

ОСНОВНИ ИНТЕРВЕНЦИИ В КРАТКОСРОЧНАТА ТЕРАПИЯ И ФАКТОРИ НА КОНТЕКСТА, СВЪРЗАНИ С ПОДОБРЕНИЕТО

Мирослава Петкова и Валери Николов

The present report discusses basic interventions in brief therapy. The technique described rests on a conceptualisation of the nature of human problems that is discontinuous with traditional models. The results of clinical research on 38 brief therapy clients are presented. Differences are found between men and women, and between successful or unsuccessful clients in finishing the therapy. In general, the study conclusions support the effectiveness of treatment approach that involves both brief therapy and hypnotherapy interventions.

Цел на краткосрочната терапия е в рамките на строго определен период (максимум 10 едночасови сесии) да се фокусира вниманието върху главните оплаквания на клиента и чрез използване на активни техники да се потърси минималната промяна, необходима за разрешаване на проблемите му. Краткосрочната терапия не цели цялостно реструктуриране на личността.

Същността на краткосрочната терапия се основава върху концепцията за човешките проблеми (Segal, L., 1981):

1. Проблемите се разглеждат като състоящи се от нежелано поведение в настоящето и се отдава малко значение на фактите от миналото.

2. Голямо внимание се обръща на идентифицирането на проблемното поведение — какво е то, в какъв смисъл е проблемно и за кого.

3. Изследват се начините, чрез които проблемното поведение се представя, и се проследява продължителността му. За да се оформи даден проблем в поведението на клиента, е необходима повторяемост. Единичното събитие може да има нежелани или дори съществени негативни последици, но само по себе си то не представлява проблем. Според възприетата в краткосрочната терапия дефиниция проблемът е поведенческо затруднение.

Поведението на човека, нормално или проблематично, се проявява в контекста на средата, която включва семейството и взаимодействието му с другите системи — като училище и работно място. Ето защо краткосрочните терапевти отдават голямо внимание на контекста, в който се наблюдава проблем-

ното поведение. Интеракциите се възприемат като циркулярни, а не като еднопосочни: Съпругът се отдръпва, „защото жената мърмори“, докато жената мърмори, „защото съпругът се отдръпва“. Следователно, като особено важен се възприема интерактивният контекст на поведението като причина за проблемите, а с по-малка тежест — историческите и личностните фактори.

От терапевтична гледна точка централен е въпросът за продължителността, упоритостта на проблема. Идеята, заложена в краткосрочната терапия, е, че проблемите се провокират от действия и стилове на поведение, които се съдържат в системата от социални взаимодействия на клиента. Клиничният опит показва, че „по ирония на съдбата“ нещо в опитите на хората да се справят допринася за появата и засилването на проблема. Същността и упоритостта на проблемите могат да бъдат представени по следния начин: проблемът започва с някаква обичайна житейска трудност, която може да произхожда от необичайни или съдбоносни събития. По-често началото е свързано с трудности в преживяването на обичайни и важни събития от жизнения цикъл, каквито са сключването на брак, раждането на деца, тръгването на училище и др. (Weakland, I., 1974). Две условия са необходими, за да се превърне затруднението в проблем:

1. Спрямо трудността е подхотено неадекватно, неуспешно и

2. Въпреки че трудността не е преодоляна, използва се отново и отново същото „решение“.

Такова поведение се базира на широко разпространеното мнение, че ако човек не успее от първия път необходимо е да опитва отново и отново. Според идеологията на краткосрочната терапия — той трябва наистина да опита отново, но с нещо различно.

Ако формирането и появата на проблемите изглежда като част от затворен кръг, при който несполучливите опити за решения предизвикват проблема, то промяната в тези опити трябва да прекъсне цикъла и да предизвика разрешаване на проблема (Watzlawick, P. et al., 1974). Нещо повече, съществува вероятност една малка промяна в затворения кръг да доведе до успешно развитие, при което „малко от решението“ да доведе до намаляване на проблема, което да предизвика още по-малко използване на „решението“ и т.н. Така, цел на терапията е не разрешаването на всички трудности на клиента, а предизвикването именно на такъв обрат в опитите му за справяне. Това от своя страна означава, че дори сложните и хронични проблеми са потенциално отворени за ефективни решения при краткосрочна терапия.

Като изхожда от такава концепция за проблемите и техните решения, краткосрочният терапевт е необходимо да бъде активен агент на промяната. Необходимо е още той не само да има ясна представа за проблемното поведение, а също така да има и представа за най-необходимата стратегическа промяна в „решенията“, както и за стъпките, предизвикващи тази промяна от гледна точка на готовността на клиента да ги приеме (Haley, J., 1973).

Основните техники, които се прилагат в краткосрочната терапия, са:

1. Дискутиране на „изключенията“. Още по време на първата сесия клиентите биват насочвани да говорят за периодите, в които проблемът не е съществувал. Тези моменти се описват и анализират подробно от гледна точка на възможностите на клиента за справяне.