**РЕЗЮМЕ МОДАЛЬНОСТИ**

**«КРАТКОСРОЧНАЯ СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЖ. НАРДОНЭ»**

### **Определение.**

Метод Краткосрочной стратегической терапии (КСТ), разработанный Джорджио Нардонэ, основан на представлении о психологических проблемах как о стабильных системах восприятия человеком себя и мира. Проблемы рассматриваются как повторяющиеся паттерны поведения, поддерживаемые через обратную связь с окружающей средой.

Терапия направлена на анализ патологических систем и их разрыв для создания новых, более адаптивных моделей поведения. Разблокирование проблемы осуществляется за счет создания эмоционально корректирующего опыта, при котором клиент сталкивается с проблемой в более ресурсном эмоциональном состоянии. Длительные исследования подтвердили эффективность КСТ, достигающую 80% за 10 сеансов.

### **Сущность метода.**

Сущность метода Краткосрочной стратегической терапии заключается в том, что акцент в работе специалиста делается не на прошлом, а на настоящем и будущем. Проблема клиента рассматривается как система представлений о себе и окружающем мире, которая поддерживается предпринятыми клиентом попытками ее решения. Исследование проблемы направлено не на поиск причин ее возникновения, а на выявление характерных для нее закономерностей. Иными словами, проблема — это то, что имеет решение, то что изменить невозможно — не проблема а данность. Терапевт занимает активную позицию, стремясь достичь ощутимого эффекта в короткие сроки, что отражает быструю динамику терапевтического процесса, которая, в том числе, поддерживается домашними заданиями, выполняемыми клиентом. В КСТ разработаны строгие протоколы для разных типов психологических проблем, которые, тем не менее, возможно адаптировать под каждого клиента.

1. **Теоретические основы.**

Теоретические основы Краткосрочной стратегической терапии базируются на философии радикального конструктивизма, системной теории и теории коммуникации Пола Вацлавика.

Радикальный конструктивизм утверждает, что знание не является точным воспроизведением объективной реальности, а конструируется познающим субъектом. Цель познавательного процесса — адаптация к окружающему миру, а не открытие онтологических реальностей.

Согласно системной модели, психологические проблемы возникают, когда человек не может адаптироваться к новым трудностям, что приводит к формированию устойчивой дисфункциональной системы представлений о себе и мире, которая поддерживается за счет ошибочных действий клиента направленных на преодоление проблемы, по принципу обратной связи.

Изменения первого типа (внутри системы) не меняют ее функционирование, а изменения второго типа (выход за границы системы) позволяют значительно расширить диапазон возможных действий и отношений к проблеме.

Системный подход позволяет сосредоточиться на организации представлений о реальности, а не на отдельных элементах системы. Как правило, изменения второго порядка возможны благодаря неожиданным, зачастую парадоксальным решениям.

Теория коммуникации Пола Вацлавика описывает аксиомы человеческого общения:

1. Невозможно избежать общения. Все наши действия – это форма общения. Мы передаем информацию словами, действиями или даже молчанием. Окружающие всегда реагируют на нас, и это тоже часть общения.

2. Два уровня коммуникации. Когда мы общаемся, мы передаем не только информацию (уровень содержания), но и показываем, как мы относимся к другому человеку (уровень отношений).

3. Последовательность событий. Люди организуют свое общение по своим представлениям о том, какие события важны и почему. Эти представления сильно влияют на то, как развивается общение. Пример этого – самоисполняющиеся пророчества. Человек ведет себя определенным образом, потому что ожидает реакции от других, но на самом деле он сам создает эту реакцию своими действиями.

4. Цифровая и аналоговая коммуникация. Цифровое общение передает факты, но оно менее выразительное в передаче эмоций и отношений. Аналоговое общение богато эмоциями, но иногда недостаточно точно описывает суть взаимодействий.

5. Симметричная и комплементарная коммуникация. Симметричное общение стремится к равенству между участниками, а комплементарное подчеркивает различия между ними.

1. **Применение. Показания к применению.**

Для проведения психотерапевтического интервью разработан особенный вид коммуникации, получивший название стратегического диалога. Исследование проблемы клиента осуществляется при помощи альтернативных вопросов, полученные сведения возвращаются клиенту в виде перефразирований и реструктурирований, что позволяет, с одной стороны, терапевту удостовериться в том, что он верно понимает затруднения клиента, а с другой стороны, является вмешательством, поскольку иллюстрирует клиенту его затруднения как некий повторяющийся стереотип поведения. На всех этапах стратегического диалога используются образные и метафорические сравнения, целью которых является вызывание у клиента эмоций, помогающих ему взглянуть на проблему иначе. Финалом встречи является предписание, которое логически рождается в ходе стратегического диалога. Сформулированные в ходе многолетних исследований представления о закономерностях характерных для разных типах проблем, о закономерностях существования различных проблем, позволяет терапевту проводить встречи как шахматную партию, когда каждый ответный шаг клиента, определяет дальнейшую стратегию вмешательства, и только успешность свидетельствует о правильности предпринятых шагов. На последующих встречах оцениваются эффекты от предписаний, при необходимости проводится коррекция вмешательства. Если результаты удовлетворительны, стратегия остается прежней, если не удовлетворительны, проблема исследуется заново. Процесс терапии включает в себя следующие фазы:

1. Первая сессия — исследование проблемы и ее устойчивого функционирования (ППР), согласование целей, терапевтический контракт и первые предписания.

2. Вторая-четвертая сессии — разблокирование проблемной ситуации.

3. Четвертая-шестая встречи, закрепление достигнутых результатов.

4. Завершение терапии, отсроченное наблюдение через 1-3-6 и 12 месяцев.

1. **Практические результаты.**

Краткосрочная стратегическая терапия доказала свою эффективность в работе с ОКР, паническими и фобическими расстройствами, расстройствами пищевого поведения, игроманией, депрессией, социофобией, селфхармом, ПТСР и некоторыми расстройствами личности.

Эффективность Краткосрочной Стратегической терапии при лечении различных расстройств составляет от 80 до 96%. Закономерности проводимого вмешательства оформляются в протокол только в том случае если они соответствуют таким критериям, как эффективность (их использование в фокус группах приводит к успешному преодолению проблемы более чем в 80% случаев), повторяемость (последовательность терапии воспроизводится от одного клиента к другому), воспроизводимость (другой специалист, используя эту последовательность достигнет тех же результатов).

Список литературы:

«Стратегический диалог» Дж. Нардонэ, А. Сальвини;

«В плену у еды. Анорексия, булимия, вомитинг» Дж. Нардонэ, Т. Вербиц, Р. Миланезе;

«Страх, паника, фобия» Дж. Нардонэ;

«Бороздить море втайне от небес, логика терапевтического вмешательства» Дж. Нардонэ, Э. Балви;

«Психологические ловушки. Как мы создаем то от чего страдаем» Дж. Нардонэ; «Обсессивно-компульсивное расстройство: понять и преодолеть» Дж. Нардонэ
Кл. Пертелли;

«Ипохондрия, или Страх болезней» Дж. Нардонэ;

«Лица депрессии» Э. Муриана, Л. Петтено, Т.Вербитц;

«Грязные и скверные мысли. Табуированные обсессии» А. Бартолетти;

«Терапия панических атак» Дж. Нардонэ;

«Обманчивый страх быть не на высоте» Р. Меланьезе;«Зависимые отношения» Э. Муриана, Т. Вербиц и др.

##### «Искусство быстрых изменений» П. Вацлавик, Дж. Нардонэ.

##### «Модели семьи» Дж. Нардонэ, Э. Джаннотти, Р. Роки.

##### «Тактики изменений» Р. Фиш, Дж. Уикленд, Л. Сигал.

##### «Патологическое сомнение» Дж. Нардонэ, Дж. Де Сантис.

##### «Раненый разум» Дж. Нардонэ, Ф. Каньони. Р. Миланезе.