

**ОБУЧЕНИЕ КРАТКОСРОЧНЫМ МЕТОДАМ
ПСИХОТЕРАПИИ В ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ
МАГИСТРАТУРЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ»**

**TRAINING OF SHORT-TERM METHODS
OF PSYCHOTHERAPY IN THE PRACTICE-ORIENTED
MASTER'S COURSE "PSYCHOLOGICAL COUNSELLING
AND PSYCHO CORRECTION"**

В.А. Доморацкий

V. Domoratsky

Белорусский государственный университет

Минск, Беларусь

Belarussian State University

Minsk, Belarus

E-mail: vladom@inbox.ru

*У каждого времени свои невроты и каждому
времени необходима своя психотерапия.*

В. Франкл

В последние десятилетия в психотерапии отчетливо прослеживаются две тенденции. Во-первых, это стремление к сближению различных методов и возникновение целого ряда интегративно-эkleктических подходов, которые завоевывают все большее число сторонников. В.В. Макаров (2000) считает, что эkleктизм является магистральным путем развития психотерапии в XXI веке, поскольку огромное, практически необозримое число методов и школ терапии приводит к необходимости заимствования в каждом направлении и школе самого важного и эффективного.

Во-вторых, это бурное развитие краткосрочных, проблемно-ориентированных методов психотерапии. В их числе эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз, краткосрочная стратегическая психотерапия, нейролингвистическое программирование, десенсибилизация и переработка движениями глаз, позитивная психотерапия и др. Сфокусированность на основных составляющих проблемы, четкая постановка цели, структурированность, терапевтический прагматизм, экономичность и достаточно высокая

эффективность краткосрочных методов психотерапии, делает их, пожалуй, наиболее востребованными в современных условиях.

Напомним, что основной целью краткосрочной психотерапии является не выяснение скрытых мотивов или глубокие личностные изменения, а конкретная помощь в преодолении актуальных жизненных проблем клиентов, включая коррекцию их дисфункционального поведения и/или мышления и устранение болезненной симптоматики. В конечном итоге все это обеспечивает восстановление душевного и физического самочувствия нуждающихся в психотерапевтической помощи людей, до приемлемого для них уровня, субъективно переживаемого ими как состояние относительного (большого или меньшего) благополучия. Такого рода психотерапия ограничена во времени, и максимальное количество психотерапевтических сессий не превышает 20-24 (чаще 6-12). Любой краткосрочный подход может быть использован вновь, если пациент в дальнейшем обращается за помощью к специалисту в связи с иными проблемами.

Становление краткосрочной психотерапии происходило в жесткой конкурентной борьбе с другими, прежде всего психодинамическими и гуманистическими подходами. К. Граве (1994) относит их к раскрывающим, т.е. ищущим ответы на вопросы, почему и как возникли проблемы у обратившегося за помощью. Напротив, все краткосрочные методы психотерапии являются поддерживающими: они сфокусированы на преодолении пациентом актуальных жизненных проблем, устранении болезненных симптомов, выработке более адаптивных форм поведения. В профессиональной среде психологов существует устойчивый миф о том, то только длительная, как минимум, многомесячная психотерапия, опирающаяся на тщательно разработанные теории личности и психопатологии, способна обеспечить стабильный терапевтический эффект, поскольку способствует лучшему пониманию клиентами себя, своих мотивов, ценностей, целей своего поведения и устремлений. Обязательным условием является достижение инсайта (осознания клиентом природы собственных психологических проблем). В то же время краткосрочная психотерапия, нередко, трактуется как поверхностная, манипулятивная, не имеющая фундаментальной теоретической основы.

М. Твен говорил: «В руках человека с молотком все вокруг кажется гвоздями». Специалисты, твердо усвоившие, что основная цель психотерапии - реорганизация личности, прежде всего, будут стремиться к тому, чтобы научить клиента доверять своим чувствам, брать на себя ответственность, мыслить более рационально и т.п. Если для психотерапевта симптомы или дисфункциональное поведение -

отражение более глубокого, скрытого расстройства, то его будут интересовать не их исчезновение, а изменение личностных характеристик, эмоциональных переживаний, самооценки и познания, что является, по их мнению, несомненным свидетельством глубокой терапевтической проработки.

Альтернативная точка зрения принадлежит М. Эриксону, которого можно считать родоначальником «психотерапии новой волны» краткосрочной и сфокусированной на достижении адаптивных изменений у клиента. Он писал: «Терапевт не должен настолько не уважать своих пациентов, чтобы быть не в состоянии принять естественную человеческую слабость и иррациональность». (М. Erickson, 1980). И ещё определеннее: «Необходимо признать тот факт, что для некоторых пациентов полная и исчерпывающая психотерапия вообще неприемлема. Весь их общий паттерн выживания основан на существовавшем долгое время неумении адаптироваться к окружающей среде, причиной которого является их несовершенство. Следовательно, любые попытки коррекции этой дезадаптации будут нежелательными либо просто невозможными. Поэтому правильная психотерапевтическая цель состоит в том, чтобы помочь пациенту функционировать адекватно и конструктивно в такой степени, в какой это возможно с учетом всех его внутренних и внешних недостатков, составляющих неотъемлемую часть жизненной ситуации и реальных потребностей» (М. Erickson, 1954). Кстати говоря, Эриксон считал инсайт лишь одним из способов достижения душевного здоровья. Его практика изобилует массой примеров, когда устойчивые позитивные изменения у клиентов происходили без глубокого осознания сути имеющихся проблем, являясь результатом скрытых, косвенных воздействий, в том числе, приобретения ими нового опыта при выполнении терапевтических домашних заданий, под влиянием которых их эмоциональное реагирование и поведение изменялись в нужную сторону.

Эриксон особо подчеркивал: «Каждый человек уникален. Поэтому психотерапия должна осуществляться так, чтобы соответствовать потребностям именно этого человека, а не пытаться приспособить индивида к прокрустову ложу той или иной гипотетической теории человеческого существования».

Основной целью краткосрочных психотерапевтических подходов как раз и является конкретная помощь в преодолении наиболее значимых жизненных проблем, лиц, обратившихся за помощью, что в конечном итоге способствует восстановлению их душевного и

физического самочувствия, а также улучшению взаимоотношений с окружающими.

В настоящее время имеется ряд убедительных данных, свидетельствующих о высокой результативности тех или иных краткосрочных методов психотерапии. Приведём несколько примеров.

Ф. Шапиро (2002), провела обзор результатов 13 проконтролированных исследований лечения психических травм с помощью десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ), в которых участвовали 300 пациентов. Оказалось, что результаты применения метода достоверно превосходят отсутствие лечения и что его позитивные эффекты не уступают таковым при использовании других психотерапевтических методов, с которыми проводилось сравнение. От 77 до 100% гражданских лиц - жертв однократных травм не соответствовали диагностическим критериям посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) уже после трех 90-минутных сеансов.

Установлено значительное снижение страхов у абсолютного большинства больных страдающих агорафобией, специфическими и социальными фобиями уже после 2-3 сеансов с использованием техник НЛП (С. Форман и др., 1988).

Изучение результатов терапии в модели краткосрочной стратегической психотерапии показало, что при контроле 97 пациентов, прошедших в среднем по 7 психотерапевтических сессий, 40% сообщили о полном избавлении от имевшейся проблемы, 32% - о значительном улучшении и 28% - об отсутствии прогресса (П. Вацлавик, Дж. Уикленд, Р. Фиш, 1974). В 1987 - 88 годах в Центре стратегической терапии в г. Аресцо Дж. Нардонэ и его сотрудники провели анализ экономичности и эффективности КСП. Ими было установлено, что среднее число психотерапевтических сессий у 119 пациентов с невротическими расстройствами и проблемами взаимоотношений составило от 12 до 17. В группе пациентов с невротическими нарушениями эффективность терапии колебалась от 67 до 95%, а у лиц с партнерскими проблемами достигала 100%. Всего положительный исход лечения был зарегистрирован в 83% случаев, а процент рецидивов на протяжении одного года последующего наблюдения был низок.

С учетом вышеизложенного при разработке учебной программы для магистрантов специальности «Психологическое консультирование и психокоррекция», нами был сделан особый акцент на преподавании краткосрочных методов психотерапии. Это, в первую очередь, связано с необходимостью максимально приблизить подготовку специалистов, нацеленных на практическую работу, к потребностям современного

рынка психологических услуг, значительную часть которого составляют лица, нуждающиеся в краткосрочной психотерапевтической помощи для разрешения текущих жизненных проблем и обретения эмоциональной стабильности. Однако, в условиях одногодичной магистратуры 52-часовой курс, посвященный краткосрочным методам психотерапии, не позволял в достаточной мере охватить практические аспекты их применения. Поэтому новая программа двухгодичной магистратуры содержит два отдельных курса: «Краткосрочные методы психотерапии в консультативной практике» - 68 часов (профессор В.А. Доморацкий) и «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» - 52 часа (доцент О.М. Радюк).

Оба курса включают рассмотрение теоретических аспектов различных методов: эриксоновской психотерапии, стратегической психотерапии, десенсибилизации и переработки движениями глаз, а также когнитивной, рационально-эмотивной и поведенческой психотерапии. В целях оптимизации преподавания вышеперечисленных психотерапевтических методов В.А. Доморацким и О.М. Радюком подготовлено и издано учебное пособие «Современная психотерапия (краткосрочные подходы)», в 1-ой части которого рассматриваются современные тенденции и общие вопросы психотерапии. 2-ая часть пособия содержит актуальную информацию по отдельным методам психотерапии, каждый из которых изложен по единому принципу в четырёх разделах: история возникновения и развития метода; теоретическая основа и сущность метода; практические аспекты применения метода; показания к использованию метода и его эффективность. Для повышения наглядности обучения осуществляется мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий, проводится разбор авторских видеоматериалов психотерапевтической работы с клиентами.

Обучение техническим приёмам краткосрочной психотерапии проводится в тренинговой модели, когда после разбора общих принципов и последовательности выполнения той или иной техники, а также показаний к использованию, преподаватель проводит демонстрацию на ком-то из членов группы, а затем магистранты отрабатывают необходимые навыки друг на друге в парах. После чего уже в групповом формате обсуждаются возможные трудности, уточняются отдельные нюансы их применения в различных ситуациях.

С учётом 5-летнего опыта преподавания краткосрочных методов психотерапии в одногодичной магистратуре, можно с уверенностью сказать, что переход на 2-х летнюю программу обучения и увеличение суммарного формата подготовки по этим методам до 120 часов,

значительно расширит арсенал психотерапевтических навыков наших выпускников, что позволит им активнее внедрять освоенные приёмы и техники в свою практическую деятельность во благо всем нуждающимся в действенной психологической помощи.