

⚠18+

ТЕРАПИЯ ONERPLUS И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

УИНДИ ДРАЙДЕН



Когнитивно-поведенческая психотерапия

Уинди Драйден

**Терапия OnePlus и
эмоциональные проблемы**

«Питер (Айлиб)»

2024

УДК 615.851
ББК 53.57

Драйден У.

Терапия OnePlus и эмоциональные проблемы / У. Драйден —
«Питер (Айлиб)», 2024 — (Когнитивно-поведенческая
психотерапия)

ISBN 978-5-4461-4495-2

Терапия OnePlus — это не просто «односессионная терапия», это формат, который подразумевает максимальную концентрацию на проблеме клиента и осознанное намерение решить вопрос за одну встречу, допуская при этом возможность продолжения. Книга посвящена работе с распространенными эмоциональными проблемами: тревогой, депрессией, виной, нездоровым сожалением, стыдом, ревностью, обидами, завистью, гневом. Драйден показывает, как удерживать фокус в терапии и сохранять качественный альянс, применять техники и замечать свои ошибки, поддерживать и воодушевлять клиента, осознавать, принимать и выносить из сессии новые смыслы и решения. Издание будет полезно не только начинающим специалистам, но и опытным коллегам. В первую очередь — психологам и психотерапевтам служб «телефонов доверия», специалистам первичного звена (поликлиники, вузы, социальные службы), где регламент работы имеет закономерные ограничения. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-4461-4495-2

© Драйден У., 2024
© Питер (Айлиб), 2024

Содержание

Предисловие	7
Предисловие	9
Часть I	10
Глава 1. Что такое терапия OnePlus	11
Глава 2. Подход к терапии OnePlus	14
Глава 3. Моя практика OnePlus-терапии распространенных эмоциональных проблем: Материалы ОСТ и однократной терапии	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Уинди Драйден

Терапия OnePlus и

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

© ООО Издательство "Питер", 2026

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Предисловие

Уважаемые коллеги и заинтересованные читатели!

Перед вами не просто очередная книга по психотерапии. Это манифест прагматичного и одновременно человеческого подхода, который в современном мире становится особенно актуальным и необходимым. Уинди Драйден, имя которого давно стало синонимом рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ) и краткосрочных методов помощи, предлагает нашему вниманию концепцию «Терапии OnePlus».

Это уже вторая книга Уинди Драйдена на русском языке. Она выпущена как очередной совместный проект Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии и издательства «Питер». Книга наглядно раскрывает технологию работы с наиболее часто встречающимися эмоциональными проблемами наших клиентов и пациентов. Уинди Драйден нашел элегантное решение для человека, живущего в режиме цейтнота и ищущего конкретные способы справиться со своими проблемами здесь и сейчас. Термин «односессионная терапия» (SST) всегда страдал семантической неточностью: он отпугивал клиентов, которые боятся, что после первой и, исходя из названия, последней встречи у них не будет возможности взаимодействовать с психотерапевтом. Это в свою очередь способствовало сомнениям и сопротивлению психотерапевтов, привыкших планировать и выстраивать более длительный процесс лечения. Драйден предлагает переименовать и, что важнее, переосмыслить такой подход.

OnePlus – это замечательная метафора. One («Одна», в данном контексте – сессия) подразумевает максимальную концентрацию на проблеме клиента здесь и сейчас, осознанное обеими сторонами намерение решить вопрос за одну встречу, если это возможно. Plus («Плюс») – это прямое признание того, что дверь открыта: клиент всегда может вернуться, но приходит не за «оценкой», а для того, чтобы получить дополнительную помощь. Знак «плюс» снимает тревогу потери и ограничения, переводит терапию из разряда «последнего шанса» в разряд «первой и последующей качественной помощи».

Знакомясь с этой книгой Уинди Драйдена, я обратил внимание на несколько ключевых моментов, которые импонируют мне как практикующему врачу-психотерапевту и преподавателю.

1. *Ясность как метод.* Драйден призывает открыто говорить клиенту о лимите времени, о партнерстве и своей компетенции, о сомнениях в эффективности выбранной нереалистичной цели и открывающихся при другом взгляде возможностях и перспективах. В нашей культуре, где часто принято «поддерживать любой ценой», такой прямой, почти интеллигентный подход лондонского джентльмена, имеющего к тому же российские корни, вызывает глубокое уважение и, как ни странно, способствует быстрому формированию терапевтического альянса.

2. *Многомерность процесса терапии.* Несмотря на краткосрочность, подход не становится поверхностным. Опираясь на РЭПТ, Драйден уходит от простого обсуждения иррациональных мыслей и их «оспаривания». Он показывает возможности терапевта быстро идентифицировать ригидные и жесткие установки (долженствование, катастрофизация, непереносимость фрустрации и другие) и дисфункциональные схемы мышления, а также возможности их изменения на гибкие, начиная с доступных малых шагов. Это не «заклеивание симптома пластырем», а элегантная трансформация системы убеждений.

3. *Прикладной характер.* Особую ценность представляет вторая часть книги, где разобраны «девять кругов ада» клиента: тревога, депрессия, вина, нездоровое сожаление, стыд, ревность, обида, зависть, гнев. Драйден открыто показывает, как удерживать фокус в терапии и сохранять качественный альянс, применять техники и замечать свои ошибки, поддерживать и воодушевлять клиента, осознавать и принимать новые смыслы и решения, возникающие во

время сессии. Стенограммы сессий и комментарии к ним – это, пожалуй, наиболее наглядное пособие, которое может получить обучающийся психотерапевт.

Эта книга будет полезна не только начинающим специалистам, но и опытным коллегам. В первую очередь – психологам и психотерапевтам служб «телефонов доверия», специалистам первичного звена (поликлиники, вузы, социальные службы), где регламент приема имеет закономерные ограничения. Во-вторых, частнопрактикующим специалистам, которые видят смысл в том, чтобы каждая их сессия была завершенной терапией в миниатюре, не теряя в качестве из-за ограничений доступного времени. И, наконец, самим клиентам (хотя книга написана для специалистов), чтобы они знали: психотерапия не обязана длиться годами, иногда можно изменить качество жизни за одну Встречу. В экзистенциально-гуманистической традиции «Встреча» (с большой буквы) – это не только диалог, но и событие подлинного присутствия, в котором рождаются уникальные смыслы и открываются возможности для личностного роста.

Уинди Драйден создал не просто новую школу. Он создал философию уважения ко времени клиента и веры в его ресурсность. Я думаю, что эта книга поможет перестать испытывать опасение или скепсис относительно словосочетания «одна сессия». Психотерапевт увидит в ней не ограничение, а вызов профессиональному мастерству и возможность помочь большему количеству людей, сохраняя при этом глубину процесса терапии и изменений.

Дмитрий Викторович Ковпак,

врач психиатр и психотерапевт, профессор кафедры психотерапии качества жизни Московского института психоанализа, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова, президент Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации, член Координационного совета Санкт-Петербургского отделения Российского психологического общества, член Исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной-поведенческой терапии, член Международного консультативного комитета Института когнитивно-поведенческой терапии Бека, официальный амбассадор города Санкт-Петербурга

Предисловие

В этой книге я представляю свой подход к односессионной терапии (ОСТ), который называю терапией OnePlus, и покажу, как его можно применить к распространенным эмоциональным проблемам, с которыми клиенты обращаются за помощью. К таким проблемам относятся:

- ◇ тревога;
- ◇ депрессия;
- ◇ чувство вины;
- ◇ нездоровое сожаление;
- ◇ стыд;
- ◇ проблемы с нездоровым гневом;
- ◇ обида;
- ◇ нездоровая ревность;
- ◇ нездоровая зависть.

Моя цель – продемонстрировать, как можно работать в рамках целенаправленного подхода, используя то, что я называю терапевтическим мышлением OnePlus. Это мышление позволяет терапевту применять комбинацию практических стратегий, вытекающих из его подхода, и предпочитаемых им методов, чтобы помочь клиенту справиться с одной из этих распространенных эмоциональных проблем.

Я рассматриваю терапию OnePlus как результат взаимодействия того, что привносит в процесс клиент, и того, что привносит терапевт. Клиент делится своим знанием о себе, рассказывает о предыдущих попытках решения заявленной эмоциональной проблемы, а также о своих сильных сторонах и внешних ресурсах, на которые он может опереться. Терапевт, в свою очередь, предлагает профессиональное понимание перечисленных выше проблем, навыки быстрого установления продуктивного рабочего альянса, способность целенаправленно работать с эмоциональными трудностями и помогать клиенту.

Мой опыт показывает, что многие клиенты открыты для возможности быстрого решения своих эмоциональных проблем, нередко за одну сессию, и не заинтересованы в длительном терапевтическом процессе. Для таких клиентов терапия OnePlus подходит идеально, но, к сожалению, программы профессиональной подготовки в области консультирования и психотерапии часто не учитывают потребности этой группы.

Безусловно, существуют клиенты, которые предпочитают долгосрочную терапию, и в идеале им следует предоставить именно ту помощь, которую они считают для себя полезной. Многие терапевты готовы оказать им такую поддержку. Важно не пытаться навязывать терапию OnePlus этой категории клиентов. Точно так же не следует принуждать самих терапевтов практиковать терапию OnePlus, если у них нет к этому интереса.

Эта книга предназначена для специалистов, которые проявляют достаточный интерес и открытость, чтобы узнать, как можно помочь клиентам извлечь пользу из очень краткосрочной, целенаправленной формы терапии. Речь идет о том, чтобы помочь человеку получить на сессии нечто значимое, что он сможет применять в своей повседневной жизни («один» в названии OnePlus) и при этом знать, что при необходимости он всегда может рассчитывать на дополнительную помощь («плюс» в названии OnePlus).

Уинди Драйден, Лондон, Истборн, январь 2024 года

Часть I

Терапия OnePlus

Главу 1 первой части этой книги я начну рассказом о терапии OnePlus, объясню, что это такое. Затем, в главе 2, подробно расскажу о подходе к терапии OnePlus, который позволяет эффективно применять этот метод на практике. В главах 3 и 4 я представлю свой собственный способ работы в рамках терапии OnePlus. В главе 3 будет показано, как моя практика опирается на принципы надлежащей работы, непосредственно вытекающие из подхода OnePlus, а в главе 4 – как на мою работу влияют идеи рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ) и других источников.

Глава 1. Что такое терапия OnePlus

Миру консультирования и психотерапии не нужен еще один терапевтический бренд в дополнение ко всем уже существующим. Я слышу ваш вопрос: что же не так с таким прекрасным термином, как «односессионная терапия»? Я изменил название своего подхода именно потому, что не считаю термин «односессионная терапия» ни идеальным, ни удачным. Позвольте объяснить почему.

Почему термин «односессионная терапия» не подходит

Названия имеют значение, и поэтому так важна ясность в вопросе о том, как именовать способ терапевтической работы с людьми. Если бы вы пришли в ресторан и заказали, скажем, жареную печень с картофелем фри и горошком, вы бы ожидали получить именно это блюдо. Если бы вам подали печень на гриле вместо жареной, вы бы, скорее всего, выразили недовольство. То же самое произошло бы, если бы вам подали картофельное пюре вместо фри и цветную капусту вместо горошка.

Что бы вы подумали, впервые услышав термин «односессионная терапия», будь вы терапевтом или клиентом? Я бы не удивился, если бы вы решили, что это терапия, которая длится всего одну сессию. В конце концов, разве это не «жареная печень, картофель фри и горошек»?¹

Джефф Янг (Young, 2018, p. 46), ведущий специалист в области односессионной терапии, признает, что этот термин неточен, но оценивает ситуацию следующим образом:

«Короче говоря, несмотря на то, что ОСТ – это неправильное название, оно отлично подходит для того, чтобы бросить вызов традиционному представлению о процессе терапевтических изменений и традиционным способам предоставления услуг».

Иными словами, Янг полагает, что жертвовать терминологической ясностью стоит ради преимуществ, которые делают вызов традиционному терапевтическому мышлению, брошенный самим названием. Хотя я понимаю его позицию, я с ней не согласен. На мой взгляд, вполне можно быть точным в названии своего подхода и при этом бросать вызов традиционализму.

Из своего опыта работы в качестве специалиста в этой области я вынес следующее: сколько бы я ни утверждал, что «односессионная терапия» не обязательно означает, что у человека будет только одна сессия, и что в рамках ОСТ мы не стремимся ограничивать людей в доступе к другим терапевтическим услугам, сам этот термин неизменно провоцирует именно такие ошибочные суждения.

Что не так с термином «однократная терапия»

Майкл Хойт (Hoyt, 2011), коллега Моше Тальмона по клинике Kaiser Permanente в Северной Калифорнии, где они работали в середине – конце 1980-х годов, ввел термин «однократная терапия» как альтернативу односессионной терапии. Этот термин подразумевает, что терапия проводится по одной сессии за раз и иногда такая сессия может быть единственной. Эта фор-

¹ Альтернативой примеру с жареной печенью, картофелем фри и горошком может служить «тест Ronseal» (Dryden, 2024). В 1994 году британская компания Ronseal, производитель морилки, красок и средств для защиты дерева, запустила слоган, призванный объяснить и демистифицировать свою продукцию. Слоган гласил: «Ronseal. Он делает именно то, что написано на упаковке». Эта фраза настолько привлекла внимание общественности, что стала широко использоваться по всему миру и превратилась в устойчивое выражение. Таким образом, с точки зрения «теста Ronseal» ответ на вопрос «Что такое ОСТ?» звучал бы так: «Односессионная терапия – это терапия, которая длится одну сессию».

мулировка привела к пониманию, что, хотя у клиента может быть несколько терапевтических встреч, доступ к ним возможен только по одной за раз. Следовательно, человек не может получить доступ к блоку сессий или к долгосрочной терапии.

В консультационных службах университетов и колледжей Великобритании используется именно термин «однократная терапия». В некоторых из этих учреждений это единственный доступный для студентов формат консультирования. Более того, в ряде таких служб, даже если студенты могут посещать несколько консультаций, записаться на них можно только по одной за раз, и каждая последующая сессия назначается не ранее чем через две недели после предыдущей.

Как было показано выше, термину «однократная терапия» также недостает ясности. Хотя он не исключает возможность дальнейшей помощи, сама эта помощь ограничена форматом «одна сессия за раз». Клиенты, желающие получить дополнительную поддержку после первой встречи, не могут рассчитывать на иные формы терапии (например, на блок сессий или долгосрочную работу), если они доступны в данном учреждении.

Терапия OnePlus

Я использую термин «терапия OnePlus» для описания своей работы в рамках ОСТ, поскольку, как уже говорилось, меня не устраивают термины «однократная терапия» и «односессионная терапия» по причинам, изложенным выше. Но почему именно «терапия OnePlus»? Я искал название, которое, во-первых, подчеркивало бы, что ключевая цель такого формата работы – помочь клиенту достичь желаемого уже на первой встрече; во-вторых, давало бы ясно понять, что доступна дополнительная помощь; и в-третьих, я хотел, чтобы обе эти идеи были четко отражены в самом названии.

Позвольте мне объяснить написание термина, которое, на мой взгляд, должно быть точным. Итак, это «терапия OnePlus», а не «терапия ONE plus», «терапия onepius» или «терапия one plus».

1. Я решил писать слово One с заглавной буквы, чтобы подчеркнуть: суть моей работы заключается в том, чтобы помочь клиенту уже на первой встрече.

2. Слово Plus указывает на то, что по окончании сессии клиенту доступна дополнительная помощь, но при этом не определяет, какую именно форму эта помощь должна принять. Таким образом, термин «плюс» не накладывает ограничений на дальнейшую поддержку, в отличие от модели «одна сессия за раз», где доступ к дополнительной помощи возможен только по одной сессии одновременно. В рамках терапии OnePlus клиент, желающий получить дополнительную помощь, может выбрать ее из спектра терапевтических услуг, предлагаемых частным специалистом или учреждением, с учетом времени ожидания. Кроме того, клиент может обратиться за этой помощью как сразу по окончании сессии, так и по истечении согласованного периода, который дается ему на то, чтобы применить полученные знания на практике и затем принять решение о необходимости дальнейшей поддержки.

3. Чтобы подчеркнуть единство идей «давайте поможем вам за одну встречу» и «дополнительная помощь доступна по запросу», в названии «терапия OnePlus» слова One и Plus пишутся слитно.

Определение термина «терапия OnePlus»

Позвольте мне завершить эту главу определением терапии OnePlus (Dryden, 2023a).

Терапия OnePlus – это целенаправленная форма проведения терапии, при которой терапевт и клиент договариваются о терапевтической сессии и

совместно работают над тем, чтобы помочь клиенту достичь заявленных им целей в ходе этой сессии, при понимании того, что по запросу клиента ему доступна дальнейшая дополнительная помощь.

Глава 2. Подход к терапии OnePlus

Ключевой особенностью оказания помощи клиенту в рамках терапии OnePlus является тот подход, который терапевт привносит в свою работу. Каннистра (Cannistrà, 2022:1) определяет мышление как «набор убеждений терапевта, которые влияют на действия и решения, принимаемые им в ходе работы». В этой главе я расскажу об основных элементах терапевтического мышления OnePlus, которые, как предполагается, терапевту следует использовать в своей практике.

При этом я буду помнить о цели данной книги – показать, как терапия OnePlus может применяться при работе с распространенными эмоциональными проблемами, с которыми клиенты обращаются за помощью. Я также буду учитывать, что большинство моих читателей, скорее всего, придерживаются традиционного терапевтического подхода.

Одна сессия или больше? Будьте открыты для любых возможностей

В конце предыдущей главы я определил терапию OnePlus как способ терапевтической работы, при котором терапевт и клиент договариваются о встрече с намерением помочь клиенту достичь заявленных им целей к концу сессии, признавая при этом, что в случае необходимости доступна дальнейшая помощь. Терапевт OnePlus привносит это мышление в свою работу и остается открытым для разных возможностей.

Существует риск, что, когда терапевт начинает практиковать терапию OnePlus, у него может сформироваться установка, что он обязан помочь клиенту за одну сессию. Тогда, если клиент укажет, что ему нужна дальнейшая помощь, терапевт может воспринять это как собственную неудачу. С другой стороны, если терапевт работает под влиянием традиционного терапевтического мышления, он будет считать неудачей ситуацию, когда клиент не хочет возвращаться на вторую сессию. Открытость к обоим сценариям – оказанию помощи клиенту за одну сессию и предоставлению ему дополнительной помощи по запросу – без ощущения, что любой из исходов означает провал, является важнейшей характеристикой терапевтического мышления OnePlus.

При работе с распространенными эмоциональными проблемами важно понимать, что в одних случаях терапевт может помочь клиенту за одну сессию, а в других клиенты сами запрашивают дополнительную помощь.

Когда решение клиента в связи с его заявленной проблемой² основано на переосмыслении ситуации, более реалистичном взгляде на трудности, проверке обоснованности своей реакции или внедрении нового поведения, такого результата часто удается достичь за одну сессию.

Предположим, однако, что решение требует выработки нового отношения и соответствующего поведения. В таком случае, хотя само решение может быть найдено за одну сессию и клиент может считать, что способен реализовать разработанный совместно с терапевтом план действий без дополнительной помощи, нередки ситуации, когда для достижения этой цели клиенту требуется более одной встречи. Кроме того, предположим, что клиент не уверен, нужна ли ему дополнительная помощь. В этом случае уместна так называемая преднамеренная пауза, которая дает клиенту возможность увидеть, что произойдет, когда он начнет самостоятельно применять найденное решение. По истечении этой паузы клиент принимает решение о том, обращаться ли за дальнейшей помощью.

² В этой книге я называю проблему, с которой обращается клиент, заявленной им проблемой.

Терапевт (как и сам клиент) узнает, какой путь тот выберет, только по окончании сессии. Поэтому важно, чтобы терапевт считал каждый из возможных исходов одинаково приемлемым и ясно сообщал об этом в конце встречи, обозначая доступные клиенту варианты.

Помощь в нужный момент

Если бы терапия OnePlus была растением, оно бы расцвело на терапевтической почве, известной как «помощь в нужный момент». Когда человек принимает решение обратиться за психологической помощью, именно в этот момент он наиболее открыт для изменений. Если это так, то клиента следует принять как можно скорее – в тот момент, когда он нуждается в помощи, а не тогда, когда терапевт или учреждение будут готовы. Прием в момент необходимости помогает клиенту получить максимум от первой сессии, и многим из них удастся помочь за одну встречу. На мой взгляд, терапевтический эффект терапии OnePlus начинает ослабевать, если клиента не приняли в течение недели после записи. Следовательно, если частный специалист или учреждение планируют включить терапию OnePlus в спектр предлагаемых услуг, это, как уже говорилось, подразумевает готовность принимать клиентов именно тогда, когда они нуждаются в помощи.

Оказание помощи в нужный момент является отличительной чертой того, что я называю услугами формата «открытый доступ – обратитесь сейчас»³. Такие службы предлагают терапию людям, у которых есть проблема, и они знают, что могут получить помощь вскоре после того, как войдут в здание, где располагается служба⁴. Эти сервисы открыты для всех, кто желает к ним обратиться.

Можно провести сессию без предварительной информации о клиенте

В терапии OnePlus я согласен со своими коллегами, работающими в формате «открытый доступ – обратитесь сейчас», в том, что можно помочь человеку, не зная о нем многого. Я убедился в этом на собственном опыте, проведя за многие годы более 700 демонстрационных сессий односессионной терапии⁵ (Dryden, 2021).

Когда я работаю с кем-то в рамках терапии OnePlus над его заявленной проблемой, я обязательно спрашиваю в самом начале: «Как вы думаете, что мне нужно знать о вас и о проблеме, с которой вы обращаетесь за помощью, – то, без чего я не смог бы вам помочь?» Это возлагает на клиента ответственность сообщить мне информацию, которую он считает жизненно важной. Такой подход резко контрастирует с традиционной моделью терапии, где терапевт проводит оценочную сессию, направленную на сбор информации о человеке и его проблемах, чтобы затем предложить клиенту то, что, по мнению специалиста или учреждения, пойдет ему на пользу. Хотя в такой практике и в лежащем в ее основе традиционном терапевтическом мышлении нет ничего плохого, она не подходит для работы в формате терапии OnePlus.

Что мне действительно нужно знать о клиенте на начальном этапе терапии OnePlus, так это его заявленную проблему и то, чего он хочет достичь к концу сессии в связи с ней.

Как я расскажу в начале главы 3, в моей практике принято рассылать клиентам предсессионную анкету. И хотя основная цель анкеты – побудить клиента подготовиться к встрече,

³ Услуги формата «открытый доступ – обратитесь сейчас» ранее были известны как услуги «по месту обращения». Однако в последнее время утвердилось мнение, что термин «по месту обращения» не подходит для людей с ограниченными возможностями передвижения.

⁴ Услуги открытого доступа «обратитесь сейчас» все чаще предлагаются как в онлайн-, так и в офлайн-формате.

⁵ Здесь я намеренно использую термин «односессионная терапия», причем в его буквальном значении, поскольку эти демонстрации являются, по сути, однократными терапевтическими сессиями без возможности получения дополнительной помощи, по крайней мере с моей стороны. Добровольцы предупреждаются об этом с самого начала.

чтобы получить от нее максимальную пользу, я все же прошу их вернуть заполненный бланк до сессии, чтобы я тоже мог подготовиться. Моя подготовка основана на стремлении понять, что было на уме у клиента в момент заполнения анкеты, чтобы я мог сориентироваться в его проблеме и в том, чего он хочет достичь. Однако, поскольку иногда клиент может изменить свое мнение в промежутке между заполнением анкеты и самой сессией, я всегда уточняю его актуальную позицию относительно проблемы, которую он хочет обсудить, и цели встречи. По этой причине некоторые практикующие специалисты в области терапии OnePlus, ОСТ и однократной терапии предпочитают не знакомиться с предсессионной анкетой клиента заранее, а другие и вовсе не просят ее присылать.

Рассматривайте сессию как завершенное целое

Есть несколько различий между терапевтом, который привносит на сессию мышление OnePlus, и терапевтом, который руководствуется традиционным терапевтическим подходом. В данном контексте я упомяну два из них.

Во-первых, терапевт с мышлением OnePlus исходит из того, что он может помочь клиенту за одну сессию, но при этом не исключает возможности, что клиенту может потребоваться дополнительная помощь. Напротив, терапевт с традиционным мышлением сомневается, что способен помочь за одну встречу, и убежден, что клиенту понадобятся последующие сессии.

Во-вторых, терапевт, руководствующийся мышлением OnePlus, воспринимает сессию как завершенное целое, имеющее начало, середину и конец. За ней может последовать еще одна встреча, но с равной вероятностью может и не последовать. Исходя из этого, такой терапевт стремится качественно провести сессию и не пытается втиснуть в нее слишком много материала.

Напротив, терапевт, придерживающийся традиционного подхода, обычно исходит из одной из двух точек зрения. Некоторые рассматривают первую сессию исключительно как прелюдию к дальнейшей работе и, соответственно, сосредоточены на оценке, которая подготовит почву для начала терапии на более позднем этапе. Другие же, напротив, если понимают, что видят человека, возможно, единственный раз, стремятся дать ему как можно больше. Однако, как я расскажу в разделе «Маленькие действия важны», это часто приводит к тому, что клиент оказывается перегружен информацией.

Потенциально за одну сессию можно помочь любому человеку

Еще один урок, который можно извлечь из практики услуг формата «открытый доступ – обратитесь сейчас»: терапевту следует исходить из того, что за одну сессию можно помочь любому. Это, конечно, не означает, что помощь будет оказана всем без исключения. Таким образом, терапевт, придерживающийся мышления OnePlus, приступает к сессии с открытой позицией: «Я могу помочь». В то же время терапевт, который не разделяет это мышление, но по какой-то причине работает в этом формате, скорее всего, начнет сессию с сомнением: «Вероятно, я не смогу помочь».

На практике такой терапевт, как правило, сомневается в своей способности помочь любому, кто поднимает сложную проблему или упоминает о наличии других трудностей в ходе обсуждения своей заявленной проблемы. Столкнувшись с одним из этих сценариев, он сразу же начинает рассматривать возможность проведения с клиентом дополнительных сессий.

Идея о том, что за одну сессию можно помочь любому человеку, означает также, что терапевту или учреждению нет необходимости проводить предварительную оценку пригодности клиента для терапии OnePlus. Более того, такая деятельность противопоказана по двум причинам. Во-первых, время, затраченное на оценку, было бы лучше использовать для непо-

средственной терапевтической работы с человеком. Во-вторых, не существует надежных критериев, которые позволили бы достоверно определить, кому терапия OnePlus принесет пользу, а кому нет.

Сосредоточьтесь на человеке, а не на его расстройстве⁶

Терапевты, привыкшие мыслить в категориях диагнозов и расстройств, как правило, настроены пессимистично в отношении практики терапии OnePlus. Всякий раз, когда я провожу обучающий семинар, один из наиболее частых вопросов звучит так: «Можно ли использовать терапию OnePlus при расстройстве типа X?» (Dryden, 2022a). Мой ответ неизменен: «Как зовут этого человека и в связи с какой проблемой он хочет получить помощь?»

Если десять человек с пограничным расстройством личности обратятся к терапевту OnePlus, скорее всего, каждому из них потребуется помощь в решении совершенно разных вопросов. Таким образом, наличие диагностического статуса само по себе не является препятствием для получения помощи. Однако если человек – независимо от того, есть ли у него расстройство, – хочет добиться с помощью терапии OnePlus того, в чем я не могу ему помочь, я прямо скажу ему об этом. Это часть принципа честности, который я как терапевт OnePlus стремлюсь соблюдать. О важности честности я расскажу далее.

Быть честным

Как уже упоминалось, терапевт должен быть открыт и честен в отношении ряда важных аспектов, связанных с терапией OnePlus. В частности, терапевту следует четко прояснить для клиента следующее:

- ◇ что такое терапия OnePlus и чем она не является;
- ◇ политику конфиденциальности (терапевта или учреждения) и, если применимо, правила отмены встреч;
- ◇ что терапевт может и чего не может делать в рамках своей роли;
- ◇ какие варианты дополнительной помощи доступны клиенту, если он обратится за ней в конце сессии, и каково время ожидания для получения каждой из них (если эта информация известна);
- ◇ свои сомнения относительно цели клиента, особенно если эта цель, по мнению терапевта, может способствовать сохранению проблемы, а не ее решению;
- ◇ обоснование своих интервенций, прежде чем запрашивать у клиента разрешение на их проведение.

Ряд перечисленных выше пунктов должен быть четко разъяснен до получения от клиента информированного согласия на проведение терапии OnePlus. Я не думаю, что терапевты, придерживающиеся традиционного подхода, стали бы оспаривать сам принцип прозрачности. Однако они могут испытывать дискомфорт от содержания некоторых из этих пунктов, если их попросят практиковать терапию OnePlus⁷.

⁶ Терапевты OnePlus, практикующие терапию, сфокусированную на решении, вероятно, предпочтут пропустить этот раздел.

⁷ Точно так же, как клиентов, не желающих проходить терапию OnePlus, не следует принуждать к этому (см. следующий раздел), терапевтов, которые не хотят практиковать терапию OnePlus, также не следует заставлять. Если они отказываются проводить терапию OnePlus в организации, которая только что внедрила этот метод, это становится вопросом управления персоналом, а не терапевтической проблемой.

Ведущая роль клиента в терапии OnePlus

Один из центральных принципов терапии OnePlus заключается в том, что ведущая роль в процессе принадлежит клиенту. Таким образом, в рамках этого подхода именно клиент отвечает за следующие аспекты:

- ◇ принятие решения о том, обращаться ли за помощью в формате терапии OnePlus;
- ◇ выбор того, какую из своих эмоциональных проблем он хочет обсудить;
- ◇ определение цели сессии;
- ◇ выбор терапевтического фокуса сессии;
- ◇ поиск решения заявленной эмоциональной проблемы;
- ◇ определение характера своего плана действий;
- ◇ решение о том, какие выводы он вынесет из сессии;
- ◇ решение о том, обращаться ли за дополнительной помощью после сессии, и если да, то выбор вида помощи, который, по его мнению, будет наиболее полезным.

Говоря о ведущей роли клиента, я не утверждаю, что у терапевта нет права голоса в этих вопросах. Это совсем не так. Если предлагаемое клиентом решение его проблемы, скорее всего, будет способствовать ее сохранению, а не решению, терапевт обязан объяснить, почему он так считает. Однако в конечном счете клиент сам решает, принимать ли ему эти доводы. По моему опыту, большинство клиентов их принимают – не потому, что терапевт настаивает на своем мнении, а потому, что видят в нем смысл.

Традиционные терапевты тоже говорят, что клиент играет ведущую роль, но в некоторых важных аспектах это не соответствует действительности. Когда терапевт или учреждение после оценки решают, какую форму терапии назначить клиенту, это едва ли можно назвать ведущей ролью клиента. Когда клиенту предлагают блок сессий⁸, в то время как он хотел бы меньше, это также не означает, что клиент действительно определяет ход терапии.

Сила настоящего момента

Терапевты OnePlus исходят из того, что они видят клиента здесь и сейчас, в настоящий момент, и не знают наверняка, увидят ли его снова. Исходя из этого, терапевт OnePlus задает себе вопрос: «Что я могу предложить клиенту, учитывая, что, возможно, я больше никогда его не увижу?» Ответ неизменен: предоставить ему именно ту помощь, которая соответствует его заявленным проблемам, в ходе текущей сессии. Таким образом, до и во время встречи терапевт не строит предположений о том, вернется ли клиент за дополнительной помощью или не вернется – будь то потому, что он уже получил желаемое, или потому, что процесс оказался ему бесполезным.

Это контрастирует с традиционным терапевтическим подходом, где первый контакт часто рассматривается как оценка и служит прелюдией к помощи, которая будет оказана на последующих сессиях. В традиционной терапии терапевт, как правило, предполагает, что клиент вернется на вторую встречу после оценочной сессии и продолжит посещать терапию до ее завершения, которое обычно (хотя и не всегда) определяется решением терапевта или учреждения. Более того, в рамках традиционного подхода клиентов, которые решают не продолжать терапию, потому что получили необходимую помощь, нередко рассматривают как «выбывших» из процесса.

⁸ По не вполне понятным причинам блок сессий часто состоит именно из шести терапевтических встреч.

Меньше значит больше

В разделе «Рассматривайте сессию как завершенное целое» я упоминал, что терапевт, практикующий терапию OnePlus, но находящийся под влиянием традиционного мышления, склонен думать: раз я вижу клиента, возможно, только один раз, я должен дать ему как можно больше. Это приводит к попыткам вместить в одну встречу тот объем помощи, который обычно распределяется на несколько сессий. В результате клиент оказывается перегружен и выносит из сессии крайне мало. Такой терапевт также нередко отправляет клиенту после встречи массу дополнительной информации – вложений, ссылок на полезные материалы и организации. И снова это приводит лишь к перегрузке и замешательству.

Терапевт OnePlus должен усвоить: в этом формате работы «меньше» означает «больше». Помочь клиенту сосредоточиться на одной проблеме, с которой он обратился, и найти решение, которое он сможет реализовать после сессии, – вот главная цель.

Я всегда говорю своим клиентам, что наша встреча продлится не более пятидесяти минут. И если мы закончим раньше, я не буду использовать оставшееся время для обсуждения новой проблемы, так как это может свести на нет ту работу, которую мы уже проделали с заявленной эмоциональной проблемой.

Маленькие действия важны

Принципы «меньше значит больше» и «маленькие действия важны» подчеркивают ценность небольшого, но значимого шага. Если в ходе сессии терапии OnePlus клиенту удастся сделать пусть небольшое, но реальное продвижение в решении своей эмоциональной проблемы и у него есть возможность развить этот шаг после сессии, это уже можно считать хорошим результатом.

Ничего не принимайте на веру

В терапии OnePlus крайне важно сохранять непредвзятость и ничего не принимать как должное. Даже если у клиента есть все необходимые ресурсы для решения своей эмоциональной проблемы, на деле он может оказаться не в состоянии их использовать. И наоборот, клиент может быть, на первый взгляд, лишен ресурсов, но при этом суметь эффективно помочь себе сам. Именно поэтому на вопрос о том, кому можно, а кому нельзя помочь в рамках терапии OnePlus, есть только один ответ: дать человеку возможность пройти такую сессию и посмотреть, окажется ли она для него полезной.

Глава 3. Моя практика OnePlus-терапии распространенных эмоциональных проблем: Материалы ОСТ и однократной терапии

В этой и следующей главах я расскажу о том, как использую терапию OnePlus для работы с клиентами, которым нужна помощь в связи с распространенными эмоциональными проблемами. В этой главе я изложу принципы своей практики, которые разделяет большинство специалистов, работающих в подходах OnePlus, ОСТ и однократной терапии. В следующей главе речь пойдет о том, как я сочетаю эту практику с идеями РЭПТ (Dryden, 2019) и другими терапевтическими подходами.

Подготовка клиента к сессии

Когда клиент связывается со мной перед сессией и после обсуждения решает, что хочет воспользоваться моими услугами терапии OnePlus, я отправляю ему анкету для заполнения с просьбой вернуть ее до нашей встречи. Основная цель анкетирования – помочь клиенту подготовиться к сессии, чтобы получить от нее максимальную отдачу. Тем не менее это не является обязательным пунктом, и я бы не отказался от встречи с клиентом терапии OnePlus, который не захотел ее заполнять. Кроме того, хотя мне и полезно ознакомиться с анкетой до встречи с клиентом, в этом нет строгой необходимости. У меня богатый опыт проведения живых демонстраций терапии OnePlus, где я ничего не знал о клиенте-добровольце до начала сессии (Dryden, 2021).

Как я уже упоминал, иногда бывает, что после заполнения и возвращения анкеты клиент меняет свое мнение о том, какую распространенную эмоциональную проблему ему следует обсудить. Поэтому я считаю полезным с самого начала уточнить у клиента, актуальна ли по-прежнему проблема, с которой он обращался за помощью.

Если человек потратил время на заполнение анкеты, я обычно благодарю его за это и прошу разрешения обращаться к ней во время сессии. Если у него есть копия, я рекомендую ему обращаться к ней, если он пожелает.

Сессия терапии OnePlus при работе с распространенными эмоциональными проблемами требует определенной структуры

Первый (и, возможно, единственный) сеанс терапии OnePlus, направленный на помощь клиенту в решении его эмоциональной проблемы, требует определенной структуры. Ниже приведены правила, которых я придерживаюсь в своей практике терапии OnePlus.

1. Начинать терапию с первых минут.
2. Согласовывать цель сессии.
3. Быстро устанавливать терапевтический альянс.
4. Подтвердить, что клиент ищет помощи в решении эмоциональных проблем.
5. Определить цель, которой клиент хочет достичь к концу сессии, и работать над этим.
6. Совместно с клиентом установить терапевтический фокус и поддерживать этот фокус.
7. Понять эмоциональную проблему клиента в контексте.
8. Сосредоточиться на том, что клиент уже делал ранее для решения этой проблемы.
9. Акцентировать внимание на внутренних сильных сторонах клиента и его внешних ресурсах.

10. Быть нацеленным на решение проблемы.
11. Способствовать тому, чтобы клиент мог отрепетировать выбранное решение во время сессии, если это возможно.
12. Помогать клиенту в разработке плана действий.
13. Предлагать клиенту подвести итоги сессии.
14. Фокусироваться на том, что клиент хочет «взять с собой».
15. Поощрять обобщение полученного опыта, когда это возможно.
16. Обсуждать с клиентом варианты дальнейшей помощи.
17. Завершать сессию так, чтобы клиент уходил ободренным и замотивированным.

Пожалуйста, имейте в виду: я не предлагаю использовать этот список в качестве пошагового руководства к практике терапии OnePlus и, конечно, не настаиваю на единообразии в данном способе работы. Эти аспекты рассматриваются на большинстве сессий терапии OnePlus, но не обязательно в том порядке, который представлен здесь. Таким образом, я не предлагаю жесткого протокола лечения. Действительно, в некоторых случаях терапевт и клиент могут не затрагивать одну или несколько из этих областей.

Терапия с первых минут

В большинстве случаев, когда человек обращается за терапией к специалисту, придерживающемуся традиционного подхода и основанного на нем терапевтического мышления, он оказывается вовлечен в один или несколько процессов, которые не являются собственно терапией – то есть не направлены непосредственно на помощь клиенту в решении его эмоциональной проблемы. Так, человек может пройти оценку, чтобы определить, какой вид терапии ему больше подходит и как долго она может продлиться; у него могут собрать анамнез; или терапевт может привлечь его к формулированию трудностей, чтобы изучить связи между его проблемами, понять, как события прошлого могли способствовать их возникновению и каким образом он сам может непреднамеренно поддерживать их существование. Эти действия могут нести в себе терапевтический эффект, но те, кто их проводит, не рассматривают их как составляющие терапии. Это предварительные процедуры.

В некоторых терапевтических подходах (например, в личностно-ориентированной терапии) такие методы отсутствуют. Вместо этого клиенту предлагают начать работу любым удобным для него способом, при минимальном структурировании со стороны терапевта. Такое свободное исследование может длиться несколько сессий.

В отличие от этого, в терапии OnePlus я не вовлекаю клиента ни в одну из этих подготовительных практик и не поощряю его к неструктурированному разговору. Напротив, целенаправленная терапия начинается с самого первого момента. Поскольку я не знаю, увижу ли клиента снова, я предпочитаю использовать наше время для того, чтобы сосредоточиться на помощи в решении его эмоциональной проблемы – именно за этим он и пришел. Конечно, при необходимости клиенту будет предложена дополнительная помощь, но мне неизвестно, как он на это предложение отреагирует. Вполне вероятно, что он решит не возвращаться. Во многих случаях это происходит потому, что у него уже есть решение, которое он сможет применить для работы со своей эмоциональной проблемой после окончания сессии.

Цель сессии

Один из моих любимых способов начать сессию терапии OnePlus – задать следующий вопрос: «С вашей точки зрения, какова цель нашего сегодняшнего разговора?» Реакция клиента показывает, понимает ли он цель терапии OnePlus, которая в данном контексте заключается в том, чтобы помочь ему найти способы эффективного решения заявленной эмоциональной проблемы. Ответ также указывает на то, есть ли у него представления о цели сессии, которые расходятся с этой задачей. Если да, то я уточняю, что именно я могу предложить, чтобы помочь клиенту с его эмоциональной проблемой.

Терапевтический альянс

Когда я провожу обучающий семинар или краткую презентацию по терапии OnePlus (или односессионной терапии), пожалуй, наиболее часто задаваемый вопрос звучит так: «Как вы можете наладить терапевтические отношения с клиентом за одну сессию, когда обычно на это требуется несколько встреч?» (Dryden, 2022a). Мой ответ таков.

Опираясь на разработанную мной на основе модели Бордина (Bordin, 1979) концепцию терапевтического альянса (Dryden, 2011), которая включает четыре аспекта: связь, цели, взгляды и задачи, – я начинаю с того, что убеждаюсь в общности наших с клиентом взглядов на форму помощи, к которой он обращается и которую я предлагаю. Затем я выясняю цель сессии и работаю над ее достижением вместе с клиентом. В процессе я обеспечиваю необходимые условия – эмпатию, безусловное принятие и честность, а также сотрудничаю с ним на протяжении всей сессии, что является важными составляющими терапевтической связи. Наконец, мы совместно ищем решение заявленной им эмоциональной проблемы, что и представляет собой нашу общую задачу.

Исследования показали: если у клиента складываются хорошие отношения с терапевтом, вероятность получения пользы от одной сессии значительно выше, чем в случае, когда такой альянс не сформирован (Simon, Imel, Ludman & Steinfeld, 2012).

Помощь в решении эмоциональной проблемы

В этой книге я сосредоточусь на том, как терапия OnePlus может помочь клиенту справиться с эмоциональной проблемой, с которой он зашел в тупик. Если клиент заявляет, что рассчитывает на мою помощь в том, чтобы: а) лучше понять свою проблему, б) выразить чувства по поводу своей проблемы или в) почувствовать понимание и поддержку со стороны терапевта, – мне необходимо выяснить, как, по его мнению, эти формы помощи помогут ему решить его эмоциональную проблему. Это не значит, что такие формы помощи бесполезны. Они полезны, когда способствуют последующему решению эмоциональных проблем. Однако сами по себе они, как правило, не помогают клиенту достичь того, к чему он стремится, – конкретной помощи в решении его эмоциональной проблемы.

Когда клиент называет эти другие формы помощи и не видит их роли в облегчении решения эмоциональной проблемы, я помогаю ему установить эту связь. Если же он настаивает на получении только одной из этих форм помощи, я помогаю ему осознать возможные последствия. В таком случае я, возможно, не смогу помочь ему решить его эмоциональную проблему.

Определение конечной цели сессии

Терапия OnePlus ориентирована на достижение цели, и именно клиент определяет эту цель. Важно различать два типа целей. Первый – это цель сессии, то есть то, чего клиент хочет достичь к ее окончанию. Второй – цель, связанная с проблемой, которая, как ясно из названия, относится к решению самой проблемы. На рисунке ниже показана взаимосвязь между этими двумя типами целей.

**Заявленная эмоциональная проблема Решение → Цель, связанная с проблемой
→ Цель сессии → После сессии**

Как видно из схемы, цель сессии часто эквивалентна поиску решения проблемы клиента. Так, когда клиент говорит, что хочет научиться справляться со своей тревогой к концу сессии, в терминах рисунка это означает: его заявленная эмоциональная проблема – тревога, а «умение справляться» с ней является решением. После сессии клиент стремится достичь цели, связанной с проблемой, реализуя это решение с помощью плана действий, который будет разработан позднее.

Терапевтический фокус и его поддержание

Как только я понимаю эмоциональную проблему клиента и цель сессии, мы можем сформировать фокус, который объединяет эти два элемента. И я беру на себя ответственность за удержание этого фокуса. Это может означать, что мне придется прерывать клиента, если он отклоняется от темы. Лучше заранее попросить у клиента разрешения на это и объяснить ему

причину прерывания. По моему опыту, такой подход помогает сосредоточить усилия на том, чтобы помочь клиенту достичь поставленной цели.

Проблема клиента и ее контекст⁹

Чтобы помочь клиенту найти эффективное решение его эмоциональной проблемы, мне нужно помочь и себе, и ему понять эту проблему в контексте. Это может включать изучение неблагоприятных факторов, занимающих центральное место в проблеме клиента, связанных с ней мыслей и поведения, ситуаций, в которых проблема возникает, а также того, как клиент непреднамеренно поддерживает свою проблему, безуспешно пытаясь с ней справиться.

Прошлые действия клиента, направленные на решение проблемы

Как можно догадаться, в терапии OnePlus время на вес золота (Dryden, 2016a). В данном контексте это означает, что я не хочу тратить его на обсуждение потенциальных решений эмоциональной проблемы, которые клиент уже пробовал и которые оказались неэффективными. Поэтому мне полезно обсудить с клиентом его предыдущий опыт решения проблемы. Моя цель при этом – побудить его в будущем использовать те элементы из его арсенала, которые оказались полезными, и отказаться от тех, которые успеха не принесли. По сути, моя задача – помочь клиенту развить то ценное, что он уже делал в прошлом, а не начинать с чистого листа.

Сильные стороны клиента и его внешние ресурсы

Концепция «развития», которую я обсуждал в конце предыдущего раздела, является важной особенностью ОСТ. Пожалуй, наиболее ярко она проявляется, когда я помогаю клиенту определить как его внутренние сильные стороны, так и доступные ему внешние ресурсы, которые он может задействовать в процессе решения своих эмоциональных проблем.

Сильные стороны

Существует несколько способов, с помощью которых я могу помочь клиенту определить свои сильные стороны.

Я спрашиваю клиента напрямую о его сильных сторонах. Я могу задать этот вопрос в анкете перед сессией или уже во время встречи. Если ему трудно назвать свои сильные стороны, я могу задать один или оба из следующих вопросов.

◇ Что бы сказал о ваших сильных сторонах хороший друг?

◇ Что бы вы сказали о своих сильных сторонах, если бы вас спросили об этом на собеседовании при приеме на работу, которую вы очень хотите получить?

Кроме того, я могу сделать вывод о наличии сильных сторон из того, что клиент говорит во время сессии, и предложить ему это для рассмотрения. Например, я могу сказать: «Судя по вашим словам, вы проявили удивительную стойкость, долгое время находясь в такой сложной ситуации. Что вы об этом думаете?»

⁹ Терапевты, практикующие односессионную терапию в русле решение-фокусированного подхода, могут пропустить этот шаг.

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.