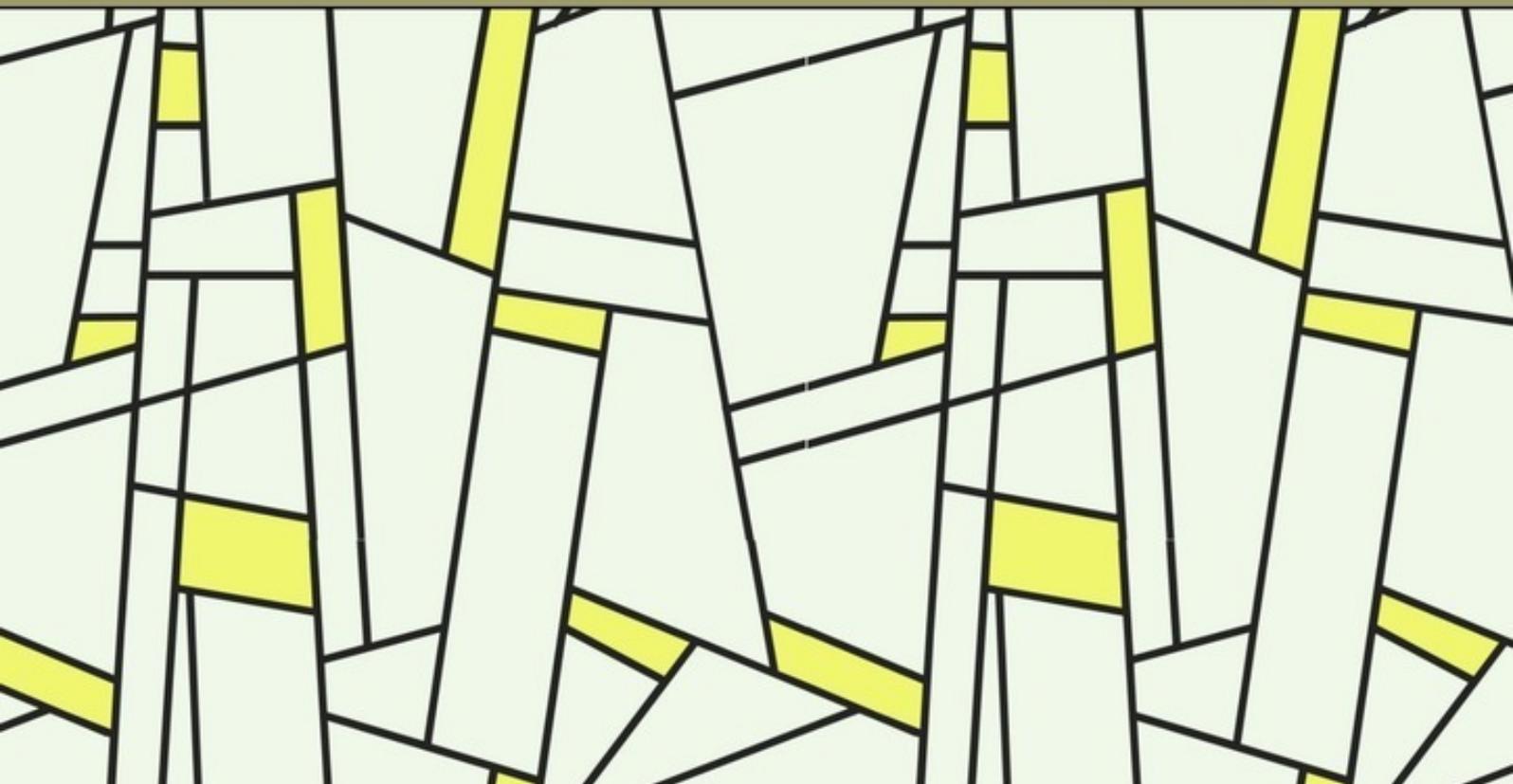


Наталья Манухина

*Краткосрочная
психологическая
помощь*

Универсальная модель



Наталья Манухина

**Краткосрочная психологическая
помощь. Универсальная модель**

«Издательские решения»

Манухина Н. М.

Краткосрочная психологическая помощь. Универсальная модель / Н. М. Манухина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-836365-8

В книге представлена авторская модель краткосрочной психологической помощи. Она родилась и апробировалась в течение более чем 20-летней практики работы автора с различными клиентами и их сложными ситуациями. Несколько базовых принципов и основные каноны организации процесса, описанные в ней, помогут читателю воплотить в своей собственной реальности древнюю поговорку: «Краткость — сестра таланта». Книга будет полезна каждому, кто является консультантом по любым вопросам.

ISBN 978-5-44-836365-8

© Манухина Н. М.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|---|----|
| О книге | 6 |
| Предисловие автора | 7 |
| Благодарности | 8 |
| Предисловие автора | 9 |
| Глава 1 | 14 |
| Краткосрочная психологическая помощь (КПП). Общие положения | 14 |
| Основополагающие аспекты | 15 |
| Цели и задачи КПП | 20 |
| Схемы процесса КПП | 22 |
| Аспекты реализации КПП | 25 |
| Когда и как проводится КПП | 26 |
| Глава 2 | 27 |
| Принципы Универсальной модели краткосрочной психологической помощи (УМ КПП) | 27 |
| Базовые принципы КПП | 28 |
| Дополнительные принципы КПП | 29 |
| Первый базовый принцип: АКТУАЛЬНОСТЬ, или | 31 |
| Второй базовый принцип: СИСТЕМНОСТЬ, или | 36 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 43 |

Краткосрочная психологическая помощь

Универсальная модель

Наталья Михайловна Манухина

© Наталья Михайловна Манухина, 2017

ISBN 978-5-4483-6365-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге

В книге представлена авторская модель краткосрочной психологической помощи.

Она родилась и апробировалась в течение более чем 20-летней практики работы автора с различными клиентами и их сложными ситуациями.

Несколько базовых принципов и основные каноны организации процесса, описанные в ней, помогут читателю воплотить в своей собственной реальности древнюю поговорку: «Краткость – сестра таланта».

Книга будет полезна каждому, кто является консультантом по любым вопросам, в том числе психологам, педагогам, юристам, врачам, коучам, продавцам, менеджерам и руководителям.

Предисловие автора ко второму изданию

Второе издание данной книги выходит почти через пять лет после первого. За это время автором дополнены и более четко проработаны на практике принципы своей модели краткой психологической помощи, которая и представлена в данной книге. Все новшества и уточнения нашли место во втором издании. Кроме того, оно выходит под иным названием, чем первое. Теперь оно полностью и явно отражает содержание данной книги.

С момента выхода первого издания (2012 год) уже опубликованы вторая¹ и третья² книга этой же серии, поэтому они упоминаются в книге, которая перед вами. Тиражи первых двух книг распроданы, поэтому автор предложил вниманию желающих их электронные варианты³. Однако некоторые специалисты предпочитают иметь на бумажном носителе книги, которыми они пользуются постоянно при выборе методик для своей практики. Издательство Ridero, где выходит данное издание, позволяет приобретать книги и в электронном, и в традиционном (бумажном) виде.

Кроме того, в данном издании книги учтены пожелания тех, кто уже знаком с ней и просил уточнить и развернуть более широко некоторые понятия. Также оказалось, что на первых порах многим людям затруднительно строить вопросы в рамках того или иного принципа описываемой модели. Большинство психологов прошли подготовку в традиционном, классическом варианте, где их учили больше делать диагностику и анализ, а результаты сообщать клиенту в утвердительной форме: в виде отражения, диагноза, описания, предложения или интерпретации. Выполнение техник вопросов, особенно создание «хороших», то есть максимально действенных, для многих специалистов изначально оказывается сложно. Поэтому в данном издании добавлены примеры вопросов для раскрытия ключевых аспектов ситуации клиента.

Успешного использования на практике всего, что есть в этой книге!

Манухина Наталья
декабрь 2016 года, Москва

¹ Манухина Н. М. Инструменты краткосрочной практики. _ М., КЛАСС, 2014

² Психолог в организации./Сб. статей. Сост. Манухина Н. М._ М., КЛАСС, 2015

³ <http://convp.ru/knigi-ot-avtora.html>

Благодарности

Хочу выразить искреннюю благодарность всем тем, кто обращался ко мне за помощью и делал всё, чтобы она оказалась максимально продуктивной – моим клиентам. Именно вы побуждаете меня и других специалистов к созданию всё более действенных подходов и техник для решения сложных жизненных ситуаций.

Низкий поклон моим коллегам, заинтересованным в развитии именно краткосрочных методов психологической помощи. Ваше трудолюбие, искренность и заинтересованность поддерживает нас всех в постоянном поиске новых, быстрых ключей для помощи людям. Наши успехи в этом подтверждают, что практические психологи – необходимый внешний ресурс для большинства людей, если они пользуются им минимальное время, необходимое для выхода на путь самостоятельного управления своей жизнью.

Огромная моя благодарность студентам и выпускникам моей программы «Краткосрочное психологическое консультирование» (КПК), которые в ее тренингах апробировали и отшлифовали принципы Универсальной модели краткосрочной психологической помощи (УМ КПП). Они помогли ей оформиться в целостный метод посредством применения ее на своих рабочих местах: в школах, социально-психологических центрах, детских домах, дошкольных учреждениях, институтах и в других организациях, где работают психологи.

Неизменное моё «СПАСИБО» коллективу Института групповой и семейной психологии, где в последние годы проходит программа КПК, и в первую очередь заместителю директора ИГиСП Магурской Марии и бессменному координатору программы КПК Катерине Борщевой. Ваша профессиональная заинтересованность в создании новых методов, в продвижении их массам, ваша поддержка меня лично и студентов программы КПК, сделали возможным публикацию наших результатов в виде книг по краткой психологической помощи.

И конечно, кланяюсь низко опыту и издательскому чутью Леонида Кроля, который побудил меня сделать то, чем он сам владеет мастерски: отделить получаемые результаты, родившиеся в тренинге, в том числе методики и материалы, от меня самой. Его требование «Книга и изложенный в ней материал должны начать жить без автора» особенно значимы для меня теперь, спустя годы после ее первого появления, когда описанная мной модель, будучи применена уже многими профессионалами лишь после прочтения этой книги, показала свою действенность в их практике.

Искреннее уважение хочу выразить издательству Ridero, особенно за доступность выпуска книг самими авторами и техническую помощь в этом. Очень важно и то, что изданный в Ridero книги можно приобрести в обоих вариантах: и в электронном, и в бумажном.

Хочу сказать спасибо и моему мужу Юрию, который вынес все тяготы моих сомнений и мук творчества, поддерживая морально и технически организуя значительную часть процесса воплощения отдельных текстов в единую книгу. Книга – это часть жизни, выпущенная на свободу, как птица, выращенная в неволе. Без поддержки мужа и других членов моей семьи не было бы ни одной из моих книг.

Спасибо вам всем!

Манухина Наталья

Предисловие автора к первому изданию

Эта книга является первой из серии «Краткая терапия, коучинг, консультирование», которую я задумала для передачи своего опыта краткосрочной психологической помощи, в основном консультирования и психотерапии, а в последние годы – и коучинга. Краткие методы мне пришлось разрабатывать и осваивать в силу объективной необходимости.

Годы «перестройки» многих вынудили менять специальность. Вот и мне, работавшей в военно-промышленном комплексе, пришлось переквалифицироваться, когда стало ясно, что перспектив для карьерного и финансового роста (что немаловажно было для меня, тогда уже матери двоих детей) нет никаких.

Пройдя первичную подготовку в области практической психологии по психодинамической психотерапии, а затем и получив специальность «Психолог, семейный консультант», в 1998 году я поступила на работу в московскую городскую клиническую больницу №20, где к тому времени уже год существовала Служба социально-психологической помощи. Психологическая помощь в медицинских учреждениях было тогда явлением в России новым. Указом Минздрава от 1996 года предлагалось организовать психотерапевтические кабинеты в лечебных, клинических и амбулаторных учреждениях страны. Однако было неизвестно очень многое: как именно им функционировать, какие методы лучше использовать, какая подготовка и каким специалистам необходима, и многое другое. Все предстояло создавать, осваивать и апробировать тем, кто были первыми энтузиастами этого нового направления помощи.

Вот и мне довелось внести свою лепту.

Все, чему нас учили вначале, казалось, годится для применения: теории хорошо описывали те проблемы и состояния, которые были у пациентов клиники, методики и техники вполне могли быть применены. Однако, как быстро выяснилось, для получения должного терапевтического эффекта не хватало участия тех, кому он был бы нужен, – пациентов. Причин было несколько. Во-первых, сами пациенты *совершенно* не были заинтересованы (или, как говорят психологи, «мотивированы») к работе со своими *психологическими* проблемами, так как оказались в клинике сугубо по медицинским показаниям. Во-вторых, срок их пребывания в больнице составлял три-четыре недели. Запрос на помощь психолога от лечащих врачей поступал не сразу, поэтому на психологическую помощь времени оказывалось и того меньше. При этом амбулаторного обслуживания после выписки из стационара отделения больницы, а таковой являлась и наша служба, не осуществляли. Итак, ни о какой длительной и глубинной психодинамической терапии речи идти не могло. В-третьих, семьи пациентов вызывались только для редких бесед с лечащими врачами. Необходимость оказывать помощь семьям пациентов с соматическими заболеваниями в период их нахождения в больнице не признавалась как самими пациентами и их семьями, так и специалистами: врачами и администрацией клиники. Приглашение членов их семей на беседу с психологом вызывало недоумение у врачей и опасение у пациентов. Собрать же семью целиком, а тем более несколько раз, да еще регулярно в стенах больницы, не представлялось возможным вообще.

Пришлось разрабатывать собственный подход, учитывающий специфику клинического контекста как для пациентов, так и для специалиста.

Главным требованием для психолога как сотрудника клиники стало *повысить результативность* лечебного процесса пациента при *ограниченном периоде времени* нахождения его в стационаре.

Другим важным аспектом моего профессионального становления в этот период было начало педагогической деятельности. Наше обучение психологии проводилось практиками-энтузиастами, накопившими собственный опыт психотерапии и готовыми передавать его желающим овладеть этой специальностью. В стране зарождалась эпоха получения второго образования. И мы были одними из первых. Нас учили, больше рассказывая, меньше тренируя друг на друге и совсем мало показывая работу профессионалов с реальными клиентами. Практика собственного общения студентов с клиентами отсутствовала. Поэтому, устроившись на работу в клинику, я сразу поняла, что здесь можно проводить практику студентов-психологов, аналогично тому, как это происходит у врачей.

И опять мы столкнулись с теми же ограничениями и требованиями:

- пациенты не мотивированы на работу с психологом,
- главная задача психолога в клинике – повысить результативность лечебного процесса,
- времени на контакт с конкретным пациентом не более двух недель.

Поэтому пришлось самой создавать и искать, где только возможно, краткосрочные, высоко действенные методы как для работы с пациентами клиники, так и для обучения им студентов-психологов. Пройдено множество курсов и тренингов у специалистов различных направлений, которые оказались мне в это время доступны. А кроме этого: системная подготовка и переподготовка; преподавание, в том числе проведение собственных тренингов и программ, и практика, практика, практика – более двух тысяч часов работы с клиентами и их семьями каждый год, в клинике и вне нее. В результате были созданы и апробированы методики, которые применены в той же работе с клиентами и частично описаны в уже опубликованных мной книгах.

Это сейчас нам кажется уже обычным и нормальным, что

- *каждая* беседа психолога Службы социально-психологической помощи больницы с пациентом позитивно влияет на его состояние,
- психологические беседы – неотъемлемая составляющая лечебного процесса в клинике,
- студенты на практике получают с помощью нашей супервизии 100%-ный положительный результат для пациентов, с которыми проводят от одной до трех, редко пяти встреч.

Тогда это было внове. Взять от кого-то и перенять было негде. Кроме того, все наработанное в условиях клиники я применяла и на приемах в психологической консультации при Институте практической психологии и психоанализа (ИППиП), где училась ранее сама, а теперь преподавала и студентам которого проводила практику в клинике. В этот период мной уже велась работа как с индивидуальными клиентами, так и с семьями.

За прошедшие годы стало ясно, что число запросов от населения на психологическую помощь растет постоянно. И среди них все большее число обращений приходится на краткосрочную помощь. Людям важно решать свои проблемы именно сейчас, а не отводить на это несколько лет. Таким образом, сама «клиентская аудитория» подталкивает нас к созданию и совершенствованию практики оказания краткосрочной психологической помощи. Одновременно необходимость такого вида помощи ставит ребром вопрос о подготовке и переподготовке специалистов, способных ее оказывать.

Мы сами, поколение специалистов, реализующихся в социуме, получив второе высшее образование (ранее не доступное большинству у нас в стране), – одни из тех, кто торопится жить, действовать и для этого постоянно меняться. У нас мало времени, так как на путь нового, интересного, творческого мы вышли в середине, а часто и во второй половине своей жизни. Мы начали все заново в 30—50, а не в 17 лет. Мы сами – часть поколения, которое все ускоряет темпы познания, наращивания опыта, создания новых технологий и практик. Мы начали задавать эти темпы, мы их поддерживаем, и нам же приходится им соответствовать.

Одновременно мы своим примером, а также быстродействующими продуктами своей деятельности возвращаем новое поколение, для которого быстрый темп жизни является нормой, а не *периодом*, который надо пережить, перестроиться, приспособиться, выжить, как это было для нас. Они теперь просто такие: берут *сразу* то, что накоплено поколениями до них, и *создают свое новое*. У настоящего поколения гораздо больше стремление развивать и изменять, чем сохранять и накапливать. И им нужны те помощники, консультанты, которые принимают и соответствуют их логике мышления и темпам развития.

В России отставание в практической психологии заложено было изначально, с запрета на психологию вообще, начавшего свой «марш» в 1936 году⁴. «Прорыв» наступил лишь в 1970-е годы, когда робко появляющиеся психологические консультации уже не преследовались. Создавались они теми, кто от академической психологии двинулся в своей практике к консультированию. Методы при этом создавались собственные. Однако основывались они на теориях и подходах, созданных преимущественно в США, которые свои исследования не только не прекращали, а и наращивали в военный и послевоенный период. К нам эти данные поступали с 25—30-летним опозданием: не было переведенной литературы, ни наши, ни их специалисты границу СССР для обмена знаниями не пересекали.

Волей-неволей советская психология создавала свои методы психологической помощи. Однако поговорка «нет пророка в своем отечестве» всегда превалировала в нашем менталитете. Поэтому Запад вывозил идеи наших специалистов, да и их самих тоже при любой возможности, а в своей стране они не признавались. Так и теории, и методы практической психологии, которым нас учили, тоже все из США. И как все «оттуда», они не годятся в полной мере для нашей, российской, реальности.

Надо отметить, что *каждый* социальный контекст: исторический период, страна, социальный институт (школа, вуз, больница и др.), коллектив, семья – требуют доработки уже имеющихся и создания новых методов помощи людям в решении их жизненных, в том числе психологических, задач. И все это происходит, как уже отмечалось нами выше, в условиях все возрастающего темпа развития и совершенствования людей и продуктов их жизнедеятельности. Психологическая помощь, оказываемая этим людям, естественно, должна соответствовать скорости их жизни, а значит, все в большем объеме отвечать понятиям «*краткосрочная и результативная*».

Эта книга для тех, кто *вынужден* работать краткосрочно. Она нужна, но лишь как ознакомительная, тем, кто работает в психологическом центре, консультации и т.п., где есть возможность проводить длительную психотерапию. Длительная терапия материально (финансово) более выгодна для осуществляющего ее специалиста, так как является для него источником, а часто и единственным способом создания жизненной стабильности: занятости, поступления доходов, достаточности поступлений новых (немногочисленных) клиентов, процесса самой терапии, профессионального роста. Они проводят и будут проводить одну или несколько первичных встреч только для формирования у клиента мотивации и запроса на прохождение длительной терапии.

Однако и к ним все больше обращается людей, которые хотят получить помощь именно сейчас, в актуальной ситуации, а не тратить время на соотнесение ее с их прошлой жизнью, с поиском источников и причин их сегодняшних проблем. Люди хотят жить настоящими достижениями и планами на будущее.

Только те специалисты, которые оказались в условиях, *требующих* оказания помощи за короткий период времени, оказываются *вынуждены разрабатывать* для этого специальные методы, а также постоянно совершенствоваться в этом направлении.

⁴ Постановление ЦК ВКПб «О педологических извращениях в системе Наркомпросов» (1936).

Это могут быть организации, накладывающие ограничения на срок взаимодействия клиента и консультанта: больница, школа, специализированный центр, страховая медицина и др. Это может быть работа в кризисных, катастрофических, острых ситуациях. Это может быть работа в ситуации большого числа клиентов, в том числе материально мало состоятельных и/или направляемых специальными организациями: суд, детская комната милиции, медицинские учреждения, органы опеки и др.

В любом случае начало краткосрочной практики – это вынужденные условия или обстоятельства как для клиента, так и для специалиста. Самым сложным и трудно организуемым для специалиста (консультанта), особенно начинающего, является обеспечить себя достаточным числом клиентов в соответствии с его квалификацией. Для создания собственного «потока» клиентов необходимы несколько лет *успешной* практики. И для увеличения ее результативности также необходимы годы (время) и большой опыт, для получения которого нужно обслужить МНОГО клиентов. Получается вроде бы замкнутый круг, который порождает у специалиста неуверенность в себе и извечные вопросы: где, что и как долго делать, чтобы стать профессионалом высокого класса?

Самое продуктивное, по опыту автора, – это пойти работать в организацию с уже имеющимся большим числом клиентов, нуждающихся в помощи данного специалиста. Как мы говорим, «встать на поток клиентов».

Тогда опыт приходит «волей-неволей». Если специалист по своим личным качествам и в соответствии с его профессиональными интересами склонен к осознанию и осмыслению получаемых эмпирических результатов, готов делиться ими, а также своими разработками (методами, техниками, подходами), то мы узнаем о них из его статей, докладов на конференциях, книг, из обучающих курсов, которые он проводит.

Однако не все люди хотят и способны публиковать свои достижения и обучать других специалистов. Поэтому значительный объем эмпирического опыта остается неизвестным. И вновь каждый «изобретает велосипед», неизбежно повторяя в чем-то других и одновременно внося что-то свое – уникальное, новое.

Автор данной книги также не претендует на создание «единственной истины» и представляет здесь лишь собственное осмысление своего опыта по оказанию краткосрочной психологической помощи. Для кого-то, возможно, изложенное в ней окажется новым, а для кого-то знакомым, легко узнаваемым или даже «своим». Надеюсь, что найдутся и те, кому эта книга окажется полезной в его профессиональной практике и развитии.

Кроме того, практическая психология поистине соединила клиентов и помогающих им специалистов, все больше упрочивая мостик «помоги себе сам». Все больше появляется книг, семинаров, тренингов и других форм передачи накопленных специалистами данных по улучшению своей собственной жизни. Слово «психолог» перестает быть пугающим и отталкивающим. Напротив, все больше людей старается овладеть практическими психологическими навыками, чтобы не только быть «психологом самому себе» в трудной ситуации, но и для создания преимущественно беспроblemной, успешной собственной жизни. И консультантами для них могут быть только те, кто признает их новаторство, инициативу, грамотность и авторство в отношении своей жизни.

Мы все, в той или иной мере и в разных ситуациях являясь клиентами, изменяемся. При этом скорость этих изменений и их разнообразие также растет. Наши клиентские запросы все более четко сформулированы, обоснованы и подкреплены опытом и знаниями, в том числе в области психологии.

Однако как специалисты мы часто продолжаем пользоваться теориями, которые создавались в прошлом и даже позапрошлом веке. Раньше знания накапливались веками, в XIX веке их осмысление и признание сократилось до 50—30 лет, а в XX веке уже до 15—10. Теперь же можно заметить, что в силу более открытых границ для обмена знаниями

и опытом между странами, с развитием интернет-технологий новые идеи и опыт могут распространяться и сопоставляться практически немедленно. Сочетание же различных форм обмена получаемыми данными еще больше ускоряет продвижение их в практику *многих* специалистов, причем различных сфер деятельности.

В своей практике оказания психологической помощи мы также заметили, что *параллельное* получение нового опыта и передача его в преподавании ускоряет процесс нашего собственного профессионального развития. Так, для создания первого 20-часового тренинга «Краткосрочное психологическое консультирование в объеме 1—3 встреч» мне понадобилось три года. Он существует поныне и пользуется успехом и у тех, кто только хочет стать консультантом, и у тех, кто, осуществляя практику долгосрочной психотерапии, «подталкивается» клиентами к овладению методами краткосрочной помощи. Однако этот тренинг дает лишь знания основных *общих* принципов краткосрочного психологического консультирования и навыки *первого опыта* его проведения в *одном формате* (1—3 встречи).

Постоянно увеличивая многообразие опыта краткосрочной помощи клиентам с различными запросами, осмысливая его так, чтобы он складывался в методический материал, мне удавалось делиться им со студентами в процессе их обучения, а также с коллегами в процессе супервизий, обучающих тренингов и оказания им самим краткосрочной психотерапевтической помощи. Кроме того, клиенты (непсихологи по образованию и роду деятельности) тоже очень интересовались и поддерживали меня в развитии и ознакомлении их с практиками быстрого избавления от проблем и улучшения сложных жизненных ситуаций. Они, подчас быстрее специалистов, становились продуктивными консультантами своему ближайшему окружению. Так постепенно сложилась обучающая тренинговая программа «Краткосрочное психологическое консультирование», рассчитанная на 7 месяцев.

Данная книга представляет собой теоретические постулаты и техники, которые в ходе этой обучающей программы мы апробируем, применяем и переводим в опыт путем практического применения в ходе тренинга: в упражнениях и при использовании в реальной жизни.

Она задумана мной как многотомник (серия книг). Каждая книга будет посвящена отдельной грани опыта, который удалось получить, систематизировать и методически изложить мне и моим коллегам.

Первая из них перед вами. В ней изложены основные идеи, принципы и критерии краткосрочной психологической помощи, как это было осмыслено мной в процессе обучения студентов и при оказании краткосрочной помощи клиентам и сложилось в единую модель. Придерживаясь ее базовых принципов, удастся быстро помогать людям и семьям в любых трудных ситуациях, применяя для этого подходящие техники из разных психотерапевтических подходов. Поэтому я и назвала ее «Универсальная модель краткосрочной психологической помощи (УМ КПП)».

В процессе подготовки этой книги к изданию родилось ее название, пожалуй, самым точным образом отражающее ту точность и быстроту, которую эта модель позволяет достичь как в избавлении от проблем, так и в обретении нового видения и продвижения к желанным целям: «Снайперское консультирование: основы метода». С таким названием вышло первое издание этой книги.

Для лучшего структурирования материала, удобства его восприятия и наглядности все изложенное в тексте представлено в виде схем и рисунков. Надеюсь, они послужат вам «шпаргалками» в процессе освоения удивительного и интереснейшего вида деятельности и самопомощи – краткосрочного психологического консультирования.

Манухина Наталья

март 2012 года

Глава 1

Краткосрочная психологическая помощь (КПП). Общие положения



Основополагающие аспекты

Все нам известно, что наибольшее время при анализе эмоционально значимой ситуации занимает поиск ее причин и истоков, которые лежат в прошлом. Вернуться в то время мы можем только в своих воспоминаниях, а они восстанавливаются нами, исходя из сегодняшних переживаний, умозаключений и объяснений. Существует великое множество точек зрения, исходя из которых, мы можем приписывать то или иное значение прошлым фактам и ситуациям: постулаты различных теорий и философий, мнения разных участников тех событий и др. Все их пересмотреть и осмыслить, как говорится, «жизни не хватит» – причем и у клиента, и у консультанта.

Кроме того, очень подробное и длительное переосмысливание прошлого имеет два минуса:

1) оно отвлекает внимание от происходящего в настоящем, которое неизбежно также становится прошлым;

2) оно не рассматривает будущее, а значит, не ведет к решению и сегодняшних проблем.

Недаром великие умы уже не раз предупреждали, что причины и решения проблемы могут быть не связаны между собой и лежать в различных областях жизни человека.

Поэтому практика КПП отказывается от *анализа* прошлого. Наибольший акцент делается на *настоящую* реальность клиента: его жизненную ситуацию и сам процесс КПП. Для соединения клиента со всей его линией времени используется *постановка задач* (в будущем) и *использование опыта* (прошлое). Преимущественное внимание, по объему уделяемого на каждой встрече времени, отводится настоящему и будущему.

Оценка качества оказываемой помощи также может быть произведена, во-первых, в настоящем – по критериям «краткосрочность» и «результативность» и, во-вторых, в будущем – по критерию «эффективность».



Рис. 1. Критерии оценки качества КПП

Краткосрочность подразумевает три момента:

1. *Время*, отпущенное клиентом на весь процесс решения его запроса. Краткосрочный консультант изначально настроен на оказание помощи за *минимально* возможное время. Заключаемый между ним и клиентом договор *ограничивает* время, нужное для его выполнения, в том числе это касается периодов времени, необходимых для всего процесса КПП, каждой встречи и промежутков между ними, а также общее число встреч.

2. *Внимание на «сейчас»*, а именно на том, что у клиента имеется в настоящем:

- 1) желанное – чего он хочет (задача, результат);
- 2) нужное (в силу всей совокупности его жизненных ситуаций и планов);
- 3) доступное – ресурсы, контекст (окружение).

Внимание специалиста сосредотачивается именно на том, что клиент *уже имеет* в настоящем, настраивает его на реальность, которой тот располагает, владеет и управляет.

Он получает возможность отвлечься от исследования причин возникновения проблемы, от объяснений и вообще от мышления в терминах неудачи. Его мысли и устремления направляются на «арсенал», который у него *есть сейчас* (в настоящем) для решения той задачи, на пути к решению которой он и обратился за помощью к данному специалисту.

3. *Изменения «здесь»*, что подразумевает активный процесс изменений, который специалист запускает и в который вовлекает клиента.

Консультант исходит из уверенности, что клиент пришел именно для того, чтобы поменять что-то в своей жизненной ситуации. Он вовлекается консультантом в совместный процесс поиска того, что можно переосмыслить, решить, сделать и так далее по-другому, чем это осуществлял клиент раньше. Таким образом, изменения создаются, планируются и происходят на каждой, начиная с первой, встрече специалиста с клиентом. На последующих встречах консультант интересуется, а значит, и побуждает клиента именно к конструктивным изменениям, которые ведут к получению клиентом удовлетворяющего его результата.

Часто консультант помогает клиенту спланировать изменения, а затем и поддерживает его в создании и внедрении их в его реальной жизни, то есть между встречами КПП. Однако иногда, особенно вначале процесса получения помощи, клиент может быть эмоционально не готов что-то менять в своей жизни. Тогда изменения осуществляются *только* на встречах с консультантом. В этом случае они обычно касаются личности клиента: его эмоций, чувств и ощущений, мыслей, убеждений, отношения к ситуации и др. Изменения его поведения, форм взаимоотношений с другими людьми происходят тогда постепенно и позже.



Рис. 2. Составляющие критерия «краткосрочность»

Наша практика КПП показывает, что если первую встречу с клиентом начинать сразу с обсуждения того, 1) какие задачи он собирается решить с помощью данного консультанта и 2) сколько на это понадобится (он готов себе отпустить) времени, то ответ у клиента всегда находится. Кроме того, заранее определенное время (период в неделях, месяцах для нескольких встреч и в минутах и часах для каждой или единственной встречи) создает рамки, внутри которых задача потом и решается.

Иногда, наоборот, клиенту легче сначала определиться во времени, например, данной встречи, и это помогает ему сформулировать доступный объем задачи, а затем решить её.

Создаваемые договором рамки времени являются, во-первых, стимулом для клиента и консультанта организовать более конкретную и структурированную работу над *актуальным* запросом клиента, а во-вторых, границами, на которые клиент изначально опирается в КПП, избавляясь с их помощью от ощущений глобальности, неотвратимости, неизбежности, неопределенности его проблемной ситуации.

В любом случае начало процесса КПП с разговора о конкретной задаче (на весь его процесс и данную встречу) и о времени, необходимом для получения удовлетворяющего клиента результата, позволяет достигнуть его непосредственно в ходе КПП, то есть быстро.

Результативность получаемой помощи может оцениваться как клиентом, так и консультантом. При этом мы выделяем такие составляющие:

1. *Результат*, *ожидаемый* клиентом, должен быть обсужден в начале встречи. Тогда в конце ее клиент сможет сравнивать, насколько удалось выполнить и получить задуманное.

В большинстве случаев это удастся, если сам специалист уверен в способности клиента описать желанный результат. Консультант помогает клиенту сформулировать задачи, которые клиент ставит перед собой и консультантом на *данную встречу*, и что именно хочет получить в ее итоге. То же относится к *процессу КПП в целом*.

При этом критерии достижения результата могут быть как только субъективные (например, «удовлетворяет» и/или «высоко оценен другими»), так и объективные (например, «получен и применен в будущем»).

2. *Процесс* оценивается субъективно: клиентом по его состоянию и переживаниям, а консультантом по данным его наблюдения за клиентом и по рефлексии собственных переживаний. Ввиду важности эмоциональной составляющей в жизни каждого человека⁵, это, пожалуй, самый значимый критерий оценки результативности.

Если процесс КПП вовлек, заинтересовал и оказался созвучен с ценностями клиента, дал ему много неожиданного и важного, он сам по себе значим и представляет для клиента новый опыт, порождающий позитивные изменения в его ситуации. Многие клиенты говорят, что даже если бы не был получен конечный результат, который они желали получить, то сам процесс работы над ним с консультантом много дал для их жизни.

Однако результативность КПП оценивается выше, если признается не только как конструктивный, но и как продуктивный процесс. Часто это бывает, когда кроме благоприятной для решения задач атмосферы и получения желаемого результата клиент обнаруживает, что неожиданно обогатился еще чем-то, обычно в области знания нового о самом себе, о своих способностях и возможностях.

3. *В итоге* КПП происходит оценка изменений, достигнутых клиентом и запущенных в максимально большем числе областей (сфер) его жизни, значимых для него в данный момент. При этом консультант должен проявлять активную позицию, так же как и в начале КПП (при формулировании рабочего запроса), обращая внимание клиента на те сферы, которые: а) звучали у него в процессе КПП, б) не были им ранее озвучены, но явно оказались задействованы. Таким образом, консультант *расширяет* область достигнутых клиентом результатов, обращая его внимание на те позитивные изменения, которые могли бы остаться незамеченными, а значит, и не отслеженными в дальнейшем клиентом (то есть делает *позитивные* изменения более осознанными).

Вообще, подведение итогов – лишь одна из заключительных частей процесса *завершения*, который пронизывает всю КПП от самого начала, что повышает её краткосрочность и результативность в настоящем, а также эффективность в будущем. Завершение, как специально организуемый в КПП процесс, требует специального осмысления, и будет рассмотрен нами в отдельной главе.



⁵ Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М., 2007.

Рис. 3. Составляющие критерия «результативность»

Эффективность осуществления КПП может быть оценена лишь по прошествии некоторого времени, нужного клиенту для управления своей жизненной ситуацией, изменения в которой были запущены в ходе консультирования.

Фактически оценке подвергается не столько сам процесс КПП, сколько созданный в ходе ее *эффект* распространения изменений в системе взаимоотношений и существования клиента. Поэтому важными составляющими этого критерия оценки являются:

1. *Результат для системы отношений клиента*, который показывает, насколько окружающими принимаются и поддерживаются изменения, созданные клиентом. Учитывается также, от кого и в какой мере клиент получает поддержку для дальнейшего улучшения своей собственной жизни и взаимоотношений со значимыми людьми, социальными группами и институтами, окружающим миром. Важно обращать внимание и на изменения самой среды, контекста существования клиента, создаваемые его собственной активностью.

2. *Опыт из КПП*, который клиент использует в своей реальной жизни. По тому, какое он находит ему применение, – просто дублирует, распространяет на новые сферы жизни или развивает и совершенствует, творчески используя полученное в ходе КПП, – можно судить о ее эффективности для данного клиента.

3. *Качество жизни* клиента и его окружения показывает, насколько верно было выбрано направление изменений, запущенных в КПП. Если оно улучшается, причем для значительной части окружающего клиента мира, включая его самого, то через некоторое время он начнет отмечать удовлетворяющие его конструктивные изменения жизни в целом. Он начинает воспринимать возникающие жизненные ситуации не как проблемные, а как привносящие что-то новое, чем можно пользоваться, причем так, чтобы жизнь еще и еще улучшалась. Он теперь принимает любые изменения уже не со страхом, а с интересом, и это само по себе свидетельствует о совершенно другом качестве жизни, чем до КПП.



Рис. 4. Составляющие критерия «эффективность»

При обсуждении эффективности речь идет о самостоятельной жизнедеятельности клиента, которую он осуществляет после завершения КПП.

Консультант о его новых результатах может узнавать:

- на контрольных, обычно разовых встречах, если на то была предварительная договоренность с клиентом;
- при спонтанных его появлениях, телефонных звонках, письмах;
- при повторных обращениях клиента по поводу вновь сложившихся сложных жизненных ситуаций;
- от третьих лиц: других клиентов, случайных общих знакомых, в том числе коллег.

Как показывает наша практика, договор о возможности таких отсроченных встреч составляет важную часть процесса завершения КПП. Часть клиентов никогда не использует возможность вновь встретиться со своим консультантом. Им оказывается достаточно мысленно обращаться к нему за помощью, справляясь с новой ситуацией самостоятельно, о чем они иногда позже сообщают самому консультанту или третьим лицам. Часть же клиентов действительно приходит опять к тому, с кем сложился удачный опыт преодоления трудностей. Однако при последующих обращениях, по сравнению с первым, клиент работает, во-первых, гораздо продуктивнее и активнее, во-вторых, изменения происходят в более сжатые сроки и общение с консультантом более четко структурировано по времени. Это говорит о том, что опыт, полученный в первом процессе КПП, используется клиентами в полной мере, а значит нужный эффект получен, применен и развивается.

Цели и задачи КПП

Общая цель краткосрочной помощи – создать максимально быстро конструктивное изменение в системе клиента.

Как отмечает В. А. Доморацкий, «краткосрочные направления психотерапии отличаются: 1) экономичностью, 2) технологичностью, 3) индивидуальным подходом... Их основная цель – не выяснение скрытых мотивов, а преодоление актуальных жизненных проблем, включая коррекцию дисфункционального поведения и/или мышления, а также устранение болезненной симптоматики»⁶.

Однако, исходя из собственной практики, мне хотелось бы отметить еще и другие **цели КПП**, которые ставили клиенты в нашей с ними работе. Мы также отмечаем здесь и цели самих консультантов. Это конечно, не полный перечень, и он продолжает расти:

- 1) получить максимальный результат за минимум времени;
- 2) получить минимальные изменения ситуации («хоть что-то изменить»);
- 3) восстановить самостоятельность клиента в управлении ситуацией;
- 4) получить подталкивание («волшебный пинок») для создания изменений;
- 5) овладеть контролем за своим состоянием и ситуацией в той части и так, которая действительно доступна клиенту;
- 6) принять решение относительно данной ситуации (отношения к ней, поведения в ней);
- 7) сделать выбор и осуществить те изменения, которые доступны в *данный* момент клиенту (мысли, ощущения, переживания, отношение, действия и поведение);
- 8) осуществить постановку задач, целей и планирование будущего;
- 9) разрешить ситуацию в возможной степени за время оказания КПП;
- 10) снять (снизить) остроту переживаний;
- 11) побыть («перебыть») с клиентом в его актуальном состоянии (и в ситуации), не стремясь ничего менять, – поддержка, которая позволит сделать/признать ситуацию более терпимой и/или значимой, а затем, возможно, и изменяемой;
- 12) снять ощущение «глобальности» проблемной ситуации;
- 13) выделить разрешимую часть проблемы;
- 14) приостановить проблемное развитие ситуации;
- 15) выделить зоны контроля клиента;
- 16) сделать ситуацию более терпимой, выносимой – при невозможности или отказе (по выбору клиента) ее изменить полностью (хроническая ситуация, невозможность полного обновления – хроническое заболевание, характер, жизнь на планете Земля и др.);
- 17) изменить отношение к ситуации и другим людям:
 - посмотреть на ситуацию с другой точки зрения,
 - найти иной смысл, объяснение,
 - повысить осознанность;
- 18) изменить свое реагирование или поведение в ситуации;
- 19) сделать состояние (ощущение, переживания) терпимым, переносимым при невозможности отказаться или изменить ситуацию полностью;
- 20) проанализировать ситуацию, чтобы решить и выбрать:
 - от чего надо избавиться,
 - что надо изменить,
 - что надо оставить,

⁶ Доморацкий В. А. Краткосрочные методы психотерапии. М., 2008. С. 15.

- что надо еще больше увеличить (применять и далее),
- есть ли необходимость создавать что-то совсем новое;
- 21) произвести изменения на доступном уровне системы;
- 22) запустить желанные конструктивные изменения по системе отношений клиента и сдвинуть систему для дальнейшего роста и развития;
- 23) найти опыт, ресурсы прошлого и «перекинуть мостик» на настоящее и будущее;
- 24) поставить цели на будущее: в реальности – долгосрочные и краткосрочные, и в КПП – на весь процесс КПП и на каждую встречу.

В КПП мы предлагаем клиенту ставить одновременно одну-две задачи одновременно, не более, чтобы не было «расплывания» внимания. Опираясь на идеи системного подхода, для создания глобальных изменений нами используется «Эффект бабочки», который свидетельствует о том, что удовлетворяющие клиента изменения неизбежно распространяются по его системе⁷. Главная задача КПП – направить их в нужное русло. В случае длительной терапии (коучинга, сопровождения⁸) могут быть решены и большие (все) цели. Однако люди не ходят всю жизнь к консультанту. Они *научаемы* и могут *сами* делать нужное для себя в своей ситуации, начиная с какого-то момента. Тогда консультант (и терапевт, и коуч) становятся не нужны. Их фигуры интериоризируются и используются затем в качестве «виртуального собеседника», а опыт клиента, полученный в процессе КПП, интегрируется им в свою жизнь.

⁷ Подробнее о «Эффекте бабочки» см. в приложении 1.

⁸ О различных видах деятельности по оказанию психологической помощи см. в главе 3.

Схемы процесса КПП

КПП – это процесс беседы или ряда бесед, когда клиент приходит к специалисту с запросом рассмотреть свою ситуацию с новых для него точек зрения, чтобы найти решение стоящей перед ним задачи.

Великий уникам в психотерапии Милтон Эриксон утверждал, что решение задачи имеется у самого клиента. Оно ему просто недоступно. Решение появляется вместе с постановкой задачи: в самой задаче (проблеме) заложен вариант (чаще несколько вариантов) ее решения.



Рис. 5. Схема взаимодействия «клиент – краткосрочный консультант»

КПП становится возможна, когда процесс беседы «клиент – специалист» осуществляется в форме диалога, где обе стороны рассматриваются как равноценные партнеры. Только

тогда они могут быть в отношениях сотрудничества, направленного на решение задачи, стоящей перед клиентом.

Клиент может сомневаться в своих возможностях, не чувствовать себя самодостаточным и компетентным в актуально проблемной для него ситуации.

Однако специалист исходит из того, что клиент – эксперт своей жизни. Поэтому он рассматривает его как человека, который, имея трудности, пришел с конкретной задачей, для решения которой нужна помощь именно этого специалиста (подробнее о профессиональной позиции при проведении КПП и о том, какая подготовка для ее обретения требуется, см. в главе 3).

Такой тандем позволяет обеим сторонам получить удовлетворяющий их результат:

– клиент совершает наилучший осознанный выбор по разрешению своей актуальной ситуации,

– специалист осуществляет профессиональный рост через конкретные личные достижения.

Надо сказать, что по мере проведения КПП специалисты сами также научаются ставить собственные конкретные цели на процесс работы с конкретным клиентом, а также на очередной период своей практической деятельности. Поэтому краткосрочному консультанту становится необходимым наличие профессиональной среды, в которой он находит поддержку своему собственному росту. Такой средой могут стать только те, кто использует те же базовые принципы в своей работе. Поэтому в Центре Открытия Новых Возможностей «Потенциал» мы проводим встречи по обмену опытом и супервизии, главной задачей которых является поддержка профессионального продвижения современных специалистов⁹.

Организация самого *процесса КПП* осуществляется консультантом в *три этапа*:

1. Выявить:

- точки проявления проблем в системе отношений клиента;
- наиболее актуальную проблему именно сейчас;
- стратегии клиента в управлении своей системой отношений.

2. Предложить клиенту иные (новые) стратегии:

- а) с иным смыслом;
- б) на другом уровне системы клиента:
 - чем проблема проявляется;
 - какими способами клиент ее уже решал.

3. Создать:

– новый опыт изменения (применения клиентом новых стратегий) *здесь и сейчас* в чем-то наиболее для него сейчас доступном: в состоянии, отношении к системе, паттернах мышления и поведения, точках зрения, убеждениях и смыслах или чем-то другим.

– «перекинуть мостик» на реальность: побудить клиента распространить новый опыт, полученный на приеме психолога, на его реальную жизненную ситуацию (цели, планы, домашние задания и др.).

⁹ Подробнее о мероприятиях ЦОНВ на его сайте www.convpr.ru.



Рис. 6. Этапы процесса КПП

Как утверждают известные стратегические психотерапевты Дж. Нардонэ, П. Вацлавик, «если стратегии действуют, то обычно наблюдается явное *уменьшение симптоматики* с первых шагов терапии. . . Если стратегии не действуют, то консультант создает новые стратегии»¹⁰.

Именно такой взгляд консультанта на процесс оказания им помощи позволяет клиенту достигать значимых результатов непосредственно в ходе *первой же* встречи. Для этого консультант, во-первых, развивает у себя системное мышление, во-вторых, научается выделять аспекты системы клиента, которые наиболее соответствуют его актуальной ситуации, в-третьих, постоянно овладевает новыми техниками и подходами, применимыми для КПП, а также создает собственные методы в процессе практики работы с клиентами. Техникам, используемым и созданным автором для работы в КПП, будет посвящена вторая книга данной серии.

¹⁰ Нардонэ Дж., Вацлавик П. Искусство быстрых изменений. Краткосрочная стратегическая терапия. М., 2006.

Аспекты реализации КПП

Осуществление КПП в значительной мере отличается от того, чему учат психологов в процессе академического образования, когда их готовят к диагностической, преподавательской или просветительской деятельности. Кардинально отличается работа краткосрочного специалиста и от длительной психотерапии. Чтобы быть результативным, специалисту по КПП нужно придерживаться следующих аспектов в своей работе:

- а) сосредоточение на представленной (*актуальной* для клиента) проблеме:
 - как именно клиент ее заявляет,
 - что ее поддерживает,
 - каким образом можно изменить ситуацию;
- б) обозначение конкретных, реально достижимых результатов, которые клиент хочет получить за оговариваемый специально период КПП;
- в) выявление и изменение системы убеждений клиента (индивида или группы, семьи), связанных со способом восприятия, решения и удерживания трудностей;
- г) преобразование повторяющихся последовательностей взаимодействий, связанных с проблемой, в конструктивно изменяющие ситуацию;
- д) гибкое варьирование специалистом позициями и подходами, чтобы менять те, которые стали частью самоукрепляющейся проблемной схемы жизни клиента (его системой взаимоотношений);
- е) трансформация отношений между специалистом, клиентом и его системой, а также, возможно, специалистом и широкими социальными кругами или профессиональными системами, если они привлечены к работе над данной актуальной ситуацией клиента;
- ж) изменение направления воздействий и взаимодействий, имеющих в системе клиента, на получение желанного решения вместо поддержания проблемной ситуации.

Когда и как проводится КПП

Говоря о КПП, надо выделить те особые случаи, когда проводится именно краткосрочная работа. В общем можно сказать, что при ЛЮБОМ запросе можно осуществить результативную КПП. Для этого специалисту надо, во-первых, иметь профессиональную подготовку и личную мотивацию работать именно в КПП. О том, что это за позиции и как ей научиться, мы поговорим в главе 3. Во-вторых, необходимо соблюдать в своей работе сочетание базовых принципов КПП: актуальность, системность, фокусность, «здесь и сейчас». О них речь пойдет в главе 2.

И все же, какие ситуации *вынуждают* клиента и консультанта работать именно кратко-срочно? Обозначим в общем виде наиболее часто встречающиеся (подробнее см. в главе 4):

- 1) нехватка времени/денег у клиента/консультанта;
- 2) клиент мотивирован:
 - на получение быстрого результата,
 - на получение иной, не психологической помощи,
 - на обеспечение помощи другим людям (не себе),
 - признать ситуацию беспроblemной: мотивация отсутствует (привели или прислали к психологу близкие, другие специалисты);
- 3) ситуация клиента:
 - уже решается клиентом, но требует раскрытия дополнительных ресурсов;
 - развивается долгое время, но для жизни в ней или ее изменения стало необходимым найти новые средства и способы;
 - могла бы быть разрешена длительной работой, но для нее отсутствует время, или деньги, или мотивация и др.;
 - является острой – кризис, травма, утрата, присутствуют тяжелые переживания, ощущение глобальности ситуации.
 - обусловлена социальным контекстом и требует именно краткосрочной работы: место учебы (школа, институт и др.) или работы, нахождение в больнице, ограничены условия, предоставляемые в конкретной социально-психологической службе.

Надо отметить, что растет запрос на психологическую помощь в актуальных ситуациях во всем мире, вынуждая специалистов всех психотерапевтических школ разрабатывать краткосрочные методы. Исследований, подтверждающих эту тенденцию, пока не много, зато увеличивается число докладов на научно-практических конференциях и статей в специальных журналах, отражающих этот процесс во всей его очевидности.

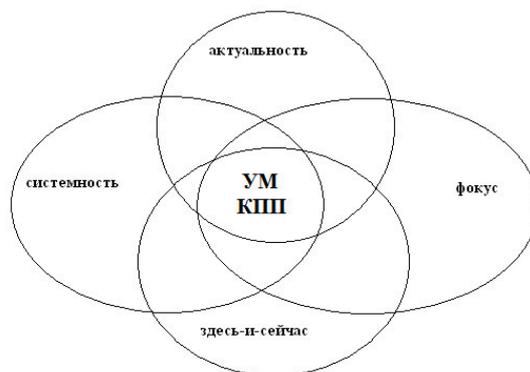
В 1994 г. К. Граве в своей книге «Психотерапия в процессе перемен: от конфессии к профессии» представил результаты своего метаанализа, который он провел по 3500 исследованиям, опубликованным за последние 30 лет. Он сравнил две группы методов психотерапии: раскрывающие и поддерживающие.

С помощью *раскрывающих* (психоаналитические, психодинамические) производится поиск ответов на вопросы, почему и как возникли проблемы. *Поддерживающие* (семейная, когнитивно-бихевиоральная и др.) способствуют преодолению жизненных проблем клиентов. Оказалось, что поддерживающие методы эффективнее, чем раскрывающие, в 1020 раз, причем со значительно меньшими затратами. Результаты этого метаанализа продемонстрировали, что большинству клиентов нужна помощь в преодолении своих проблем, а не в обнаружении скрытых мотивов¹¹.

¹¹ Доморацкий В. А. Краткосрочные методы психотерапии. М., 2008. С. 30—31.

Глава 2

Принципы Универсальной модели краткосрочной психологической помощи (УМ КПП)



Базовые принципы КПП

Краткосрочность психологической помощи при ее высокой **результативности** в настоящем и большой **эффективности** в будущем достигается за счет реализации основных и дополнительных (контекстуальных, или технологических) принципов краткосрочной психологической помощи.

Исходя из нашего обширного опыта, *основных принципов* всего четыре, они-то и составили *базовую основу* Универсальной модели краткосрочной психологической помощи (УМ КПП), представляемую ее автором в этой книге:

- актуальность,
- системность,
- фокусность
- здесь и сейчас.

Рассмотрим, что они означают:

1. При оказании *краткосрочной* психологической помощи работа осуществляется *только* на **АКТУАЛЬНЫЙ** запрос: значимый и доступный клиенту для рассмотрения и изменения в момент обращения.

2. Рассмотрение ситуации клиента осуществляется в **СИСТЕМЕ** его взаимоотношений. Главной целью при этом является внесение изменений, распространение и управление которыми происходит посредством использования законов и феноменов живой системы.

3. Для получения желанных изменений используется выявление и смещение **ФОКУСА** внимания клиента: сдвиг по системе его взаимоотношений; перефокусирование с исследования причин на избавление от страданий (решение проблемы, ситуации) и др..

4. Достижение изменений происходит **«ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»**: обучение через получаемый опыт и создание *доступных* клиенту, *минимальных* изменений непосредственно на встрече с консультантом, между встречами и за весь период КПП.

Главным же условием осуществления **ХОРОШЕЙ** краткосрочной помощи является учет *взаимовлияния* и *одновременность* применения этих базовых принципов УМ КПП.



Рис. 7. Базовые принципы УМ КПП

Однако необходимо отметить, что совместное выполнение *всех* базовых принципов требует от специалиста особой профессиональной позиции, знаний, навыков и стратегий мышления *краткосрочного* консультанта. Поэтому мы выделяем также и дополнительные принципы, обслуживающие и способствующие реализации УМ КПП в практике помощи *любым* клиентам с *различными* запросами.

Дополнительные принципы КПП

Дополнительные принципы УМ КПП, их всего семь, определяют *профессиональную позицию* краткосрочного специалиста, *рамки организации* максимально результативного процесса оказания психологической помощи и философию наполнения *его содержанием*:

1. *Работа на завершение* с самого начала включает три организационные рамки КПП (подробно – в Главе 5):

– рамка окончания процесса помощи: с клиентом изначально оговариваются критерии, когда помощь специалиста станет не нужна клиенту, то есть когда клиент и специалист расстанутся;

– рамка времени: четкое определение временных границ каждой встречи и всего процесса КПП в целом;

– рамка результата: желанный для клиента результат (от каждой встречи и всей КПП) обсуждается вначале и отслеживается по мере его достижения в процессе КПП.

2. Использование *«линз» различных* психотерапевтических подходов для подбора методов работы под конкретного клиента и его актуальную ситуацию. Этому посвящена вторая книга данной серии, в которую вошли техники, разработанные автором и позаимствованные из различных подходов для использования в КПП¹²

3. Использование *социального контекста* процесса помощи: учет требований и опора на правила и возможности той среды, в которой осуществляется КПП. Этому принципу мы уделили максимум внимания в третьей книге серии, где автор и выпускники ее обучающей программы «Краткосрочное психологическое консультирование» представили свой опыт работы в различных социальных контекстах (школа, детский сад, институт, работа, клиника и др.)¹³

4. *Расширение через выявление и добавление*: расширение используемого клиентом арсенала средств, навыков, стратегий, а также *развитие его* способностей и гибкости осуществляется посредством *выявления* используемого уже клиентом ресурса и *добавления* нового для достижения им желанного результата: **Расширение (Развитие) = Выявление + Добавление.**

5. *Клиент – автор и эксперт своей жизни*: использование специальных методов и техник, активизирующих мышление и жизненную позицию клиента: возвращение клиенту статуса автора собственной жизни. Об этих методах также рассказано во второй книге данной серии¹⁴

6. *Специалист – эксперт по процессу КПП*: важен активный стиль консультанта относительно выбора им вида деятельности, адекватного запросу клиента, формата и организации процесса КПП. Этот и следующий принцип подробно разбираются в главе 3, посвященной профессиональной позиции краткосрочного консультанта.

¹² Манухина Н. М. Инструменты краткосрочной практики.– М., КЛАСС, 2014

¹³ Психолог в организации/Сб. статей. Составитель Манухина Н. М. _ М., КЛАСС, 2015

¹⁴ Манухина Н. М. Инструменты краткосрочной практики.– М., КЛАСС, 2014

7. Профессиональная *позиция краткосрочного помогающего специалиста* является необходимой для того, чтобы осуществлять процесс КПП как *достаточный* для клиента в настоящем и максимально *эффективный* для его будущего. Она формируется посредством специальной профессиональной подготовки и постоянной практики КПП.

Только при использовании *всех одиннадцати* принципов КПП процесс помощи клиентам «может стать краткосрочным и хорошо спланированным путешествием, для которого предусмотрены не только пункт отправления, но и все промежуточные остановки, пункт прибытия и длительность пути. Все это прямо противоположно традиционному пониманию психотерапии как „путешествия впотьмах“, когда известен только пункт отправления и невозможно предсказать ни промежуточные этапы, ни конечный пункт, ни – тем более – длительность пути...»¹⁵.

¹⁵ Надонэ Дж., Вацлавик П. Искусство быстрых изменений. Краткосрочная стратегическая терапия. М., 2006. С. 9.

Первый базовый принцип: АКТУАЛЬНОСТЬ, или «Что желаете наиболее остро?»

Всегда есть что-то наиболее значимое, остро необходимое, *актуальное* в *данный момент времени* для человека.

В каждом *контексте*, например, на встрече с консультантом, может быть выявлена своя (новая, специальная, особенная) грань этой актуальности, соответствующая данному контексту.

Иная грань, еще одна или несколько аспектов актуальности будет выявлено и предъявлено и в других контекстах, контактах, ситуациях: *с каждым по-своему* из друзей, родных, коллег и чужими («эффект попутчика»), дома, на работе и т. д. Именно этим обусловлено и для этого служит склонность человека к организации и поддержанию взаимоотношений, причем со многими людьми в разных социальных контекстах (обстановке и обстоятельствах), которые и составляют различные сферы жизни и деятельности человека.

Если человека удовлетворяет соотношение по объему и качеству задействованных у него сфер, то есть *баланс его жизни*, то он доволен жизнью. Любое недовольство обусловлено конкретным дисбалансом, который и формирует актуальный запрос.

Таким образом, поиск помощи в соответствии с этим запросом *заранее* обусловлен *желанным результатом* для этого человека в данный период времени. Получается, что ищущий помощи (клиент) исходно имеет: критерии удовлетворяющего его результата, ресурсные (удовлетворяющие) и проблемные сферы жизни, понятие о той конкретной помощи, которую ему необходимо получить от *каждого данного* контакта и контекста, а также готовность *самому действовать* для достижения большей удовлетворенности жизнью.

Надо отметить, что удовлетворенным полностью и окончательно быть невозможно, так как человек, как и любая живая система во Вселенной, в Мире, постоянно эволюционирует – растет и развивается. Удовлетворение одних потребностей актуализирует другие. Они порождают новые желания, которые проявляются актуальным запросом на изменение еще чего-то для получения новых результатов (качественных и количественных). Разной может быть проявленность, *осознанность* запроса, но не бывает его отсутствия. Так, например, заявление об «отсутствии» (желаний, смысла жизни, целей и др.) само по себе есть запрос на обретение того, что *названо* или *подразумевается* как отсутствующее.



Рис. 8. Составляющие принципа «актуальность»

Можно в самом общем виде выделить три вида актуальных обращений к психологу за помощью. Они приведены в таблице 1.

Таблица 1

Виды актуальных обращений к психологу

| Обращения | Содержание |
|---|--|
| А. То, что явно заявлено | Запрос; проблема, ситуация, задача; состояние, переживания, ощущения; страдание; отношения; тема; сфера жизни |
| Б. То, что ожидается получить | Результат, решение; ожидания; желание; новый взгляд, еще одну точку зрения, мнение; подтверждение: себя, своей правоты, признания; открытие нового; выбор |
| В. То, что уже находится в процессе изменения | Взгляд на ситуацию; стратегия мышления; методический подход; техника, последовательность шагов; форма контакта; ролевое соотношение, позиции; процесс взаимодействия, взаимоотношения; убеждения |

Мы существуем в четырех измерениях: три пространственных и еще одно – время. Там, где линия времени пронзает пространство Жизни Человека, образуется *значимый момент* настоящего. Каждый определяет его границы по-своему: этот год (месяц, неделя), от момента *x* до сегодняшнего дня, сегодня и др. Из всех событий в разных областях жизни есть что-то, что человек определяет для себя как САМОЕ важное, значимое именно в этот период. Это и есть «*актуальное*».

Это может быть рабочая задача. Отношения на работе или в семье. Неопределенность настоящей ситуации или будущего. Конкретные обстоятельства, кажущиеся совершенно неразрешимыми и не терпящие отлагательств.

Или мечты. Огромное число желаний и все кажущиеся недоступными. Или наоборот столько возможностей, что не знаешь, с чего начать. Множество предложений или их полное отсутствие. Отсутствие выбора и его безграничность. Планы, которые не выполняются. Задачи, поставленные нам другими, и потому не решаемые.

Бывает и так, что жизнь кажется спутанным комом разных проблем, трудностей, неясностей. Вроде все обстоятельства против. Или дел столько, что себя под ними не видно. С чего начать? Как упорядочить жизнь, чтобы она стала управляемой?

Тогда надо выделить наиболее значимое, найти точку опоры, которая поможет сдвинуть реальность, то есть выявить самое актуальное в данный момент. Как сказал Архимед: «Дайте мне точку опоры и я переверну весь Мир»

Всё отступает перед одним, наиболее актуальным в данный момент.

Найти свое, чтобы проявился «Я сам», актуальный для себя теперь, – это и есть *первый базовый принцип* КПП.

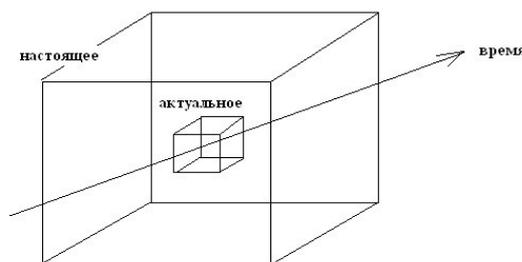


Рис. 9. Актуальное в пространстве жизни человека

Ниже приведены группы категорий, которые, исходя из моей практики, запрашиваются клиентом, возникают и/или консультанту стоит их «доставать из клиента» в процессе КПП. При этом важно постоянно иметь в виду и учитывать ВСЕ ТРИ аспекта актуальности (значимость, готовность, доступность) для клиента, обсуждая с ним каждую категорию.

Итак, стоит обсудить с клиентом значимость, доступность и его готовность:

1. Работать и выявлять разнообразные аспекты ситуации для:

- её осознания;
- ощущения и прочувствования;
- обсуждения;
- изменения;
- выполнения намеченного.

2. Исследовать наличие ресурсов и возможностей:

- в настоящий момент;
- в будущем: ближайшем, отдаленном;
- из прошлого: ближайшего, отдаленного.

3. Обозначать:

- проблемное;
- пугающее;
- доставляющее страдание;

- болезненное;
- мешающее;
- мучающее;
- вынужденное;
- обязательное;
- останавливающее;
- критическое.

4. Использовать:

- проявленное;
- ясное;
- понятное;
- известное;
- скрытое;
- непроявленное;
- неопределенное;
- отсутствующее;
- подозреваемое;
- несбыточное;
- неожиданное;
- интересное;
- ожидаемое;
- предполагаемое;
- мечту;
- смысл.

5. Получать:

- желанное;
- нужное;
- важное;
- значимое;
- ценное;
- решение;
- результат;
- понимание;
- контроль;
- доступное.

Примеры вопросов специалиста по выявлению аспектов актуальности:

Значимости:

Что для вас сейчас самое важное?

Чем значима эта ситуация?

Что в ней настолько важно, о чем можно сказать «находится на острие иглы»?

Что действительно по вашему мнению необходимо изменить?

Что нужно сохранить, оставить неизменным?

Что произойдет, если всё останется также?

Какой результат от изменений вы хотите получить?

Готовности:

Что вы считаете нужно изменить в первую очередь?

Что вы лично готовы для этого сделать?

Что вы готовы отстаивать, чтобы сохранить?

Доступности:

Что требует вашего и только вашего личного участия?

Что вы можете сделать самое простое, доступное вам

Кто и в чем вам может помочь?

Что вы можете предпринять, чтобы привлечь необходимые ресурсы?

Второй базовый принцип: СИСТЕМНОСТЬ, или «Что/кто еще участвует?»

Жизнь полна парадоксов и феноменов, которые не только двойственные, но подчас и множественные. Приведу несколько примеров.

– Строя свои планы, мы исходим из своих желаний, а значит, стремимся сделать все самым лучшим образом, но результат подчас обескураживает: кому-то он приносит пользу, кому-то вред, а кто-то просто не замечает ни нас, ни наших усилий.

– Всегда есть что-то и кто-то еще, кроме уже известных и задействованных в ситуации.

– В каких-то иных рамках проблемная для нас ситуация является нормальной или даже хорошей и нужной.

– То, что кажется неизменным, в другой временной перспективе оказывается лишь проходящим моментом.

– Всегда можно найти объяснение, исходя из которого неопределенное проявится как для чего-то предназначенное, неизбежное, как результат выбора или новая возможность.

– Желания людей никогда не бывают полностью сходны. Пути же достижения их бесконечно многообразны.

– Все люди, живущие одновременно и даже в одном месте, мыслят по-разному, имеют различное окружение и контакты, различны по внутренним переживаниям, и все же находят что-то общее между собой.

Перечень подобных феноменов можно продолжать бесконечно. Они свидетельствуют о сложности нашего Мира. Попытки описания его предпринимались людьми во все века. Мы в своей практике для осмысления многозначности происходящего исходим из того, что обозначаем как «системный подход».

В чем его суть?

Человек существует не изолированно, а во множестве взаимоотношений.

Во-первых, с самим собой – через самоосознание, самовосприятие, самоощущение.

Во-вторых, с другими людьми – используя речь и взаимодействие с ними, эмоционально и деятельностно, в том числе продуцируя свои действия и реагируя на их поведение.

В-третьих, с окружающим миром – через свои органы чувств, мышление и поведение.

Вся совокупность связей человека является результатом его сосуществования и называется *системой отношений*. Он сам является ее составной частью, внося свою долю участия и одновременно испытывая влияние правил, которые в данный период времени преобладают в системе.

Любое изменение, внесенное в систему, неизбежно распространяется по всем ее уровням. Задача КПП – сделать эти изменения благоприятными, распространяющимися с нужной скоростью и создающими трансформации, поддерживающие нужный результат.

Рассказывая об актуальной для него ситуации, человек осмысливает ее, исходя из привычного для себя стереотипа. Он называет часто не всех ее участников, объясняет причины их конкретного взаимодействия, исходя из прошлого опыта больше, чем из требований настоящего. Иногда, наоборот, рассказчик описывает настоящую ситуацию слишком общо, размыто, без конкретики.

Умение консультанта мыслить системно помогает, свободно двигаясь по системе клиента, предлагать ему сузить или расширить зону возможностей для решения актуальной задачи.

Очень часто бывает необходимо, кроме того, разделить «ком проблем» на отдельные, относящиеся к разным сферам жизни клиента, чтобы решать их поочередно. Или, напротив,

важным может оказаться найти взаимосвязь разрозненных на первый, привычный клиенту, взгляд, событий и ситуаций.

Системный подход позволяет также изобразить (смоделировать) любой контекст актуальной ситуации в такой форме, которая позволит четко определить в ней место и функции самого клиента. Это даст ему возможность, во-первых, взглянуть на ситуацию как бы со стороны, и, во-вторых, найти себе иное, более удовлетворяющее его место и наметить пути изменения ситуации в реальной жизни.

В. Сатир, знаменитый семейный психотерапевт, создала за годы своей жизни и практики множество техник помощи семьям и отдельным людям. Объясняя, как она видит то, что происходит с ними, использовала метод моделирования: изображала различные явления и процессы в виде схем. Одной из них является циркулярная (круговая) модель личности, которую я также широко использую и в работе с семьями, и при обучении специалистов системному подходу. Эта схема представляет собой циркулярное изображение знаменитого «айсберга личности В. Сатир»¹⁶.

Модель «айсберга» родилась в практике Сатир и использовалась ею, чтобы показать, как немного лежит на поверхности личности и сколь глубока она внутри себя. Работа с внутриличностными структурами требует длительного времени. Особенно если проводится она с одним человеком. Вирджиния Сатир, вовлекая в свою работу членов семьи того, кто к ней обратился, обнаружила, что непосредственно на встрече все присутствующие получают опыт *нового* взаимодействия, если психолог способствует проявлению их скрытых до этого внутриличностных особенностей и способностей. Такой подход получил название «эмпирический»: опыт, обретенный на приемах у психотерапевта, члены семьи применяли в своих отношениях и позже.

Более подробно использование автором в КПП модели В. Сатир описано во второй книге данной серии¹⁷. В нее вошли наиболее активно используемые автором техники, созданные в процесс практики краткосрочной помощи, а также заимствованные из разных психотерапевтических подходов.

Основные же положения модели В. Сатир отражены в ранее вышедшей книге автора «Созависимость глазами системного терапевта»¹⁸

¹⁶ Satir V., Banmen J. Gerber J., Gomori M. The Satir model. New York, 1991.

¹⁷ Манухина Н. М. Инструменты краткосрочной практики.– М., КЛАСС, 2014

¹⁸ Манухина Н. М. Созависимость глазами системного терапевта. М.: Независимая фирма «Класс», 2009, 2016.

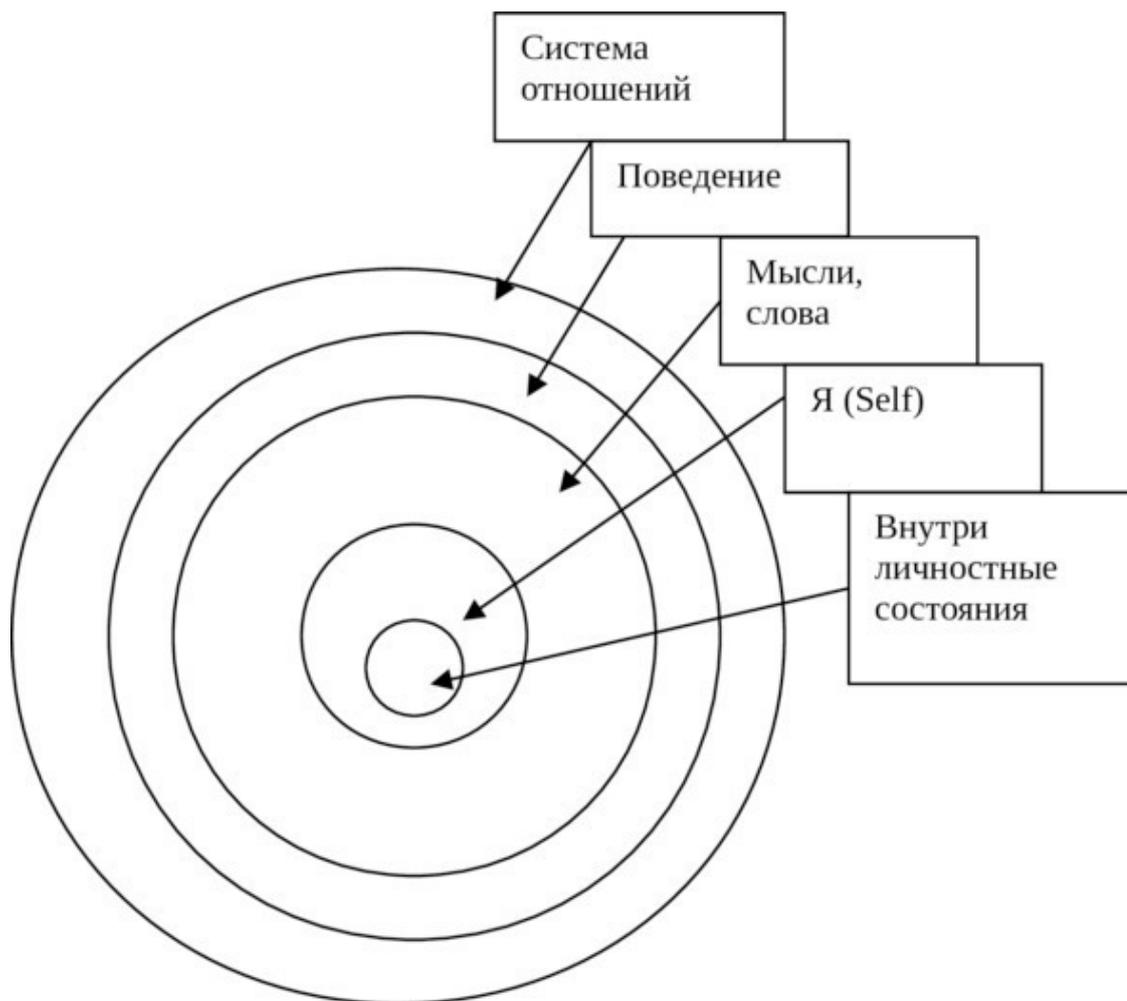


Рис. 10. «Айсберг личности», по В. Сатир

В КПП мы, так же как и в длительной психотерапии, обращаемся к внутренним ресурсам личности как сложной живой системы. Однако не исследуем их подробно и не ищем причин возникновения проблем в глубинных личностных структурах, а помогаем клиенту *использовать* их для разрешения конкретной, *актуальной* жизненной ситуации или состояния.

Еще одной важной задачей является поддержать клиента (одного или семью) в применении себя, освобожденного от проблемного мышления, для создания большего благополучия в как можно большем числе областей своей жизни. Начинает он этот процесс вместе с консультантом, а продолжает самостоятельно.

Таким образом, Универсальная модель КПП является эмпирическим подходом, использующим феномены системы как для создания нужного результата, так и для его поддержания.

Основные характеристики КПП: 1) краткосрочность и 2) результативность.

Однако можно говорить *о практике*, а можно об *искусстве* КПП. И это разные вещи, так как можно оказать быструю и результативную помощь именно сегодня. Однако можно и так ее оказать, что она даст *долгосрочный растущий эффект благополучия*. И лишь последнее и есть *искусство* КПП: помочь клиенту произвести изменения: 1) *здесь*, на встрече с консультантом, 2) доступные клиенту для осуществления лично именно *сейчас* и 3) настолько мощные, чтобы осуществить в *настоящий период* времени сдвиг в его системе отношений,

которая поддержит в дальнейшем их *наращивание в будущем (эффект)* так, как это необходимо клиенту.

Итак, можно сказать, что эффективность КПП высока, когда значимый для клиента результат, будучи *достигнут за короткое время, продолжает существовать и развиваться* благоприятным для клиента образом в дальнейшем.

Эффективность КПП подтверждается тем, что изменения будут происходить по инициативе клиента непосредственно на первой встрече с консультантом и на каждой последующей, если их несколько, а также в промежутках между ними и после завершения консультирования, самостоятельно осуществляемые клиентом с вовлечением все большего объема его системы (средств, способов, людей, социальных институтов и др.).

Таким образом, эффективность определяется тем, насколько результативность для клиента превращается в результативность для его систем (жизнеобеспечения, существования, взаимоотношений).

Системный подход в КПП опирается на идеи общей теории систем в применении к биологическим (живым) системам – организмам и формам их взаимоотношений.

Приведу несколько известных определений, позволяющих точнее понять особенности живых систем.

Система – это комплекс объектов, а также взаимоотношения между объектами и их качествами (свойствами). Объекты являются составными частями системы, а качества – это свойства частей, отношения между которыми связывают систему воедино (Hall, Fagen, 1956)¹⁹.

В результате даже минимальное изменение системы, внесенное в нее изнутри или снаружи, вызывает цепную реакцию, которая, в конце концов, изменяет всю систему.

Системный подход содержит парадокс. С одной стороны, надо понимать целое, исходя из его частей, а с другой – воспринимать части с точки зрения целого. Решение этого парадокса – «взглянуть на монету целиком».

В консультировании, переходя с одной наблюдательской позиции к другой и обратно, мы воспринимаем часть: 1) как самостоятельную единицу, несущую отпечаток большей системы, и 2) как меньшую систему, интегрированную в большую, и вносящую в нее свои уникальные качества.

Система существует на двух **понятийных уровнях**:

1. *Иерархическом*. Система на более высоком структурном уровне включает в себя системы более низких уровней в качестве подсистем. Совокупность подсистем и формы их организации определяют структуру системы в целом.

2. *Логическом*. Система на более высоком уровне использует явления, процессы, логические формы, существующие в системах более низкого уровня. И наоборот, система на более низком уровне представляет собой карту, проекцию или модель правил и норм, реализуемых системой высшего уровня. Однако «карта не есть территория» (Г. Бейтсон), то есть процессы на каждом уровне не идентичны, но взаимосвязаны.

Система существует в постоянно меняющемся балансе под действием **двух законов**:

1. *Закон развития*: все живые системы проходят свой жизненный цикл, осуществляя процессы роста и развития.

2. *Закон гомеостаза*: все системы стремятся к самосохранению через достижение стабильности в целом: к постоянству и/или к равновесию всех процессов, обеспечивающих ее существование.

¹⁹ Цит. по: Черников А. В. Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики. М., 1997.

Все процессы в системе осуществляются циркулярно путем организации *взаимоотношений* посредством механизма **обратной связи**:

- *положительная ОС* – подкрепляет и развивает достигнутый эффект;
- *отрицательная ОС* – снижает, нивелирует изменения и поддерживает стабильное состояние системы.

Все живые системы имеют **границы**:

- *внешние*: между системой и ее окружением;
- *внутренние*: между ее составными частями и их группами (подсистемами).

Существование системы в большей мере зависит от состояния ее внутренних качеств, чем от внешних вмешательств.

Каждая живая система имеет **историю** своего развития.

Взаимоотношения человека могут быть представлены в **трех направлениях**, каждое из которых имеет **две грани** – отношение «к» и отношения «с» (см. табл. 2):

- к себе; с самим собой;
- к другому (другим); с другим (другими);
- к окружающему миру (контексту); с окружающим миром (контекстом).

Таблица 2

Взаимоотношения человека

| Направления | Отношение к | Отношения с |
|------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Я сам | К себе | С самим собой |
| Другие | К другим | С другими |
| Окружающий мир (контекст) | К миру (контексту) | С миром (контекстом) |

Примеры вопросов на выявление конкретного аспекта взаимоотношений:

«*К себе*»: Как вы относитесь к себе? Кто вы? Как себя оцениваете в данной ситуации? Вы уверенный человек?

«*С самим собой*»: Когда вы так себя оцениваете, что вы делаете? Как вы ухаживаете за собой? Какие требования к себе предъявляете?

«*К другим*»: Как вы относитесь к этому человеку? Какие чувства к нему испытываете? К какой категории людей относите?

«*С другими*»: Как бы вы оценили ваши взаимоотношения с этим человеком? Когда вы общаетесь, как это происходит? Чтобы вы хотели изменить в ваших отношениях?

«*К миру/контексту*»: Чем для вас является ваша семья (коллектив, работа или др.)? Насколько вам комфортно находиться здесь? Является ли ваше окружение надежным, безопасным?

«*С миром/контекстом*»: Какие обязательства у вас есть перед вашей семьей сообществом, группой или др.)? Как вы строите взаимоотношения с руководством вашей организации? Что входит в круг ваших интересов?

Как учитывать и использовать при КПП социальный контекст запросов клиентов (семья, круг знакомых; детские учреждения, место учебы, работы; пребывание в клинике; регион проживания, культура и др.), отражено в третьей книге данной серии²⁰. В нее вошли

²⁰ Психолог в организации/Сб. статей. Составитель Манухина Н. М._ М., КЛАСС, 2015

материалы, описывающие опыт автора и его учеников, в том числе выпускников обучающей программы «Краткосрочное психологическое консультирование»²¹.

Неблагополучие или, как говорят часто, «*симптом*» у одного элемента системы (например, человека, субъекта, семьи) является метафорой проблемы системы, частью которой он является, и представляет собой решение этой проблемы, предпринятое системой, хотя и неудовлетворительное.

Симптом является отражением (проекцией, картой) неполадок на нижнем уровне иерархии системы, зародившихся на верхнем уровне. Поэтому и причины, и решение проблемы находятся не на том уровне, где она проявлена (в виде симптома), а на более внешнем. Однако начало пути по ее разрешению может быть запущено на любом уровне, в том числе и на более внутреннем (нижнем, глубоком, но только не на уровнях проявления симптома или первичного возникновения проблемы).

Проблему следует решать на ином уровне, чем она возникла (Эйнштейн).

Таким образом, можно говорить, что решение находится на уровне контекста, то есть внешнего уровня по отношению к системе, отграниченной уровнем проявления проблемы в виде симптома. Когда человек не справляется с ситуацией, он находит помощь вовне: обращаясь к близким людям, к специалистам, к поиску новых знаний и навыков. Ресурсы внутренне (опыт, понимание, ощущения) для улаживания неблагоприятной ситуации любая система применяет для поиска ресурсов во внешних уровнях.

При этом *любое* решение, его верность и достаточность для человека находит подтверждение или опровержение на внутриличностном уровне «Я-идентичность», а желанное решение проявляется и соответствует состоянию «Я теперь без проблем».

Поэтому **задачей КПП** является помочь клиенту взять ответственность за свою ситуацию и осуществить доступные ему в данный момент действия для изменения ее в более благоприятную для него сторону.

Основные **категории проблем**, с которыми сталкиваются люди, в системной парадигме:

- 1) нарушение взаимодействия субъекта с самим собой: с цельной личностью и с конкретными состояниями и процессами (внутриличностными уровнями);
- 2) проблемы взаимоотношений с другими людьми;
- 3) трудности взаимодействия с окружающим миром, под которым подразумевается:
 - социальное окружение;
 - система ценностей;
 - нормы, регулирующие контекст, в котором живет и действует субъект;
- 4) проблемы межуровневой передачи информации в системе отношений клиента, то есть затруднено или нарушено взаимодействие между некоторыми или всеми вышеназванными уровнями;
- 5) сильно выраженные иерархические проблемы (структурные искажения);
- 6) проблемы с ярко выраженными нарушениями логических порядков (смысловые);
- 7) нарушения в процессах протекания взаимодействия на и/или между уровнями (процессуальные).

Краткосрочная психологическая помощь, опирающаяся на системный подход, строится по принципу «*эффекта бабочки*»²²: минимальное изменение в одной части системы принесет большие сдвиги в остальных ее частях.

²¹ Подробнее о программе на сайтах www.convpr.ru; www.manuhina-nm.ru.

²² См. приложение 1.

Однако эффективность и значимость тех или иных изменений для системы может быть разной. Для достижения определенных, *нужных и желанных* для клиента конструктивных изменений в системе они должны быть максимально управляемы и отслеживаться им самим. Для этого при первичном воздействии на систему, при запуске изменений стоит учитывать те аспекты, которые создают общесистемный результат.

Эффективная КПП – это создание на *каждой* встрече с клиентом такого минимального изменения в его жизни, которое породит другие *конструктивные* изменения во всей *системе* его существования.



Рис. 11. Результативность изменений для системы отношений клиента

Результативность изменений для человеческой системы определяется **временем**, в течение которого изменение происходит: чем дольше, тем более обширные, глубокие, разнообразные, количественные и качественные трансформации происходят. Однако когда *время запуска изменений* очень короткое, точечное, то оно зависит от сочетания нижеследующих аспектов:

– **актуальностью** данного воздействия и наличием *готовности* системы меняться:

а) *именно сейчас*;

б) *в данной области* (уровне системы, конкретных аспектах);

– **точкой приложения** (начала, запуска): чтобы запуск изменений в системе произошел, необходимо соблюдать *принцип бинокулярности*²³: сочетание условия создания «различия, которое порождает различие» с правилом терапевтической «изоморфности» – новое воздействие должно отличаться от уже существовавших ранее, но лишь настолько сильно (далеко отстоять), чтобы оно могло быть сопоставлено и воспринято как соответствующее актуально необходимому запросу;

²³ Системная семейная терапия: классика и современность: сб. / под ред. А. В. Черникова. М.: Независимая фирма «Класс», 2005.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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