

Артем Федоров

Поваренная книга психолога



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 005.4
ББК 65.29
Ф33

Федоров А. И.

Поваренная книга психолога / Федоров А. И. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 62 с.

ISBN 978-5-532-99099-9

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

ISBN 978-5-532-99099-9

© Федоров А. И., текст, 2019
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Введение	5
Идеи краткосрочной психотерапии	6
Задача краткосрочной терапии:	7
Схема краткосрочной терапии	8
Сбор данных	8
Симптомы сценарных решений у взрослых	10
Не существуй	10
Не будь собой	11
Не будь ребенком	12
Не расти	13
Не достигай	14
Не делай	15
Не будь важным	16
Не принадлежи	17
Не будь близким	18
Не будь здоровым (психически здоровым)	19
Не думай	20
Не чувствуй	21
Драйвера – как способ совладания с запретами	22
Внутренние конфликты	23
Техники и методы работы краткосрочного терапевта	26
1. Эксперимент	26
2. Обучение и практика	28
3. Рефрейминг	29
4. Метафорический язык симптома	30
5. Отражение чувств и эмпатия	31

6. Перевод эмоций в мысли и суждения	32
7. Типы клиентов	33
8. Positum подход	34
9. Ориентация на решение, на будущее на результат	35
10. Техника малых шагов	36
11. Экспертность клиента	37
12. Техника позитивных наименований	38
13. Техника Морских Сирен для изменения убеждений	39
14. Техника "Фокус внимания"	41
15. Исключения и уникальные эпизоды	43
16. Техника шкал	44
17. Экстернализация	45
18. Метафора и аналогия	46
19. Ролевые игры	47
20. Парадоксальное усиление	48
21. ПЭАТ (Акупрессура)	49
22. Родительские (родовые) программы	50
23. Работа с саботажем	52
24. Техника "5 модальностей"	53
25. Техника «Ангел Любви и Радости»	54
26. Упражнение «2 рамки»	55
27. Техника «Недостающий человек»	56
28. Техника «Достраивание субличности»	57
29. Техника «Расстановки»	58
30. Исцеляющее дыхание	59
Окончание сессии и терапии в целом	60
Заключение	62

Введение

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

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

В данном пособии речь пойдёт о принципах и методах работы в краткосрочном подходе. Это интеграция краткосрочных методов таких как:

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

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

Идеи краткосрочной психотерапии

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

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

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

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

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

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

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

Задача краткосрочной терапии:

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

Схема краткосрочной терапии

Сбор данных

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

С чем пришли?

Ваши наилучшие ожидания от нашей встречи?

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

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

Этап 2. Ритуалы и копинги:

Как долго вы болеете?

Как начиналось заболевание?

Как развивалось?

Что происходило накануне?

Как вы объясняете возникновение заболевания?

Что говорят врачи?

Как вы справлялись с болезнью?

Что было эффективно?

Этап 3. Триггеры и ингибиторы:

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

Что может произойти, чтобы симптом усилился?

В каких случаях симптом не проявляется или проходит?

Что помогает симптому пройти?

Этап 4. Выгоды и расплата:

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

В чем выгода вашего симптома?

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

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

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

Чем вы платите за свой симптом? Как вам мешает?

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

Этап 5. Способность симптома:

Какие способности проявляются в симптоме?

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

Как эти способности проявляются в вас?

Чем полезны эти способности (проблема как друг)?

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

Этап 6. Способности (ресурсы) в дефиците:

Какие способности в дефиците в симптоме?

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

Какие действия могут встроить данный навык?

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

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

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

Этап 7. История симптома:

От кого вы унаследовали это симптом?

Из-за кого вы стали таким?

Какой родительский запрет лежит в основе?

Какой драйвер?

Какой внутренний конфликт лежит в основе симптома?

Симптомы сценарных решений у взрослых

Не существуй

Попытки суицида

Нанесение или попытки физического самоповреждения

Нанесение или попытки физического повреждения других

Мысли или фантазии о физическом повреждении себя или других

Физически повреждающие зависимости или злоупотребление
веществами

Привычки, изображающие самоповреждение, например, бить
себя

Чувствуют себя бесполезными, нежеланными или нелюбимыми

Сообщения о физических оскорблениях родителями

Воспоминания о таких родительских высказываниях, как:
“Сдохни”, “Лучше бы тебя не было”, “Ты мне сделал больно, когда
родился”, “Если бы тебя не было, я могла бы...”

Смерть братьев или сестер в раннем детстве человека

Нежелание закрывать “аварийные люки”

НЕ СУЩЕСТВУЙ – «Если бы не ты...», «С тобой было
тяжело...», «Я от тебя устал (а)...»

Разрешение: «Я рад, что ты есть!»