят изменить (формирование цели), и использовать свои прошлые успехи и компетенции. В кризисных ситуациях последние часто (временно) скрыты от глаз. Не все клиенты в кризисной ситуации принимают приглашение поговорить о своих целях и о том, как они

хотят, чтобы все было, поскольку они часто очень заинтересованы в описании своих проблем. В таком случае, возможно, будет разумно сосредоточить разговор на компетенциях, то есть на том, как клиент справляется с ситуацией и какие стратегии он использует, чтобы удержаться на плаву.

Вот некоторые вопросы, ориентированные на решение, для клиентов, находящихся в кризисе.

- На что вы надеетесь? Что бы это изменило?
- Чем я могу вам помочь?
- Что вы уже пытались сделать и что из этого помогло (даже если совсем немного)?
- Что бы вы хотели, чтобы было по-другому?
- Предположим, сегодня ночью, пока вы спите, произойдет чудо... (вопрос о чуде).
- Предположим, вы чувствуете себя спокойнее, и все становится более ясным для вас. Что бы тогда изменилось?
- Предположим, вы чувствуете себя спокойнее, и все становится яснее для вас. Что бы вы сделали в первую очередь?
- Как вам удается держаться на плаву?
- Как вам удалось прийти сюда и попросить о помощи?
- Что вы делаете, чтобы позаботиться о себе в этих обстоятельствах?
- Кто (и что), по вашему мнению, мог бы помочь больше всего в данный момент?
- Как вам удастся... учитывая все, через что вы прошли?
- Что помогало вам справляться до сих пор?
- Что, по вашему мнению, является самым полезным из того, что я, как специалист, мог бы сделать?
- Могло ли быть хуже, чем сейчас?
- Почему дела обстоят не хуже?

- Что самое важное для вас нужно помнить, чтобы справиться с этой ситуацией?
- По шкале от 10 до 0, где 10 означает, что вы справляетесь с ситуацией, а 0 означает, что вы не можете справиться с ней вообще, насколько хорошо вы справляетесь со всем этим?
- Как получилось, что вы уже находитесь на этом уровне?
- Как бы выглядела ситуация при более высоком балле?
- Как бы вы смогли определить, что вы оказались на один балл выше?
- Как бы вы смогли подняться на один балл?
- Насколько вы мотивированы подняться на один балл?
- Насколько вы уверены в том, что вам удастся подняться на один балл?
- Что изменится для вас, если вы подниметесь на один балл?

РАБОТА С КЛИЕНТАМИ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО НЕ ЗНАЮТ

Клиенты иногда говорят, что не знают ответа на вопрос. Это часто вызывает у специалиста чувство раздражения, обескураженности или неуверенности. Это может быть признаком того, что клиент еще не стал пользователем и поэтому не готов размышлять над этими вопросами. В этом случае лучше задавать открытые вопросы, то есть вопросы, начинающиеся со слов “что”, “как” и “когда”. Если специалист задает закрытые вопросы, риск того, что клиент ответит “я не знаю”, гораздо выше, особенно в случае с посетителями и истцами. В таких случаях нередко в конце сессии специалист часто понимает, что работал больше, чем клиент.

Сравните следующие два вопроса об исключениях.

- Был ли в последнее время момент, когда проблема отсутствовала или была менее значимой?
- Когда последний раз был момент, когда проблема отсутствовала или была менее значимой?

Первый (закрытый) вопрос предлагает клиенту ответить “да” или “нет”, после чего специалист должен придумать что-то еще. Второй (открытый) вопрос подразумевает, что были исключения, и предлагает клиенту подумать и поговорить о них.

Вот некоторые интервенции и вопросы, которые специалист, ориентированный на решение, может использовать, когда клиент отвечает, что не знает ответа на вопрос терапевта.

- Спросите себя, важно ли для клиента, чтобы он знал ответ на вопрос.
- Просто подождите. В большинстве случаев клиент предложит другой ответ в течение 6 секунд. Мысленно сосчитайте до шести, спокойно сядьте и выжидательно посмотрите на клиента.
- Вы можете ответить: “Это сложный вопрос, не так ли?” и подождать реакции.
- Вы можете ответить: “Попробуйте угадать”.
- Вы можете сказать: “Это сложный вопрос», а затем продолжить: “Предположим, вы знаете” или “Притворитесь, что знаете”.
- “На что была бы похожа ваша жизнь, если бы вы знали?”.
- “Что изменилось бы, если бы вы знали?”.
- “Что было бы лучше в вашей жизни, если бы вы знали?”.
- Вы можете сказать: “Предположим, вы знаете. Что бы вы сказали?” и подождать ответа. Клиент поймет, что вы ожидаете реального ответа и что вы уважаете его настолько, чтобы дать ему или ей время сформулировать хороший ответ. В первой главе я писала о гипотетических вопросах и своем предположении, что они в первую очередь задействуют правое полушарие головного мозга, в силу чего клиент часто действительно готов дать реальный ответ на этот вопрос.
- “Конечно, вы еще не знаете, но что вы думаете?”.
- “Предположим, есть кто-то, кто знает вас так же хорошо, как вы знаете себя. Что бы этот человек сказал?”.

- “Если бы я спросил вашего партнера (ребенка, коллегу), что бы он или она ответили?” (матрица взаимодействий).
- “Что бы сказал ваш партнер (лучший друг, важный человек в жизни клиента) о том, откуда вы знаете ответ?”.
- “Предположим, что ваш партнер (ваш лучший друг, важный человек в жизни клиента) сидел бы здесь. Что бы он сказал? Был бы он удивлен? Кто был бы удивлен меньше всего?”.

УПРАЖНЕНИЕ 22

Выберите партнера. Один из вас начинает разговор со слов: “Я слишком смущен, чтобы сказать вам, почему я пришел к вам. Я не осмеливаюсь сказать о своей проблеме”. Другой отвечает: “Предположим, что решение проблемы есть”. После чего следует вопрос: “Что изменится в вашей жизни, если проблема исчезнет?” или “На что тогда будет похожа ваша жизнь?” или “Как вы сможете определить, что решение есть?”. Возможны и другие вопросы.

Выполняя это упражнение, вы обнаружите, что для того, чтобы помочь клиенту достичь будущего, на которое тот рассчитывает, вовсе не обязательно знать что-то о проблеме. Со временем можно будет рассмотреть вопрос о том, нужно ли вообще говорить о ней.

РАБОТА С КЛИЕНТАМИ, КОТОРЫЕ НЕ ХОТЯТ ИЛИ НЕ МОГУТ ГОВОРИТЬ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ

Иногда клиент не хочет или не может говорить о своей проблеме. Причина может заключаться в том, что это секрет или что он слишком смущен. Однажды у меня на лечении была клиентка, которая отказывалась говорить об инцесте с отцом; если бы она это сделала, то уже не смогла бы отрицать, что это действительно произошло. По той же причине она не хотела писать об этом. В таких обстоятельствах большинство специалистов теряются в догадках, как продолжать сессию.

В таких случаях лучше всего успокоить клиента и принять то, что он еще не готов (пока) говорить о проблеме и, возможно, никогда не будет готов. В интервью, ориентированном на решение, не нужно знать, в чем заключается проблема и каковы ее истоки.

РАБОТА С КЛИЕНТАМИ, КОТОРЫЕ СПОРЯТ

Клиенты могут упорно спорить с терапевтом или между собой. Большинство клиентов видят только одну сторону медали: как начался спор и как он развивался. Другая сторона (т.е. то, как удалось прекратить спор) обычно остается незамеченной. Если благодаря вопросам специалиста клиенты лучше осознают свою способность самостоятельно прекратить ссору и то, что им не нужно упорствовать в своих привычных действиях, то те случаи, когда им удается прекратить ссору самостоятельно, становятся исключениями из проблемы, на которые можно опираться.

Ниже приведены некоторые советы для терапевтов, которые можно использовать, когда клиенты спорят.

- Вы можете сказать: “Ваше время здесь очень значимо; будет лучше, если вы будете спорить дома”.
- Вы можете отодвинуть свой стул, тем самым показывая, что не хотите участвовать в разговоре некоторое время (топографическая метафора).
- Вы можете выйти из комнаты, сделать себе чашку кофе и вернуться, когда ваши клиенты закончат спорить.

Некоторые ориентированные на решение проблемы ответы и вопросы для клиентов, которые спорят, могут быть следующими.

- Спасибо, что показали мне, как вы спорите. Я видел достаточно; насколько я понимаю, теперь вы можете остановиться.
- Потратьте столько времени, сколько вам нужно, для того, чтобы поспорить. Я вижу, как это важно для вас. (Обычно клиенты вскоре прекращают.)

- Каким образом споры (здесь) помогут вам достичь вашей общей цели?
- Как вам обычно удается закончить спор? Какой из этих способов вы можете применить прямо сейчас?

КАК ПОВЫСИТЬ ВЗАИМНОЕ ДОВЕРИЕ

Взаимное доверие между клиентами здесь не означает уверенность клиентов в своей способности достичь коллективной цели. Этот вид доверия обсуждался во второй главе. Я не буду подробно останавливаться на вопросе доверия клиента терапевту, я считаю, что доверять может только тот клиент, который уже работал с этим терапевтом. В данном случае речь идет о взаимном доверии в отношениях. Многие клиенты называют достижение взаимного доверия целью терапии. Однако важно помнить, что это скорее средство, чем цель. “Что изменится для вас обоих, если вы снова станете доверять друг другу? Как изменилась бы ваша совместная жизнь?” — эти вопросы позволяют увидеть желаемое будущее.

Левицки и Витхоф описали концепцию доверия, развития доверия и восстановления доверия. Они утверждали, что взаимное доверие — это клей, который удерживает отношения. Они дали следующее определение доверия: “вера человека в слова, действия и решения другого и его готовность действовать на основе вышеперечисленного” [*Lewicki & Wiethoff, 2000, p. 87*]. По их словам, совместное достижение коллективной цели — это один из способов построения или восстановления взаимного доверия.

Сасскинд и Круикшанк [*Susskind & Kruikshank, 1987*] утверждают, что нереально требовать взаимного доверия от клиентов. Доверие должно быть заслуженным. Самым важным соображением для каждого клиента, доверяющего другому, является взаимность: почему я должен соблюдать договоренности, если другой человек этого не делает? Поэтому специалист должен исходить из того, что сессии начинаются без взаимного доверия и что взаимное доверие может развиваться только в том случае, если клиенты ведут себя в соответствии с необходимым условием взаимности.

Келман [*Kelman, 2005*] описал трудности построения взаимного доверия в отношениях, которые возникают между жесткими оппонентами, например, как израильтяне и палестинцы: как вы можете работать над мирным процессом при полном отсутствии взаимного доверия и как вы можете построить взаимное доверие, если вы даже не начали мирный процесс? Среди прочего, он описал ответ в форме первого шага к коллективной цели (“последовательное приближение к обязательствам и готовности их выполнять”). Оценочные вопросы, ориентированные на решение, которые представляют собой приглашение работать над последовательным приближением к желаемому результату, могут быть очень полезны в этом отношении.

Вот некоторые ориентированные на решение вопросы о взаимном доверии и о том, как повысить доверие.

- Что из сказанного другим человеком дало вам понять, что он или она хочет найти решение проблемы?
- Что дало вам ощущение, что другой человек понимает вас, пусть даже в очень малой степени?
- Предположим, что между вами было бы больше взаимного доверия. Что бы изменилось или стало другим в ваших отношениях?
- Как (большее) взаимное доверие может помочь вам достичь вашей общей цели?
- Если 10 баллов означает, что взаимное доверие оптимально, а 0 баллов — что взаимного доверия нет вообще, какую оценку вы бы дали вашей ситуации? Как вы планируете достичь этого показателя?
- Как бы выглядел подъем на один балл выше по шкале?
- Что бы тогда изменилось в ваших отношениях?
- Что помогло бы вам подняться на один балл? Как вы можете способствовать этому?
- Если клиент считает, что другой человек должен измениться: “Что бы вы сами сделали по-другому?”.

- Какого балла вы оба хотели бы добиться? Какой результат вы бы сочли (достаточно) приемлемым?
- Как бы вы могли определить, что находитесь на этом уровне? Как еще? А как еще?
- Как все было раньше, когда вы доверяли друг другу? Как вы это делали?
- Что из этого вы могли бы сейчас сделать снова, чтобы приблизиться к своей цели?

СЛУЧАЙ 15

Во время медиации, касающейся соглашения об опеке над ребенком, взаимное доверие между бывшими супругами полностью исчезло. Клиенты считают важным, чтобы доверие было восстановлено ради детей. Медиатор спрашивает обоих, как они могли бы восстановить взаимное доверие. Мужчина говорит, что посчитал бы знаком доверия, если бы женщина дала ему номер своего мобильного телефона. На данный момент он является истцом; он считает, что другой человек должен измениться. Однако, учитывая историю их отношений, женщина не готова это сделать. Посредник спрашивает: "Предположим, что она все-таки дала вам номер. Что бы вы тогда сделали по-другому?". Мужчина отвечает, что тогда бы он отправил поздравительную открытку своей дочери. В этот момент мужчина понимает, что он, конечно, мог бы отправить открытку прямо сейчас, независимо от того, есть ли у него номер мобильного телефона женщины, и решает сделать это. Это приводит к небольшому положительному изменению в общении между ним и детьми. Женщина благодарна ему за это, что, в свою очередь, приводит к небольшому положительному изменению в отношениях между двумя родителями.

КАК УЛУЧШИТЬ ОБЩЕНИЕ МЕЖДУ КЛИЕНТАМИ

Часто клиенты хотят улучшить взаимное общение — не только для того, чтобы решить существующую проблему, но и для того, чтобы в случае возникновения новой проблемы иметь возможность решать ее вместе, без помощи третьей стороны. И здесь клиенты часто определяют улучшение взаимного общения как цель,

хотя на самом деле это еще один способ достижения желаемого будущего. Специалист должен четко помнить об этом, так как если это средство окажется недостижимым, сессии могут не состояться. Если коллективная цель (например, прочные отношения сотрудничества) сформулирована четко, то существует множество способов достичь ее, одним из которых является улучшение взаимного общения.

Вот некоторые вопросы о взаимном общении и о том, как можно улучшить общение, ориентированные на решение.

- Если бы вы оба оценили качество вашего общения в данный момент, где 10 — отлично и 0 — очень плохо, какую оценку вы бы ему поставили?
- Как вам удастся быть на этом уровне?
- Как бы выглядел подъем на один балл выше по шкале?
- Предположим, что вы общаетесь хорошо (снова). Что бы изменилось в ваших отношениях?
- Как (лучшее) взаимное общение может помочь вам достичь вашего желаемого будущего?
- Что бы вы тогда делали по-другому?
- Как бы другой человек смог определить, что вы поднялись на один балл?
- Как бы вы смогли достичь более высокой оценки?
- Что может сделать другой человек, чтобы помочь вам подняться на один балл?
- Что вы можете сделать, чтобы помочь другому человеку подняться на один балл?
- На каком уровне вы оба хотели бы оказаться? Какой результат вы считаете удовлетворительным?
- Как бы вы могли определить, что вы находитесь на этом уровне? Как еще? А как еще?

- Расскажите о вашем общении раньше. Как вы это делали это?
- Что из этого вы могли бы попробовать повторить, чтобы приблизиться к своей цели?

ИТОГИ

- В этой главе обсуждались возможности экстернализации проблемы.
- Было описано использование проекции в будущее (письмо из будущего, советы и размышления старшего и мудрого Я, размышления о своей ситуации на 1 год вперед, 5-летний план и посещение собственных похорон) и использование матрицы взаимодействий.
- Было описано использование невербальных техник (использование доски, создание рисунка, применение топографических метафор) и ролевой игры (с задачами притворства и сюрприза).
- Даны списки вопросов, сфокусированные на решении, для клиентов в кризисе, клиентов, которые отвечают, что не знают ответа на вопрос, клиентов, которые не хотят или не могут говорить о своей проблеме, и клиентов, которые не хотят или не могут говорить о своей проблеме.
- Даны списки вопросов, ориентированных на решение, для повышения взаимного доверия клиентов и улучшения взаимного общения клиентов.

ГЛАВА 8

.....

Совместная работа с другими специалистами

Если у вас есть яблоко и у меня есть яблоко, и если мы обмениваемся этими яблоками, то у вас и у меня остается по одному яблоку. А если у вас есть идея и у меня есть идея и мы обмениваемся идеями, то у каждого из нас будет по две идеи.

Джордж Бернард Шоу

ХОРОШАЯ КОМАНДА

Для своей книги об успехе Де Боно взял интервью у Криса Бонингтона, известного альпиниста и журналиста. Бонингтон сказал, что его успехи были бы невозможны без его таланта подбирать хорошую команду: “Успешное управление — это когда люди в конце дня говорят, что было хорошо” [*de Bono*, 1984, р. 11].

Первое, что нужно сделать при подборе команды, — это решить, что именно вы хотите сделать. Затем вы решаете, как вы собираетесь это сделать. И на основе этих двух вещей вы решаете, сколько людей вам нужно, какого рода люди и какие навыки вам требуются. Решив все это, вы садитесь и пытаетесь подобрать подходящего человека на эту должность. Это может показаться ужасно очевидным, но удивительно, как много экспедиций (и я предполагаю, — других вещей) не позволяют провести эту простую линию [*de Bono*, 1984, р. 158].

Другими словами, формулирование цели и разработка путей ее достижения имеют первостепенное значение при формировании команды.

Де Боно [*de Bono*, 1984] считает, что выбор коллег, как и решение проблемы или конфликта, похожи на упражнение по проектированию. В своей работе коллеги должны иметь четкое представление о том, что от них ожидается. Как они вписываются в общее целое? Получить четкое представление об этом очень важно, так как заблаговременное знание четко определенной цели оказывает огромное мотивирующее воздействие. После этого успех поддерживается сам собой. И хотя специалистам далеко не всегда удается выбирать людей, с которыми они работают, обычно можно договориться о сотрудничестве, ориентируясь на решение проблемы.

Работа с терапевтом, ориентированным на проблему

Если вы работаете с другими терапевтами, вполне вероятно, что они все еще думают и действуют, ориентируясь на проблемы. Поэтому они уделяют больше внимания проблемам (и более склонны к их поиску). Берг и Штайнер [*Berg & Steiner*, 2003] предлагают несколько советов по сотрудничеству.

- Убедитесь, что вы помните о целях своих клиентов и что их цели всегда являются вашим ориентиром. Легко отвлечься. Сессия может сбиться на длительное обсуждение проблем или жалоб на другого человека или других людей. Во время встречи всегда спрашивайте, какова ее цель, чтобы вы могли работать, ориентируясь на решение.
- Создайте позитивную основу. Если сделать явными (скрытые) позитивные мотивы всех участников, это может успокоить клиентов и их консультантов и позволить им работать, ориентируясь на цель.
- Делайте комплименты другим специалистам и всегда открыто выражайте свою признательность за достигнутый прогресс и благоприятное сотрудничество.
- Во время встречи регулярно отмечайте успехи и сильные стороны всех участников и подводите итоги. Будьте великодушны.

- Используйте условные формулировки. Это повышает шансы на то, что вас выслушают и будут более активно сотрудничать. Такими формулировками могут быть: “Похоже, что на самом деле вы хотите...” и “Может ли быть так, что...”.

Работа с референтами

Референты — это специалисты из других учреждений, которые заинтересованы в результатах сессий, потому что они работают с тем же клиентом. Примерами референтов являются семейный врач, медицинский специалист, учитель, служба пробации и суд. Направляющие специалисты часто имеют четкие представления о том, что необходимо и что нужно сделать; они часто работают в рамках проблемно-ориентированной системы. Техники, которые можно использовать при работе с коллегами, применимы и здесь. Узнайте, чего хочет референт и какова его цель. Что он сделал полезного для клиента или клиентов? Проявите уважение, признание и благодарность. Специалист может наладить отличное сотрудничество, ориентированное на решение проблемы, с референтом.

Шевалье [*Chevalier, 1995*] поделилась своим опытом сотрудничества с референтами. Она рассматривала референта как “второго клиента”. Она посоветовала согласиться с его мнением, похвалить его за участие и спросить о том, когда отношения сотрудничества между референтом и клиентом были лучше (исключения). Можно спросить, что референт сделал для улучшения отношений и готов ли он оказывать дальнейшую помощь. По мнению Шевалье, можно также давать референтам домашние задания. Они зависят от мотивации референта: является ли он посетителем, истцом или пользователем? Если референт является пользователем, можно предложить ему продолжать делать то, что работает (если есть вещи, которые помогают), или наблюдать за тем, что работает (если пока ничего не помогает или если референт является истцом).

Может быть полезно непосредственно привлекать референта к участию в сессиях. Некоторые вопросы, ориентированные на решение проблемы, для референтов могут быть следующими.

- Какое наименьшее изменение вы можете принять от клиента в данный момент?
- Когда в последний раз он или она поступали немного лучше, на ваш взгляд, или вели себя так, как вам бы хотелось?
- Что тогда он или она делали по-другому?
- Как вы думаете, что помогло ему или ей это сделать?
- Можете ли вы указать по шкале от 10 до 0, в какой степени вы готовы повторить некоторые из тех вещей, которые помогли тогда?

Другие вопросы, ориентированные на решение, для референта можно найти в приложении 3.

Работа с коллегами

Система взглядов коллег обычно устанавливается и развивается в течение длительного периода времени. Нет смысла оспаривать или бороться с этими рамками. Вместо того чтобы критиковать их, лучше занять позицию незнания, которая включает в себя уважительные вопросы, такие как: “У вас должна быть веская причина придерживаться такого мнения или делать такое заявление. Пожалуйста, расскажите мне об этом побольше”.

В этом контексте я ссылаюсь на Бейтсона [*Bateson, 1979*], который описал, как идеи развиваются из двух или более различных описаний одного и того же процесса. Награда, идея, возникает из различий между описаниями. В качестве иллюстрации он использовал метафору восприятия глубины. Правый глаз видит окружающее пространство одним способом, а левый — другим. Разница между тем, что видят эти два глаза, приводит к полноценному восприятию глубины. Дело не в том, что правый глаз правильный, а левый неправильный, или наоборот; скорее, наличие разных идей или разных взглядов может привести к гармонии, например, к новой идее или открытию.

Полезно обращать внимание на то, чего хочет достичь ваш коллега в процессе взаимодействия с вами (формулировка цели). Compliments и проявление уважения тоже важны. Если коллеги заинтересованы в методе фокусировки на решении, то есть если они

являются пользователями в плане изучения модели фокусировки на решении, вы можете рассказать им, как проводится интервью с фокусировкой на решении и как это может помочь клиентам.

Терапевту, ориентированному на решение, всегда рекомендуется использовать формулировки типа “да, и” вместо “да, но” (см. главу 2). Повторите упр. 12, чтобы почувствовать разницу между разговорами с другими людьми при использовании “да, но” и “да, и”.

В большинстве случаев специалист работает один. Иногда во время сессии присутствует не один, а два специалиста, как в групповой терапии или совместной медиации. Два специалиста могут работать в тандеме, если они хорошо знают друг друга и имеют опыт совместной работы, в этом случае они могут успешно дополнять друг друга. Рекомендуется, чтобы специалисты недвусмысленно указывали, в чем заключается их методология, не только для своих клиентов и референтов, но и друг для друга. Если два специалиста, ориентированных на решение, работают вместе, сессии могут быть проведены в манере, ориентированной на решение, от начала и до конца. С другой стороны, если работают специалист, ориентированный на решение, и специалист, ориентированный на проблему, специалист, ориентированный на проблему, может начать со вступления, объяснить структуру сессии, оценить и проанализировать проблему. Затем специалист, сфокусированный на решении, может задать вопросы о формулировании целей, после чего они могут перейти к изучению того, чего клиенты хотели бы достичь к концу сессии или сессий. Таким образом, специалист, фокусирующийся на проблеме, может ознакомиться с методом работы специалиста, фокусирующегося на решении, и отметить, чем сессии, фокусирующиеся на решении, отличаются от сессий, фокусирующихся на проблеме.

УПРАЖНЕНИЕ 23

Попрактикуйтесь в разделении ролей в нескольких беседах с коллегой и найдите наиболее приемлемый способ сотрудничества. После каждой беседы обсудите, что прошло хорошо и как еще можно улучшить сотрудничество.

Обсуждения, ориентированные на решения, супервизия и консультация с коллегами

Эффективная работа, ориентированная на решение, также возможна во время обсуждений, супервизии и консультаций с коллегами. Коллегу, который хочет представить случай команде или отправить случай на консультацию с коллегами, можно сначала спросить, какова его цель: что должно быть достигнуто к концу обсуждения, чтобы он мог сказать, что это было полезно для его работы? По моему опыту, часто оказывается, что фактическое содержание случая обсуждать не нужно, что может сэкономить много времени. Более того, не каждый специалист, представляющий случай, является пользователем; иногда он — истец, который в основном хочет получить благодарность за все свои усилия и оправдание чувства раздражения, обескураженности или неуверенности. В этом случае уместнее задать вопрос: “Как вам удастся терпеть этого клиента?”. В конце концов, только специалист, который сам является пользователем, будет готов выслушать, что он мог бы сделать по-другому на своих сессиях. Только тогда появляется смысл обсуждать случай и давать советы.

Интересно, как язык, используемый человеком, представляющим случай, определяет реакцию членов команды. Если при представлении случая используются такие слова, как “чрезвычайно трудный”, “сложный” и “непоправимый”, другие члены команды часто отходят в сторону и не чувствуют особой мотивации. Или же другие члены команды могут сразу же начать раздавать всевозможные советы, когда коллега, представляющий случай, является истцом. Лучше использовать слова, ориентированные на решение, такие как “сложный” и “интересный”, чтобы пробудить любопытство коллег и их готовность действовать.

Различия в понимании могут сохраняться: сессии, ориентированные на решение, очень сильно отличаются от сессий, ориентированных на проблему. Терапевты, ориентированные на проблему, на консультациях с терапевтами, ориентированными на решение, иногда утверждают, что связи между проблемой и ее решением не

уделяется достаточно внимания. Другое возражение, которое может быть выдвинуто, заключается в том, что восприятию клиента уделяется слишком много внимания в ущерб экспертному анализу проблемы и вмешательству специалиста, сфокусированного на проблеме. Борьба с этими зачастую глубоко укоренившимися взглядами редко имеет смысл, равно как и не всегда необходимо. Намного важнее проводить исследования результатов различных форм интервью.

Можно начать встречу в фокусированном на решении ключе, спросив специалиста о цели супервизии.

- Чего бы вы хотели достичь к концу супервизии, чтобы вы могли сказать, что она была для вас полезной?
- Как бы вы заметили, что вам не нужны наши советы?
- Что бы вы тогда делали по-другому, или что бы я увидел, как вы делаете по-другому (в конкретных, позитивных и реалистичных поведенческих терминах)?
- Если бы я сделал запись того, как вы работаете сейчас, и запись того, как вы будете работать в конце супервизии, какие различия я бы увидел и как бы я узнал, какая запись была сделана после супервизии?
- Как бы ваши коллеги смогли сказать, что вы достигли своей цели?
- Как бы они к этому отнеслись?
- Что это изменит для ваших коллег и ваших клиентов?
- Что ваши коллеги будут делать по-другому после того, как вы достигнете своей цели?

После этих вопросов о формулировании цели можно задать вопросы об исключениях (“Когда вы уже видели напоминания о том, где вы хотите оказаться?”) и задать оценочные вопросы (“Если 10 означает, что вы полностью достигли своей цели, а 0 означает, что вы ничего не сделали для достижения цели, где вы сейчас находитесь?”) с обычными последующими вопросами. В супервизии,

ориентированной на решение, часто спрашивают о сферах компетентности терапевта, делают комплименты и дают положительную интерпретацию характера. Можно также задавать четыре основных вопроса, ориентированных на решение, приведённых в третьей главе.

Во время супервизии стоит обсуждать другие темы, кроме клиентов, о которых у терапевта есть вопросы или сессии с которыми зашли в тупик. В противном случае терапевт часто чувствует себя неполноценным, потому что все внимание направлено на тупики и неудачи. Проблемно-фокусированная супервизия часто вызывает неуверенность у терапевта, что, конечно, не может быть целью супервизии. Разговоры об успешных сессиях и о том, как терапевту удалось их провести, часто повышают его уверенность в себе и создает более приятную атмосферу: “Как вам удалось сделать эту процедуру успешной? Что помогло?”.

По моему опыту, часто клиенты, которые не обсуждаются во время супервизии и считаются “застрявшими”, — это клиенты, с которыми специалист думает, что у него есть отношения пользователя (или чей уровень мотивации и тип отношений специалист просто не учел), но с которыми, скорее всего, остаются отношения посетителя или истца. Если задавать таким клиентам вопросы и давать им домашние задания в соответствии с отношениями с клиентами, то появится прогресс. В этом случае можно спросить у терапевта: “Предположим, что этот клиент не пользователь, а посетитель или истец. Что бы вы сделали по-другому?”.

Во многих учебных программах студенты изучают только те процедуры модификации, которые подходят для пользователей, которые обычно составляют меньшинство в рабочей группе специалистов. Настало время, чтобы учебные программы уделяли больше внимания мотивации клиентов к изменению поведения и тому, как терапевты могут соответствовать этой мотивации, что, по моему мнению, может предотвратить тупики, неудачи и выгорание. В главе 11 описывается ряд моделей консультаций с коллегами, ориентированных на решение проблем.

Совещание, ориентированное на решение

Во время коллективных обсуждений часто доминируют жалобы или проблемы. Вследствие этого собрания, которые часто бывают продолжительными, оставляют негативный осадок. Они приносят мало пользы, поскольку сосредоточены на прошлом, на вопросе, кто виноват, и на гипотезах, анализе и вопросах, связанных с проблемой. Атмосфера часто бывает неприятной, а участники не склонны активно работать.

Проблемно-ориентированные совещания можно превратить в совещания, ориентированные на решение (различия приведены в табл. 8.1). Атмосфера улучшается, если определена цель совещания, если внимание уделяется сильным сторонам людей и команды, а также если обсуждаются предыдущие успехи. Предложения сослуживцев ценятся и используются. Появляется больше желания действовать, которое может быть усилено вопросами о том, каким может быть первый конкретный шаг, который все участники могут сделать, чтобы приблизиться к общей цели.

Таблица 8.1 Различия между моделями сессий, ориентированных на проблему и ориентированных на решение

Модель встречи, ориентированной на проблему	Модель встречи, ориентированной на решение
Фокус на проблемах	Фокус на (коллективной) цели
Проблема анализируется и формулируется гипотеза	Изучаются положительные черты и ресурсы всех участников и команды в целом
Акцент делается не на изучении истории проблемы или поиске виноватого человека или людей	Акцент делается на предыдущих успехах участников и команды
Поднимаются вопросы о прошлом	Предложения участников и команды используются на практике
Никаких прогнозов не делается и никаких действий не предпринимается	Формулируется, каким должен быть первый шаг участников и команды, и подчеркивается необходимость действий

Достижение консенсуса

Для достижения консенсуса необходимо собрать несколько участников с разными интересами для обсуждения темы до момента принятия окончательного решения, чтобы совместно разработать план действий. Преимущество объединения заинтересованных сторон для разработки предложения заключается в том, что это часто приводит к большей связи с конечным результатом и большому чувству ответственности за него. Широкая коалиция обеспечивает лучшую основу для реализации предложений.

В процессе формирования консенсуса, ориентированного на решение, всех участников просят подумать о предпочтительном будущем. Для этого сначала необходимо наметить желаемую коллективную цель (формулировка цели), а затем от цели двигаться в обратном направлении — в настоящее. В первой главе упоминался подход Эриксона, который просил студентов прочитать последнюю страницу книги и предположить, что предшествовало этому. Кови писал по этому поводу следующее.

Начинать, представляя конечную цель, — значит начинать с четкого осознания своего жизненного предназначения. Это значит понимать, к чему вы стремитесь, что позволит вам лучше представлять себе, где вы находитесь в данный момент, и каждый шаг делать в нужном направлении”

[Covey, 1989, p. 98]

Некоторые вопросы для достижения консенсуса, ориентированные на решение, могут быть такими.

- Можете ли вы все дать описание того, как будет выглядеть ситуация через год или другой соответствующий период времени, когда всё пойдет хорошо или станет лучше?
- Что было сделано для того, чтобы это произошло?
- Кто помог достичь этого момента?
- Что именно сделали эти люди?

- Что вы сами сделали, чтобы достичь этого момента?
- Как вам пришла в голову эта прекрасная идея?
- А что еще вы сделали?
- О чем вы беспокоились год назад (учитывая нынешние обстоятельства)?
- Что помогло облегчить ваши переживания?

Ответы суммируются, и на основе сделанных предложений определяется, какой бы вы хотели видеть ситуацию через год. Затем обсуждается предложенный план и решается, каким будет первый шаг к достижению этой цели. Если в процесс вовлечено слишком много людей или если проблема является масштабной и сложной, можно применить и другой вариант достижения консенсуса, то есть минимальный план.

Некоторые ориентированные на решение вопросы для создания плана при построении консенсуса могут быть такими.

- Что произойдет, если вы ничего не сделаете?
- Что вы можете сделать, чтобы помочь?
- Что произойдет, если вы это сделаете?
- Каким будет следующий шаг? Кто будет его выполнять, с кем и когда?

Коулман и Дойч [*Coleman, Deutsch, 2000*] писали, что в традиции племен моговков обязанность вождя — думать на семь поколений вперед. В основе этого лежит представление о том, что решения, принятые семь поколений назад, все еще влияют на людей, живущих сегодня, и что решения, принятые сегодня, повлияют на семь последующих поколений. Хотя такое долгосрочное мышление встречается редко, исключения все же существуют. Одним из таких исключений является фокусированная социальная визуализация, когда участников социальных конфликтов просят на некоторое время отстраниться от настоящего и перенестись в будущее.

Их просят перенести себя примерно на 12–30 лет вперед в будущее, в котором их проблемы были успешно решены. По мере того, как участники начинают формировать некоторое представление о социальных механизмах и институтах в этом идеализированном будущем, возникает дискуссия. Вместе они начинают создавать видение сообщества, в котором есть институты и отношения, необходимые для эффективного решения их общих проблем.

[*Coleman & Deutsch, 2000, p. 447*]

Затем участников просят медленно вернуться в настоящее и сформулировать шаги, которые сделают такие институты и отношения реальностью.

Совместная работа в группах и организациях

Селекман [*Selekman, 1997*] выделил шесть элементов, которые могут повысить успех группового сотрудничества.

- Создайте атмосферу уважения, терпимости и доверия. Каждый имеет право голоса, и к нему стоит относиться уважительно. К каждому относятся как к равному и дают время, чтобы рассказать свою историю и, если необходимо, описать свои проблемы.
- Позволяйте общению протекать гибко и спонтанно. Слишком жесткая структура часто бывает контрпродуктивной. Беседы, сфокусированные на проблемах, можно превратить в беседы, сфокусированные на решении. Это порождает взаимное доверие и признательность, что позволяет членам группы чувствовать, что их поощряют к развитию идей и поиску решений.
- Обеспечьте контекст, в котором различные точки зрения могут дополнять друг друга (“да, и”). Таким образом, могут появиться новые способы взглянуть на проблемы и быть разработаны новые истории “без проблем”. Это успокаивает тревогу членов группы в отношении ситуации.

- Обеспечьте контекст, в котором можно экспериментировать с различными точками зрения, а неопределенность рассматривается как возможность для дальнейшего исследования.
- Консенсус не нужен и не имеет отношения к созданию или открытию новых возможностей. Поскольку нет акцента на достижении консенсуса, человек может обнаружить, что существует множество способов взглянуть на ситуацию, причем ни один из них не более правильный, чем другой [*Bateson, 1979*].
- Нет ограничений в отношении того, кто и что делает. Не назначайте роли для выполнения задач или обязанностей. Если члены группы замечают, что их знания и опыт уважают, они готовы идти на больший риск, предпринимая дополнительные действия.

Банкер упомянул исследование будущего (“поиск будущего”) как метод сотрудничества для больших групп людей.

Есть упражнения, которые поощряют людей помечтать о своем будущем перед лицом реальности, с которой они сталкиваются сейчас. Проводится работа по согласованию лучших идей относительно будущего направления и планирование действий, которые необходимы для их воплощения. Хотя общий план является рациональным, сам поиск цели и действий интересный и сложный. Взаимодействие, которое происходит между людьми, создает энергию и мотивацию для изменений”

[*Bunker, 2000, p. 550*]

Меткалф писала, что в групповой краткосрочной терапии, ориентированной на решение, фокус направлен на те моменты, когда проблема индивида или группы не является проблемой.

Сила такой терапии проявляется, когда участники наблюдают за тем, как другим удается обнаружить свободные от проблем моменты, что мотивирует их попытаться сделать аналогичные открытия. Когда члены группы участвуют в этом совместном процессе, количество предлагаемых стратегий растёт

в геометрической прогрессии. Результат? Групповые беседы становятся еще более эффективными в обсуждении беспроblemных моментов, а клиенты становятся более ориентированными на действия.

[*Metcalf*, 1998, p. 7]

Стоит отметить, что словосочетание “беспроблемные моменты” имеет негативную окраску и, следовательно, по-прежнему ориентировано на проблему. Позитивная формулировка, в которой клиенты указывают на то, что они хотели бы видеть вместо проблемы, была бы более ориентирована на решение.

Подход, ориентированный на решение, также может быть полезен для реализации цели компаний в бизнесе. Когда описание проблем и их анализ уступают место беседам руководства организации, ориентированным на решение, надежда и мотивация сотрудников могут возрасти, и в компании могут произойти позитивные изменения [*Stam & Bannink*, 2008].

Согласно Кауффману, кратко содержание идеологии менеджера команды, ориентированного на решение, может быть сформулировано следующим образом: “Работая вместе, мы все достигнем большего” [*Cauffman*, 2003, p. 207]. Кауффман дает несколько советов менеджерам, ориентированным на решение проблем, которые помогут укрепить сотрудничество между членами команды.

- Всегда будьте в поиске ресурсов, которыми обладают ваши коллеги, и спрашивайте своих коллег о решениях, которые они сами уже нашли. Проявление интереса к скромным успехам, возникающим в ходе сотрудничества, по крайней мере, не менее важно, чем конечный результат. Принимайте неудачи как неотъемлемые составляющие прогресса.
- Проявляйте интерес к моментам, когда проблемы возникают реже или не возникают вовсе. Создайте атмосферу, в которой изменения становятся возможными и желанными, а не боритесь с проблемами.

- Делайте комплименты, одобряйте все положительное и поздравляйте своих коллег как можно чаще. Занимайтесь дзюдо, а не боксом. Гнитесь как тростинка и всегда отскакивайте назад.
- Проявляйте сочувствие и ставьте себя на место другого человека. Не бойтесь проявлять эмпатию.
- Адаптируйтесь к вербальным и невербальным стилям ваших коллег.
- Убедитесь, что потребность ваших коллег в стабильности всегда уважается. Всегда старайтесь развивать ваши рабочие отношения.
- Позволяйте своим коллегам самим выбирать задания (если это возможно) из ряда имеющихся; не навязывайте их.
- Никогда не забывайте, что вы как руководитель являетесь экспертом в управлении процессами, а ваши коллеги — экспертами по выполнению работы.
- Ваши коллеги должны хорошо выполнять свои задачи, а вы, как менеджер, направляете их в этом и создаете необходимые для этого предпосылки.

В своей книге *Counseling Toward Solutions* (Консультирование на пути к решению) Меткалф цитирует Бена Фурмана, психиатра и тренера, ориентированного на решение проблем, который на деловых встречах задает вопрос не о чуде, а о команде мечты: “Как будет функционировать ваша команда в будущем, когда она будет работать слаженно как команда мечты?” [Furman, 1998]. Он продолжает расспрашивать о формулировке цели и о том, каковы преимущества достижения цели, чтобы повысить мотивацию клиента. Фурман призывает клиентов рассматривать путь к цели как поэтапный процесс и спрашивает их, какие действия необходимо предпринять завтра, на следующей неделе и в следующем месяце. Он также рассматривает ресурсы внутри и вне компании и просит сотрудников искать исключения. Вместо термина “исключения” он говорит о “моментах, когда прогресс в достижении заявленной цели имел место” в другой ситуации.

Вот вопросы, которые можно задать, формулируя цель и пути ее достижения.

- Кто способствовал этому?
- Что насчет недавнего прогресса? Кто или что изменило ситуацию?
- Как вы этого добились?

Во время последующей встречи можно оценить, какой прогресс был достигнут и кто заслуживает благодарности за это. Более подробную информацию об этом можно найти на сайте www.reteaming.com. Вопросы для обучения руководства и персонала можно найти в главе 10.

ИТОГИ

- Чтобы собрать команду, необходимо сначала четко определить цель работы этой команды.
- Рекомендуются, чтобы специалисты рассказывали, в чем заключается их методология, не только своим клиентам и референтам, но и друг другу. Успешное сотрудничество, ориентированное на решение, может быть реализовано с коллегами и референтами, ориентированными на решение проблем, а также — в группах и организациях.
- Успешную работу, ориентированную на решение, можно проводить и при сотрудничестве с коллегами, а также во время обсуждений с клиентами, консультаций с руководителями и коллегами, собраний команды или компании.
- В этой главе были даны советы по работе для менеджеров, ориентированных на решение.

ГЛАВА 9



Поражения и неудачи

Человек, который никогда не ошибался, никогда не пробовал
сделать что-нибудь новое.

Альберт Эйнштейн

СЕМЬ ПРИЧИН ПОРАЖЕНИЯ

Не все сессии проходят так, как запланировано. Иногда сессия заходит в тупик, и специалист и клиент теряют надежду на то, что цель клиента может быть достигнута.

Существует семь причин такой неудачи. Де Шазер [*de Shazer, 1991*] подчеркнул важность правильной формулировки цели для успешного результата. Цель — наличие желаемого поведения и желаемой ситуации в будущем, а не отсутствие нежелательного поведения и нежелательной ситуации в настоящем или прошлом — должна быть выражена в конкретных, позитивных терминах.

Некоторые неудачи можно рассматривать как связанные с трудностями в переходе от “языковой игры, сфокусированной на проблеме/жалобе” к “языковой игре, сфокусированной на решении” [*de Shazer, p. 159*].

В проблемно-фокусированной медицинской модели уменьшение или отсутствие проблемы (нежелательной ситуации) представляется как цель, но это не обязательно означает, что будет достигнута желаемая ситуация.

Слишком часто клиент готов принять отсутствие жалобы как “достаточную цель”, но это отсутствие никогда не может быть доказано, и, следовательно, невозможно понять, успешна или неуспешна терапия.

Если это не было четко установлено в ходе предварительных бесед, даже наличие существенных изменений недостаточно для доказательства отсутствия жалобы...

...Когда развивается регрессивный или стабильный нарратив, а не прогрессивный, беседа между терапевтом и клиентом может снова прерваться. Здесь вина не лежит ни на стороне терапевта, ни на стороне клиента: оба находятся в тупике. Чаще всего неудачи, развивающиеся таким образом, означают, что терапевт не смог помочь клиенту увидеть исключения как изменения, которые могут привести к лучшему.

[*de Shazer*, 1991, p. 159]

Витгенштейн писал по поводу поиска исключений, что они часто находятся перед нашими глазами настолько близко, что мы не замечаем их: “Наиболее важные для нас аспекты вещей скрыты из-за их простоты и привычности (человек оказывается не в состоянии заметить что-то, потому что оно всегда перед глазами)” [*Wittgenstein*, 1953/1968, p. 129]. Если клиент даже не замечает исключений или отбрасывает их как тривиальные, они остаются скрытыми. Клиент не признает их как изменения, которые имеют значение, что может привести к стагнации или неудаче.

Дункан и его коллеги [*Duncan et al*, 1997, 2004] утверждали, что узнали от своих клиентов, что существует четыре причины неудачи терапии, и я также столкнулась с двумя дополнительными причинами.

Первая причина, которую выделил Дункан [*Duncan et al*, 1997], — это предсказание неудачи. Если специалист предполагает, что лечение не принесет никакого результата, то, скорее всего, оно и в самом деле его не принесет. Розенхан [*Rosenhan*, 1973] провел эксперимент, в ходе которого он и его коллеги (среди них был Селекман, основатель позитивной психологии) были помещены в психиатрическую больницу под видом пациентов. Данный эксперимент доказал, что человек увидит то, что ожидает и хочет увидеть. Если человек ожидает увидеть сумасшедшего, то он действительно его увидит.

Розенхану и его коллегам потребовалось приложить немало усилий, чтобы их выписали из больницы, хотя с момента поступления они неоднократно говорили, что чувствуют себя хорошо и что их (вымышленные) галлюцинации исчезли. Те, кто лечил их и ухаживал за ними, продолжали видеть признаки болезни в их нормальном поведении.

Так же обстоит дело и с неудачами. Если человек ожидает провала, он его видит. Тяжелые диагностические ярлыки и толстые истории болезни имеют тот же эффект. Например, упоминание о серьезном расстройстве личности часто негативно влияет на надежды и ожидания специалиста относительно того, что проблема может быть успешно решена. Поэтому толстые папки из больницы или суда лучше держать закрытыми, так как их проблемно-ориентированное содержание обычно не имеет отношения к достижению цели клиента и может лишить специалистов надежды на успешный исход.

Вторая причина, по которой лечение может не дать результатов, по мнению Дункана [Dunkan et al, 1997], связана с расхождением между теорией специалиста и теорией клиента. Придерживание собственной теории может привести к слишком большому упрощению и ограничить возможности для осуществления изменений. Тот, кто приносит молоток, считает, что все должно быть прибито гвоздями; сотрудничество с другим человеком может оказаться неудачным, если последний считает, что гвозди использовать не нужно.

Третья причина, упомянутая Дунканом, — применение подхода, который не помогает. Если ситуация не улучшается, лучше попробовать другую тактику (если что-то не работает, сделайте что-то другое). Сохранение проблемы в течение долгого времени часто вызвано не особенностями клиента, а неэффективным способом, которым клиент и (иногда) терапевт пытаются ее решить [Watzlawick et al., 1974].

Четвертая причина, из-за которой, по мнению Дункана, лечение может оказаться неудачным, связана с тем, что в терапии не учитывается мотивация клиента. С его точки зрения, немотивированных клиентов не существует. Однако цель клиента может отличаться

от цели специалиста. Если последний придерживается своей собственной цели и не пытается узнать, чего хочет достичь клиент, или если специалист не отдает предпочтение цели клиента перед своей собственной, то неудача неизбежна. Шансы на успех возрастают, если специалист готов принять систему координат и теорию изменений клиента, а также если он готов идти в ногу с мировоззрением клиента. Также крайне важно меньше цепляться за собственную теорию и уделять больше внимания отношениям сотрудничества с клиентом (здесь я имею в виду классификацию отношений посетителя, пользователя и истца).

В первой главе утверждалось, что сопротивление не является полезной концепцией и что будет сложно установить прочные отношения сотрудничества с клиентом, если специалист будет думать в терминах сопротивления. Признавайте клиента, признавайте его сомнения, следите за тем, чтобы клиент не потерял веры в свое видение, и верьте в клиента и его возможности.

К этим четырем причинам неудачи, описанным Де Шазером, Дунканом и их коллегами, я думаю, можно добавить еще две. Лечение может также закончиться неудачей, если цель клиента нереальна или недостижима. Кто-то пытается справиться с ограничением или проблемой? Если речь идет об ограничении, то цель состоит в том, чтобы справиться с ограничением наилучшим образом. Если речь идет о проблеме, цель — это то, что клиент хочет видеть вместо проблемы.

СЛУЧАЙ 16

Клиенту, проходящему курс психотерапии, ориентированной на решение, задают вопрос о чуде. Он описывает нереальную ситуацию, в которой оба его родителя, умершие несколько лет назад, были бы живы (что, кстати, является средством, а не целью). Только тогда он больше не будет чувствовать себя одиноким и вялым; он будет радостным и снова почувствует себя счастливым. Терапевт, ориентированный на решение, признает печаль клиента и задает гипотетический вопрос: "Предположим, что ваши родители были бы живы. Что бы изменилось в вашей жизни?". Клиент отвечает, что у него было бы место, где он чувствовал бы себя в безопасности, и кто-то,

кто заботился бы о нем. Терапевт продолжает спрашивать: “Что изменилось бы для вас, если бы у вас было безопасное место и чувство, что кто-то заботится о вас?”. Затем терапевт спрашивает: “Что бы вы могли сделать, чтобы достичь ощущения безопасности и чувства, что кто-то заботится о вас?”. Клиент понимает, что он может попытаться наладить отношения со своей единственной сестрой. После серьезной ссоры он почти не видел ее. После того как он звонит ей, отношения постепенно начинают улучшаться.

Даже если клиент ставит перед собой нереальную цель, специалист, ориентированный на решение, может обсудить с ним, что это будет означать для него и какие существуют возможности для улучшения ситуации.

Если при наличии двух (или более) клиентов коллективная цель не сформулирована, а сессии, тем не менее, продолжаются, это также чревато неудачей. Это шестая и последняя причина, из-за которой может произойти провал. То же самое происходит, если речь идет только о средствах (“дороги в Рим”), а цель (Рим) не была четко определена. В этом случае существует риск, что терапевт и клиенты застрянут на пути к недостижимому средству.

СЛУЧАЙ 17

Клиентка заявляет в качестве цели лечения, что она хочет стать более напористой, особенно со своим мужем. Однако это не цель, а средство. Цель становится видна только тогда, когда терапевт спрашивает: “Как бы выглядела ваша жизнь, если бы вы были настолько уверенной, насколько вам хотелось бы? Что бы это изменило для вас и вашего мужа? Что бы вы делали по-другому? Как бы на это отреагировал ваш муж? Как бы другие люди заметили, что вы стали более напористой и что вы достигли своей цели?”. В этой ситуации видно, что терапевт принимает “стать более уверенной” в качестве цели, и начинается тренинг уверенности. Через некоторое время выясняется, что клиентка не добилась никакого прогресса; она по-прежнему мало на что осмеливается, особенно дома. Клиентка и терапевт теряют надежду на перемены. Их мотивация тоже падает. Терапевт раздражен: разве они не практиковали все это в ролевых играх? Терапия, вероятно, прошла бы иначе и более позитивно, если бы терапевт попросил клиентку обозначить конечную цель, а не средство, в самом начале сессий.

Вот некоторые вопросы, которые помогут терапевту выйти из неразрешимой ситуации во время сессии, ориентированной на решение, изложенные Уолтером и Пеллером [*Walter, Peller, 1992*].

- Кто ваш клиент? Работаете ли вы с человеком, который готов меняться?
- Работаете ли вы над целью клиента? Убедитесь в том, что клиент хочет достичь цели больше, чем вы, и говорит больше, чем вы, а вы можете спокойно сидеть сложа руки.
- Имеете ли вы дело не просто с жалобой или желанием (вызвать другое чувство или изменить другого человека), а с реальной целью, достижение которой находится под контролем клиента (разумно и позитивно сформулированная цель)?
- Не хотите ли вы слишком многого и слишком быстро? Ищите более мелкие изменения, используйте масштабные вопросы относительно цели или исключений, или посоветуйте клиенту не двигаться слишком быстро.
- Клиент не выполняет домашнее задание? Предоставляйте обратную связь только для того, чтобы клиент поразмыслил над ней, или дайте задание на наблюдение, а не на поведение. Возможно, ваш клиент еще не стал или уже не является пользователем.
- Если вы предприняли все эти шаги, есть ли еще что-то, что вы должны сделать по-другому? Например, часто ли ваш клиент говорит: “Да, но...”? Ваша команда или консультант могут помочь вам немного отстраниться и посмотреть, что вы можете сделать по-другому в отношениях с клиентом.

Берг и Штайнер [*Berg & Steiner, 2003*] предложили несколько вопросов, ориентированных на решение, которые специалист может использовать, чтобы выйти из тупика.

- Если бы вы спросили клиента, что из того, что вы сделали, могло ему, пусть даже совсем немного, что бы он ответил?

- Что клиент считает признаком успешного результата?
- Является ли этот результат реалистичным?
- Что вы, ваша команда или компания считаете признаками успеха?
- Если ваше мнение отличается от мнения других в вашей команде или компании, что нужно сделать, чтобы вы могли работать над достижением одной и той же цели?
- По шкале от 10 до 0, где, по мнению вашего клиента, он или она сейчас находится?
- Что должно произойти, чтобы он или она приблизились на 1 балл к 10?

Прогресс, достигнутый специалистом и клиентом, можно измерить с помощью оценочных вопросов, которые можно задавать как клиенту, так и важным людям в его жизни. Иногда цель со временем меняется, и может оказаться, что клиент способен достичь большего, чем предполагалось вначале. В главе 11 вы найдете больше вариантов для рефлексии сессии как специалистом, так и клиентом.

СЛУЧАЙ 18

Во время медиации по поводу трудового спора работник и работодатель говорят о том, что они не думали, что их отношения могут стать лучше, когда они достигли 5 баллов (где 10 означает оптимальные отношения сотрудничества, а 0 относится к ситуации, когда работник ушел на больничный). Когда дела стали идти значительно лучше, у обоих появилась надежда, что возможны дальнейшие улучшения, и по новой шкале 5 больше походила на 3 или 4. Оба почувствовали, что им необходима новая шкала, и описали, как будет выглядеть новая 10. Затем они подумали о том, как будет выглядеть новая 5 и как они смогут достичь этого уровня. Они даже подумали о том, что в будущем сотрудник может стать одним из руководителей компании.

РАБОТА С КЛИЕНТАМИ, КОТОРЫЕ ПРОДОЛЖАЮТ В ГОВОРИТЬ В ПРОБЛЕМНО-ФОКУСИРОВАННОМ КЛЮЧЕ

Если клиент продолжает говорить в проблемно-фокусированном ключе, специалист рассматривает вопрос о том, является ли клиент пользователем или истцом. В дополнение к остальным вопросам для истцов, терапевт может вернуться к следующим вопросам.

- Как вы думаете, каким образом разговор о вашей проблеме может вам достичь вашей цели?
- У вас должна быть веская причина, чтобы так много говорить о своей проблеме... Пожалуйста, объясните мне ее.
- Предположим, что вы сказали все, что хотели сказать о своей проблеме. Что тогда изменится для вас (или в ваших отношениях)?
- Предположим, что у вас возникла эта проблема не с этим человеком, а, например, с вашим ребенком или лучшим другом. Что бы вы тогда подумали о ситуации? Как бы вы отреагировали? В чем разница между тем, как бы вы отреагировали в таком случае и как вы реагируете сейчас?

Важно, чтобы специалист не поступал так же, как его предшественники, если то, что они делали, не помогло. Можно спросить клиента: “Что было приятным или раздражающим в предыдущих сессиях? Что помогло, а что нет? Что мне не следует делать и что я обязательно должен сделать, исходя из вашего опыта работы с предыдущими специалистами?”. Если манера и способ работы специалиста соответствуют представлениям клиента о том, как происходят изменения, и он или она действует в соответствии с этими представлениями, то сотрудничество будет всегда продуктивным. В главе 11 приведены вопросы, ориентированные на решение, которые специалист может задать себе, чтобы поразмышлять о сессии и своей собственной работе.

Дункан [*Dunkan, 2005*] составил семь советов для клиентов.

- Если вам не нравится терапевт, найдите другого.
- Если вам кажется, что вы не нравитесь терапевту, и он не понимает и не ценит ваши идеи, найдите другого терапевта.
- Если вы не согласны с целями терапевта или считаете, что они не совпадают с вашими, найдите другого терапевта.
- Если вы не согласны с идеями или предложениями терапевта или если вы не получаете того, о чем просите, а ваша обратная связь не заставляет вашего терапевта изменить свой подход, найдите другого терапевта.
- Если вы считаете, что ваш терапевт рассматривает вашу проблему или ситуацию как безнадежную или неразрешимую или думает, что пройдут годы, прежде чем что-то изменится, найдите другого терапевта.
- Если вы не заметите ничего положительного в течение трех-шести сеансов, вы можете обратить на это внимание терапевта. Если никакого прогресса не будет, найдите другого терапевта.
- Если терапевт или ваш врач рекомендует психиатрические препараты, когда вы не просили об этом или сомневаетесь в их необходимости, найдите другого терапевта. Если кто-то говорит вам, что у вас химический дисбаланс, спросите, что именно это значит. Если вы считаете, что медикаменты — это правильный выбор для вас, попробуйте их.

ИТОГИ

- Тупик или неудача могут возникнуть, если цель не была сформулирована в позитивных, конкретных и реалистичных терминах, или если клиент не признает исключения таковыми.
- В этой главе были описаны шесть причин неудачи.

- В эту главу вошли вопросы, ориентированные на решение, которые специалист может задать себе сам, чтобы выйти из тупика. Также были приведены интервенции и вопросы, сфокусированные на решении, на случай, если клиент продолжает говорить в проблемно-фокусированном ключе.
- Специалист может проанализировать проведенную сессию, задавая себе вопросы, ориентированные на решение, и прося клиента об обратной связи.
- Было предложено семь советов, которые могут помочь клиенту определить, подходит ли ему данный терапевт или лучше поискать другого.

ГЛАВА 10

.....

1001 вопрос, ориентированный на решение

Умный — не тот человек, кто дает правильные ответы, —
а тот, кто задает правильные вопросы.

Клод Леви-Стросс

Вопросы, ориентированные на решение, составляют большую часть инструментария специалиста, ориентированного на решение. Вопросы побуждают клиента задуматься о трансформации и помогают ему или ей внести желаемые изменения в свою жизнь.

Студенты часто говорят мне, что они считают необходимым иметь в своем арсенале большое количество вопросов, ориентированных на решение, поэтому я включила в эту главу список из 1001 вопроса, ориентированного на решение, который я собирала в течение многих лет. Это примеры вопросов, которые можно задать; я не считаю, что эти вопросы должны быть обязательными. Более того, можно придумать гораздо больше вопросов, чем я собрала в этой книге. Следует отметить, что вопросы, приведенные в этой главе, могут быть заданы и в других ситуациях, и в другом порядке, чем указано здесь.

Приятным способом изучения и освежения знаний о вопросах, ориентированных на решение, является упражнение “мозговой штурм”. Когда я провожу это упражнение со своими студентами, мы все по очереди придумываем вопросы, ориентированные на решение, и считаем, сколько вопросов мы придумали вместе. Это упражнение также можно использовать в качестве инструмента оценки курса или программы обучения; в конце студенты смогут придумать гораздо больше вопросов, чем в начале.

Опыт показывает, что по мере знакомства с этими вопросами становится всё легче придерживаться одного курса, ориентированного на решение. Поэтому я хотела бы поблагодарить всех студентов, которых я узнала, за их вклад в составление списка вопросов в ходе участия в этом эксперименте.

В третьей главе я писала о важности использования открытых вопросов, которые позволяют предложить клиенту как можно больше поразмышлять на заданную тему и дать ответы, выходящие за рамки простого “да” или “нет”. Примерами открытых вопросов являются вопросы типа “как”, “что” и “когда”. В следующей главе собраны вопросы, ориентированные на решение, которые специалист может задать себе, чтобы поразмышлять о своей работе.

Вопросы делятся на две категории: вопросы, ориентированные на решение, для общего использования и вопросы, ориентированные на решение, для использования в конкретных ситуациях или с конкретными клиентами. Эти категории не являются взаимоисключающими: вопросы из одной категории часто могут быть использованы и в ситуациях из другой. Например, вопросы о формулировании целей для общего использования могут быть использованы и в конкретных ситуациях, например, при работе с детьми или парами. Разделение на категории, надеюсь, облегчит поиск нужных вопросов. Этот список ни в коем случае не является исчерпывающим; если у вас есть какие-либо дополнения, они приветствуются.

В категории “Вопросы, ориентированные на решение, для общего использования” вы найдете следующие подтипы вопросов:

- вопросы о формулировании целей;
- вопросы об исключениях;
- вопросы о компетенциях;
- оценочные вопросы;
- вопросы, с помощью которых можно завершить и оценить сессию.

В категории “Вопросы, ориентированные на решение” вы найдете вопросы для использования в конкретных ситуациях или с конкретными клиентами:

- вопросы для клиентов-посетителей;
- вопросы для клиентов-истцов;
- вопросы для референтов;
- вопросы для клиентов, переживших травматические события;
- вопросы для возвращения надежды;
- вопросы для клиентов в кризисной ситуации;
- вопросы по экстернализации проблемы или конфликта;
- вопросы для детей;
- вопросы для групп (пар, семей);
- вопросы для клиентов, проходящих когнитивную терапию;
- вопросы о лекарствах;
- вопросы о рецидиве;
- вопросы для коучинга менеджеров, команд и организаций;
- вопросы для клиентов в конфликте.

ВОПРОСЫ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА РЕШЕНИЕ, ДЛЯ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Вопросы для определения цели

1. Что привело вас сюда?
2. Почему это является для вас проблемой?
3. Как вы думаете, это является проблемой для другого человека или людей?
4. Чего вы хотели бы достичь, как минимум?
5. В идеальном мире, чего бы вы хотели достичь в лучшем случае?

6. Что бы вы хотели, чтобы изменилось в результате этих занятий?
7. Что бы стало лучше, если бы проблема была решена?
8. Что было бы хорошим результатом для вас?
9. Каковы ваши главные надежды? Что бы это изменило?
10. Что изменится в вашей жизни, когда вы достигнете своей цели?
11. Как это изменение повлияет на вас?
12. Чем я могу быть полезен вам?
13. Какова цель вашего визита?
14. Как вы узнаете, что достигли своей цели?
15. Как важные люди в вашей жизни (партнер, друзья, коллеги) смогут узнать, что вы достигли своей цели?
16. Как референт сможет узнать, что вы достигли своей цели?
17. Как я смогу понять, что вы достигли своей цели?
18. Чего бы вы еще хотели достичь?
19. Что изменится, когда вы достигнете своей цели?
20. Чем это будет полезно для вас?
21. Если бы ваша проблема была решена, что бы изменилось?
22. Вы говорите, чего вы хотели бы иметь меньше... Что бы вы хотели видеть чаще?
23. Что вы хотите видеть вместо проблемы?
24. Чего бы вы хотели достичь к концу этой сессии, чтобы вы могли сказать, что она была значимой и полезной?
25. Чего бы вы хотели достичь к концу занятий, чтобы вы могли сказать, что они были значимыми и полезными?
26. Что займет место проблемы? (Позитивная, а не негативная формулировка цели.)

27. Как выглядит ваше будущее мечты?
28. Предположим, вы достигли желаемого будущего. Что и кто сделал это возможным?
29. Что вы сделали, чтобы это стало возможным?
30. Вопрос о чуде. Предположим, сегодня ночью произойдет чудо, пока вы спите. Чудо заключается в том, что проблемы, которые привели вас сюда, были решены (в достаточной степени). Вы не знаете об этом, потому что спали. Как бы вы завтра утром смогли заметить, что произошло чудо? Как еще? А еще?
31. Вопрос, который можно задать в случае, если чудо представляется нереалистичным. Это было бы действительно чем-то невероятным. Если бы вы придумали что-то менее глобальное и более реальное, что это могло бы быть?
32. Кто, кроме вас, первым заметит, что чудо произошло?
33. Что бы сказал другой человек (например, ваш любимый), если бы ему нужно было описать ваши изменения?
34. Как бы выглядел день после чуда?
35. Предположим, вы могли бы выбрать одну сцену, картину того момента, когда произошло чудо. Как бы выглядела эта картина?
36. Что произошло бы, если бы вашей проблемы больше не существовало?
37. Как бы вы могли облегчить достижение этой цели?
38. Как бы ваш партнер или другой важный человек в вашей жизни заметил, что произошло чудо? Как бы он или она отреагировали? И как бы вы, в свою очередь, отреагировали на это?
39. Что бы ваш партнер или другой важный человек в вашей жизни стал бы делать по-другому в результате этого чуда?
40. Если бы я спросил вашего партнера или другого важного человека в вашей жизни, что вы стали делать по-другому, что бы они ответили?

41. С какого шага легче начать осуществление чуда?
42. Что вы не делаете сейчас из того, что делали раньше?
43. Готовы ли вы к небольшому мысленному эксперименту?
44. Я вижу, что для вас это проблема. Как бы вы хотели, чтобы всё изменилось?
45. Что бы вы делали по-другому, если бы знали, что должны делать?
46. Предположим, что вы знаете, что делать. Что бы вы сказали?
47. Что бы изменилось, если бы вы знали?
48. Что уже изменилось бы, если бы вы знали?
49. Кто может знать?
50. Предположим, я задам вашему партнеру или другому важному человеку в вашей жизни тот же вопрос. Что бы он или она ответили?
51. Что бы ваш партнер или другой важный человек в вашей жизни сказал бы, чтобы объяснить вашу цель?
52. Что, по-вашему, я считаю вашей целью?
53. Что Бог (или Аллах) или умерший человек сказал бы о вашей цели?
54. Как бы выглядел для вас идеальный день?
55. Какие изменения я бы увидел в вашем поведении?
56. Что бы вы хотели, чтобы наладилось в результате наших встреч?
57. Что самое лучшее может произойти?
58. Если бы вы могли помечтать о своей желаемой жизни, о чем бы вы мечтали?
59. Если бы вы мечтали о решении вашей проблемы, о чем бы вы мечтали?
60. Что бы изменилось, если бы у вас не было никаких финансовых ограничений, например, потому что вы выиграли в лотерею?

61. Как бы вы организовали свою жизнь, если бы врач сказал вам, что через 10–15 лет у вас начнутся серьезные проблемы со здоровьем?
62. Предположим, что вам осталось жить всего 24 часа. О чем бы вы пожалели, что не успели сделать?
63. Предположим, через 3 года вы пойдете на похороны, и похороны окажутся вашими собственными. Что бы вы хотели, чтобы важные люди в вашей жизни (семья, друзья, коллеги) сказали о вас? Что бы вы хотели изменить в их жизни?
64. Что должно произойти, чтобы вы ушли домой довольным после этой сессии?
65. Представьте, что вы оказываетесь в будущем через 1 год, 5 лет и 10 лет. Оглядываясь назад из будущего, скажите, какой, по вашему мнению, была ваша цель, когда вы пришли сюда?
66. Как вы сможете определить, что вам больше не нужно возвращаться к терапии? Что тогда будет по-другому?
67. Когда вы будете считать эти занятия успешными?
68. Как мы поймем, что можно прекратить наши встречи?
69. В какой области вы хотели бы видеть наибольшие улучшения?
70. Предположим, что я сделаю запись нашей встречи и запись из будущего. Какие различия я бы увидел, которые помогут мне отличить настоящее от будущего?
71. Предположим, я был бы мухой на стене в вашем доме, когда произошло чудо и ваша цель была достигнута. Что бы я увидел, что вы тогда делали по-другому? Что еще было бы по-другому?
72. И как бы на это отреагировали другие?
73. Предположим, у вас есть цель. Что бы это могло быть?
74. Предположим, вы знаете, почему вы делаете определенные вещи. Как это может приблизить вас к вашей цели?

75. Каким было бы решение вашей мечты?
76. Чем это отличается от того, как обстоят дела сейчас?
77. Что бы вы тогда делали по-другому?
78. Предположим, что решение есть. Что бы это изменило для вас? Что бы изменилось?
79. Предположим, вы полностью выздоровели. Что бы вам помогло или что бы вы сделали для выздоровления?
80. Предположим, что я столкнулся с вами через 6 месяцев, когда ваши проблемы уже решены, и я спрошу вас, какие шаги вы предприняли, чтобы успешно и полностью завершить терапию. Что бы вы ответили?
81. Что вы будете делать, когда решите свою проблему (в достаточной степени)?
82. Когда вы это сделаете?
83. Что вы собираетесь с этим делать?
84. Что вы сделали на этой неделе, чтобы добиться лучшей жизни?
85. Что необходимо для того, чтобы исполнилась маленькая часть чуда?
86. Вопрос для ситуаций, когда клиент говорит об отсутствии проблемы или жалобы. Как вы себя почувствуете, когда проблема исчезнет?
87. Каким бы вы хотели видеть себя?
88. Когда вы находитесь в наилучшем состоянии? На что это похоже?
89. Как вы можете чаще делать то, что ведет вас к успеху?
90. Предположим, у вашего друга такая же проблема. Как вы думаете, какова его или ее цель?
91. Предположим, у вашего друга была бы та же проблема. Какие решения он или она нашли бы?

92. Предположим, у вашего друга была бы такая же проблема. Что бы вы посоветовали ему или ей сделать?
93. Если вы подумаете о том, что может быть полезно кому-то другому, кто находится в такой же ситуации, как и вы, что бы это было?
94. Что было бы признаком того, что вы находитесь на правильном пути к достижению желаемого будущего?
95. Что вы считаете первым признаком того, что вы на правильном пути?
96. Что вы считаете признаком того, что ситуация начинает улучшаться?
97. Предположим, что на этой сессии будет разработан план. Что, вы считаете, должно стать первым шагом? И что еще?
98. Что вам нравилось в то время, когда проблемы не было?
99. Как вы будете использовать свое время по-другому? Что изменится?
100. Когда вы чувствуете себя лучше, что другие замечают в вас, из-за чего понимают, что вам лучше?
101. Как бы ваш партнер или другой важный человек в вашей жизни мог понять, что вы на правильном пути?
102. Что вы будете делать по-другому, когда это перестанет быть проблемой для вас?
103. Что вы должны знать к концу этой сессии, чего вы не знаете сейчас и что позволит вам сказать, что прийти на сессию было правильным решением?
104. Как эти занятия могут изменить ситуацию для вас?
105. Если бы вы посмотрели в хрустальный шар, который показал бы вам будущее, какие улучшения вы бы увидели через неделю, месяц или год, и что бы вы увидели, если бы проблема была решена или ваша цель достигнута?

106. Что и кто может помочь вам не упустить свою цель?
107. Предположим, что вы можете измениться. Что стало бы иначе в вашей жизни?
108. Предположим, вы могли бы изменить что-то или кого-то. Что бы вы изменили и что изменилось бы в вашей жизни?
109. Как инсайт, переработка травмирующего события или обучение навыкам могут помочь вам достичь вашей цели?

Вопросы об исключениях

110. Что изменилось с тех пор, как вы записались на эту сессию?
111. Что уже стало лучше с тех пор, как вы записались на эту сессию?
112. Что уже стало лучше?
113. Что уже работает в правильном направлении?
114. Что вы уже пробовали, и что из этого помогло, даже если совсем немного?
115. Как вы могли бы сделать так, чтобы это происходило чаще?
116. Что из того, что вы делали, помогло больше всего?
117. Что вам нужно для того, чтобы это происходило чаще в будущем?
118. Что еще вам помогало на данный момент?
119. В какие моменты вы уже видите частички чуда или желаемого результата?
120. Что отличается в эти моменты?
121. Как вы управляете этим? И как еще?
122. Что вы могли бы сделать по-другому уже сейчас?
123. Когда вы уже уловили небольшой проблеск чуда или желаемого результата?
124. Что вы тогда делаете по-другому?

125. Что вы делали по-другому в прошлом?
126. Какие еще успехи были у вас в прошлом?
127. Как вы заметили эти изменения?
128. Как вы думаете, что вы сделали для того, чтобы это произошло?
129. Что бы сказали важные люди в вашей жизни о происшедших с вами изменениях?
130. Что бы сказали важные люди в вашей жизни, как бы жато повлияло на вас?
131. Предположим, что другой человек присутствовал бы при этом. Что бы еще он или она сказал бы об этом?
132. Что близкие вам люди сделали бы по-другому? Как вы на это реагируете?
133. Когда в последний раз произошло это маленькое чудо?
134. Что изменилось в тот момент?
135. Как вы думаете, какова, по мнению другого человека, вероятность того, что это произойдет снова?
136. Как вы думаете, что бы он или она сказали, что вы могли бы сделать, чтобы увеличить вероятность того, что это произойдет снова?
137. Если бы вы так поступили, как вы думаете, что бы сделали другие люди иначе?
138. Если бы он или она так поступили, как бы изменились ваши отношения?
139. В каких ситуациях вы уже чувствуете себя лучше?
140. Что для вас в этом нового?
141. Когда в последний раз у вас был хороший день?
142. Когда вам удавалось вести себя так, чтобы соответствовать тому, как вы хотели бы себя вести?

143. Когда проблема отсутствует или становится менее заметной? Что вы делаете по-другому? Что меняется?
144. Вспомните момент за последнюю неделю (месяц, год), когда проблема полностью отсутствовала или была менее заметной. Каким был этот момент?
145. Когда проблема не является проблемой? Что вы делаете по-другому? Что тогда идет по-другому?
146. Когда проблема не является проблемой для других людей? Что они делают по-другому? Что тогда идет по-другому?
147. Предположим, вы можете придумать исключение. Что это может быть?
148. Что происходит, когда проблема становится менее значимой или когда дела идут немного лучше?
149. Что вы делали тогда по-другому, чтобы ситуация улучшилась?
150. Что другие люди делали тогда по-другому, чтобы дела шли лучше?
151. Кто и что должен сделать, чтобы это повторилось?
152. Предположим, что произошло чудо, и чудо заключается в том, что вы смогли найти исключение. Каким может быть это исключение?

Вопросы о компетенциях

153. Не могли бы вы рассказать о своих достоинствах и хороших качествах?
154. Как вы справляетесь с..?
155. Как вам раньше удавалось..?
156. Как вы узнали, что вам удалось..?
157. Как вы узнали, что можете провести этот эксперимент?
158. Как вы узнали, что для этого нужно?
159. Как вы думаете, как вы это сделали?

160. Как вы решали эту проблему до сих пор и что вам помогло?
161. Как вы нашли в себе смелость..?
162. Что дало вам силы для..?
163. Как вы заставили себя сделать это?
164. Где вы находите мужество, чтобы измениться, когда вы этого хотите?
165. Как вы можете убедиться, что достигнете своей цели?
166. Как именно вы это сделаете?
167. Как вы могли бы воплотить в жизнь много маленьких чудес?
168. Как это чувство помогает вам до конца дня или недели?
169. Как вы можете сделать желаемое поведение более выполнимым и легким?
170. Как вы думаете, что вы сделали для того, чтобы это произошло?
171. Как вы решили это сделать?
172. Как вам удалось это сделать?
173. У вас много отличных идей. Как вы их придумываете?
174. Откуда вы знаете, что эта проблема может быть решена?
175. Как вам пришла в голову отличная идея сделать это именно так?
176. Как вам удалось остановить это нежелательное поведение?
177. Как вам удастся быть достаточно решительным, чтобы..?
178. Как вы это делаете? Не могли бы вы рассказать мне об этом подробнее?
179. Какое доброе намерение у вас было, когда вы..?
180. Как вы узнали, что эти способы работают для вас?
181. Как вы узнали, что вы..?
182. Когда вы узнали, что это хороший путь для вас?

183. Что дало вам ощущение, что наступило подходящее время для..?
184. Почему вы хотите приложить к этому усилия?
185. Что побуждает вас приложить усилия к этому сейчас?
186. Что заставляет вас так решительно придерживаться своего мнения?
187. Что будет самым важным, о чем вам нужно напомнить, чтобы вы не забывали сделать это для того, чтобы максимально увеличить вероятность повторного успеха?
188. Что является второй по важности вещью для вас, о которой нужно помнить?
189. Как я могу вам помочь? Какую роль вы готовы отвести мне?
190. Как вам удалось прийти сегодня, несмотря на то, что у вас дела идут плохо или даже ужасно?
191. Как вам удалось мотивировать себя прийти сюда сегодня?
192. Как вам удастся оставаться на правильном пути?
193. Как вам удастся вернуться на правильный путь?
194. Какие у вас уже есть идеи для достижения вашей цели?
195. Когда вы последний раз добивались успеха? Как это произошло? Кто и как этому способствовал? Какова была ваша роль в достижении этого успеха?
196. Предположим, вы похвалили себя за старания. Что бы вы сказали?
197. Какие качества и навыки, которыми вы обладаете, демонстрирует этот успех?
198. Когда вы осознали, что обладаете этими качествами?
199. Когда другие люди узнали, что вы обладаете этими качествами?
200. В каких ситуациях эти качества наиболее заметны?

201. Как вы могли бы использовать эти черты и навыки еще больше, чем сейчас?
202. Как другие заметили бы, что вы больше используете эти качества?
203. Что уже идет хорошо и не требует изменений?
204. Как вы можете делать больше того, что уже хорошо получается?
205. Можете ли вы сказать мне, какие у вас интересы?
206. Что бы ответил ваш партнер или другой важный человек в вашей жизни, если бы его или ее спросили, какие у вас интересы?
207. Если бы у вас был месячный отпуск, чем бы вы занялись?
208. Как вам больше всего нравится проводить свое время?
209. В чем вы хороши? Что именно для этого нужно?
210. Что важным людям в вашей жизни (партнеру, ребенку, другу, родителю) нравится в вас?
211. Что вам нравится в себе?
212. Что вы делаете лучше, чем другие?
213. Что для вас легко, что другим, возможно, кажется трудным?
214. Что было легко для вас в детстве?
215. Какие у вас есть увлечения?
216. Какие занятия помогают вам расслабиться?
217. Что из вещей, которыми вы занимались раньше, вы хотели бы попробовать вновь?
218. Что было самым значительным опытом в вашей жизни (например, путешествие, учеба, победа в конкурсе)?
219. Вы когда-нибудь побеждали вредную привычку (например, курение)? Как вам это удалось?
220. Если бы важный для вас человек, который покинул вас, мог увидеть, как вы живете сейчас, чем бы он или она смогли гордиться?

221. Если бы этот человек мог видеть, как вы живете сейчас, что бы он или она сказали о вас?
222. Как, в их понимании, вы этого достигли?
223. Кто помог вам в этом?
224. Как ваши родители справлялись с подобными ситуациями?
225. Как другие реагировали, когда ваши родители решали эти ситуации таким образом?
226. Чего вы достигли, чем вы гордитесь?
227. Какое влияние это оказало на вас?
228. Как это повлияло на других?
229. Если бы вы могли делать это чаще, как бы это повлияло на вас?
230. Чем в вашей жизни гордятся близкие вам люди?
231. Что бы вы хотели сделать в своей жизни, чем вы могли бы гордиться?
232. Предположим, вы смогли бы это сделать. Что бы это изменило для вас?
233. В каких ситуациях вы получали комплименты от других?
234. Что изменилось бы для вас, если бы вы согласились с моим комплиментом?
235. Какие качества в вас ценят другие?
236. У каждого из нас есть что-то уникальное, что мы можем предложить другим. Что предлагаете вы?
237. В каких ситуациях вы делаете себе комплименты?
238. В какой школьной дисциплине вы преуспевали больше всего?
239. Что положительного сказал бы о вас ваш учитель?
240. Какова ваша специальность на работе?
241. В какой области с вами советуются другие?
242. Кто вдохновляет вас в работе?

243. По мнению других, что для вас важно помнить в вашей работе?
244. Какие люди вдохновляют вас на эту работу?
245. Что они нашли в вас такого, что заставляет их поощрять вас?
246. Какие из ваших способностей и качеств больше всего ценят люди, с которыми вы работаете?
247. Кто среди ваших знакомых знает, что вы обладаете этими качествами и способностями?
248. О каком вашем выдающемся качестве вам следует помнить в сложных ситуациях?
249. Какие хорошие черты характера, по мнению вашего партнера или другого важного человека в вашей жизни, помогут вам достичь вашей цели?
250. Как ваша вера помогает вам?
251. Как вам удастся “держать голову над водой”?
252. Какие удачные моменты были у вас на прошлой неделе?
253. Какие удачные моменты были в вашей жизни?
254. Какие моменты в вашей жизни были самыми яркими?
255. Что подсказывает вам, что это хорошая идея — продолжать заниматься любимым (нелюбимым) делом?
256. Каковы ваши хорошие качества?
257. Какие ваши качества ценят важные для вас люди?
258. Откуда берутся эти качества?
259. Какие качества вы можете использовать для решения вашей текущей проблемы?
260. Как вы можете использовать эти качества для решения вашей текущей проблемы?
261. Как вы можете дальше добиваться успеха?
262. Что вы узнали о своей проблеме и как это вам помогает?

263. Чему вы научились, решая проблемы в прошлом, и что из этого вы можете применить прямо сейчас?
264. Как вы это выяснили?
265. Какие советы вы получаете от других?
266. Что еще нам нужно обсудить, чтобы эта сессия была полезной для вас?
267. У вас должна быть веская причина для... Пожалуйста, расскажите мне больше.
268. Не каждый смог бы сказать или сделать это. Получается, что вы из тех людей, которые..? Пожалуйста, расскажите мне больше. (Положительная интерпретация характера.)
269. Если клиент просит совета. Предположим, я дам вам совет. Как это вам поможет?
270. Какой комплимент вам мог бы сделать ваш партнер или другой важный человек в вашей жизни?
271. Предположим, что ваш партнер или другой важный человек в вашей жизни присутствовал в этой ситуации. За что они могли бы похвалить вас?
272. Кого мы могли бы пригласить на эти сессии, чтобы вы встали на путь достижения вашей цели?
273. По вашему мнению, что еще должно произойти, чтобы дела пошли лучше?
274. О чем вы задумывались, но еще не пытались сделать?
275. Как вы можете сделать так, чтобы..?
276. Что в этом разговоре заставило вас это обнаружить?
277. Предположим, у нас были бы сессии, посвященные трауру, инсайту или проработке травмы. Как бы это помогло вам достичь вашей цели или приблизить вас к ней?
278. Как, по-вашему, я смогу помочь вам с этой проблемой?
279. Как мне лучше всего работать с вами?

280. Что делал ваш предыдущий терапевт и что из того, что он делал, вам помогло?
281. Чего мне следует избегать, а что я обязательно должен делать?
282. Что вы делаете, чтобы контролировать желание заняться нежелательной деятельностью?
283. Что еще вы делаете, чтобы облегчить проблему?
284. Как вам удалось пройти через такие сложные обстоятельства, не теряя надежды?
285. Как обычно происходят перемены в вашей жизни?

Оценочные вопросы

286. Что стало лучше после предыдущей сессии?
287. Что еще стало лучше?
288. Что идет лучше?
289. Что изменилось или идет по-другому? (Для пессимистичных клиентов.)
290. По шкале от 10 до 0, где 10 означает, что проблема, которая привела вас сюда, была (достаточно) решена или ваша цель достигнута, а 0 — это худший момент, который вы пережили, где вы сейчас находитесь?
291. Что означает это число?
292. Как получилось, что вы уже находитесь на этом уровне?
293. Как вам удалось остаться на этом уровне?
294. Как бы выглядел подъем на один балл выше?
295. Как бы выглядела ваша жизнь, если бы вы были на один балл выше по шкале?
296. Как вам уже удается двигаться в нужном направлении?
297. Как бы вы заметили, что поднялись на 1 балл?
298. Как бы выглядела ваша жизнь, если бы вы были на один балл выше по шкале? Что бы вы тогда делали по-другому?

299. Что бы это изменило для вас и важных людей в вашей жизни?
300. Что вы видите в качестве следующего шага?
301. Что, на ваш взгляд, могло бы стать маленьким шагом вперед?
302. Как именно выглядит этот маленький шаг? Что бы вы делали по-другому?
303. Как другие увидят, что вы сделали маленький шаг?
304. Каким был бы самый маленький шаг, который вы могли бы сделать?
305. Насколько велика вероятность того, что это получится?
306. Насколько вы уверены в том, что вам удастся сделать это снова?
307. Предположим, я — муха на стене. Что, на мой взгляд, вы делаете по-другому, чтобы подняться на один балл по шкале?
308. Предположим, я хочу описать ситуацию, в которой вы поднялись на один балл. Что, на мой взгляд, вы делаете по-другому?
309. Вопрос на случай, если клиент сообщает о низкой оценке. Как вы раньше действовали, чтобы перейти от этого числа к более высокому?
310. Как вам удастся оставаться на этом уровне или сохранять стабильность?
311. Что необходимо для поддержания этого показателя?
312. Как бы вы могли подняться на 1 балл по шкале?
313. Что необходимо для того, чтобы вы смогли подняться на 1 балл?
314. Что изменится, когда вы подниметесь на 1 балл?
315. Что необходимо для того, чтобы вы представили, что поднялись на 1 балл?
316. Как другим людям с такой же проблемой удастся подняться на 1 балл выше?
317. На каком уровне вам нужно оказаться, чтобы быть довольным?
318. На каком уровне вам нужно оказаться, чтобы больше не возвращаться на терапию?

319. Могли ли вы представить, что подниметесь так высоко?
320. Каков самый высокий уровень, на котором вы когда-либо находились?
321. Предположим, я бы поговорил с людьми, которые знали вас, когда вы были на этом уровне. Как бы они описали вас?
322. Предположим, я поговорю с людьми, которых вы знали, когда вы были на несколько более низком уровне. Как бы они описали вас?
323. Как вам помог переход на новый уровень?
324. Предположим, что положительные моменты будут длиться дольше. Как это повлияет на вас?
325. Предположим, что положительные моменты будут длиться дольше. Какие выводы вы бы сделали из этого?
326. По шкале от 10 до 0, каковы шансы, что вы найдете решение?
327. По шкале от 10 до 0, где 10 = очень уверены и 0 = совсем не уверены, насколько вы уверены в возможности добиться цели?
328. Что из происходящего дает вам ощущение, что проблема может быть решена?
329. По шкале от 10 до 0, насколько у вас есть уверенность в том, что вы можете продолжать делать..?
330. Что заставляет вас думать, что этого можно достичь?
331. По шкале от 10 до 0, где 10 означает “я готов отдать этому все силы”, а 0 означает “у меня вообще нет мотивации”, насколько вы мотивированы решить проблему, которая привела вас сюда, или достичь своей цели?
332. По шкале от 10 до 0, насколько вы мотивированы продолжать заниматься..?
333. По шкале от 10 до 0, где 10 означает “я очень надеюсь”, а 0 означает “я совсем не надеюсь”, насколько вы надеетесь, что проблема, из-за которой вы здесь, может быть решена?

334. Почему у вас (уже/еще) так много уверенности, мотивации или надежды?
335. Как вам удается иметь столько уверенности, мотивации или надежды?
336. Как бы выглядел подъем на один балл? Что для этого нужно?
337. Как бы вы заметили, что поднялись на один балл? И как заметили бы другие?
338. Если бы вы оценили, насколько лучше вы стали работать с момента нашей предыдущей сессии, где 10 = оптимальное улучшение и 0 = никакого улучшения, какую оценку вы бы себе поставили?
339. 339. Почему вы не находитесь на более низком уровне? Как вы это делаете?
340. Как переход от... к... дал вам надежду?
341. Что должно произойти, чтобы вы опустились с уровня, на котором вы сейчас находитесь, до 1 или даже до 0? (Профилактика рецидивов.)

Вопросы, с помощью которых можно завершить и оценить сессию

342. Какой вопрос вы хотели бы услышать, который я еще не задал?
343. Есть ли что-то еще, что я должен знать? (Закрытый вопрос в завершение сессии.)
344. Что-нибудь еще? А что еще? (Закрытый вопрос в конце сессии.)
345. Вы считаете, что есть необходимость повторить сессию? Если да, то когда вы хотели бы вернуться?
346. Что может быть следующим признаком прогресса или вашим следующим шагом?
347. Что могло бы стать признаком того, что вам следует возобновить терапию?

348. О каком улучшении вы хотели бы рассказать мне в следующий раз?
349. Чего бы вы хотели достичь на следующей сессии, чтобы почувствовать, что она была полезной?
350. Что вы будете делать по-другому после этой сессии?
351. Кто в вашей жизни первым заметит это? Как?
352. Как вы будете праздновать, когда достигнете своей цели?
353. Кого вы пригласите на праздник?
354. Какую речь вы произнесете на празднике?
355. Какой символ вы выберете для своей победы?
356. Какое домашнее задание вы хотели бы получить?
357. Предположим, вы действительно хотите получить домашнее задание. Что бы это могло быть?
358. Предположим, вы хотите дать себе домашнее задание. Что это может быть?
359. Было ли что-то упущено или осталось без внимания во время нашей сессии, что заслуживает внимания сейчас или в следующий раз?
360. Какую обратную связь вы хотели бы дать мне о сегодняшней сессии?
361. Что было наиболее полезным для вас сегодня? Что вам помогло?
362. Что вы получили от этой сессии?
363. Что вы надеялись получить от этой сессии, но не получили? Как мы можем это исправить?
364. Прежде чем мы закончим сессию, можете ли вы сказать мне, какие вопросы помогли вам и какие вопросы вы бы хотели, чтобы я задал?
365. Что самое лучшее или самое ценное вы заметили в себе сегодня?
366. Что вы можете взять из этой сессии для размышления или работы над собой до момента нашей следующей встречи?

367. Что вы можете взять из этой сессии, что может помочь вам на предстоящей неделе?
368. Что вы можете взять из этой сессии, что позволит вам сказать мне в следующий раз, что дела идут лучше?
369. Что изменилось для вас в результате этой сессии?
370. Хотели бы вы выполнить домашнее задание? Какое?
371. По шкале от 10 до 0, насколько вы чувствовали, что вас слышат, понимают и уважают во время этой сессии?
372. По шкале от 10 до 0, в какой степени вы обсуждали важные для вас вещи во время этой сессии и работали над ними?
По шкале от 10 до 0, насколько мои методики подходят вам?
373. По шкале от 10 до 0, насколько полезна для вас была сегодняшняя сессия?
374. Что в этих сессиях помогло, а что нет?
375. Какие решения были наиболее практичными для вас?
376. Когда вы выйдете отсюда и встанете на правильный путь, что вы будете делать по-другому и каким будет ваше изменившееся мышление?
377. Представьте, что вы проводите тренинг и рассказываете о том, что вам помогло, другим. Как это происходило бы?
378. Чем вы могли бы поделиться с другими?
379. Предположим, мы могли бы начать терапию заново. Что я или мы могли бы сделать по-другому или лучше?
380. Предположим, я столкнулся с клиентом с теми же проблемами, что и у вас. Какой совет вы бы мне дали?
381. Могу ли я в будущем обращаться к вам как к эксперту по решению подобных проблем, если у меня будут клиенты, оказавшиеся в похожей ситуации?
382. Готовы ли вы присоединиться к команде экспертов, чтобы помочь другим клиентам решить их проблемы?

Вопросы, ориентированные на решение, для использования в конкретных ситуациях или с конкретными клиентами

Вторая группа вопросов предлагает вопросы, ориентированные на решение конкретных ситуаций. Все вопросы о формулировании целей, исключениях и трудностях, оценочные вопросы, а также вопросы для завершения и оценки сессии могут быть заданы в дополнение к перечисленным здесь. Если какие-либо вопросы из первой группы могут быть использованы особым образом в конкретной ситуации или с конкретным типом клиентов, они также включаются сюда.

Вопросы для клиентов-посетителей

383. Чья это была идея — приехать сюда?
384. Что вы думаете о том, почему вы здесь сегодня?
385. Что для вас понятно в сложившейся ситуации?
386. У вас должны быть веские причины так думать. Пожалуйста, расскажите мне.
387. Почему референт считает, что вам следует прийти сюда?
388. По вашему мнению, каким образом это является проблемой для него или нее?
389. Как это может быть проблемой и для вас?
390. Согласны ли вы с тем, что опасения, которые референт испытывает в отношении вас, являются обоснованными?
391. Что, по мнению референта, вам следует делать в данном случае?
392. Что, по мнению референта, вы должны делать по-другому?
393. Что, как минимум, по мнению референта, вы должны сделать по-другому?
394. По мнению референта, в чем причина того, что у вас есть эта проблема?
395. Что нужно сделать, чтобы вам не пришлось возвращаться на терапию?

396. Что вам нужно сделать, чтобы убедить референта, что вам не нужно возвращаться сюда?
397. Это то, что вы, возможно, захотите сделать?
398. Что, как минимум, вы могли бы или должны были бы сделать по-другому?
399. Как бы вы смогли мотивировать себя на это?
400. Что, как минимум, вы готовы сделать, чтобы успокоить референта?
401. Что, как максимум, вы готовы сделать, чтобы успокоить референта?
402. Зная себя, что из этого вы могли бы сделать?
403. Откуда вы знаете, что сможете это сделать?
404. Когда вы делали это в последний раз?
405. Что тогда изменилось в вашей жизни?
406. Как вам тогда удалось это сделать?
407. Какие изменения, по словам референта, он или она заметили в вас тогда?
408. Если бы вы решили сделать это снова, каким был бы первый маленький шаг, который вы могли бы сделать?
409. По шкале от 10 до 0, где 10 = очень уверены и 0 = не уверены вообще, насколько вы уверены в том, что сможете сделать это (снова)?
410. Какова, по мнению референта, вероятность того, что вы сделаете это (снова)?
411. Если бы вы решили сделать это, как бы изменились отношения между вами и референтом?
412. Как, по мнению референта, это помогло бы ему или ей?
413. Предположим, вы решили так поступить. Какие еще изменения произошли бы в вашей жизни?
414. Что бы произошло в вашей жизни, чего не происходит сейчас?

415. Предположим, вам нужно было бы притвориться, что чудо произошло.
Каким был бы первый маленький шаг, который вы бы сделали?
416. Как вы узнаете, что сделали достаточно?
417. Кто первым заметит эти изменения?
418. Когда этот другой человек заметит эти изменения, что он или она сделает по-другому?
419. И когда другой человек это сделает, как это повлияет на вас?
420. Как вы определите, что прийти сюда сегодня было хорошей идеей?
421. Как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы могли все решать?
422. Предположим, у вас есть цель. Что бы это могло быть?
423. Как вы надеетесь, что я смогу помочь вам в решении этой проблемы?
424. Что происходит, что дает вам ощущение, что эта проблема может быть решена?
425. Что произойдет, если мы не будем продолжать наши встречи?
426. Что мне следует и чего не следует делать, исходя из вашего опыта работы с предыдущими специалистами?
427. Есть ли что-то еще, что вам интересно и вы хотели бы обсудить со мной?
428. Как вы думаете, что может произойти такого, что заставит вас думать: “Этого не будет никогда”?
429. В дополнение ко всем причинам, по которым вы этого не хотите, может быть, у вас есть мысли о том, почему вы этого хотите, как это может сработать или что-то решить?
430. Что мы должны поставить на повестку дня, чтобы вы могли сказать: “Это было значимо для меня”?
431. Вы говорите: “Это от меня не зависит”. А на что вы можете повлиять?
432. Что произойдет, если вы ничего не сделаете?

Вопросы для клиентов-истцов

433. Как вы справляетесь?
434. Почему всё не становится хуже?
435. Как ты это пережили?
436. Я не могу изменить другого человека или весь мир. Как я могу помочь вам?
437. Что бы вы хотели оставить таким, как есть?
438. Что бы вы хотели оставить как есть, потому что все идет хорошо (достаточно хорошо)?
439. Что точно не следует менять?
440. За что вы держались, но что, возможно, пришло время отпустить?
441. Каким образом это является проблемой для вас?
442. Что заставляет вас думать о том, что эта проблема может быть решена?
443. Когда проблема отсутствует или менее заметна?
444. Когда проблема не является проблемой, или когда она не была проблемой в течение небольшого периода времени?
445. Как ваша проблема может быть полезна для вас?
446. Чего бы вы хотели достичь, как минимум?
447. Предположим, ваш партнер (другие члены семьи, ваш коллега) мог бы измениться так, как вы хотите. Что бы это значило для вас?
448. Предположим, что другой человек изменится так, как вы хотите. Что бы вы тогда сделали по-другому?
449. Предположим, что другой человек изменится так, как вы хотите. Какие изменения в своей жизни вы могли бы предположить?
450. Что изменилось бы между вами и другим человеком, если бы другой человек изменился так, как вы того желаете?

451. Что было бы по-другому и что бы вы делали по-другому?
452. Как это могло бы помочь вам?
453. Предположим, что другой человек будет делать то, что вы хотели бы, чтобы он или она делали. Какие изменения в вашем отношении к ним он или она заметили бы?
454. Предположим, у меня есть волшебная палочка, и я могу заставить человека сделать любую вещь. Что бы вы хотели, чтобы он или она сделали? Что бы это значило для вас?
455. А если бы вы захотели что-то изменить в себе, что бы это могло быть?
456. Какую самую маленькую вещь вы могли бы изменить в себе?
457. Если вы сможете продолжать в том же духе, как это приблизит вас к желаемому будущему?
458. В какой области вы хотели бы видеть наибольшие улучшения?
459. Что вы уже рассматривали, но еще не пробовали?
460. Предположим, что ваш партнер (член семьи, коллега) не хочет меняться так, как вам хотелось бы. Что вы тогда будете делать?
461. Предположим, что ваш партнер (член семьи, коллега) не изменится так, как вы этого хотите. Что вы сами можете сделать, чтобы улучшить ситуацию?
462. Предположим, что ваша жизнь останется такой, какая она есть. Что изменится для вас тогда?
463. Чего вы надеетесь достичь с помощью всех тех попыток, которые вы уже предприняли?
464. Что я могу сделать, чтобы помочь вам?
465. Вопрос, который можно задать после серии оценочных. Как вам удастся оставаться на этом уровне?
466. Как вам удастся справляться со всем, через что вы прошли?
467. Что помогло вам дожить до сегодняшнего дня?

468. Могло ли быть хуже, чем есть? Почему это не так?
469. Что вы сделали для того, чтобы ситуация не ухудшилась, а оставалась прежней?
470. Предположим, вы действительно хотите что-то изменить в себе. Что это может быть?
471. Предположим, что у вас двоих есть общая цель. Что это может быть?
472. Предположим, что другой человек уважает вашу потребность в... Что бы в таком случае изменилось между вами?
473. Как вы оцениваете свои шансы найти решение по шкале от 10 до 0, где 10 означает очень хорошие шансы, а 0 — отсутствие шансов?
474. Вы много говорили о том, чего вы не хотите. А что вы хотите?
475. Что бы вы хотели иметь вместо проблемы?
476. Вопрос на случай, если на предыдущий вопрос клиент отвечает, что не знает. Предположим, что есть кто-то, кто знает вас так же хорошо, как вы знаете себя. Что бы этот человек сказал?

Вопросы для референтов

477. Каким будет наилучший результат сотрудничества между вами как референтом, клиентом или клиентами и мной (нашим учреждением)?
478. Каковы сильные стороны клиента и какие аспекты его работы являются удовлетворительными и должны быть сохранены?
479. Каковы ограничения, которые мы должны принять во внимание?
480. Какими ресурсами располагает клиент?
481. Что в первую очередь укажет вам на то, что лечение помогает?
482. Когда такое случалось? Можете ли вы привести пример?

483. Какое наименьшее изменение вы можете принять от клиента в данный момент?
484. Когда в последний раз он или она поступали немного лучше или вели себя так, как вам бы хотелось?
485. Что тогда он или она делали по-другому?
486. Как вы думаете, что помогло ему или ей сделать это?
487. Можете ли вы указать по шкале от 10 до 0, в какой степени вы готовы повторить некоторые из тех вещей, которые помогли тогда?

Вопросы для клиентов, переживших травматические события

488. Чем я могу вам помочь?
489. Как вам удалось выжить?
490. Что еще помогло вам выжить?
491. Как вы помогли выжить другим?
492. Что помогает вам справляться с тем, что вы пережили?
493. Это самое худшее, что вы когда-либо пережили? По шкале от 10 до 0, где 10 = самое худшее, а 0 = совсем не плохо, укажите, насколько это было плохо.
494. Через что еще вам пришлось пройти и что помогло вам тогда?
495. Что из того, что помогло вам тогда, могло бы снова пригодиться вам сейчас?
496. Знаете ли вы кого-нибудь еще, кто прошел через такое же испытание? Что помогло этому человеку справиться с этим?
497. Что значит для вас то, что вы пережили эти травмирующие события?
498. Если бы посреди ночи случилось чудо, и вы преодолели последствия травматических событий настолько хорошо, что вам больше не нужно было бы приходить сюда и вы были бы

(относительно) довольны своей жизнью, что бы тогда изменилось?

499. Что вы будете делать по-другому, когда эти травмирующие события не будут мешать вам в повседневной жизни?
500. Как вы будете по-другому использовать свое время?
501. О чем вы будете думать и что вы будете делать вместо того, чтобы думать о прошлом?
502. Как вы узнаете, что вы это делаете, и как вы узнаете, что вы сможете продолжать это делать?
503. Когда это уже происходило, пусть даже только в небольшой степени?
504. Что меняется в эти моменты? Как вам удастся сделать так, чтобы эти моменты происходили?
505. Что, по мнению других, отличается в эти моменты и как, по их мнению, вы с этим справляетесь?
506. Что изменится в вашей жизни, когда эти целительные изменения продлятся более длительный период времени (дни, недели, месяцы, годы)? Что изменится в ваших отношениях с важными людьми в вашей жизни?
507. Как повлияют достигнутые вами изменения на будущие поколения вашей семьи?
508. Как вы сможете определить, что справляетесь с этим немного лучше или что вам стало немного легче?
509. Что будет самым маленьким признаком того, что дела идут лучше? Что это изменит для вас?
510. Каким будет следующий маленький признак? А следующий за ним?
511. Как бы вы могли вернуть надежду на то, что в будущем жизнь может стать легче?
512. Насколько сильна надежда, что вы сможете снова жить так, как вам хочется?

513. Как вы думаете, каким может быть ваш следующий шаг? Когда вы сделаете этот шаг, что это изменит для вас?
514. На что травматическое событие не повлияло и как вы этого добились?
515. Какие вещи в вашей совместной жизни вы хотели бы сохранить, несмотря на то, что произошло?
516. Как бы вы хотели, чтобы выглядела ваша жизнь через месяц, с теми же людьми и при тех же обстоятельствах, но когда на ваше поведение будет меньше влиять травмирующее событие?
517. Учитывая эту цель, как бы вы реагировали, чувствовали или думали о себе, если бы через месяц увидели себя в роли жертвы?
518. Учитывая эту цель, как бы вы реагировали, чувствовали или думали о себе, если бы видели себя выжившим через месяц?
519. Мысли о себе как о жертве или как о выжившем больше всего помогают вам в достижении цели?
520. При каких обстоятельствах вы успешно использовали это поведение, это чувство или эти мысли?
521. Как вам удалось сделать это таким образом?
522. Как бы другие люди, которые хорошо вас знают, поняли, что вы преуспели?
523. Представьте, что вы — мудрый старик или старуха, оглядывающиеся назад на свою жизнь. Какой совет дали бы вы нынешнему вам, чтобы помочь вам преодолеть текущий этап вашей жизни?
524. По мнению мудрого старого себя, о чем вам стоит думать?
525. По мнению мудрого старого себя, что было бы наиболее полезным для вас в процессе исцеления?
526. Что бы сказал мудрый старик или старуха, чтобы утешить вас?
527. А какой совет даст мудрый старец или старуха о том, как лечение может быть наиболее полезным и что может помочь больше всего?

528. Что помогает вам держать травмирующие образы (помехи) и воспоминания под контролем?
529. Как вам удастся взять под контроль свои воспоминания? (Экстернализация.)
530. По шкале от 10 до 0, где 10 = вы справляетесь с тем, что произошло, очень хорошо, а 0 = вы вообще не можете справиться с тем, что произошло, где вы сейчас находитесь?
531. Что бы вы сделали по-другому, если бы знали о травме, которую пережил другой человек?
532. Что это могло бы изменить в ваших отношениях?
533. Что вы можете сделать в ваших отношениях сейчас, чтобы компенсировать то, что вы не смогли сделать тогда?
534. С кем в детстве вы чувствовали себя в безопасности?
535. Как вам удалось почувствовать себя в безопасности с этим человеком и как это поменяло вас?
536. Какая ситуация из прошлого, в которой вы чувствовали себя в безопасности, могла бы помочь вам сейчас?
537. Какой символ этой безопасности или комфорта вы могли бы использовать, чтобы справиться с нынешней ситуацией?
538. Как вам сейчас удастся чувствовать себя в безопасности и контролировать свою жизнь?
539. Как вы можете успокоить себя сейчас? Как вы это делаете?
540. Кто может утешить вас сейчас, хотя бы немного?
541. Вопрос, который можно задать в случаях, если клиент страдает диссоциацией или причиняет себе вред (самоповреждения, суицидальное поведение). У вас должна быть веская причина, чтобы... Пожалуйста, расскажите мне об этом.
542. Как это поможет вам?
543. Как вам удастся выйти из диссоциации и присутствовать в настоящем? Как вам удастся перестать причинять себе боль? Как вы это делаете? Что еще помогает вам?

544. Какой ритуал вы могли бы совершить, когда достигнете цели?
545. Какой ритуал вы сможете провести, когда выполните первый маленький шаг?
546. Как вы будете праздновать свою победу?
547. Если бы вы мысленно представили себе ситуацию в будущем, которой вы все еще избегаете сейчас или которая все еще вызывает у вас страх, что бы вы увидели?

Вопросы для возрождения надежды

548. Что поддерживало вашу надежду в течение того времени, когда вы боролись с проблемой?
549. На что вы больше всего надеетесь?
550. Предположим, у вас было бы больше надежды. Как бы изменилась ваша жизнь или ваши отношения?
551. Как появление (большей) надежды помогло бы вам достичь вашей цели?
552. Какое самое маленькое изменение дало бы вам больше надежды?
553. Как вы заметите, что у вас стало больше надежды?
554. Как вы сможете определить, что у вас достаточно надежды?
555. Когда вы смогли почувствовать надежду и как вы с этим справлялись?
556. Когда вы думаете о надежде, какие эмоции это вызывает у вас?
557. Если бы у вас на стене висела картина, которая напоминала бы вам о надежде каждое утро, как бы выглядела эта картина?
558. Какой запах, цвет, песня или звук заставляют вас думать о надежде?
559. Если бы вы выбрали символ надежды, который вы могли бы носить с собой, что бы это было?
560. Какую оценку вы дадите себе по шкале от 10 до 0, где 10 = много надежды и 0 = нет надежды?

561. Как вам удается быть на этом уровне?
562. Как бы выглядело повышение на 1 пункт? Что бы вы делали или каким было бы ваше изменившееся мышление?
563. Как вы могли бы подняться на 1 балл?
564. Можете ли вы рассказать мне о периоде в вашей жизни, когда у вас было много надежды или больше надежды?
565. Если бы вы изучали свою проблему, какая информация дала бы вам больше или меньше надежды?
566. Что бы подумал и сделал в вашей ситуации тот, у кого есть надежда (больше надежды)?
567. Что или кто может дать вам больше надежды или отнять ее?
568. Что вы должны сделать, чтобы действительно потерять всякую надежду?
569. Что вы можете сделать, чтобы дать себе больше надежды в то время, когда у вас нет никакой надежды?
570. Если бы вы хотели иметь больше надежды к следующему сеансу, что бы вы сделали или хотели, чтобы я сделал до того, как мы снова встретимся?
571. Что в нашем разговоре дало вам больше надежды, пусть даже совсем немного?
572. Что указывает на то, что вы находитесь на правильном пути к решению этой проблемы?
573. Предположим, что положительные моменты будут длиться дольше. Как это изменит вашу жизнь?
574. Как переход от... к... дает вам надежду?

Вопросы для клиентов в кризисной ситуации

575. Как вам удалось попасть сюда?
576. Как вам удалось встать с постели сегодня утром?
577. Что вы уже пытались сделать в этой ситуации и что помогло, хотя бы немного?

578. Что бы вы хотели, чтобы изменилось, когда все закончится?
(Формулирование цели.)
579. Как вы справляетесь? Как вы продолжаете двигаться вперед?
580. Как вы переходите от одного момента к другому?
581. Как вы смогли продержаться достаточно долго, чтобы прийти сюда?
582. Когда вы в последний раз что-то ели и как вам это удалось?
Как это помогло вам?
583. Когда вы в последний раз спали и как вам это удалось? Как это помогло вам?
584. Когда у вас нет таких (например, суицидальных) мыслей?
585. Когда произойдет чудо, что займет место вашей боли и мысли о самоубийстве?
586. Как вам удавалось выдерживать... так долго?
587. Что вы делаете, чтобы хоть немного позаботиться о себе в этой ситуации?
588. Кто и что, по вашему мнению, больше всего помогло бы вам в данный момент?
589. Как вам удастся... учитывая все, через что вы прошли?
590. Как вам удавалось так долго не обращаться за профессиональной помощью?
591. Как вам удалось остановить нежелательное поведение?
592. Как вам удалось поднять трубку и позвонить на кризисную горячую линию?
593. Как госпитализация или медикаменты могли бы помочь вам сейчас?
594. Как вам удалось мобилизовать других людей, чтобы они помогли вам?
595. Что помогало вам выкарабкиваться до сих пор?

596. Что помогло вам выкарабкаться раньше (в аналогичной ситуации)?
597. Что из этого помогло больше всего?
598. Кто помогает или помогал вам больше всего? И кто еще?
599. Как вы узнали, что... поможет?
600. Какое именно качество этого человека может вам помочь?
601. Что вы сделали, чтобы этот человек помог вам?
602. Что нужно сделать, чтобы этот человек помог вам снова?
603. Если бы вы снова получили эту помощь, что бы изменилось для вас сейчас?
604. По шкале от 10 до 0, где 10 = покой и порядок, а 0 = хаос и безвыходное положение, где вы сейчас находитесь?
605. А что еще помогло?
606. По сравнению с другими плохими днями, что вы сделали по-другому этим утром, что помогло вам встать и прийти сюда?
607. Как вы думаете, что самое полезное я могу сделать в данный момент?
608. Могут ли дела обстоять хуже, чем они есть? Почему всё еще не так плохо?
609. Как бы вы поняли, что преодолели кризис?
610. Что самое важное нужно помнить, чтобы продолжать справляться с этой ситуацией?
611. Что больше всего помогало вам до сих пор и что из этого вы можете использовать в настоящее время?
612. Что вам нужно помнить, когда дела идут плохо?
613. Что, по мнению окружающих, вы делаете хорошо даже в сложных обстоятельствах?

614. Предположим, вы оглянетесь назад через 1 год, 5 лет или 10 лет. Что вы заметите, что помогло вам выйти из этого кризиса?
615. Предположим, сегодня ночью произойдет чудо, и это чудо будет заключаться в том, что вы сможете справиться с этой трудной ситуацией, но вы не будете знать, что чудо произошло, потому что будете спать. Как бы вы завтра утром впервые заметили, что чудо произошло?
616. Предположим, что через 1 год, 5 лет или 10 лет вы вместе с другом оглянетесь назад. Что, по мнению обоих, вы сделали за предыдущий год или годы, что помогло вам так хорошо справиться с ситуацией?

Вопросы для экстернализации проблемы или конфликта

617. Какое имя вы даете своей проблеме (X)?
618. Как бы вы нарисовали или представили X?
619. Когда X не беспокоит вас или беспокоит меньше? Что отличается для вас в жизни в эти моменты? Как вы с этим справляетесь?
620. Когда X не беспокоит других или беспокоит их меньше? Что отличается в эти моменты? Как другие справляются с этим?
621. Когда X не был для вас проблемой?
622. Когда X не был проблемой для окружающих вас людей?
623. Как вы думаете, насколько вам подходит X?
624. Что вы делаете, когда X одерживает верх или контролирует вас?
625. Как это влияет на вас, когда X преобладает?
626. Как X удастся контролировать вас?
627. Как вам потом удастся восстановить контроль?
628. Как бы вы заметили, что у вас больше контроля над X? И как еще?

629. Какой первый маленький шаг вы могли бы сделать, чтобы получить больший контроль над X?
630. Что изменится для вас, если вы сделаете этот первый маленький шаг успешно?
631. Как X помогает вам?
632. Как вам удастся контролировать X?
633. Что вы делаете, когда одерживаете верх и имеете больший контроль над X?
634. Как вы сейчас оцениваете себя по шкале контроля?
635. Каким был балл на прошлой неделе (или на прошлой сессии)?
636. Если балл на сегодняшний момент выше, как вам удалось достичь более высокого показателя?
637. Если балл такой же, как и предыдущий, как вам удалось остаться на том же уровне?
638. Если балл ниже предыдущего, что вы делали раньше, чтобы продвинуться вперед? Что вы делали в аналогичной ситуации в прошлом, что помогло вам?
639. Что важные люди в вашей жизни заметили в вас за последнюю неделю? Как это повлияло на их поведение по отношению к вам?
640. Как вам недавно удалось обмануть X?
641. Что вы (и другие) делаете, когда планируете бороться с X?
642. Какое оружие вы используете для нападения на X? Какое оружие помогает больше всего?
643. Что вы знаете о том, как другие люди, которые также испытывают проблемы с X, атакуют X и берут X под контроль?
644. Как вы будете праздновать свою победу над X?
645. Кого вы пригласите отпраздновать вашу победу над X?
646. Что вы скажете в своей речи на празднике о том, как вам удалось победить X?

Вопросы для детей

647. Какой твой любимый предмет в школе?
648. Что у тебя хорошо получается?
649. Чье общество тебе нравится? Что им нравится в тебе?
650. Есть ли взрослый, которому ты доверяешь?
651. С кем ты можешь поговорить и кто тебя слушает?
652. С кем ты чувствуешь связь?
653. Как ты подружился со своим лучшим другом?
654. Какие еще друзья у тебя есть и как тебе удалось подружиться с ними?
655. Что в тебе нравится твоим друзьям и другим людям?
656. Как ты мог бы использовать качества, которые позволяют тебе строить дружеские отношения, чтобы найти человека, который может поддержать тебя и помочь тебе?
657. Сколько тебе лет? Тебе должно быть...
658. Если бы все зависело только от тебя, какую жизнь ты бы хотел?
659. Предположим, сегодня вечером к тебе домой придет волшебник и сделает так, чтобы всё, что тебя волнует, исчезло. Что изменилось бы завтра утром и что бы ты стал делать по-другому?
660. У тебя должна быть веская причина, чтобы... Пожалуйста, расскажи мне больше.
661. Что, по твоему мнению, делают сейчас твои родители (учителя, братья и сестры), что помогает тебе?
662. Что бы ты хотел, чтобы твои родители или учителя делали такого, чего они не делают сейчас, чтобы помочь тебе с..?
663. Что бы это изменило между вами?
664. Не мог бы ты рассказать мне подробнее о том, что ты делал, когда проблемы не было?
665. Как ты это делаешь? Не мог бы ты показать мне?

666. Когда ты понял, что нужно что-то менять?
667. Ты человек, который..? Как ты это сделал? Где ты этому научился?
668. Предположим, я бы поговорил с твоими родителями (или учителем). Какие положительные изменения они заметили бы?
669. Предположим, я бы поговорил с твоими родителями или учителем. Как бы они объяснили твой успех?
670. Что бы сказал твой лучший друг, что бы ты хотел, чтобы было по-другому?
671. Что, по мнению твоего лучшего друга, идет лучше, и каким образом он или она описали бы, что тебе это удалось?
672. Как твой лучший друг мог бы тебе помочь?
673. Как ты думаешь, не будет ли хорошей идеей привести твоего друга с собой как-нибудь, чтобы мы могли вместе обсудить, как он или она может помочь тебе?
674. Как бы твой лучший друг описал время, которое вы проводите вместе, когда у тебя нет проблем и вы хорошо ладите?
675. Что, по мнению твоих родителей, у тебя хорошо получается, даже если ты стесняешься говорить об этом здесь?
676. Что в тебе нравится твоей матери (отцу, учителю)? Что заставляет его или ее гордиться тобой?
677. Что бы сказал твой учитель, если бы я спросил его или ее, в чем ты хорош в школе?
678. Чем ты можешь удивить своих родителей?
679. Предположим, что дома или в школе ты притворишься, что чудо произошло, и все проблемы исчезли. Что бы ты делал по-другому?
680. Если бы ты мог загадать три желания, что бы ты загадал?
681. Что бы ты сделал по-другому, если бы твои желания сбылись?
682. Предположим, ты можешь провести день так, как тебе хочется. Как бы прошел этот день?

683. Предположим, я могу волшебным образом перенести нас двоих на 1 год или 2 года в будущее. Что бы мы увидели, когда посмотрели бы на тебя счастливого?
684. Какое животное больше всего похоже на тебя, когда у тебя все хорошо? Что делает это животное?
685. Какое животное больше всего похоже на тебя, когда у тебя что-то не получается? Что тогда делает это животное?
686. Каким животным ты бы предпочел быть, вместо того, какой ты сейчас?
687. Как ты можешь превратиться из животного, которым ты являешься сейчас, в другое?
688. Бывают моменты, когда ты превращаешься в другое животное? Как это происходит?
689. Как твои родители или учитель увидят, что ты начал превращаться в другое животное?
690. Какой будет разница между этими животными?
691. Предположим, ты бы нарисовал, каким бы ты хотел быть. Что бы ты нарисовал? (Ответив на этот вопрос, ребенок может действительно сделать рисунок.)
692. А если бы ты сделал рисунок текущей проблемы, какие различия я бы увидел между двумя рисунками?
693. Предположим, ты нарисуешь, какой бы ты хотел видеть ситуацию у тебя дома. Как бы выглядел этот рисунок?
694. Ты говоришь, что тебе не нужно быть здесь. Почему тебе не нужно быть здесь?
695. Чья это была идея, чтобы ты пришел на терапию? Как ты думаешь, что он или она хотели бы, чтобы изменилось в результате нашей встречи?
696. Что ты чувствуешь по этому поводу? Как ты это видишь?
697. У тебя, несомненно, есть веские причины говорить, что я не могу тебе помочь. Пожалуйста, расскажи мне больше об этом.

698. Что происходило во время сеансов с предыдущими терапевтами и что они могли бы сделать по-другому, чтобы сеансы были полезными?
699. Как бы ты смог удивить своих родителей или учителей?
700. Что, по словам твоих родителей или учителей, они должны были бы увидеть, чтобы понять, что тебе больше не нужно сюда приходить?
701. Предположим, что ты решил сделать эти вещи. Что бы изменилось в ваших отношениях?
702. Не мог бы ты сказать мне, что ты делаешь хорошо и что заставляет тебя говорить, что тебе не нужна помощь и тебе не нужно находиться здесь?
703. Что у тебя хорошо получается дома? А в школе? В каких видах спорта и других занятий ты хорош?
704. Что ты делаешь, что заставляет тебя думать, что все не так уж плохо, в конце концов?

Вопросы для групп (пар, семей)

705. Какова ваша общая цель?
706. Каким образом это является проблемой для каждого из вас?
707. Что вы оба хотите видеть вместо проблемы?
708. Как бы вы оба хотели, чтобы ваши отношения изменились?
709. Какого рода отношения вы хотели бы иметь?
710. Что бы это изменило для каждого из вас?
711. Что бы вы делали по-другому в тех отношениях, которые вы надеетесь иметь?
712. Как бы это помогло вашему партнеру?
713. Что бы другой человек сделал по-другому в отношениях, которые вы надеетесь иметь?
714. Как бы это помогло вам?

715. Какой первый небольшой шаг вы могли бы сделать, чтобы улучшить отношения?
716. Какой первый маленький шаг мог бы сделать другой человек, чтобы улучшить отношения?
717. Как бы выглядели ваши идеальные отношения?
718. Если идеальные отношения — это 10 баллов, а 0 баллов — это худшие отношения, которые вы можете себе представить, то где вы находитесь сейчас?
719. Если 10 = сотрудничество, а 0 = конфликт, где вы находитесь сейчас?
720. Почему дела обстоят не хуже?
721. Кто внес свой вклад в то, что дела обстоят не хуже, чем они есть сейчас?
722. Кто был первым, кто подумал, что вам следует обратиться за помощью, и что натолкнуло его или ее на эту мысль?
723. Предположим, у вас действительно есть общая цель. На что может быть похожа эта цель?
724. Где вы хотите быть вместе через 5 или 10 лет? Как вы хотите, чтобы все выглядело?
725. Как бы ваши дети хотели, чтобы выглядели ваши отношения в будущем?
726. Что, по мнению ваших детей, необходимо для того, чтобы это произошло?
727. Каким, по мнению ваших детей, мог бы быть первый шаг?
728. Как бы ваши дети заметили, что вы достигли желаемого будущего (в достаточной степени)?
729. Как ваши дети могли бы помочь вам достичь желаемого будущего?
730. Как вы будете праздновать со своими детьми, когда достигнете своей цели?

731. Что вы сделали вместе, чтобы дела пошли лучше на этой неделе?
732. Что у вас хорошо получается вместе?
733. Какие качества вы цените в другом человеке?
734. Какие позитивные ожидания, которые вы возлагали на отношения, были реализованы?
735. Есть ли что-то, за что вы можете похвалить друг друга?
736. Что еще, по вашему мнению, должно произойти?
737. Как изменится ваша жизнь, если это будет происходить чаще в ближайшие недели?
738. Что вы знаете о другом человеке, что дает вам надежду на улучшение?
739. Что другой человек знает о вас, что дает ему или ей надежду на улучшение?
740. Каким образом проблема другого человека является проблемой для вас?
741. Как вы объясняете эту проблему себе или другому человеку? Как это может помочь вам?
742. Предположим, что другой человек смог бы рассказать мне, что произошло или что вызвало эту проблему. Как это может помочь ему или ей?
743. Что для вас будет свидетельствовать о том, что дела у другого человека идут немного лучше, зная его или ее так, как знаете вы?
744. Что изменится для вас и другого человека, когда дела пойдут немного лучше?
745. Что изменится в отношениях с другим человеком, с окружающими людьми, когда дела пойдут несколько лучше?
746. Как завершить ваши отношения максимально позитивно для вас обоих?
747. Как вы можете закончить ваши отношения как можно более позитивно для детей?

748. Как бы выглядело идеальное завершение ваших отношений?
749. По шкале от 10 до 0, как бы вы оценили текущую ситуацию?
750. На каком значении на шкале вы хотели бы закончить отношения, чтобы вы оба были удовлетворены их окончанием?
751. Как бы вы могли сделать так, чтобы вы оба остались в выигрыше?
752. Как вы позитивно завершали отношения в прошлом и какие из этих стратегий вы можете применить снова?
753. Как изменится ваша жизнь после того, как вы сможете завершить эти отношения позитивным образом?
754. Какую цену вы готовы заплатить за то, чтобы как можно больше усложнить жизнь для другого человека?
755. Сколько энергии вы хотите потратить на это и сколько энергии у вас остается на другие, возможно, более приятные, вещи в жизни?
756. Как долго вы готовы продолжать платить эту цену?
757. Как вы можете удивить своего партнера (ребенка, родителя)?
758. Предположим, вы хотите сделать что-то неувловимое, чтобы удивить другого человека. Что бы это могло быть?
759. Что вы сделаете, когда увидите, что другой человек сделал это для вас?
760. Предположим, что завтра утром вы проснулись в “Стране родителей”, где все родители высоко ценятся, а все дети всегда ведут себя наилучшим образом. Что бы вы увидели, что эти родители делают для себя и своих детей, что делает их такими счастливыми?
761. А если бы вы могли научиться двум вещам у этих родителей и попробовать их, что бы это было?
762. Как вы, родители, решали подобные проблемы в прошлом?
763. Как другой человек (ваша семья) объясняет улучшение ситуации?

764. Что говорит вам о том, что ваш ребенок способен к желаемому поведению?
765. Как вы заметили, что ваш ребенок хорошо отреагировал на это?
766. Что вы все будете делать в ближайшие недели, чтобы дома дела пошли (еще) лучше?
767. В каких ситуациях вы хотите, чтобы члены вашей семьи помогли вам?
768. Как члены вашей семьи узнают, что вы хотели бы, чтобы они помогли вам?
769. Когда вы хотите, чтобы ваш партнер помогал вам?
770. Откуда ваш партнер знает, что вы хотели бы, чтобы он или она помог вам?
771. Как ваши успехи помогают вашему партнеру или семье?
772. Кто больше старался сохранить отношения?
773. Что ваш партнер (семья) знает о вас, что дает ему или ей уверенность в том, что вы добьетесь успеха в..?
774. Что ваш партнер (семья) будет делать по-другому, когда он или она больше не будет беспокоиться о вас?
775. Предположим, ваш ребенок делает все то, что вы хотели бы, чтобы он или она делал. Как бы он или она заметили, что вы относитесь к нему или к ней по-другому?
776. Что вы будете делать по-другому вместе, когда это перестанет быть проблемой для всех вас?

Вопросы для клиентов, проходящих когнитивную терапию

777. Что уже идет хорошо и не требует изменений?
778. Что вы хотите видеть вместо проблемного поведения?
779. Что вы хотите увидеть вместо дисфункциональных когниций?
780. Какое желаемое поведение уже иногда присутствует?

781. Какое желаемое поведение вы хотите чаще демонстрировать в будущем?
782. Как вы можете мотивировать себя, чтобы участвовать в этом поведении чаще?
783. Как другие могут мотивировать вас на более частое желательное поведение?
784. Как я могу мотивировать вас чаще участвовать в таком поведении?
785. Когда проявляется желаемое поведение (или познание, или эмоция) само по себе? Как вы управляете этим?
786. Каковы последствия (преимущества и недостатки) желаемого поведения?
787. Как желаемое поведение (или познание, или эмоция) помогает вам достичь вашей цели?
788. Как притворство может помочь вам достичь цели?
789. Какие функциональные когниции или схемы вы уже иногда используете?
790. Какие функциональные когниции или схемы вы хотели бы использовать в будущем?
791. Когда желаемые когниции или схемы уже возникают? Как вы с этим справляетесь?
792. Каковы последствия (преимущества и недостатки) желаемых когниций или схем?
793. Как эти когниции или схемы помогают вам достичь цели?
794. Какие позитивные базовые предположения вы хотели бы иметь (вместо негативных)?
795. Какие позитивные базовые предположения у вас уже есть?
796. Как эти предположения помогают вам?
797. Предположим, у вас есть больше позитивных предположений. Как это повлияет на вас?

798. Что бы вы тогда делали по-другому?
799. Как бы другие заметили, что у вас больше позитивных предположений?
800. Предположим, что в будущем я сниму фильм о вашей ситуации, когда у вас будет больше позитивных базовых предположений. Как бы я понял, что это фильм о вашем будущем?
801. Насколько достоверны эти позитивные предположения сейчас?
802. Насколько достоверными вы хотели бы видеть эти предположения в будущем?
803. Как бы вы заметили, что эти позитивные мысли стали (достаточно) убедительными?
804. Как другие заметили бы, что эти позитивные мысли стали (достаточно) убедительными?
805. Когда у вас уже есть некоторые из этих позитивных предположений на короткий период времени?
806. Когда отрицательные предположения отсутствовали или были меньшей проблемой?
807. Как вы справляетесь с этим? Что изменилось?
808. Какой небольшой эксперимент может помочь вам стать на шаг ближе к вашей цели?
809. Какие эксперименты вы проводили раньше, которые помогли вам?
810. Какие эксперименты вы рассматривали, но еще не проводили?
811. Что необходимо для проведения этих экспериментов?
812. Кто или что может помочь вам сделать эксперимент успешным?
813. Где вы найдете смелость, чтобы начать этот эксперимент?
814. Предположим, что вы демонстрируете желаемое поведение. Что бы это значило для вас?

815. Какие полезные мысли приходят на смену нежелательным?
816. Что это значит для вас? Что еще это может означать?
817. Предположим, вам поставили диагноз. Как бы это помогло вам приблизиться к своей цели?
818. Предположим, у вас появилось понимание происхождения вашей проблемы. Как это помогло бы вам приблизиться к вашей цели?

Вопросы о лекарствах

819. Кто-нибудь когда-нибудь предлагал вам лекарства, которые могут помочь вам достичь вашей цели?
820. Каковы ваши мысли о пользе этого лекарства для вас (или другого человека)?
821. Как, по вашему мнению, это лекарство может помочь вам (или другому человеку)?
822. Использовали ли вы (или другой человек) когда-либо раньше лекарства и как они вам помогли?
823. Предположим, что это лекарство было бы эффективным. Какие изменения вы бы увидели, которые позволили бы вам сказать, что лекарство хорошо помогает вам (или другому человеку)?
824. Предположим, что это лекарство было бы эффективным, и у вас все было бы хорошо. Как бы выглядела ваша жизнь? Что бы вы тогда делали по-другому? Что бы это изменило для вас?
825. Как вы думаете, что вы могли бы сделать, чтобы убедиться, что лекарство действует на вас (или другого человека)?
826. У вас должны быть веские причины критически относиться к использованию лекарств. Пожалуйста, расскажите мне об этом.
827. Что вы уже знаете о действии этого лекарства?
828. Как вы можете максимально увеличить вероятность того, что лекарство будет эффективным?

829. Что вы уже знаете о возможных побочных эффектах этого лекарства?
830. Как знание о возможных побочных эффектах может помочь вам?
831. Какие гарантии вам необходимы для того, чтобы рассмотреть возможность испытания этим лекарством?
832. Кто может успокоить вас по этому вопросу?
833. С какими возможными побочными эффектами вы готовы жить?
834. Предположим, вы задумали провести эксперимент с этим препаратом. Какой это может быть эксперимент?
835. Какова была бы максимальная доза, которую вы готовы принять в качестве эксперимента?
836. Что должно произойти для того, чтобы вы регулярно использовали это лекарство?
837. Как вы заметите, что вам больше не нужно это лекарство?
838. Как другие заметят, что вы больше не нуждаетесь в этом лекарстве?
839. Как вы можете сохранить контроль над своей жизнью, даже если вы используете это лекарство?
840. Какое лекарство вы рассматривали, но еще не пробовали?
841. Что необходимо для того, чтобы вы сделали это в качестве эксперимента?
842. Как вы думаете, что должен включать в себя такой эксперимент, чтобы сделать максимально высокими ваши шансы на успех? Кто или что может лучше всего помочь вам в этом?
843. Представьте, что мы попадаем в будущее на 1 год, 5 лет или 10 лет вперед. Оглядываясь на настоящее, что бы вы сказали, что помогло вам принимать лекарство?
844. Предположим, что у вашего хорошего друга была такая же проблема, и он подумывал о приеме лекарств. Что бы вы посоветовали ему или ей?

845. Предположим, что у вашего ребенка есть проблема, от которой может помочь медикаментозное лечение. Что бы вы сделали как родитель?

Вопросы о рецидиве

846. Что вы можете сделать, что заставит ситуацию измениться в худшую сторону?

847. Что бы вы посоветовали сделать тому, кто хотел бы решить эту проблему?

848. Что вы можете сделать, чтобы предотвратить рецидив?

849. Как вы не даете себе спуститься вниз по шкале?

850. Как вам удавалось предотвратить рецидив раньше?

851. Как вам удается вернуться на правильный путь?

852. Как вам удавалось вернуться на правильный путь раньше?

853. Как выглядел правильный путь?

854. Как вы заметили, что снова встали на правильный путь?

855. Как вы нашли в себе мужество вернуться на правильный путь и не бросить все?

856. Как бы вы смогли повторить то же самое в будущем?

857. Откуда вы знаете, что у вас хватит сил и мужества вернуться на правильный путь?

858. Какие еще качества у вас есть, которые вы можете использовать, чтобы помочь себе в этом?

859. Что вы делали раньше, чтобы вернуться на правильный путь?

860. Кто и что помогло вам тогда это сделать?

861. Кто и что может помочь вам в будущем, если это будет необходимо?

862. Как бы вы хотели, чтобы вам помогли, если это окажется необходимым?

863. Что должно произойти, чтобы вы сохранили положительные результаты?
864. Что вы сами можете сделать для того, чтобы сохранить положительные результаты?
865. По шкале от 10 до 0, где 10 = большая уверенность и 0 = никакой уверенности, насколько вы уверены в себе в данный момент?
866. По шкале от 10 до 0, где 10 = очень мотивирован и 0 = не мотивирован вообще, насколько вы мотивированы в данный момент поддерживать свой нынешний успех?
867. Что вы можете запомнить и использовать из наших занятий, если наступит время, когда дела пойдут не так хорошо, как сейчас?
868. Как вы будете выкарабкиваться, даже если у вас будет очень низкий балл?
869. Как вы справляетесь с трудностями?
870. Где вы этому научились?
871. Вы, должно быть, очень решительный человек, боец. Пожалуйста, расскажите мне об этом.
872. В каких еще ситуациях вы проявляли такую решительность?
873. Что нужно сделать другим, чтобы помочь вам справиться с рецидивом как можно быстрее?
874. Что нужно сделать другим, чтобы помочь вам как можно быстрее вернуться к нормальной жизни?

Вопросы для коучинга менеджеров, команд и организаций

875. Как будет функционировать ваша команда в будущем, когда она будет работать вместе как команда мечты?
876. Как бы выглядела ваша идеальная рабочая среда?
877. Как бы выглядело решение вашей мечты?

878. Где ваша организация хочет оказаться через 1 год, 5 лет или 10 лет? (Формулирование цели.)
879. Как это выглядит в конкретных, позитивных и реалистичных поведенческих терминах?
880. Каким должен быть результат этого обсуждения, чтобы вы могли выйти за дверь с мыслью, что это обсуждение было полезным для вас? (Формулирование цели.)
881. Чего лично вы хотите достичь?
882. Какие из этих вещей вы больше всего хотели бы увидеть реализованными в следующем году?
883. Что из перечисленного для вас наиболее важно реализовать в предстоящем году?
884. Что могло бы указать вам на то, что вы движетесь в правильном направлении?
885. Как вы узнаете, что цель вашей организации была достигнута?
886. Какие небольшие шаги, по вашему мнению, необходимо предпринять, чтобы достичь цели?
887. Когда вы успешно сотрудничали с другим человеком в прошлом и как вам это удалось?
888. Что из того, что происходит в вашей команде или организации, вы хотели бы оставить как есть?
889. Какие хорошие моменты в вашей работе вы можете вспомнить?
890. Кто и что делает для того, чтобы эти хорошие моменты имели место?
891. Что в вашей организации идет хорошо, несмотря на текущие проблемы?
892. Каковы сильные стороны вашей организации и как они достигнуты?
893. Каковы сильные стороны ваших коллег? Как им удастся..?

894. Какие комплименты вы можете сделать своим коллегам?
895. Какие комплименты вы уже сделали своим коллегам?
896. Какие комплименты они могут сделать друг другу?
897. Какие комплименты они уже делают или уже делали друг другу?
898. Как вы можете сделать так, чтобы вы делали своим коллегам больше комплиментов?
899. Как вы можете сделать так, чтобы ваши коллеги делали друг другу больше комплиментов?
900. Как изменится сотрудничество в вашей организации, если это произойдет?
901. Как можно наилучшим образом использовать сильные стороны вашей организации для достижения цели?
902. Каких успехов ваша организация достигла в прошлом?
903. Какие самые лучшие воспоминания у вас связаны с вашей организацией?
904. Что вы не хотели бы потерять в своей организации?
905. Что обязательно должно остаться неизменным в вашей организации?
906. Что вы сделали по-другому в организации, когда предыдущие методы потерпели поражение?
907. Какие аспекты того зашедшего в тупик проекта по-прежнему хорошо работают?
908. Как вашим коллегам удается разрешать ситуации, которые не развиваются в правильном направлении?
909. Что могло бы указать организации на то, что небольшое улучшение произошло?
910. Что бы вы тогда делали по-другому? Что бы члены вашей команды делали по-другому? Что бы организация делала по-другому?

911. Что изменилось бы в результате для ваших коллег и организации?
912. Все вопросы шкалирования, касающиеся цели организации.
913. По шкале вашей надежды достижения цели от 0 до 10, где вы находитесь сегодня? Что уже работает в правильном направлении?
914. Как вы справляетесь с трудностями или неудачами, с которыми сталкивается ваша команда или компания? Что работает лучше всего?
915. Кто в вашей команде или компании хорошо справляется с трудностями или неудачами или не испытывает затруднений? Что они делают по-другому, не так, как остальные?
916. Что вы или ваша команда могли бы сделать по-другому, чтобы предотвратить проблемы или справиться с ними лучше?
917. Как это может помочь вам справиться с трудностями в будущем?
918. Что может свидетельствовать о том, что эта встреча была полезной?
919. Что должно измениться, чтобы вам больше не пришлось встречаться со мной по поводу этой проблемы?
920. Как вам удавалось... так долго?
921. Когда взаимное сотрудничество работает хорошо или лучше?
922. Как вам удалось так быстро найти решение?
923. Как ваш директор или руководство заметит, что вы добились успеха в этом проекте?
924. Какие конкретные признаки покажут вам, что проект успешен?
925. Что будет первым небольшим признаком того, что улучшение уже скоро произойдет?

926. Что поможет вашим сотрудникам лучше выполнять свои обязательства?
927. Какие решения ваши коллеги уже нашли самостоятельно? Как им это удалось?
928. Какие качества ценят ваши коллеги в вас как в руководителе?
929. Как вы думаете, что заставляет их ценить это в вас?
930. Какие качества ценит в вас ваш руководитель?
931. Что заставляет его или ее ценить эти качества?
932. Какие качества ценят в вас ваши коллеги?
933. Что заставляет их ценить эти качества?
934. Что было важным моментом в вашей карьере? Можете ли вы рассказать мне что-нибудь об этом?
935. Как обычно отмечают успехи в вашей организации?
936. Если бы у вас было больше возможностей испытать такие моменты, что бы это значило для вас?
937. Какого человека из вашей трудовой биографии вы особенно цените?
938. Чему вы научились у этого человека?
939. Как этот урок проявляется в вашей повседневной жизни и на работе?
940. Какой ваш любимый способ показать коллегам, что вы цените то, что они делают?
941. Если вы будете показывать свою признательность таким образом чаще, как это повлияет на ваших коллег (вашу команду)?

Вопросы для клиентов, находящихся в конфликте

942. О чем вы уже договорились?
943. Что работает в вашем общении? Как вы это делали до возникновения конфликта?
944. Как вы раньше вместе решали конфликты?

945. Чему вы научились и какие из этих уроков вы могли бы использовать сейчас?
946. Какой положительный вклад вносит другой человек в ваши отношения? Как вы думаете, чего хочет добиться другой человек, делая это?
947. Что он или она могли бы сделать по-другому в будущем, чтобы побудить вас принять другое отношение?
948. Готовы ли вы попробовать этот подход сейчас, чтобы посмотреть, работает ли он?
949. Есть ли что-то, за что вы хотели бы извиниться?
950. За что бы вы хотели поблагодарить другого человека?
951. За что бы вы хотели, чтобы другой человек похвалил вас?
952. Каким образом улучшились бы ваши отношения, если бы вы не делали эти неприятные вещи чаще?
953. Как можно сделать разрыв между вами и другим человеком меньше, чтобы вы могли его преодолеть?
954. Что необходимо для того, чтобы вы перестали пытаться убедить другого человека в своей правоте?
955. Что бы вы больше всего хотели услышать от другого человека в данный момент?
956. Что бы вы хотели, чтобы изменилось в результате медиации?
957. Какими будут первые признаки того, что отношения между вами улучшаются?
958. Что сказал другой человек, чтобы убедить вас в том, что он или она хочет найти решение этого конфликта?
959. Что, по его или ее мнению, вам обоим нужно сделать, чтобы наладить отношения?
960. Предположим, вам удалось найти способ разрешить конфликт. В какой степени вы готовы посвятить себя этому?

961. Предположим, вы не смогли найти способ разрешить конфликт. Какие проблемы это породило бы? И как бы вы хотели справиться с этим?
962. Что вы заметили, что дает вам ощущение, что другой человек вас понимает, пусть даже самую малость?
963. Предположим, у вас есть общая цель. Что бы это могло быть?
964. Какую маленькую деталь вы уже обнаружили, которая дает вам ощущение, что этот конфликт может быть разрешен?
965. Я понимаю, что важно для вас обоих. Какое решение могло бы удовлетворить вас?
966. Предположим, что другой человек будет уважать вашу потребность в... Что изменилось бы между вами?
967. О чем вы не говорите, но что еще нужно обсудить?
968. Если 10 означает, что вы полностью доверяете другому человеку, а 0 — что вы вообще не доверяете другому человеку, какую оценку вы бы поставили вашим отношениям? Как вам удастся быть на этом уровне? Как бы выглядело повышение на 1 балл?
969. Если человек в паре считает, что другой человек должен измениться, что бы вы сами тогда сделали по-другому?
970. Предположим, у вас возник конфликт с кем-то другим. Что бы вы думали о ситуации, если бы этим другим человеком был, например, ваш ребенок или ваш лучший друг? Что бы это изменило? Какие решения вы смогли бы придумать для разрешения конфликта и каков был бы ваш план?
971. Предположим, вам удалось договориться о том, о чем идет спор в ходе медиации. Как бы вы описали этот спор?
972. Предположим, что вы подписали мирное соглашение, которое включает только те обязательства, о которых вы оба можете договориться. Как может выглядеть такой договор?
973. Что произойдет, если медиация провалится?

974. Когда конфликт отсутствовал или был менее проблематичным, что было по-другому в вашей жизни?
975. В какие моменты конфликт перестает быть проблемой? Как и что вы делаете по-другому в этот момент?
976. Как вам удалось вместе завершить предыдущий конфликт?
977. Как вы по-другому относитесь друг к другу в моменты, когда нет конфликта?
978. Как вы разрешаете конфликты в других ситуациях?
979. Каким образом споры помогут вам достичь вашей (коллективной) цели?
980. Каким способом вам обычно удастся закончить спор? Какие из этих стратегий вы можете применить сейчас?
981. Как вы работали вместе до возникновения текущего конфликта?
982. Чего вы хотите добиться в результате конфликта для... (организации, детей)?
983. Что вам нужно от другого человека, чтобы установить или восстановить хорошие отношения?
984. Что вы можете предложить другому человеку для установления или восстановления хороших отношений?
985. Что вам нужно от другого человека, чтобы вы могли расстаться мирно?
986. Что вы можете предложить другому человеку, чтобы вы могли расстаться мирно?
987. Предположим, что другой человек предложил бы вам то, что вам нужно, чтобы установить или восстановить хорошие отношения. Что бы вы сделали по-другому?
988. Предположим, что другой человек предложил бы вам то, что вам нужно, чтобы расстаться мирно. Что бы вы тогда сделали по-другому?

989. Сколько энергии вы хотите потратить на конфликт? Сколько энергии это оставляет для других, более приятных вещей в вашей жизни?
990. Что необходимо для того, чтобы вы сдались или научились принимать этот конфликт и жить дальше?
991. За что вы до сих пор не можете простить другого человека? Какую цену вы готовы заплатить за то, что не простили его или ее? Как долго вы готовы продолжать платить эту цену?
992. Как этот конфликт может улучшить вашу жизнь?
993. Что смешного или даже нелепого в вашем конфликте? Как это вам помогает?
994. Если бы это был ваш последний разговор с другим человеком, что бы вы хотели сказать?
995. Предположим, что другой человек извинился. Что бы изменилось в ваших отношениях? Что бы это изменило?
996. Предположим, что другой человек извинился. Что бы вы начали делать по-другому?
997. Как, по-вашему, отреагировал бы на это другой человек?
998. Что бы для вас значило, если бы другой человек отреагировал на это по-другому? И как бы вы, в свою очередь, отреагировали на это?
999. Предположим, что другой человек не извинился. Как вы можете продолжать поддерживать отношения несмотря ни на что?
1000. Как извинения могут помочь вам достичь общей цели?
1001. Чего вы в конечном итоге хотите добиться, требуя извинений? (Формулирование цели.)

ГЛАВА 11



Размышления о терапии

Видеть свое желаемое будущее — ключ к личностному росту

Неизвестный автор

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ТЕРАПИИ

Специалист может проанализировать терапевтические сессии в отношении успеха или провала. Он может задать себе такие вопросы: “Что сработало на этих сессиях и что бы я сделал в следующий раз в аналогичной ситуации? Что не сработало на этих сессиях и что бы я сделал по-другому в следующий раз в аналогичной ситуации?”. В принципе, специалисту в любом случае полезно некоторое время поразмышлять над каждой проведенной им сессией. Размышление может также происходить в компании коллег, в форме коллегиального консультирования или супервизии.

Специалист, ориентированный на решение, всегда задает себе ряд вопросов, ориентированных на решение, в конце сессии. Эти вопросы также могут задаваться в присутствии коллег. Вопросы помогают терапевту осмыслить свой вклад в сессию. Они также помогают развить навыки фокусирования на решении. В этом отношении также могут быть полезны вопросы из матрицы взаимодействий.

Вопросы для терапевта, ориентированные на решение

Вот некоторые вопросы, ориентированные на решение, которые специалист может задать себе по поводу своей профессиональной деятельности.

- Предположим, я буду проводить эту сессию снова. Что бы я сделал по-другому или лучше в следующий раз?

- Что, по мнению клиента, я мог бы сделать по-другому или лучше?
- Что это изменит для клиента?
- Что бы это изменило для меня?
- Предположим, что в будущем я буду проводить сессии с клиентом с аналогичной проблемой. Какие вмешательства я бы использовал снова, а какие не стал бы использовать?
- Насколько, по моему мнению, клиент удовлетворен моей работой (по шкале от 10 до 0)?
- Что бы он или она сказали о том, как мне удалось достичь этого балла?
- Что изменилось бы для моего клиента, если бы мой балл был выше по шкале?
- Что бы это изменило в лечении?
- Что бы сказал клиент, если бы я спросил его или ее, как я могу подняться на 1 балл выше?
- Насколько я сам удовлетворен своей работой (по шкале от 10 до 0)?
- Как мне удалось достичь этого уровня?
- Как бы выглядело повышение на 1 балл по шкале?
- Что это изменит в лечении?
- Как я могу подняться на 1 балл?
- Что для этого нужно?
- Какие положительные аспекты этого лечения выделяются?
- Какую полезную информацию я получил от клиента?
- Какие из его или ее компетенций и особенностей я могу похвалить?
- Чего хочет достичь клиент на встрече со мной?
- Какие компетенции клиент может использовать для решения проблемы, которая привела его или ее сюда?

- Какие ресурсы нужны клиенту от его или ее окружения? Какие ресурсы уже доступны?
- Что из имеющейся у меня информации о клиенте или впечатления о нем или о ней может помочь в определении его или ее цели?
- Что я вижу в этом клиенте (в этих партнерах, в этой семье, в этой команде), что говорит мне о том, что он или она может достичь своей цели?
- Какие аспекты своей профессиональной деятельности я определенно хочу сохранить?

В дополнение к оценочным вопросам о достижении цели и о надежде на перемены, мотивации и уверенности, некоторые вопросы, ориентированные на решение, которые специалист должен задать о своей работе, следующие.

- Какие аспекты моей личной жизни я точно хочу сохранить?
- Когда я сталкиваюсь с проблемами на личном или профессиональном уровне, что лучше всего помогает мне их решить?
- Какими ресурсами я располагаю в своей личной или профессиональной жизни?
- Какими компетенциями и качествами я обладаю?
- Как я могу использовать их для поиска решений потенциальных проблем?
- Где бы я хотел оказаться через 1 год, 5 лет или 10 лет?
- Как бы выглядело “чудо” для меня?
- Что будет свидетельствовать о том, что я на правильном пути?
- Что будет указывать другим на то, что я на правильном пути?
- Какой первый маленький шаг я мог бы сделать на этом пути?
- Что это изменит для меня? И для других?
- Как бы изменились отношения между мной и важными людьми в моей жизни?

Берг и Штайнер [*Berg & Steiner, 2003*] предложили следующие вопросы, ориентированные на решение, для специалиста в случае отсутствия прогресса.

- Если бы я спросил клиента, чем помогла моя работа, пусть даже совсем немного, что бы он или она ответили?
- Что клиент считает признаком успешного результата?
- Насколько реалистичен этот результат?
- Что я сам считаю признаком успеха?
- Если взгляды клиента и мои взгляды расходятся, что нужно сделать, чтобы мы могли работать над одной и той же целью?
- По шкале от 0 до 10, где, по мнению клиента, он или она сейчас находится?
- Что должно произойти, чтобы клиент приблизился на 1 балл к 10?

В конце каждой сессии, ориентированной на решение, специалист может попросить клиента дать обратную связь (см. главу 3). Если не только терапевт, но и клиент предоставляет обратную связь, то в их отношениях будет больше равенства. Обратная связь от клиента — хороший источник информации для специалиста. Обычно клиент может точно указать, что терапевт должен продолжать делать и что тот мог бы делать по-другому.

Будет ошибочным решением не запросить обратную связь от своих клиентов, потому что комментарии клиента могут помочь в дальнейшем профессиональном развитии. В главе 2 описана шкала SRS для оценки сессий, разработанная Дунканом и его коллегами [*Dunkan et al., 2004*]. Их исследование показало, что сессии более эффективны, когда специалист получает прямую обратную связь от клиента о том, как он или она переживает сессию и отношения сотрудничества с терапевтом.

Вампольд и Бати [*Wampold & Bhati, 2004*] утверждали, что личность терапевта имеет гораздо большее значение для успеха лечения, чем само лечение, и что научно обоснованные исследования ошибочно концентрируются на менее значимых вопросах (т.е., на самом

лечении). Их исследование показало, что терапевтические отношения в 7 раз важнее, чем само лечение. Такие специфические переменные, как надежда и вера специалиста в свой собственный метод, представляются более значимыми для успешного исхода, чем методика, которую использует специалист.

Повторная сессия через несколько месяцев после окончания лечения может дать информацию не только о текущей ситуации клиента, но и о том, что помогло ему или ей и что изменилось. Более того, клиенты обычно воспринимают такую форму последующей помощи как заботу со стороны терапевта. Конечно, последующая беседа может проводиться и по телефону или электронной почте. На мой взгляд, такие сессии можно проводить чаще, чем это принято. Можно также чаще обращаться к клиентам за обратной связью.

Модели консультации с коллегами, ориентированные на решение

Еще одна форма рефлексии связана с консультациями с коллегами. В ходе консультаций с коллегами можно эффективно поработать, ориентируясь на решение. В ходе таких консультаций принято представлять проблемные или “тупиковые” случаи; акцент делается на том, что не получается и что следует изменить. При подходе, ориентированном на решение, следует обращать внимание на то, что идет хорошо: когда лечение было успешным и кто и что сделал, чтобы достичь этого успеха?

УПРАЖНЕНИЕ 24

В конце следующих 10 или 20 сессий задайте вопросы, предложенные Бергом и Штайнером, для случаев, когда нет прогресса, независимо от того, считаете ли вы сессии успешными или нет. Вы также можете предложить клиенту дать обратную связь, спросив: “Что было важно для вас на этой сессии? Что помогло? Что бы вы хотели, чтобы мы сделали по-другому?” Позвольте себе удивляться идеям клиента и вашим собственным представлениям о том, что работает и не работает в вашем взаимодействии.

Основная идея заключается в том, что участники консультации учатся на своих успехах и успехах других не меньше, чем на неудачах. Ниже приводится ряд моделей взаимного консультирования, ориентированных на решение проблем.

Модель “Мало времени и много случаев”.

Самый трудный случай

В этой модели представляется самый трудный случай, и на каждый случай отводится ограниченное количество времени (максимум 5 мин.). Консультация с коллегами может проходить в парах или в группах.

Цель такой консультации — рассмотреть большое количество случаев за короткий промежуток времени. Эта модель занимает мало времени и требует активного участия. Основное внимание уделяется тому, как специалист может подняться на 1 балл по шкале. Вводные данные не так важны в этом случае; важно то, что человек, представляющий ситуацию, может или хочет сделать, чтобы подняться на 1 балл по шкале. Что бы он или она делали (по-другому или чаще), чтобы добиться улучшения на 1 балл? Или что бы этот человек делал по-другому или чаще, если бы у него было больше уверенности в том, что клиент достигнет цели, или если бы у него было больше надежды? Цель состоит в том, чтобы специалист распознал небольшие улучшения. Модель является сфокусированной, непринужденной, веселой и эффективной в поиске решений. Задаются следующие вопросы.

- Как бы вы оценили последний сеанс, если 10 означает, что терапия идет хорошо, а 0 — что улучшений нет. Есть ли у клиента прогресс?
- Почему вы поставили именно такую оценку (а не более низкую)?
- Если бы следующая сессия была оценена на 1 балл выше, что бы изменилось и как бы вы это заметили? Что бы вы сделали по-другому?
- Какие идеи есть у других участников?

Эти вопросы можно повторить для каждого второго по сложности случая.

Модель “Сделай больше”. Лучшая сессия

Эту форму консультирования лучше всего проводить в парах. В этой модели консультаций с коллегами обсуждается положительный опыт (15 мин. на каждого участника). Суть вопроса: “Как вам удалось сделать эту сессию такой хорошей?”. Основное внимание уделяется повторяющимся вмешательствам и исключениям. Разговоры касаются позитивного опыта одного из участников, о котором другие коллеги могут расспросить подробнее и почерпнуть полезное для себя.

Эта модель, как и предыдущая, способствует созданию хорошей атмосферы. Задаваемые вопросы включают следующие варианты.

- Какой была ваша лучшая сессия за последнее время?
- Почему сессия была такой хорошей?
- Как вы этого добились?
- Что это говорит о вас?
- Как бы вы могли делать это чаще (или снова)?

Когнитивная модель. Тупиковый случай

Эта модель используется в случае безвыходной ситуации и фокусируется на идеях и убеждениях специалиста, которые препятствуют прогрессу в терапии. Какие когниции приводят в тупик? Центральным моментом является то, что мотивация, которую профессионал приписывает клиенту, переносится на отношения сотрудничества. Важно изучить, поможет ли другая интерпретация поведения и мотивов клиента выйти из тупика. Происходит позитивная перестройка и реинтерпретация. Что может представлять собой другое правдоподобное объяснение поведения клиента? В этом случае, что профессионал мог бы сделать по-другому во время сессии и как она могла бы пройти более гладко? Эта модель обращается к саморефлексии профессионала.

- Что именно вы и клиент делаете во время сессии?
- Если бы вы могли честно рассказать всё о ваших сессиях своему коллеге — как вы думаете, говоря открыто и без приукрашивания, насколько мотивирован ваш клиент?
- Каким образом ваша интерпретация всегда вызывает у вас одну и ту же реакцию?
- Как вы могли бы взглянуть на это по-другому? Какая более позитивная мотивация может быть у клиента?
- Если бы вы действовали в соответствии с другой интерпретацией, что бы вы сделали по-другому?
- Что бы это изменило? Как бы прошла следующая сессия?

Модель “Зеркало”. Рефлексирующая консультация

Члены команды садятся в круг, и в соответствии с протоколом обсуждается случай каждого терапевта. На каждый случай отводится примерно 20 мин.. Помимо высказывающегося, есть руководитель дискуссии, который сидит вне круга и не принимает в ней участия. Остальные формируют команду помощи, которая решает представленную проблему. Такой коллективный вклад часто положительно влияет на работу команды, поскольку участники могут ознакомиться с опытом друг друга. Максимальный размер группы — восемь человек. Модель имеет четкий алгоритм и является несколько жесткой. Однако терапевт часто получает большую пользу от уточняющих вопросов или утверждений своих коллег.

Последовательность шагов такой консультации следующая.

1. *Подготовка.* Каждый участник консультации выбирает, какой случай он хочет представить группе. Первого члена группы просят представить свой случай.
2. *Презентация.* Первый участник кратко описывает свой случай и уточняет, в чем он хотел бы получить помощь. Остальные слушают, не перебивая.

3. *Разъяснение.* Члены группы по очереди задают один уточняющий вопрос и один последующий (вопросы по типу “что”, “где”, “когда”, “кто” и “как”; желательно избегать вопросов “почему”). Каждый молчит, пока не наступит его или ее очередь.
4. *Утверждение.* По очереди каждый член группы рассказывает о том, что в описанной ситуации произвело на него или на нее наибольшее впечатление как на специалиста. Представляющий случай терапевт хранит молчание (за исключением слов благодарности).
5. *Размышление.* Можно поделиться всем, что кажется уместным: практическими советами, размышлением, метафорами, ассоциациями и так далее. Иногда мысли одного человека рождают новые размышления у следующего участника. Каждый член группы что-то говорит или пропускает свою очередь.
6. *Заключение.* Терапевт, запрашивающий помощь говорит о том, что больше всего понравилось ему или ей в ходе обсуждения, что показалось полезным и что он или она планирует сделать дальше.

Эта модель также может быть использована в присутствии клиента.

Модель “Краткое и повторное изложение успеха”

В этой модели все участники кратко описывают недавний успех. Эта модель может также использоваться в качестве разминки для других вариаций моделей экспертной оценки.

Модель максимизации успеха

Во время этой длительной консультации подробно обсуждается один успешный случай. При этом предпринимаются следующие шаги.

1. Все участники кратко рассказывают о каком-либо успехе в своей практике. В зависимости от наличия времени, выбирается несколько случаев для дальнейшего обсуждения.

2. По каждому успешному случаю участники задают друг другу вопросы и вместе разбирают, в чем конкретно заключается успех, какие полезные вмешательства были применены и что этот успех означает для специалиста и клиента.
3. Участники по очереди делают комплименты специалисту, представившему случай, о том, что ему удалось сделать хорошо, а также о том, что они уважают и ценят в этом специалисте.
4. Каждый участник кратко рассказывает о том, что он или она узнали из обсуждения успешного случая и как он или она может использовать эти знания.
5. Все участники отмечают, что из того, что было на встрече, они сочли полезным или выгодным и что из этого они могли бы применить.
6. Встреча завершается и назначается следующая.

Модель-компетенция

В команде или группе консультантов участники объединяются в пары, чтобы изучить компетенции друг друга. Это происходит следующим образом.

1. Каждый вспоминает недавнюю успешную сессию.
2. Один из участников пары опрашивает своего коллегу, чтобы выяснить, что сработало. Коллега впоследствии опрашивает другого человека, чтобы узнать, что получилось у него или у нее (15 мин. в целом).
3. Участники делятся формулами успеха своих коллег как минимум с двумя другими коллегами (10 мин.).

В этой модели участники слышат четыре истории успеха за короткий период времени: свою собственную историю, историю коллеги, у которого они брали интервью, и истории двух других коллег. Эта модель позволяет проявить некоторую физическую активность, поскольку участники постоянно перемещаются и меняются парами, чтобы успеть собрать и обсудить достаточное количество информации.

Наконец, один из участников может добровольно представить свой случай. Другой может задать четыре основных вопроса, ориентированных на решение.

1. На что вы надеетесь?
2. Что бы это изменило?
3. Что уже работает?
4. Что будет следующим признаком прогресса? Каким будет ваш следующий шаг?

Эти четыре вопроса часто отмечают необходимость подробного обсуждения случая.

Размышления клиента о сессии

Говорят, что компетентность повышает эффективность. Именно поэтому проводится так много тренингов и предлагается так много курсов. Но исследования показывают, что между уровнем опыта профессионалов и их эффективностью нет почти никакой связи [Clement, 1994]. Возможно даже, что чем больше подготовка специалиста, тем менее эффективна его работа. Хиат и Харгрейв [Hiatt & Hargrave, 1995] обнаружили, что терапевты, продемонстрировавшие низкую эффективность, проработали больше лет, чем терапевты, продемонстрировавшие высокую эффективность. Они также обнаружили, что неэффективные терапевты не осознавали, что они неэффективны. На самом деле, эти терапевты считали себя такими же эффективными, как и действительно эффективные терапевты, участвовавшие в исследовании! Поэтому крайне важно, чтобы компетентность профессионала оценивалась не только им самим, но и его клиентами. С этой целью Миллер и его коллеги просили своих клиентов давать краткую обратную связь после каждой встречи. Они утверждали, что использование обратной связи с клиентами позволяет им стать равноправными партнерами в терапии: “Предоставление клиентам перспективы водительского места, а не пассажирских мест автобуса, может также позволить клиентам обрести уверенность в том, что положительный

результат не за горами”. Психологи заявляют: “Мы выступаем за рутинную и систематическую оценку восприятия клиентом прогресса и соответствия, чтобы врач мог эмпирически адаптировать терапию к индивидуальным потребностям и особенностям клиента” [*S. D. Miller et al., 1997, p. 15*].

Миллер и его коллеги [*S. D. Miller et al., 1997*] разработали SRS — шкалу оценки сессий. В конце каждой встречи клиент предоставляет специалисту обратную связь по трем направлениям, которые, как показали исследования, определяют эффективность отношений сотрудничества в достижении изменений: взаимоотношения, цели и основные характеристики, подход или метод и сама сессия. Клиенту дается лист бумаги с четырьмя линиями длиной 10 сантиметров, каждая из которых представляет одну из областей, определяющих эффективность. Например, для отношений 0 означает: “Я не чувствовал, что меня слышат, понимают и уважают”, а 10 означает: “Я чувствовал, что меня слышат, понимают и уважают”. Клиент ставит крестик на строке, чтобы указать, насколько он чувствовал, что его слышат, понимают и уважают во время сессии. После того, как клиент заполнил все шкалы, баллы по всем четырем шкалам суммируются. Более высокие баллы (выше 30 при максимальном балле 40) свидетельствуют о лучшем сотрудничестве в отношениях и большей вероятности изменений; более низкие баллы указывают на то, что отношения требуют дополнительных усилий.

В этом случае специалист должен спросить: “Что я могу сделать по-другому во время следующей встречи, чтобы получить более высокую оценку?”. Шкала SRS прежде всего способствует беседе между клиентом и специалистом. Дункан писал:

“Клиенты, чьи терапевты имели доступ к информации о прогрессе, такой как SRS, в два раза чаще достигали клинически значимых изменений и реже покидали терапию без достижения положительных результатов. Это удивительные, если не сказать революционные, результаты — за всю историю психотерапии не было доказано, чтобы что-то другое так сильно повышало эффективность! [*Dunkan, 2005, p. 183*]”.

SRS можно найти в приложении Д и на сайте <http://heartandsoulofchange.com/measures>. Существует также SRS для детей и подростков, доступная на различных языках. Регистрация на сайте дает пользователям доступ ко всем шкалам, разрешение на их использование и информацию о том, как их применять.

ИТОГИ

- Рефлексия специалиста о собственной работе приводит к повышению качества сессий и помогает терапевту развить навыки, ориентированные на решение.
- Специалист может задавать ориентированные на решение вопросы о своей профессиональной деятельности в конце каждой сессии и в тех случаях, когда во время сессии не было достигнуто никакого прогресса.
- Рефлексия клиента в конце каждой встречи с помощью, например, шкалы оценки сессии значительно повышает эффективность терапии.
- Существует множество моделей консультирования, ориентированных на решение проблем. Они фокусируются преимущественно на успехах и трудностях специалиста.

ГЛАВА 12

.....

Интервью, ориентированное на решение. От начала до конца

У людей есть всё, что им нужно для решения своих проблем.

Джон Уолтер

Кевин — 52-летний учитель математики в средней школе. Он пришел на терапию с жалобами на бессонницу, учащенное сердцебиение, приступы паники, снижение концентрации внимания, неожиданные приступы плача (даже во время занятий) и повышение артериального давления. Семейный врач направил его к клиническому психологу. Кевин находится дома на больничном уже более 2 месяцев, и одна только мысль о возвращении в школу вызывает у него неприятные физические реакции: его тошнит и начинает трясти. С тех пор, как он находится дома, ситуация скорее ухудшилась, чем улучшилась: у него участились приступы плача и все физические симптомы усилились. В последние месяцы он начал употреблять большое количество алкоголя. Он не принимает никаких лекарств.

ПЕРВАЯ СЕССИЯ

Первая сессия начинается со знакомства; специалист работает над созданием позитивной атмосферы, устанавливая контакт с клиентом через обсуждение его интересов, отношений и хобби. Терапевт хвалит Кевина за его решение обратиться за помощью. Терапевт предоставляет некоторую информацию о методе, сфокусированном на решении. Звучит вступительный вопрос терапевта: “Что привело

вас сюда?”. Кевин кратко рассказывает о своих проблемах и добавляет, что причиной своих жалоб он считает самоубийство коллеги в прошлом году. Он говорит, что это было сильным потрясением для него и что администрация школы не организовала психологическую консультацию. Он чувствовал себя одиноким, когда переживал это, и был зол из-за этого. Между тем, дома его ждал больной отец, нуждающийся в постоянном уходе, и ремонт, который также требовал много сил. Кроме того, Кевин упоминает, что у другой его коллеги тоже есть психологические проблемы, и та часто не приходит на работу по этой причине, из-за чего Кевину приходится работать больше часов. Он боится, что и эта коллега покончит жизнь самоубийством; она иногда говорит об этом. Отношения и чувство товарищества между учителями в школе ухудшились, и возникли споры о благополучии этой учительницы и распределении ее часов.

Затем терапевт задает вопрос о формулировании целей: “Чего бы вы хотели достичь к концу терапии, чтобы можно было сказать, что она была важной и полезной?”. Кевин отвечает, что хотел бы снова преподавать, хорошо ладить с коллегами и чувствовать себя в школе расслабленно. Это означает, что он мог бы снова общаться со своими коллегами в учительской и успевать выпить чашку кофе перед началом занятий, что напряжение и стресс, связанные с расписанием уроков учителей, были бы сняты, и что учителя снова поддерживали бы друг друга, если кто-то не может прийти из-за болезни. Он хочет снова шутить со студентами, смеяться и иметь возможность расслабиться во время занятий. Он хочет сократить потребление алкоголя до нормального уровня. В ответ на вопрос о шкалировании, где 10 — это его цель, а 0 — худший момент в его жизни, он говорит, что сейчас находится на отметке 2. Терапевт спрашивает: “Как вам удастся быть на уровне 2? Почему вы не на 1 или даже на 0?”. Клиент говорит, что он находится на уровне 2, потому что получает большую поддержку от жены и детей, и иногда у него бывают дни, когда он справляется немного лучше. Терапевт спрашивает об этих исключениях. Терапевт также спрашивает Кевина, какого числа тот хотел бы достичь, чтобы закончить терапию. Кевин говорит, что ему

достаточно 7 или 8 баллов. Терапевт хвалит его за то, что он обратился за помощью и так ясно выразил свои жалобы и цель. С этим клиентом выстраиваются отношения по типу “пользователя”: Кевин видит себя частью проблемы и частью решения, и у него есть мотивация изменить свое поведение. Специалист спрашивает Кевина, хотел ли бы тот прийти снова, и если да, то когда.

ВТОРАЯ СЕССИЯ

На второй сессии, которая проходит через две недели, Кевину задают оценочный вопрос: “По шкале от 10 до 0, где 10 означает момент, когда вы снова почувствуете себя в полном порядке и вернетесь к работе (цель), а 0 означает момент, когда вы чувствовали себя хуже всего, как бы вы оценили свое нынешнее состояние?”. Кевин отвечает, что сейчас его состояние находится на 4. Он поясняет, что его состояние на 4, потому что его настроение несколько улучшилось, он более активен (например, он посетил концерт со своей женой), он лучше спит и чувствует себя более комфортно с другими людьми. Он снова немного читает, лучше концентрируется, чувствует себя спокойнее и способен получать больше удовольствия от происходящего. Его жена тоже поставила бы ему 4, думает он, потому что она тоже замечает, что у него дела идут немного лучше и что он более жизнерадостен. В ответ на вопрос о том, как ему удалось так быстро перейти от 2 к 4, он говорит, что формулирование цели во время первой сессии помогло ему сфокусировать внимание на том, чего он хочет и где он хочет оказаться, и что он “просто начал что-то делать”. Он пока не хочет думать о школе; он отказывается от любых контактов со своими коллегами. Однако он получил букет цветов с открыткой от студентов. Это также помогло ему подняться до 4.

Похвалив его за быстрый прогресс, терапевт задает следующий вопрос по шкале: “Как бы выглядел подъем на 5? Что бы подсказало вам, что вы находитесь на уровне 5?”. Кевин отвечает, что тогда у него был бы некоторый контакт с коллегами (он тут же добавляет, что еще не готов к этому) и что физические симптомы утихли бы.

Когда его просят сформулировать, что придет на смену “ослаблению физических симптомов” в позитивном ключе, он отвечает, что тогда он будет чувствовать себя более здоровым. Он будет вставать раньше и, возможно, пойдет на пробежку.

В качестве домашнего задания Кевину предлагается продолжить то, что получается (задание на поведение), поразмышлять над тем, что еще ассоциируется у него с уровнем 5, возможно, также спросить других, как они представляют себе уровень 5, и понаблюдать, когда у него появляются намеки на подъем на 5 уровень, что он делает по-другому или что меняется в это время (задание на наблюдение). Кевин хочет вернуться через три недели.

ТРЕТЬЯ СЕССИЯ

Первый вопрос третьей сессии: “Что стало лучше?”. Кевин сообщает, что физические симптомы сделались еще слабее, что он отправил электронное письмо одному из своих коллег, чтобы извиниться за свое участие в ссоре (обсуждение этого действия кратко присутствовало на предыдущей сессии), и получил положительный ответ от коллеги. Употребление алкоголя резко сократилось. Он также позвонил директору школы и сказал, что хочет, чтобы его снова включили в расписание уроков, начиная с половины обычного количества учебных часов. По шкале прогресса он сейчас находится на уровне 6,5 баллов. Терапевт снова делает комплименты и дает положительную интерпретацию характера: “Вы, должно быть, действительно решительно настроены. Пожалуйста, расскажите мне больше”.

На вопрос о том, насколько он уверен в успехе своего возвращения в школу, Кевин отвечает, что на уровне 7 или даже 8. В конце концов, он чувствует себя более отдохнувшим, доволен добрым ответом коллеги и чувствует желание вернуться. Он также решил дистанцироваться от коллеги с психологическими проблемами. После того, как терапевт похвалил Кевина за всё, чего тот уже достиг, и выразил уверенность в том, что возвращение клиента в школу будет

успешным, сессия завершается. Домашнее задание, которое дается Кевину, включает предложение продолжать делать то, что получается, и задание на воображение: “Выберите несколько дней, чтобы притвориться, что вы на 1 пункт выше по шкале, чем вы есть на самом деле, и отметьте, что это меняет в вашей жизни и отношениях, чтобы вы могли рассказать мне об этом в следующий раз”.

ПОВТОРНАЯ СЕССИЯ

По просьбе Кевина повторная сессия состоялась через 3 месяца. И снова звучит вводный вопрос: “Что стало лучше?”. Кевин отвечает, что все идет просто замечательно. Он начал ходить в школу и наслаждается своим возвращением. Коллеги и ученики сердечно приветствовали его, что очень его тронуло. Его физические жалобы в значительной степени исчезли, и он сообщает, что чувствует себя сильнее, что он снова получает удовольствие от всего и что он больше не беспокоится о таких вещах, как возможное самоубийство его коллеги. Он чувствует себя отдохнувшим и немного занимается бегом. Ему очень понравилось задание на воображение. По шкале прогресса он теперь оценивает себя на 8,5 баллов. Его настроение позитивное и стабильное. Терапевт задает несколько дополнительных вопросов из матрицы взаимодействий: “Как вы думаете, какую оценку поставила бы вам сейчас ваша жена?”. Кевин считает, что она поставила бы ему 8 баллов. Директор школы и его ученики тоже поставили бы ему 8 баллов, потому что все видят, что он стал значительно веселее, что он снова может смеяться и шутить.

По просьбе Кевина, обсуждается профилактика рецидивов. Терапевт спрашивает: “Что должно произойти, чтобы вы вернулись к четверке или даже к двойке?”. Кевин отвечает, что ему пришлось бы снова вступать в споры с коллегами, много работать сверх нормы в школе, предъявлять высокие требования к себе и своим ученикам. Усмехнувшись, он говорит, что будет стараться не допустить этого (при этом он заметно откидывается назад, когда говорит это). После того, как терапевт подробно прокомментировал услышанное

и поздравил Кевина с тем, как быстро тому удалось вернуть свою жизнь в нормальное русло, терапия завершается. Кевин говорит, что доволен результатом. Наконец, терапевт спрашивает: “Как вы будете отмечать достижение своей цели?”. Кевин на минуту задумывается, а затем решает пойти с женой в хороший ресторан на праздничный ужин. По такому случаю можно снова выпить, думает он.

ГЛАВА 13

.....

Краткосрочная терапия, ориентированная на решение, как форма когнитивно-поведенческой терапии

Альтернативным подходом будет всего лишь
укрепление вашей стабильности.

Тимоти Голви

Существуют различия и сходства между краткосрочной терапией, ориентированной на решение, и такими формами проблемно-фокусированной терапии, как психодинамическая терапия, клиент-центрированная терапия, терапия решения проблем, когнитивно-поведенческая терапия и межличностная терапия. Различия между краткосрочной терапией, ориентированной на решение, и другими видами терапии касаются, в частности, фаз и позиции, занимаемой терапевтом.

Фазы проблемно-фокусированной терапии обычно следующие.

1. Клиент описывает проблему, собираются данные в анамнезе проблемы.
2. Терапевт анализирует проблему.
3. Терапевт разрабатывает и предлагает вмешательства (модификационные процедуры).
4. Клиент выполняет вмешательство.
5. Лечение оценивается, и встречи с терапевтом могут продолжаться.

Фазы краткосрочной терапии, ориентированной на решение, обсуждались в главах 1, 3 и 4.

Де Шазер [*De Shazer, 1991*] писал, что если специалист принимает описание проблемы клиентом в начале лечения, то по той же логике он должен принять и заявление клиента о том, что его состояние достаточно улучшилось, как причину для окончания лечения. Это породило идею о том, что цель клиента и ее достижение более важны, чем проблемы, которые обсуждает клиент. Таким образом, различие между проблемой и решением стало четким, и появилась сфокусированная на решении краткосрочная терапия.

Интервью, ориентированное на решение, иногда называют “Карл Роджерс с изюминкой”, потому что эмпатическое отношение специалиста (взятое из клиент-центрированной терапии Роджерса) сочетается в ней с изменением поведения клиента.

Сепеда и Дэвенпорт [*Cepeda & Davenport, 2006*] провели сравнение между клиент-центрированной терапией, которую они назвали “личностно-центрированной терапией”, и краткосрочной терапией, ориентированной на решение. Они предложили интегрировать эти две формы терапии, хотя между ними существуют значительные различия в роли терапевта и сроках проведения этапов терапии. По их мнению, сфокусированное на решении интервью может быть полезно на более поздней стадии клиент-центрированной терапии (часть II), когда клиент получил возможность саморазвития и роста в первой части терапии и стал тем человеком, которым он хотел бы быть. Только тогда клиент будет мотивирован работать над своей целью (т.е., стать своим идеальным Я). В описанном ими случае часть I длилась 20 сессий, а затем последовала часть II, во время которой использовалось интервью с фокусом на решении. Они утверждали, что, с точки зрения клиент-центрированного подхода, длительное и обобщенное улучшение может быть достигнуто только тогда, когда клиент наберется смелости и расскажет обо всех аспектах своего Я. Поскольку только краткосрочная терапия, ориентированная на решение, не может справиться самостоятельно, психологи предложили совместить два подхода:

“Техники [ориентированные на решение] могут предложить клиентам осязаемые доказательства того, что клиенты действительно находятся на пути к тому, чтобы стать личностями своей мечты, своим идеальным Я. Применение техник [ориентированных на решение] в рамках [личностно-центрированной] терапии должно повысить осознание и принятие себя для достижения долгосрочных изменений и конгруэнтности.

[*Cepeda & Davenport, 2006, p. 13*”

В этой главе описывается, как краткосрочная терапия, ориентированная на решение, может рассматриваться как форма когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). С этой целью проводится сравнение между проблемно-фокусированной КПТ и краткосрочной терапией, ориентированной на решение.

Оказывается, что оба подхода применяют одни и те же теоретические принципы обучения и следуют одному и тому же поведенческому терапевтическому процессу. Поэтому краткосрочную терапию, ориентированную на решение, можно считать разновидностью КПТ. КПТ и ориентированную на решение когнитивно-поведенческую терапию можно рассматривать как две стороны одной медали поведенческой терапии [*Bannink, 2005, 2006c*].

КПТ И ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА РЕШЕНИЕ КРАТКОСРОЧНАЯ ТЕРАПИЯ. СХОДСТВА

КПТ и краткосрочная терапия, ориентированная на решение, имеют ряд общих черт. Хаутон, Салковскис, Кирк и Кларк [*Hatwon, Salkovskis, Kirk, & Clark, 1995*] и Орлеманс [*Orlemans et al., 1995*] определили поведенческую терапию как соединение методов и выводов экспериментальной психологии. В частности, речь идет о применении экспериментально проверенных принципов обучения: классического обусловливания Павлова и оперантного обусловливания Скиннера. И КПТ, и краткосрочная терапия, ориентированная на решение, опираются на эти принципы обучения. Терапевты, ориентированные на решение, применяют эти принципы непосредственно

во время сессий с клиентом, избирательно обращая внимание на разговоры о целях и решениях и уводя внимание (насколько это возможно) от разговоров о проблемах и жалобах.

КПТ и краткосрочная терапия, ориентированная на решение, имеют одну и ту же цель: помочь клиентам внести желаемые изменения в свою жизнь [Hawton et al., 1995].

КПТ и сориентированная на решение краткосрочная терапия могут быть отображены на идентичных диаграммах поведенческого терапевтического процесса, как описано Орлемансом [Orlemans et al., 1995]. Корелбум и Тенбрук [Korrelboom & Tenbroeke, 2004] немного отклонились от этого процесса, разделив терапию на три фазы (диагностика, вмешательство и заключение), однако сходств с поведенческим терапевтическим процессом, описанным Орлемансом, все равно остается больше, чем различий. КПТ и краткосрочная терапия, ориентированная на решение, направлены на изменение как когнитивных (т.е., того, как человек смотрит на проблему и думает о ней), так и поведения (т.е., действий, направленных на решение проблемы). Ни в одной из этих форм терапии не делается акцент на эмоциях, хотя влияние эмоций признается и подтверждается. Хотя термин “функциональный анализ” обычно не используется в литературе по терапии, ориентированной на решение, терапевт, ориентированный на решение, всегда проводит функциональный анализ с клиентом. Это не функциональный анализ проблемного поведения, а скорее анализ исключений, тех случаев, когда желаемое поведение (или желаемые функциональные когнитивные) уже имеет место [De Shazer, 1985]. Кроме того, и КПТ, и краткосрочная терапия, ориентированная на решение, часто используют домашние задания и оценку проведенного лечения.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ, ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА РЕШЕНИЕ

Далее следует описание “модификации” КПТ в краткосрочную терапию, ориентированную на решение (называемую когнитивно-поведенческой терапией, ориентированной на решение краткосрочной терапией или ОРКТ), с обзором различий на каждом этапе.

В качестве руководящего принципа используются этапы поведенческого терапевтического процесса, описанного Орлемансом и его коллегами [Orlemans et al., 1995] (табл. 13.1). Названия этапов заимствованы из поведенческого терапевтического процесса, ориентированного на решение.

Таблица 13.1 Сравнение проблемно-фокусированного и ориентированного на решение поведенческих терапевтических процессов

Проблемно-ориентированный поведенческий терапевтический процесс	Поведенческий терапевтический процесс, ориентированный на решение
Знакомство	Знакомство
Анализ проблемы ←	(Обсуждение проблемы) Анализ цели ←
Исходные показатели	Исходные показатели желаемого поведения
Функциональный анализ	Функциональный анализ желаемого поведения
Составление плана и целей	Изменения (уже присутствующие)
Изменения	
Исполнение плана	Исполнение плана
Оценка	Оценка (каждая сессия)
Сокращение нежелательного поведения. Да или нет. Продолжить/изменить/прекратить терапию;	Увеличение нежелательного поведения. Да или нет. Продолжить/изменить/прекратить терапию;

Этап 1. Знакомство

Построение отношений сотрудничества

На этом этапе каждый (поведенческий) терапевт работает над построением позитивных отношений сотрудничества, или раппорта. Он или она делает это, слушая клиента с сочувствием и задавая вопросы. Терапевт, ориентированный на решение, прямо спрашивает о том, что у клиента хорошо получается, и об успешных моментах

в его или ее жизни. Терапевт, сфокусированный на решении, делает комплименты и задает вопросы по типу “Как вам удалось..? Как вам пришла в голову отличная идея..?”. Такие вопросы дают клиенту возможность похвалить себя и тем самым укрепить уверенность в себе. Это сразу же задает тон терапии: ОРКТ обращает внимание на то, что уже идет хорошо и в чем клиент успешен.

Если клиент хочет поговорить о своей проблеме или жалобе, терапевт, ориентированный на решение, внимательно слушает и признает страдания клиента. Как можно быстрее он или она спрашивает, что клиент хочет видеть вместо проблемы. Дальнейшего исследования проблемы не проводится. В краткосрочной терапии, ориентированной на решение, прошлое используется только для того, чтобы выявить предыдущие успехи клиента и использовать их, если это возможно, для решения текущих проблем.

Оценка мотивации к изменению поведения

В ОРКТ мотивация клиента к изменению поведения оценивается уже на первой сессии. Во время сессии и при обсуждении домашнего задания терапевт, ориентированный на решение, пытается работать, максимально точно следуя мотивации клиента.

Этап 2. Формулирование цели (выбор желаемого поведения)

В ОРКТ цель клиента формулируется во время первой сессии. В КПТ формулирование цели происходит после выявления проблемы и ее анализа. Целью краткосрочной терапии, ориентированной на решение, является не избавление от жалобы или проблемы (предотвращение негативного результата), а увеличение желаемого поведения клиента (приближение к цели). Для этого не нужно много знать о проблемном поведении. Желаемое поведение также включает в себя желаемые функциональные когниции; в конце концов, когниции можно рассматривать как форму внутреннего поведения.

Вопрос о формулировании цели, ориентированный на решение, звучит так: “Чего вы хотите вместо проблемы (или проблемного

поведения) в конкретных, позитивных и реальных терминах?”. С этого момента лечение максимально ориентировано на желаемое поведение. Если клиент формулирует нереальную цель, терапевт может признать ее недостижимость и вместе с клиентом проанализировать, какая часть цели является достижимой. В ОРКТ часто используется метод шкалирования: по шкале от 10 до 0 клиент может указать, на каком этапе он или она находится и насколько близко подошел к цели. В вопросах шкалирования нереалистичная цель также может быть приравнена к 10, и клиент может изучить, какой балл для него достижим. Очень редко клиент говорит о достижении 10 баллов.

ОРКТ — это метод лечения, не требующий обширной диагностики. Можно сразу начать лечение и при необходимости обратить внимание на диагностику на более поздней стадии. Тяжелые психические расстройства или подозрение на них, однако, оправдывают решение о проведении тщательной диагностики, поскольку выявление основной органической патологии имеет прямые терапевтические последствия.

ОРКТ — это метод лечения, не зависящий от диагноза. Некоторые амбулаторные пациенты подходят для терапии, ориентированной на решение. Во время первой или последующих сессий автоматически становится ясно, потребуется ли углубленная диагностика, например, если состояние клиента ухудшается или лечение не дает положительных результатов. По аналогии с “поэтапным уходом”, такую терапию можно представить как “поэтапную диагностику” [Bakker, Bannink, & Macdonald, 2010].

В ОРКТ терапевты спрашивают о желаемом поведении в прошлом, настоящем и будущем (с помощью вопросов о формулировании цели или об исключениях). В КПТ терапевт предлагает клиенту рассказать о своей проблеме, и в ходе сессии они исследуют и анализируют проблему. Таким образом, терапевт позитивно подкрепляет разговор о проблеме во время сессии. В ОРКТ терапевт как можно быстрее переходит к вопросу о формулировании цели. Во время сессии происходит позитивное подкрепление разговоров о целях и решениях и отказ от разговоров о проблемах. Негативная реакция на разговоры

о проблемах также принимает форму вопросов о том, что клиент хотел бы видеть вместо проблемы. В ОРКТ клиент признает влияние, которое проблема оказывает на его жизнь (см. главу 3).

В ОРКТ развитие проблемы превращается в развитие компетентности. Качества и характеристики клиента, способствующие стабильно хорошему состоянию, могут быть четко определены. В процессе работы клиент размышляет, как он научился применять функциональные когниции и функциональное поведение.

Этап 3. Исходные показатели

Базовые измерения в КПТ состоят из регистрации ситуаций, в которых возникают нежелательные когниции или нежелательное поведение. Отслеживаются дисфункциональные когниции (и позже — оспариваются, чтобы научить клиента развивать и применять более функциональные когниции). В ОРКТ регистрации касаются ситуаций, в которых желаемые когниции или желаемое поведение уже имеют место или имели место (исключения). “Когда произошли или происходят эти моменты-исключения, что вы делали или делаете по-другому, и каковы последствия такого поведения?”. Вместе с клиентом терапевт анализирует, когда в определенных сложных ситуациях возникают или возникали функциональные когниции, и клиенту предлагается чаще применять эти функциональные когниции. Можно предложить задание на наблюдение в качестве домашнего задания. Затем клиента просят обратить внимание на то, когда у него уже есть функциональные когниции, чтобы он мог рассказать об этом терапевту во время следующей сессии. Клиент сам решает, записывать ли ему свои наблюдения. Такой топографический анализ — это описание ситуаций, в которых проявляется желаемое поведение.

Этап 4. Функциональный анализ

В ОРКТ функциональный анализ всегда направлен на желаемое поведение, а не на нежелательное (проблемное). Специалист проводит анализ, находя исключения в прошлом или настоящем или спрашивая о формулировании цели и о чуде (будущем).

Вопросы о ситуациях, когда проблема отсутствовала или была менее значимой

Стимул — когда проблема отсутствовала или была менее серьезной?

Реакция — что именно вы тогда сделали (по-другому)?

Последствия — каковы были или есть последствия такого поведения?

Клиента спрашивают о поведении, когнициях (оперантных реакциях) и эмоциях.

Вопросы о ситуациях, когда наблюдалось желаемое поведение или мышление

Стимул — когда вы наблюдали желаемую ситуацию (даже совсем в небольшой степени)?

Реакция — что именно вы тогда сделали (по-другому)?

Последствия — каковы были последствия такого поведения?

Вопросы о будущем

Стимул — чудо произошло (или цель достигнута), и проблема, которая привела вас сюда, решена (в достаточной степени).

Реакция — что вы делаете (по-другому) или что вы будете делать по-другому? Как это выглядит в конкретных и позитивных терминах?

Последствия — каковы будут последствия?

Бергер [*Burger, 1994*] отметил, что можно проводить функциональный анализ желаемого поведения:

“Между прочим, процедуру можно легко начать с желаемого поведения (которое, возможно, еще не проявляется или проявляется слишком редко). Тогда способ, которым терапевтические меры связаны между собой, нужно будет изменить, чтобы тормозящие стимулы были ослаблены, а воодушевляющие — усилены”.

[*Burger, 1994, p. 30*]

Этап 5. Изменения

В КПТ терапевт является экспертом, который говорит клиенту, что ему или ей нужно сделать, чтобы облегчить его или ее проблему. ОРКТ рассматривает клиента как человека, способного самостоятельно решить свою проблему и уже обладающего знаниями о необходимых процедурах модификации и умением их использовать. Спрашивая об исключениях (“Как вы раньше справлялись с..? Как вы сейчас справляетесь, хотя бы немного, с..? Что вы знаете о том, что делают другие для решения той же проблемы?”), терапевт, ориентированный на решение, выясняет компетентность клиента. Составление перечня стратегий преодоления на ранних стадиях (целостная теория и развитие компетентности, исходные показатели) позволяет подготовить процедуры модификации. В принципе, сфокусированная на решении краткосрочная терапия не добавляет ничего нового, в отличие от проблемно-фокусированной терапии, в которой приобретение навыков является обычным делом. Краткосрочная терапия, ориентированная на решение, предполагает, что всегда можно найти исключения, которые клиент может повторить, или делать чаще то, что помогает уменьшить влияние проблемы. Теоретически говоря, “обучение” не является термином фокусированной на решении терапии; более точным будет говорить о “совершенствовании” определенного навыка. Таким образом, предлагается признание того, что уже есть: пути, который клиент уже прошел. Если клиент заинтересуется тем, какие модификационные процедуры доступны терапевту, терапевт, конечно, не должен стесняться рассказать о них клиенту. Однако терапевт, ориентированный на решение, всегда сначала приглашает клиента открыть свой собственный “арсенал” модификационных процедур; терапевт открывает свой “арсенал” только после этого. ОРКТ не создает ничего нового: клиент использует свои предыдущие успехи и идеи для достижения желаемой ситуации в будущем. Только в том необычном случае, если клиент не может ничего придумать, терапевт предлагает что-то новое. Начиная с пятого этапа, процесс поведенческой терапии в ОРКТ на один этап опережает КПТ.

Этап 6. Исполнение

Выполнение домашнего задания считается важной частью терапии в КПТ. Домашнее задание обычно включает в себя конгруэнтные задачи (например, исходные показатели, когнитивная терапия, поведенческие эксперименты). Терапия часто заходит в тупик, потому что клиенты получают эти конгруэнтные домашние задания, когда у них еще нет мотивации для их выполнения; другими словами, терапевт не находится на одной волне с клиентом, с точки зрения текущего уровня мотивации последнего. Это вызывает проблемы в терапевтических отношениях: терапевт испытывает раздражение, обескураженность и неуверенность, появляются такие понятия, как сопротивление и несоблюдение условий работы. Терапевт, сфокусированный на решении, предлагает домашние задания только в том случае, если клиент считает их полезными (см. главу 5). Изменения часто происходят уже во время сессии, что делает домашние задания менее важными. Терапевт также выступает в роли модели (обеспечивая позитивное подкрепление желаемого поведения путем использования разговора о решении вместо разговора о проблеме). Когнитивная реструктуризация происходит, когда терапевт открывает множество точек зрения на проблему, с которой сталкивается клиент, обычно имеющий ограниченное и жесткое объяснение происхождения проблемы. Поиск нескольких вариантов изменений приводит к когнитивной перестройке.

Клиенту-посетителю не предлагается домашнее задание; скорее, терапевт хвалит клиента за то, что тот пришел, и спрашивает, хочет ли он вернуться. Клиенту-истцу предлагаются только задания на наблюдение (“Подумайте, что вы хотите оставить таким, как есть, а что не нужно менять” или “Подумайте о тех моментах, когда проблема отсутствует или проявляется в меньшей степени”, или “Подумайте о тех моментах, когда маленькая часть чуда уже происходит”). Поведенческие задачи (задачи “делать больше того, что работает”, “сделать что-то другое” и “притвориться”) предлагаются клиентам-пользователям. Обзор всех предложений по домашней работе см. в главе 5. Если клиент желает, можно использовать конгруэнтные процедуры из КПТ.

Например, если клиент хочет думать по-другому об определенных вопросах, чтобы приблизиться к своей цели, или рассмотреть поведенческие эксперименты, предложенные терапевтом. Поскольку клиент обычно уже имеет знания о процедурах модификации (и способность их использовать) по собственному опыту (например, потому что он или она заметили, что что-то сработало), он или она будут более мотивированы на участие в этих процедурах.

Классические принципы обучения также применяются, когда клиента просят отработать непривычное поведение (контробусловленность) с помощью задания “притвориться” или задания “сделать что-то другое”.

Этап 7. Оценка

В КПТ оценка того, насколько хорошо была достигнута цель, обычно происходит в конце лечения. Терапевтический прогресс измеряется степенью уменьшения проблемы. В ОРКТ начальным вопросом всегда является: “Что лучше?”. Задавая вопросы по шкале, во время каждой сессии терапевт и клиент оценивают, насколько близко клиент подошел к своей цели и необходима ли еще одна встреча. Терапевтический прогресс измеряется увеличением вовлеченности в желаемое поведение. В ОРКТ клиент определяет, хочет ли он или она вернуться, и если да, то когда, и когда терапия может быть завершена. Если клиент считает, что это может быть полезно, можно обсудить профилактику рецидивов и провести следующую сессию.

Отличительной особенностью ОРКТ является то, что она уделяет внимание завершению терапии с самой первой сессии. Различные вопросы о формулировании целей дают это понять: “Чего бы вы хотели достичь к концу терапии?” или “Что для вас будет свидетельствовать о том, что вы справляетесь настолько хорошо, что вам больше не нужно возвращаться?”.

Дункан [*Dunkan, 2005*] провел исследование эффективности лечения. Он обнаружил, что лечение более эффективно, если терапевт просит клиента давать краткую обратную связь во время каждой сессии в виде оценки сессии и терапевтических отношений (см. главу 11).

МИКРОАНАЛИЗ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СЕССИЙ

Томори и Бавелас [Tomori & Bavelas, 2007] скрупулезно изучили ряд терапевтических сессий, проведенных известными терапевтами, такими как Роджерс и Де Шазер. Их микроанализ показал, что терапевты, ориентированные на решение, задают больше вопросов, чем клиент-центрированные терапевты. Клиент-центрированные терапевты дают больше формулировок и задают меньше вопросов. Кроме того, терапевты, ориентированные на решение, делают больше позитивных утверждений, чем клиент-центрированные терапевты, которые делают больше нейтральных или негативных утверждений. Клиенты, в свою очередь, более склонны делать позитивные заявления, если терапевт делает позитивные заявления, что способствует созданию более позитивной атмосферы во время сессии.

Также были проведены исследования различий между КПТ и краткосрочной терапией, сфокусированной на решении. Смок и его коллеги [Smock et al., 2009] пришли к тем же выводам.

СРАВНЕНИЕ С ДВУМЯ ДРУГИМИ ФОРМАМИ КПТ

Терапия решения проблем

В 1970-х годах развивается модель решения проблем Д'Зуриллы и Голдфрида [D'Zurilla & Goldfried, 1971] из психоаналитической причинно-следственной модели. Поскольку иногда возникает путаница вокруг терминов “краткосрочная терапия, ориентированная на решение” и “терапия решения проблем”, далее дается краткое описание терапии решения проблем.

Центральное предположение модели решения проблем заключается в том, что существует необходимая связь между проблемой и решением. Модель решения проблем включает в себя поэтапный процесс. В этой модели человек начинает со сбора данных и описания проблемы или жалобы. Изучается ее характер и серьезность, анализируются возможные причины. Формулируется цель, которая обычно связана с облегчением проблемы или призвана уменьшить

негативные последствия проблемы. Затем разрабатываются мероприятия для достижения этой цели, обычно — с помощью мозгового штурма. Во время мозгового штурма сначала генерируется как можно больше вариантов; критика каждого варианта происходит только позже. После выбора одного из вариантов и применения вмешательства проводится оценка того, насколько уменьшилась или исчезла проблема или ее последствия.

Модель решения проблем включает в себя сегментарный подход: более глобальная проблема разбивается на компоненты, и для каждого компонента разрабатываются свои мероприятия. После этого все компоненты снова складываются, и считается, что большая проблема решена. В реальности это редко срабатывает и даже может иметь обратный эффект. По словам Кауфмана:

“Как и большинство классических моделей менеджмента, модель решения проблем и сегментарная модель имеют один общий элемент: сосредоточенность, даже заикленность на проблемах и их причинах. Поскольку причины всегда предшествуют последующим проблемам, эти модели в первую очередь интересуются прошлым”.

[*Kaufman, 2003, p. 27*]

Конструктивная поведенческая терапия

В 1974 году Голдиамонд [*Goldiamond, 1974*] предложил конструктивный подход к проблемному поведению, утверждая, что вмешательство должно быть направлено на расширение адаптивных репертуаров вместо устранения дезадаптивных. В этом ключе Баккер-де-При [*Bakker-de-Pree, 1987*] разработал конструктивную поведенческую терапию. Ее главной особенностью является фокус на успешном поведении клиента (т.е., на поведении, которое способствует выживанию и самоподдержанию и приводит к улучшению личного состояния клиента). Восстановление и расширение успешного поведения приводит к тому, что нарушенное и дезадаптивное поведение становится ненужным и исчезает.

Хотя этот подход основан на информации об анализе поведения и подробно описан в Нидерландах, где он был разработан, он еще не был представлен международному научному и клиническому сообществу, за исключением нескольких презентаций на международных конференциях.

В отличие от краткосрочной терапии, ориентированной на решение, которая ищет ситуации, в которых имеет место желаемое поведение, конструктивная поведенческая терапия исследует ситуации, в которых проблемное поведение не проявляется (все ситуации за вычетом проблемного поведения). Целью конструктивной поведенческой терапии является поиск моментов, когда клиент может избежать нежелательных последствий неproblemного поведения. Предполагается, что именно там кроются причины проблемного поведения. В последние годы фокус конструктивной поведенческой терапии сместился. Целью терапии стало усиление способности клиента к саморегуляции, побуждение его взять под контроль свою жизнь, сосредоточившись на возможностях, а не на проблемах. Это может быть сделано путем исправления и улучшения адаптивного функционирования клиента, чтобы естественное положительное подкрепление восстановило качество его или ее жизни. Таким образом, сходство между конструктивной поведенческой терапией и ОКРТ возрастает.

ИТОГИ

- Проблемно-фокусированная терапия отличается от краткосрочной терапии, ориентированной на решение, своим терапевтическим фокусом и отношением терапевта.
- Между проблемно-фокусированной КПТ и краткосрочной терапией, ориентированной на решение, есть сходство: применяются одни и те же теоретические принципы обучения и осуществляется один и тот же поведенческий терапевтический процесс. Поэтому краткосрочную терапию, сфокусированную на решении, можно считать разновидностью КПТ.

- Существует также ряд различий между КПТ и ОРКТ, которые очевидны из диаграммы поведенческого терапевтического процесса.
- КПТ и ОРКТ можно рассматривать как две стороны одной медали поведенческой терапии.
- В этой главе было проведено сравнение между ОРКТ и двумя другими формами поведенческой терапии: терапией решения проблем и конструктивной поведенческой терапией.

Послесловие

То, что было раньше, осталось позади,
то, чего не было, рождается на свет,
и каждую минуту старое уступает место новому.

Публий Овидий Назон¹

Panta rhei. Все течет. В области психического здоровья, образования, менеджмента, коучинга и медиации наблюдается эволюция от долгосрочных к краткосрочным формам лечения и от лечебных к профилактическим. Краткие вмешательства, ориентированные на достижение цели, становятся всё популярнее; вмешательства для решения психологических проблем и списки ожидания должны и могут быть короче, а самостоятельность клиентов растет: они сами могут формировать свои цели, придумывать решения и воплощать их в жизнь. Профессионалы больше не укрепляют слабую позицию клиентов “ныть и жаловаться”, а наоборот, должны делать клиентов сильнее и побуждать к действию.

Терапевты всё чаще отказываются от проблемно-ориентированного интервьюирования: “Что было раньше, то осталось позади”. Лечение помогают разговоры об успехах в прошлом, настоящем и будущем. Мастерство специалиста, ориентированного на решение, заключается в работе с опытом клиента, ориентированном на достижение цели. В отличие от модели, ориентированной на решение проблемы, специалист не является экспертом, у которого есть все ответы; он позволяет клиенту информировать себя, а тот, в свою очередь, приходит к собственным решениям. Лечащие врачи могут перестать рассматривать психотерапию “как группу методов, которые максимально полагаются на психологически подтвержденные знания для уменьшения эмоциональной проблематики” [*Korrelboom*,

¹ Овидий. Метаморфозы. — *Примеч. ред.*

2004, p. 227]. Наступает время для позитивных целей. Вместо того чтобы уменьшать или устранять проблему, что делает рамки поиска решений весьма ограниченными, можно поставить задачу формулирования цели с помощью наводящих вопросов: “Что вы хотите видеть вместо проблемы?”. В позитивном ключе ответ большинства клиентов заключается в том, что они хотят счастья, удовлетворительной и продуктивной жизни. Следуя Аристотелю, Де Боно [*De Bonis*, 1977] утверждал, что люди считают “счастье” целью существования. Как отметил де Боно, для каждого понятие счастья может отличаться; каждый клиент может дать свое собственное определение счастья в отношении своего поведения, когниций и эмоций, и вместе с профессионалом, ориентированным на решение, клиент может искать пути приближения к своей цели.

Терапевты поощряют клиентов усердно работать над достижением своих целей, что позволяет специалисту не терять энергию в конце дня. Поскольку в терапии, ориентированной на решение, между специалистом и клиентом всегда есть отношения сотрудничества, сессии проходят в позитивной атмосфере. Таким образом, работа в фокусированном на решении ключе предотвращает возможность выгорания со стороны специалиста. Интервью, ориентированное на решение, также снижает затраты на терапию, так как количество сессий при таком формате работы обычно ограничено. Обучение диагностике и методам проблемно-фокусированного лечения можно сократить и дополнить обучением построению цели и решений вместе с клиентом. Это принесет значительные улучшения как для клиентов, так и для профессионалов, хотя замечание Шартье о том, что “нет ничего опаснее идеи, если у вас она только одна” [qtd. by *O’Hanlon*, 2000, p. 53], остается верным для всех методов, включая метод, сфокусированный на решении.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

.....

Протокол первой сессии

Все вопросы задаются каждому клиенту.

- На что вы надеетесь?
- Какие изменения могли бы произойти?
- Что уже работает в правильном направлении?
- Что было бы следующим признаком прогресса? Какими будут ваши следующие шаги?

ПРОБЛЕМА

“Что привело вас сюда? Каким образом это является проблемой для вас? Что вы уже пробовали, чтобы улучшить ситуацию, и что оказалось полезным?”.

ФОРМУЛИРОВАНИЕ ЦЕЛИ

“Что бы вы хотели, чтобы изменилось в результате этих сессий?”.
Здесь можно задать вопрос о чуде или другой вопрос о формулировании цели.

ИСКЛЮЧЕНИЯ

“Когда вы видели намеки на чудо? Как именно это происходит? Как вы управляете этим? Как сделать так, чтобы это произошло?”.
Альтернативный вариант: “Когда проблема отсутствует или менее заметна? Как именно это происходит? Как вы с этим справляетесь?”.

ШКАЛИРОВАНИЕ

- Прогресс с момента назначения встречи: “Где вы находитесь в данный момент по шкале от 10 до 0? Как получилось, что вы уже на этой отметке? Как вам это удалось?”.
- Мотивация приступить к работе: “10 означает, что вы готовы выложиться по полной, а 0 означает, что вы не готовы приложить никаких усилий”.
- Уверенность в том, что цель может быть достигнута: “10 означает, что вы очень уверены, а 0 означает, что вы совсем не уверены в том, что ваша цель может быть достигнута”.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

- Compliments по поводу того, что клиент уже сделал и что помогло. Положительные интерпретации характера.
- Причина (обоснование или “мост”) для задания (желательно — словами клиента).
- Задания или домашние задания: поведенческие задания для пользователей, наблюдательные задания — для истцов, никаких заданий для посетителей не требуется.

СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ НЕОБХОДИМЫМ ИЛИ ПОЛЕЗНЫМ ВАШЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ?

Если да: “Когда бы вы хотели вернуться?”.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

.....

Протокол формулирования целей

РАЗЪЯСНЕНИЕ РОЛИ

Специалист объясняет, сколько длится сессия, будет ли перерыв для размышлений после сессии.

ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

- Что привело вас сюда?
- Как это стало для вас проблемой?
- Что вы уже пробовали и что из этого помогло?

ФОРМУЛИРОВАНИЕ ЦЕЛИ

“Что бы сделало эту сессию полезной для вас?” (или другой вопрос о формулировании цели).

ВОПРОС О ЧУДЕ

Всегда обращайтесь внимание на разницу: “Что нового вы заметите? Что вы заметите в первую очередь? Что еще? Кто еще заметит, когда произойдет чудо? Что этот человек заметит в вас нового? Что еще? Когда этот человек заметит это, что он сделает по-другому? Что еще? Когда этот человек сделает это, что изменится для вас? И что тогда вы сделаете по-другому?”.

НА ПУТИ К РЕШЕНИЮ

Если клиент способен ответить на вопрос о чуде: “Если бы вы представили, что чудо произошло, что бы вы сделали в первую очередь? Как это могло бы помочь вам?” или “Что необходимо для того, чтобы часть чуда произошла? Как это может произойти? Почему вы думаете, что это возможно?”.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Если клиент дает конкретный и подробный ответ на вопрос о чуде или на другой вопрос о формулировании цели, похвалите клиента. Затем предложите: “Выберите день на предстоящей неделе и представьте, что чудо произошло. Понаблюдайте, что для вас изменится”.
- Если клиент не дает конкретного и подробного ответа на вопрос о формулировании цели, предложите: “Обратите внимание на то, что происходит в вашей жизни, что дает вам ощущение, что эта проблема может быть решена”. Или скажите: “Обратите внимание на то, что происходит в вашей жизни, и вы хотели бы, чтобы это продолжало происходить, потому что вам от этого хорошо (достаточно)”.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

.....

Протокол поиска исключений

В процессе поиска исключений вы можете поинтересоваться наблюдениями клиента и, используя интерактивную матрицу, — тем, что важного могут воспринять другие. Можно провести различие между исключениями, относящимися к желаемому результату (например, с помощью вопроса о чуде), и исключениями, относящимися к проблеме.

ИСКЛЮЧЕНИЯ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К ЦЕЛИ

1. Выявление

“Итак, когда цель будет достигнута (или произойдет чудо), вы поговорите друг с другом о том, как прошел ваш день. Когда вы уже видите проблески этого? Если бы ваш муж был здесь, и я задал бы ему тот же вопрос, как вы думаете, что бы он ответил?”

2. Усиление

“Когда вы с мужем в последний раз разговаривали друг с другом? Расскажите мне об этом подробнее. Как это было? О чем вы говорили? Что вы говорили? И что он сказал? Что вы сделали, когда он это сказал? Что он сделал потом? Что это было для вас? Что еще изменилось в то время? Если бы он был здесь, что бы он еще сказал об этом?”

3. Подкрепление

Невербальное: наклонитесь вперед, поднимите брови, сделайте пометки (ведите себя так, как вы ведете себя, когда кто-то говорит вам что-то важное).

Вербальное: проявите интерес. “Было ли это чем-то новым для вас и для него? Удивило ли вас то, что это произошло?”

Комплименты: “Похоже, что это было довольно сложно и что вам потребовалось мужество, чтобы сделать это, учитывая всё, что произошло в ваших отношениях. Пожалуйста, расскажите мне больше”.

4. Возникновение исключения, детали и комплименты

“Как вы думаете, что вы сделали для того, чтобы это произошло? Если бы ваш муж был здесь, и я бы спросил его об этом, как вы думаете, что бы он сказал, что вы сделали, что помогло ему рассказать вам больше о своем дне? Откуда у вас появилась идея сделать это таким образом? Какие у вас замечательные идеи! Вы тот, кому часто приходят в голову правильные идеи в нужное время?”.

5. Проектирование исключения в будущее

“По шкале от 10 до 0, где 10 означает очень хорошие шансы, а 0 — вообще никаких шансов, как вы оцениваете шансы на то, что нечто подобное произойдет снова в ближайшую неделю (или месяц)? Что для этого потребуется? Как сделать так, чтобы в будущем такое происходило чаще? Кто и что должен сделать, чтобы это повторилось? Что самое важное вы должны помнить, чтобы обеспечить наилучшие шансы на повторение? Что нужно помнить в первую очередь? Что сказал бы ваш муж по поводу вероятности того, что это повторится? Что, по его мнению, вы могли бы сделать, чтобы увеличить этот шанс? Если бы вы решили это сделать, как вы думаете, что бы сделал он? Если бы он так поступил, как бы изменились ваши отношения?”

ИСКЛЮЧЕНИЯ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К ПРОБЛЕМЕ

1. Если клиент не может описать цель (или чудо) и говорит только в терминах проблемы: “Можете ли вы вспомнить время за последнюю неделю (или месяц, или год), когда ваша проблема была менее острой, или когда проблема отсутствовала

- в течение короткого периода?”. Затем продолжайте выполнять пять шагов для исключений, относящихся к цели (или чуду).
2. Что лучше? Все последующие сессии начинаются с изучения этих исключений. Не забывайте выполнять все пять шагов и задавать как индивидуальные, так и реляционные (матрица взаимодействий) вопросы. После изучения исключения всегда спрашивайте: “Что будет еще лучше?”.
 3. Вопросы о преодолении трудностей. Иногда клиент не может сформулировать свои представления, а трудности, с которыми он сталкивается, огромны. В этом случае вы можете задать вопросы о преодолении трудностей, чтобы выяснить, что делает клиент, чтобы сохранять стабильность и здравый рассудок: “Я удивлен. Учитывая всё, что произошло, я не знаю, как вы справляетесь. Как вам это удается? Как вы остаетесь на плаву?”.
 4. Если клиент описывает длительную неприятную ситуацию с постоянно обескураживающими событиями. В таком случае вы можете сказать: “Я понимаю, что у вас много причин для уныния. Так много вещей обернулись не так, как вы надеялись. Мне интересно, как вы продолжаете идти вперед и как вам удается вставать каждое утро и начинать новый день. Пожалуйста, расскажите мне об этом больше”.
 5. Если клиент говорит, что он или она должны продолжать, например, ради детей. В этом случае вы можете сказать: “Как вы это делаете? Вы думаете о своих детях и о том, как вы им нужны? Вы, должно быть, очень заботитесь о них. Пожалуйста, расскажите мне больше о том, что вы делаете, чтобы хорошо о них заботиться”.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

.....

Протокол последующих сессий (EARS)

Задайте все вопросы каждому клиенту.

ВЫЯВЛЕНИЕ

“Что стало лучше (с момента вашего предыдущего визита)?”.

ПОДРОБНОСТИ (УСИЛЕНИЕ)

“Как это работает? Как именно вы это делаете? Это что-то новое для вас? Какой эффект это оказывает на..? Что тогда изменилось между вами и..?”.

УКРЕПЛЕНИЕ

Делайте клиенту комплименты и предлагайте позитивные интерпретации характера.

Начать сначала

“А что еще идет лучше?”.

Делать больше

“Что необходимо для того, чтобы вы делали это снова или чаще?”.
Если абсолютно ничего не получается: “Как вы справляетесь? Как вы справляетесь с этим? Почему всё не стало хуже? Как вы справляетесь с этим? Если вы сможете продолжать это делать, это будет означать, что вы достигли того, ради чего пришли сюда?”.

ШКАЛИРОВАНИЕ ПРОГРЕССА

“Где вы сейчас находитесь? Как вам это удается? Как вы этого добились? Как выглядит более высокий балл? Что изменилось бы, если бы вы достигли этого уровня? Как бы вы смогли туда попасть? Что необходимо для этого? Кто первым заметит это? Как этот человек заметит, что вы оказались на этом уровне? Как бы он отреагировал? И как бы это было для вас? На каком уровне вы хотели бы оказаться?”.

МАСШТАБИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И УВЕРЕННОСТИ (ПО ЖЕЛАНИЮ)

Обратная связь

1. Compliments.
2. Grice's maxims (“мост”, обоснование).
3. Lomax's maxims: behavioral maxims for users, observational maxims for users, no maxims for visitors.

БУДУЩИЕ СЕССИИ

“Необходимо ли или было бы полезно, чтобы вы вернулись?”.
Если да: “Когда бы вы хотели вернуться?”.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

.....

Протокол экстернализации проблемы

ПРОБЛЕМА

Проблема контролирует
меня/нас

Я/мы контролируем
проблему

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обведите цифру, соответствующую вашему текущему состоянию, на приведенной выше шкале.

Где вы находитесь на шкале по сравнению с прошлым разом? Если вы поднялись по шкале, расскажите, как вы с этим справились.

Если вы остались на том же уровне, что и в прошлый раз, укажите, как вам удалось сохранить стабильность.

Если вы оказались ниже по шкале, укажите, что вы делали раньше, чтобы продвинуться вперед. Что вы делали в прошлом в аналогичной ситуации, что было успешным?

Что важные люди в вашей жизни заметили относительно вас на прошлой неделе? Как это повлияло на их поведение по отношению к вам?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

.....

Вопросы для референта, ориентированные на решение проблемы

1. Каким, по вашему мнению, будет наилучший результат сотрудничества между вами как специалистом, клиентом и мной или нашим учреждением?

2. Каковы сильные стороны клиента и какие аспекты его работы являются удовлетворительными и должны быть сохранены?

3. Какие ограничения мы должны принять во внимание?

4. Какими ресурсами, по вашему мнению, располагает клиент?

5. Как вы думаете, что будет первым признаком, который укажет клиенту на то, что лечение является значимым и полезным? А что было бы первым признаком для вас?

6. В каких ситуациях изменения происходят уже сейчас? Пожалуйста, приведите пример.

Список литературы

1. Allen, R. E., & Allen, S. D. (1997). *Winnie-the-Pooh on success: In which you, Pooh, and friends learn about the most important subject of all*. New York: Dutton.
2. American Psychiatric Association. (1994). *The diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
3. Appelo, M. (2009). Misverstanden en mythes: Cliënten zijn veranderings- bereid [Misconceptions and myths: Clients are willing to change]. *Dth*, 1(29), 69–73.
4. Appelo, M., & Bos, E. (2008). De relatie tussen klachten, veerkracht en welzijn [The relationship between complaints, resilience, and well-being]. *Gedragstherapie*, 41, 241–251.
5. Arts, W., Hoogduin, C. A. L., Keijsers, G. P. J., Severeijnen, R., & Schaap, C. (1994). A quasi-experimental study into the effect of enhancing the quality of the patient-therapist relationship in the outpatient treatment of obsessive-compulsive neurosis. In S. Brogo & L. Sibilis (Eds.), *The patient- therapist relationship: Its many dimensions* (pp. 96–106). Rome: Consiglio Nazionale delle Ricerche.
6. Bakker, J. M., & Bannink, F. P. (2008). Oplossingsgerichte therapie in de psychiatrische praktijk [Solution-focused therapy in psychiatric practice]. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 50(1), 55–59.
7. Bakker, J.M., Bannink, F.P. & Macdonald, A. (2010). Solution-Focused Psychiatry. *The Psychiatrist* (accepted for publication).
8. Bakker-de Pree, B. J. (1987). *Constructionele gedragstherapie* [Constructional behavior therapy]. Nijmegen, Netherlands: Dekker & Van der Vegt.
9. Bannink, F. P. (2005). De kracht van oplossingsgerichte therapie: Een vorm van gedragstherapie [The power of solution-focused therapy: A form of behavioral therapy]. *Gedragstherapie*, 38(1), 5–16.

10. Bannink, F. P. (2006a). *Oplossingsgerichte mediation* [Solution-focused mediation]. Amsterdam: Pearson.
11. Bannink, F. P. (2006b). Oplossingsgerichte mediation [Solution-focused mediation]. *Tijdschrift Conflictmanagement*, 7, 143–145.
12. Bannink, F. P. (2006c). De geboorte van oplossingsgerichte cognitieve gedrags-therapie [The birth of solution-focused cognitive behavioral therapy]. *Gedragstherapie*, 39(3), 171–183.
13. Bannink, F. P. (2007a). Gelukkig zijn en geluk hebben: Zelf oplossingsgericht *werken* [Being happy and being lucky: Solution-focused self-help]. Amsterdam: Harcourt.
14. Bannink, F. P. (2007b). Oplossingsgerichte therapie [Solution-focused brief therapy]. *Maandblad Geestelijke volksgezondheid (MGv)*, 62(10), 836–848. Bannink, F.P. (2007c). Solution focused brief therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37, 2, 87-94.
15. Bannink, F. P. (2008a). Oplossingsgerichte therapie als vorm van cognitieve gedragstherapie [Solution-focused brief therapy as a form of cognitive behavioral therapy]. *Tijdschrift VKJP*, 35(3), 18–29.
16. Bannink, F. P. (2008b). Posttraumatic success: Solution-focused brief therapy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 7, 1–11.
17. Bannink, F. P. (2008c). Solution focused conflict management in teams and in *organisations*. Retrieved from: <http://www.adrresources.com/docs/adr/2-4-114/SF%20Conflict%20Management%20in%20Teams%20and%20in%20Organisations%20rev.%202008.pdf>
18. Bannink, F. P. (2008d). *Solution focused mediation*. Retrieved from <http://www.mediate.com/articles/banninkF1.cfm>
19. Bannink, F. P. (2008e). Solution focused mediation. *The Jury Expert*, 23(3). Retrieved from: <http://www.astcweb.org/public/publication/documents/Bannink%20Sept%202008%20TJE1.pdf>

20. Bannink, F. P. (2008f). Solution focused mediation: The future with a difference. *Conflict Resolution Quarterly*, 25(2), 163–183.
21. Bannink, F. P. (2008g). Vergelding of verzoening [Retaliation or reconciliation]. *Forum voor Conflictmanagement*, 1, 26–28.
22. Bannink, F. P. (2008h). *Visitor, complainant, customer: Motivating clients to change in mediation*. Retrieved from: <http://www.mediate.com/articles/banninkF2.cfm>
23. Bannink, F. P. (2009a). Building positive emotions in mediation. Retrieved from: <http://www.mediate.com/articles/banninkF4.cfm>
24. Bannink, F. P. (2009b). Editorial. *Conflict Inzicht*. Utrecht: Stili Novi.
25. Bannink, F. P. (2009c). *Positieve psychologie in de praktijk* [Positive psychology in practice]. Amsterdam: Hogrefe.
26. Bannink, F. P. (2009d). *Praxis der Lösungs-fokussierten Mediation* [Solution- focused mediation in practice]. Stuttgart, Germany: Concadora Verlag.
27. Bannink, F. P. (2009e). Solution focused conflict management in teams and in organisations. *InterAction: The Journal of Solution Focus in Organisations*, 1(2), 11–25.
28. Bannink, F. P. (2009f). *Supermediators*. Retrieved from: <http://www.mediate.com/articles/banninkF3.cfm>
29. Bannink, F. P. (2009g). Visitor, complainant or customer? In J. Bertschler (Ed.), *Elder mediation: A new solution to age-old problems* (pp. 77–89). Seven Hills, OH: Northcoast Conflict Solutions.
30. Bannink, F. P. (2010a). *Handbook of solution-focused conflict management*. Cambridge, MA: Hogrefe and Huber.
31. Bannink, F. P. (2010b). Successful scaling in mediation. Retrieved from: <http://www.mediate.com/articles/banninkF5.cfm>
32. Bateson, G. (1979). *Mind and nature: A necessary unity*. Toronto: Bantam.

32. Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexles, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*, 861–865.
33. Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.
34. Berg, I. K., & Dolan, Y. (2001). *Tales of solutions: A collection of hope-inspiring stories*. New York: Norton.
35. Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992). *Working with the problem drinker: A solution-focused approach*. New York: Norton.
36. Berg, I. K., & Steiner, T. (2003). *Children's solution work*. New York: Norton.
37. Brewin, C. R. (2006). Understanding cognitive behaviour therapy: A retrieval competition account. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 765–784.
38. Bunker, B. B. (2000). Managing conflict through large-group methods. In M. Deutsch & P. T. Coleman (Eds.), *The handbook of conflict resolution* (p. 546–567). San Francisco: Jossey-Bass.
39. Burger, A. W. (1994). *Functieanalyse van neurotisch gedrag* [Functional analysis of neurotic behavior]. Amsterdam: Van Rossen.
40. Cantwell, P., & Holmes, S. (1994). Social construction: A paradigm shift for systemic therapy and training. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 15*, 17–26.
41. Cauffman, L. (2003). Oplossingsgericht management & coaching, simpel werkt *het best* [Solution-focused management and coaching: Simple works best]. Utrecht, Netherlands: Lemma.
42. Cepeda, L. M., & Davenport, D. S. (2006). Person-centered therapy and solution-focused brief therapy: An integration of present and future awareness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 43*(1), 1–12.
43. Chevalier, A. J. (1995). *On the client's path: A manual for the practice of solution-focused therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

44. Cladder, H. (1999). *Oplossingsgerichte korte psychotherapie* [Solution-focused brief psychotherapy]. Lisse, Netherlands: Swets & Zeitlinger.
45. Clement, P. W. (1994). Quantitative evaluation of 26 years of private practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 25(2), 173–176.
46. Coleman, P. T., & Deutsch, M. (2000). *Some guidelines for developing a creative approach to conflict*. In M. Deutsch & P. T. Coleman (Eds.), *The handbook of conflict resolution* (pp. 355–365). San Francisco: Jossey-Bass.
47. Кови Стивен. *Семь навыков высокоэффективных людей*, 2022, Альпина Паблишер.
48. De Bono, E. (1977). *The happiness purpose*. Harmondsworth, UK: Penguin.
49. De Bono, E. (1984). *Tactics: The art and science of success*. Boston: Little, Brown.
50. De Bono, E. (1985). *Conflicts: A better way to resolve them*. London: Penguin.
51. De Groot, F. (2004). Bekrachten, bekrachtigen, en nog eens bekrachtigen. Back to basics: Positieve bekrachtiging [Reinforcing, reinforcing, and more reinforcing. Back to basics: Positive reinforcement]. *Gedragstherapie*, 37(1), 61–66.
52. De Jong, P., & Berg, I. K. (1997). *Interviewing for solutions*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
53. De Shazer, S. (1984). The death of resistance. *Family Process*, 23, 79–93.
54. De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.
55. De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigation solutions in brief therapy*. New York: Norton.
56. De Shazer, S. (1991). *Putting difference to work*. New York: Norton.

57. De Shazer, S. (1994). *Words were originally magic*. New York: Norton.
58. Dolan, Y. (1991). Resolving sexual abuse: Solution-focused therapy and *Ericksonian hypnosis for adult survivors*. New York: Norton.
59. Dolan, Y. (1998). *One small step*. Watsonville, CA: Papier-Mache.
60. Duncan, B. L. (2005). *What's right with you: Debunking dysfunction and changing your life*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
61. Duncan, B. L., Hubble, M. A., & Miller, S. D. (1997). *Psychotherapy with "impossible" cases: The efficient treatment of therapy veterans*. New York: Norton.
62. Duncan, B. L., Miller, S. D., & Sparks, A. (2004). *The heroic client: A revolutionary way to improve effectiveness through client-directed, outcome informed therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
63. D'Zurilla, T.J. & Goldfried, M.R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107–126.
64. Erickson, M. H. (1980). Collected papers of Milton H. Erickson: Vol. 1. *The nature of hypnosis and suggestion* (E. L. Rossi, Ed.). New York: Irvington.
65. Fava, G. A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., & Grandi, M. (1998). Wellbeing therapy: A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 28, 475–480.
66. Frank, J. D. (1974). Psychotherapy: The restoration of morale. *American Journal of Psychiatry*, 131, 271–274.
67. Франкл Виктор. *Человек в поисках смысла*, 2012, М.:Прогресс)
68. Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
69. Furman, B., & Ahola, T. (2007). *Change through cooperation: Handbook of reteaming*. Helsinki: Helsinki Brief Therapy Institute.

70. Gallwey, W. T. (1997). *The inner game of tennis*. New York: Random House.
71. Gingerich, W. J., & Eisengart, S. (2000). Solution-focused brief therapy: A review of the outcome research. *Family Process*, 39(4), 477–498.
72. Goei, S. L., & Bannink, F. P. (2005). Oplossingsgericht werken in remedial teaching, deel 1 [Solution-focused interviewing in remedial teaching, part 1]. *Remediaal, Tijdschrift voor leer- en gedragproblemen in het vo/bvo*, 5(3), 19–26.
73. Goldiamond, I. (1974). Toward a constructional approach to social problems: Ethical and constitutional issues raised by applied behavior analysis. *Behaviorism*, 2(1), 1–84.
74. Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J., & Clark, D. M. (1995). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide*. Oxford: Oxford University Press.
75. Haynes, J. M., Haynes, G. L., & Fong, L. S. (2004). *Mediation: Positive conflict management*. Albany: State University of New York.
76. Hiatt, D., & Hargrave, G. E. (1995). The characteristics of highly effective therapists in managed behavioral providers networks. *Behavioral Healthcare Tomorrow*, 4, 19–22.
77. Isebaert, L. (2005). *Kurzzeittherapie: Ein praktisches Handbuch* [Brief therapy: A practical handbook]. Stuttgart, Germany: Thieme.
78. Kazdin, A. E. (2006). Arbitrary metrics: Implications for identifying evidence based treatments. *American Psychologist*, 61(1), 42–49.
79. Kelman, H. C. (2005). Building trust among enemies: The central challenge for international conflict resolution. *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 639–650.
80. Korrelboom, C. W., & ten Broeke, E. (2004). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie* [Integrated cognitive behavioral therapy]. Bussum, Netherlands: Coutinho.

81. Korrelboom, K. (2004). Forum. Cognitieve gedragstherapie en “rare thera-pieën”: Wat moeten we ermee? [Forum. Cognitive behavioral therapy and “strange therapies”: What do we do with them?] *Gedragstherapie*, 37, 225–231.
82. Lamarre, J., & Gregoire, A. (1999). Competence transfer in solution-focused therapy: Harnessing a natural resource. *Journal of Systemic Therapies*, 18(1), 43–57.
83. Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. New York: Ronald. Le Fevere de Ten Have, M. (2002). *Korte therapie: Handleiding bij het “Brugse model” voor psychotherapie met een toepassing op kinderen en jongeren* [Brief therapy: Guide to the “Bruges model” for psychotherapy as applied to children and adolescents]. Leuven, Netherlands: Garant.
84. Lewicki, R. J., & Wiethoff, C. (2000). Trust, trust development and trust repair. In M. Deutsch & P. T. Coleman (Eds.), *The handbook of conflict resolution* (pp. 86–107). San Francisco: Jossey-Bass.
85. Macdonald, A. (2007). *Solution-focused therapy: Theory, research & practice*. London: Sage.
86. Menninger, K. (1959). The academic lecture: Hope. *American Journal of Psychiatry*, 116, 481–491.
87. Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions: A practical solution-focused program for working with students, teachers, and parents*. San Francisco: Jossey-Bass.
88. Metcalf, L. (1998). *Solution focused group therapy*. New York: Free Press.
89. Miller, S. D., Duncan, B. L., & Hubble, M. A. (1997). *Escape from Babel: Toward a unifying language for psychotherapy practice*. New York: Norton.
90. Miller, S. D., Hubble, M. A., & Duncan, B. L. (Eds.). (1996). *The handbook of solution-focused brief therapy: Foundations, applications and research*. San Francisco: Jossey-Bass.

91. Miller, W. R. (1983). Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural Psychotherapy*, 11, 147–172.
92. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing, Preparing people for change* (2nd ed.). New York: Guilford.
93. Myers, D. G. (2000). Hope and happiness. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 323–336). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
94. О'Хэнлон Билл. *Действуй иначе! Десять элементарных способов изменить свою жизнь к лучшему*, 2020, КоЛибри
95. O'Hanlon, B. (2003). *A guide to inclusive therapy: 26 methods of respectful resistance-dissolving therapy*. New York: Norton.
96. O'Hanlon, B., & Bertolino, B. (1998). *Even from a broken web: Brief, respectful solution-oriented therapy for sexual abuse and trauma*. New York: Wiley.
97. O'Hanlon, B., & Rowan, T. (2003). *Solution-oriented therapy for chronic and severe mental illness*. New York: Norton.
98. Orlemans, J. W. G., Eelen, P., & Hermans, D. (1995). *Inleiding tot de gedragstherapie* [Introduction to behavioral therapy]. Houten, Netherlands: Bohn Stafleu Van Loghum.
99. Papp, P. (1983). *The process of change*. New York: Guilford.
100. Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for good*. New York: Morrow.
101. Rijnders, P. B. M. (2004). Overzicht, uitzicht, inzicht: Een protocol voor kortdurende psychotherapie [Overview, outlook, insight: A protocol for brief psychotherapy]. Houten, Netherlands: Bohn Stafleu Van Loghum.
102. Roeden, J. M., & Bannink, F. P. (2007a). *Handboek oplossingsgericht werken met licht verstandelijk beperkte cliënten* [Handbook for solution-focused interviewing with clients with mild intellectual disabilities]. Amsterdam: Pearson.

103. Roeden, J. M., & Bannink, F. P. (2007b). Hoe organiseer ik een etentje? Oplossingsgerichte gedragstherapie met een verstandelijk beperkte vrouw [How do I organize a dinner? Solution-focused behavioral therapy with a woman with an intellectual disability]. *Gedragstherapie*, 40(4), 251–268.
104. Roeden, J. M., & Bannink, F. P. (2009). Solution focused brief therapy with persons with intellectual disabilities. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 6(4), 253–259.
105. Rosenhan, J. (1973). On being sane in insane places. *Science*, 179, 250–258.
106. Сент-Экзюпери Антуан де. *Цитадель*, 2022, Эксмо
107. Schippers, G. M., & de Jonge, J. (2002). Motiverende gespreksvoering [Motivational interviewing]. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 57, 250–265.
108. Selekman, M. D. (1993). Pathways to change: Brief therapy solutions with dif. *family strengths for systemic change*. New York: Guilford.
109. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
110. Siegel, D. J. (1999). *The developing mind*. New York: Guilford.
111. Smeck, S., Froerer, A., & Baveles, J. *Are solution-focused and cognitive-behavioral therapy the same? A microanalysis of positive and negative content*. (Personal communication preceding publication of their research.)
112. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249–275.
113. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., . . . Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570–585.
114. Stam, P., & Bannink, F.P. (2008). De oplossingsgerichte organisatie [The solution-focused organization]. *Tijdschrift VKJP*, 35(2), 62–72.

115. Stams, G. J., Dekovic, M., Buist, K., & de Vries, L. (2006). Effectiviteit van oplossingsgerichte korte therapie: Een meta-analyse [The efficacy of solution-focused brief therapy: A meta-analysis]. *Gedragstherapie*, 39(2), 81–94.
116. Stoffer, R. (2001). *Het vijf-gesprekkenmodel: Een handleiding* [The five-session model: A guide]. Delft, Netherlands: Eburon.
117. Susskind, L., & Cruikshank, J. L. (1987). *Breaking the impasse: Consensual approaches to resolving public disputes*. New York: Basic Books.
118. Tomori, C., & Bavelas, J. B. (2007). Using microanalysis of communication to compare solution-focused and client-centered therapies. *Journal of Family Psychotherapy*, 18(3), 25–43.
119. Tompkins, P., & Lawley, J. (2003). *Metaphors in mind*. London: Developing Company Press.
120. Van der Veen, D. C., & Appelo, M. T. (2002). Rationele rehabilitatie: Korte oplossingsgerichte therapie [Rational rehabilitation: Solution-focused brief therapy]. In C. A. L. Hoogduin & M. T. Appelo (Eds.), *Directieve therapie bij psychiatrische patiënten* (pp. 65–73). Nijmegen, Netherlands: Cure & Care.
121. Van Tongeren, P. (2004). *Deugdelijk leven: Een inleiding in de deugdethiek* [Living virtuously: An introduction to virtue ethics]. Amsterdam: Sun.
122. Verbiest, A. (2004). *Als ik jou toch niet had: De taal van complimenten* [If I didn't have you: The language of compliments]. Amsterdam: Contact.
123. Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*. New York: Brunner/Mazel.
124. Walter, J. L., & Peller, J. E. (2000). *Recreating brief therapy: Preferences and possibilities*. New York: Norton.
125. Wampold, B. E., & Bhati, K. S. (2004). Attending to the omissions: A historical examination of evidence-based practice movements. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(6), 563–570.

126. Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: Norton.
127. Westra, J., & Bannink, F. P. (2006a). “Simpele” oplossingen! Oplossingsgericht werken bij mensen met een lichte verstandelijke beperking, deel 1 [“Simple” solutions! Solution-focused interviewing with people with mild intellectual disabilities, part 1]. *PsychoPraxis*, 8(4), 158–162.
128. Westra, J., & Bannink, F. P. (2006b). “Simpele” oplossingen! Oplossingsgericht werken bij mensen met een lichte verstandelijke beperking, deel 2 [“Simple” solutions! Solution-focused interviewing with people with mild intellectual disabilities, part 2]. *PsychoPraxis* 8(5), 213–218.
129. White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
130. Wittgenstein, L. (1968). *Philosophical investigations* (G. E. M. Anscombe, Trans., 3rd ed.). New York: Macmillan. (Originally published 1953)

Веб-ресурсы

1. www.authenticchappiness.com
Сайт Мартина Селигмана, основателя позитивной психологии
2. www.brieftherapy.com
Сайт Билла О'Хэнлона, автора книг об ориентированном на решение интервьюировании
3. www.brieftherapy.org.uk
Сайт BRIEF, крупнейшей в Европе образовательной платформы для терапии ориентированной на решение
4. www.brieftherapysydney.com.au
Сайт Института Краткосрочной Терапии, Австралия
5. www.ebta.nu
Сайт Европейской Ассоциации Краткосрочной Терапии, которая проводит ежегодные конференции по краткосрочной терапии, ориентированной на решение
6. www.edwdebono.com
Сайт Эдварда до Бона
7. www.fredrikebannink.com
Сайт Фредрик Баннинк, автора
8. www.gingerich.net
Сайт Вальтера Генгерич с его исследованиями
9. www.korzybski.com
Сайт Института Коржибски, образовательный и исследовательский центр краткосрочной терапии, ориентированной на решение
10. www.reteaming.com
Сайт Коучинга Института Краткосрочной Терапии Хельсинки

11. www.solutionfocused.net

Сайт Института Ориентированной на Решение Терапии

12. www.solutionsdoc.co.uk

Сайт Аласдэра Макдональда с его исследованиями

13. www.solworld.org

Сайт для обмена и структурирования ориентированных на решение подходов

14. www.talkingcure.com

Сайт Института по Изучению Терапевтических Изменений, авторов и разработчиков SRS

У цій дуже зрозумілій і добре написаній книзі Фредрік Баннінк роз'яснює метод, заснований на пошуку рішень, і робить його доступним для багатьох читачів. Цей посібник призначений як для студентів, так і для досвідчених терапевтів, які зацікавлені у відточенні своїх навичок у терапії, орієнтованій на рішення. Мета цієї книги – надихнути та запросити професіоналів у галузі терапії, освіти, коучингу та медіації розширити існуючі навички та оптимально використати свої творчі здібності для допомоги клієнтам.

Науково-популярне видання

Баннінк, Фредрік

Короткострокова терапія, орієнтована на рішення
1001 питання для інтерв'ювання
(Рос. мовою)

Підписано до друку 21.02.2022. Формат 60x90/16
Ум. друк. арк. 22,0. Обл.-вид. арк. 15,2

Видавець ТОВ "Комп'ютерне видавництво "Діалектика"
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

КРАТКОСРОЧНАЯ ТЕРАПИЯ, ориентированная на решение

1001

вопрос для интервьюирования

В этой очень понятной и хорошо написанной книге Фредрик Банник доходчиво объясняет метод, основанный на поиске решений, и делает его доступным для широкого круга читателей. Данное пособие предназначено как для студентов, так и для опытных терапевтов, которые заинтересованы в оттачивании навыков в терапии, ориентированной на решение.

Инсу Ким Берг

Эта книга является собранием практических и интригующих идей для терапевтов. Она будет интересна не только специалистам, ориентированным на решение. В своей работе Банник внимательна к деталям и делится глубокими познаниями в терапии доступным языком.

О'Хэнлон

Фредрик Банник — магистр в области разрешения споров, клинический психолог, работающий в коучинге и медиации, ориентированных на решение. Автор множества публикаций по терапии и интервьюированию, ориентированных на решение, и медиации. Фредрик Банник является инструктором по ментальному здоровью в команде "Врачи без границ".

