

РЕЗЮМЕ МОДАЛЬНОСТИ «КРАТКОСРОЧНАЯ СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЖ. НАРДОНЭ»

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Применение. Показания к применению.

Для проведения психотерапевтического интервью разработан особый 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 типов 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.

5. 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, vomiting» 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 obsessions» 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.