# ГЛУБИННО ОРИЕНТИРОВАННАЯ КРАТКОСРОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Как работать краткосрочно в глубинном подходе и наоборот

Брюс Экер, Лорел Халли

Москва Научный мир 2022 УДК 615.851 ББК 53.57 Э35

#### Переводчик Т.Е. Кондратенко Научный редактор А.В. Черников

Экер Б., Лорел Халли Л.

Глубинно ориентированная краткосрочная терапия. Как работать краткосрочно в глубинном подходе и наоборот.

Пер. с англ. М.: Научный мир, 2022. - 328 с.

ISBN 978-5-91522-525-0

Книга отражает новый этап развития краткосрочной терапии, возрождая надежду терапевтов на получение удовлетворения от своей профессиональной деятельности при стремлении достигать результатов в минимальные сроки. Экер и Халли создали одновременно аналитическое, феноменологическое и эмпирическое направление психотерапии, опирающееся на объединение этих подходов и на новейшие достижения когнитивной науки. Разработанная ими краткосрочная терапия не только сохранила многогранность и глубину человеческих смыслов и переживаний, не просто сохранила глубинное измерение в краткосрочной терапии, но именно благодаря работе непосредственно с ключевыми элементами эмоциональных и бессознательных содержаний предложенная ими терапия становится настолько эффективной, чтобы быть краткосрочной.

Рассматривается, как с самого начала терапии работать непосредственно с эмоциональными и бессознательными содержаниями, определяющими существование проблемы, повышая тем самым эффективность глубинной терапии настолько, чтобы сделать ее краткосрочной.

Предлагаются примеры творческой адаптации конструктивистского подхода к клинической практике; показано, как эмпирический подход к эмоциональным содержаниям может помочь клиентам в исследовании их альтернативной психической реальности.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-91522-525-0 (рус.) ISBN 0-7879-0152-0 (англ)

- © Т.Е. Кондратенко пер. на русский язык
- © А.В. Черников предисловие научного ред.
- © Издательство «Научный мир», издание на русском языке, оформление, 2022

# Посвящается нашим родителям Мириам и Сэму Экерам и Руфи и Роберту Шефферам с благодарностью

В этой революционной книге Брюс Экер и Лорел Халли показывают, как с самого начала терапии работать непосредственно с эмоциональными и бессознательными содержаниями, определяющими существование проблемы, повышая тем самым эффективность глубинной терапии настолько, чтобы сделать ее краткосрочной. Глубинно ориентированная краткосрочная терапия знаменует новый этап развития краткосрочной терапии и возрождает надежду терапевтов на получение удовлетворения от своей профессиональной деятельности при соблюдении предъявляемых частной системой здравоохранения требований достигать результатов в минимальные сроки.

«Это великолепная революционная книга. Экер и Халли создали одновременно аналитическое, феноменологическое и эмпирическое направление психотерапии, которое опирается не только на объединение этих подходов, но и на новейшие достижения когнитивной науки. Новаторская природа этого направления позволяет выйти на новый уровень эффективности и глубины в каждой из сфер. Сочетание понятного непатологизирующего подхода, проработанной, но абсолютно простой теории и мощного терапевтического процесса делает эту работу чрезвычайно важной. Мало что может произвести на меня столь сильное впечатление»

Стивен М. Джонсон, доктор философских наук, автор книг «Психотерапия характера», «Симбиотический характер», «Гуманизация нарциссического характера» и «Трансформация характера»

«Смелый, системный и вдохновляющий подход к психотерапии, который понравится тем терапевтам, которые уважают и ценят многогранность клиента. Экер и Халли соединяют чуткое внимание к бессознательному и стремление сделать эффективной каждую сессию. Смело, убедительно и глубоко!»

Дэвид Б. Уотерс, доктор философских наук, профессор Виргинского университета, преподаватель семейной психотерапии и психиатрии и автор книги «Навык, смелость и изменения»

«В этой книге предлагаются примеры творческой адаптации конструктивистского подхода к клинической практике. Авторы показывают, как эмпирический подход к эмоциональным содержаниям может помочь клиентам в исследовании их альтернативной психической реальности. Рекомендую к прочтению»

Майкл Дж. Махони, доктор философских наук, профессор Университета Северного Техаса, преподаватель психологии и автор книги «Процессы изменения человека»

### ОГЛАВЛЕНИЕ

Эмоциональная правда симптома как стержень психотерапии.
А.В. Черников <b>i</b> х
Предисловиеxiii
<b>Введение.</b> Соединение глубинного и краткосрочного подходов к психотерапии
Глава 1. Что такое эффективная терапевтическая сессия?14
Глава 2. Исцеление эмоциональных травм
Глава 3. Эмоциональная правда симптома
<b>Глава 4.</b> Радикальное исследование: терапевтическая установка
Глава 5. Радикальное исследование: техники
Глава 6. Эмпирический сдвиг: изменение реальности
Заключение290
Библиография293
Об авторах300
Предметный указатель301

## ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА РУССКОГО ПЕРЕВОДА

# Эмоциональная правда симптома как стержень психотерапии

Представьте, что в момент душевного страдания вы надеваете очки с цветными стеклами, этакие фильтры между вами и окружающим миром. Допустим, стекла красные и реальность предстает в какомто раздражающем, агрессивном обличии. Или, возможно, лично ваши стекла черные, и мир выглядит удручающе пустым и унылым. И если это довольно сильное состояние, то несмотря на то, что оно вызвано стимулами в настоящем, мы, скорее всего, проваливаемся в какую-то детскую ситуацию и смотрим глазами травмированного ребенка, совершенно не осознавая этого. Во многих моделях психотерапии подобные явления связываются с тем, что прошлое проигрывается в настоящем, существует здесь и теперь. Для этого феномена существует огромное количество понятий, придуманных терапевтами: перенос, эмоциональная регрессия, изгнанные части личности, ранние дисфункциональные схемы, травматические воспоминания и т.д. и т.д.

Брюс Экер и Лорел Халли – конструктивисты, и их прежде всего интересует то, как мы формируем свой взгляд на мир, через какие конструкты и фильтры на него смотрим. Задача конструктивисткой терапии – помочь клиенту изменить свою картину мира или матрицу смыслов. Авторы утверждают, что наличие этих фильтров обусловлено нашим детским мышлением; взглядом на мир, когда мы были

детьми. Их формирование было вызвано стремлением приспособиться к нашей родительской семье. Именно поэтому они продолжают сохраняться.

Это детское аффективное восприятие реальности; сконструированные фильтры возвращаются к нам в момент стресса, когда мы взволнованы и расстроены, и нам не удается сохранять более привычный рациональный взгляд взрослого человека. Мы проваливаемся в аффективное восприятие, которое изолировано и практически не меняется под влиянием фактов и рациональных рассуждений. Но именно оно лежит в основе большинства психологических симптомов и нарушений. Зачем нам необходимо именно так смотреть на мир, как мы смотрели в детстве, сохранять недоверие к близким отношениям, видеть себя неполноценными или беспомощными, мы, взрослые, давно забыли, но эта детская логика (просимптомная позиция, как ее называют авторы) продолжает жить и оказывать на нас огромное влияние.

Оказывается, что смысл поддержания этих конструктов можно относительно легко обнаружить. Восхищает легкость и изящество, с которыми авторы добираются до просимптомной позиции и обнаруживают конструкты раннего эмоционального научения. Экер утверждает, что для осознавания этой самой просимптомной позиции не нужны годы психоанализа. Доступ к ней довольно легко и быстро можно получить, если использовать сфокусированные приемы активации переживаний. Эмоциональная правда симптома идет не от терапевта, а всплывает у клиента в опыте техник на воображение. Именно поэтому модель авторов - это прежде всего эмпирическая терапии, а не терапия рассуждений об опыте и его интерпретаций. Даже вопросы, которые они задают клиентам, являются прежде всего «эмпирическими». Эти вопросы представляют собой скрытую просьбу и инструкцию, позволяющую клиенту прожить определенный опыт, на субъективном уровне прочувствовать реальный ответ на вопрос, а не обнаружить его когнитивным путем.

Краткосрочный подход авторов очень бережный, сотрудничающий и уважающий автономию клиентов. Изменения наступают, когда эмоциональная правда симптомов не только обнаружена, но интегрирована, что само по себе является отдельной задачей, так как она легко забывается и теряется в бессознательном. Для этого авторы пред-

лагают специальные приемы, пишут совместно с клиентами карточки, отражающие их эмоциональную правду, смысл просимптомного видения. У клиентов наступают по-настоящему глубокие изменения, когда они одновременно переживают оба противоречащих друг другу видения мира, как абсолютно для них обоснованных – их детской просимптомной позиции, выражающей эмоциональную правду симптома и взгляд, учитывающий их достижения, ресурсы и взрослое восприятие. В этот момент происходит переживание опыта сопоставления и неподтверждение детской реальности, в которой они считают себя глупыми, никчемными, нелюбимыми и т.д., и т.д. И тогда наступает трансформация и масштабные изменения.

Книга Брюса Экера и Лорел Халли уникальна, так как выстраивает мосты между краткосрочной и глубинной терапией, между эмпирической, ориентированной на переживания, и конструктивистской психотерапией. Хотелось бы также отметить их место в ряду авторов других постмодернистских и конструктивистских подходов, что, возможно, особенно важно для отечественного читателя в связи с очевидным дефицитом профессиональной литературы на русском языке.

Авторы противопоставляют свой подход другим конструктивистским моделям терапии, например, такой как Нарративная терапия, считая, что она недооценивает область эмоциональных смыслов, которые, влияя на нас, не всегда находят свое отражение в языке. Такой подход особенно интересен, так как большинство конструктивиских моделей терапии делают акцент только на социальном конструировании смыслов. Как будто то, как мы воспринимаем реальность, является исключительно продуктом договоренностей между людьми. Очевидно, что в это совершенно не вписывается опыт раннего эмоционального научения, например, формирующий отношения привязанности. Исследования показывают, что эти автоматические и крайне влиятельные паттерны формируются в доречевой, младенческий период.

Раннее эмоциональное обучение, схемы, как их называют, например в Фокусированной на эмоциях терапии Гринберга, Схематерапии и других моделях, вызывают «прекогнитивные эмоции», то есть эмоции возникающие до их когнитивной оценки. И эти аффекты не определяются социальной несправедливостью в момент «здесь и теперь», а скорее провоцируются, триггерятся ею, как искры высекаются из

ранних эмоциональных схем. Следовательно, без обращения к этим ранним схемам новые перерассказанные, предпочитаемые истории в Нарративной терапии выглядят как дом без фундамента и требуют постоянной поддержки «внешних свидетелей» и сообществ. Как будто все дело лишь в том, чтобы создать и бесконечно укреплять предпочитаемую историю своей жизни.

Согласно версии авторов книги, восприятие реальности происходит не только на социально-психологическом уровне интерпретирования и приписывания смыслов, но и бессознательно, на нейробиологическом уровне синапсов и нейронных связей. Собственно, это и задает необходимость обращения к глубинной, эмпирической работе для помощи клиентам в изменении их восприятия себя и мира.

Чтобы произошли изменения в симптоматике клиентов, необходимо исследовать, присвоить, интегрировать и трансформировать так называемую просимптомную позицию (добраться до «эмоциональной правды симптома»), до сих пор определяющую наличие проблемных паттернов реагирования.

В завершение хочется отметить, что предлагаемый подход Глубинно Ориентированной Краткосрочной Психотерапии (ГОКТ) по-настоящему интегративен, так как строится не на техниках, а на важных методологических принципах. Техники же, обслуживающие эту модель терапии, могут быть взяты из самых разных направлений (работа с субличностями, гештальт-терапия, юнгианские техники работы с активным воображением, эмпирические вопросы и так далее и так далее). Книга отличается удивительной ясностью изложения основных идей и содержит в себе огромное количество иллюстраций работы терапевта.

Черников Александр Викторович – профессор Московского Института Психоанализа, председатель Экспертного совета Общества Семейных Консультантов и Психотерапевтов, Руководитель обучающих программ по системной семейной психотерапии ИГиСП

#### ПРЕДИСЛОВИЕ

В 1978 году семейный терапевт и тренер итальянского происхождения Марио Андольфи во время своего выступления на одном из мастер-классов отметил: «Чтобы сократить терапию, необходимо продлить обучение». Из его слов следуют два важных вывода: сокращение сроков терапии приветствуется, и такое сокращение требует особого навыка.

Однако многие терапевты *не* приветствуют краткосрочную терапию, поскольку считают, что она предполагает отказ от принципиально важных аспектов работы: глубины и устойчивости достигнутых результатов, фундаментальности изменений эмоциональных и бессознательных факторов, поддерживающих проблему, аутентичности, доверительности в отношениях клиента и терапевта. В отношении многих видов краткосрочной терапии этот скепсис действительно обоснован. В том же, что касается терапии, описанной в этой книге, все иначе.

Мы разработали краткосрочную терапию, в которой сохранили то, что мы особенно ценим: многогранность и глубину человеческих смыслов и переживаний. Мы не просто сохранили глубинное измерение в краткосрочной терапии: именно благодаря работе непосредственно с ключевыми элементами эмоциональных и бессознательных содержаний предложенная нами терапия становится настолько эффективной, чтобы быть краткосрочной.

Когда лучшее в терапии не приносится в жертву скорости работы, краткосрочность становится предпочтительной.

Обратимся теперь ко второму выводу, согласно которому достижение результатов терапии в короткие сроки требует особого обучения и навыка. Обучение глубинно ориентированной краткосрочной терапии предполагает выявление и развитие навыков и восприим-

чивости, которые наиболее полезны в нашей профессии. Если вас вдохновляют результаты, которых можно достичь при помощи терапии, вы также оцените то, что мы предлагаем в этой книге: быстрый переход к ядру картины мира клиента. Это позволит выйти на новый уровень глубины и удовлетворения в условиях продуктивной работы с минимальными временными затратами.

Мы разработали четкую методологию глубинно ориентированного краткосрочного подхода, основанную на исчерпывающей концептуализации проблем и изменений. В этой книге мы рассказываем о нашем подходе понятным и интересным языком, чтобы сделать этот метод доступным для специалистов всех уровней: от опытных профессионалов до студентов магистратуры.

Насколько нам известно, глубинно ориентированная терапия первая непатологизирующая краткосрочная терапия, позволяющая одинаково полноценно работать как с эмоциональными и бессознательными сторонами проблемы, так и с ее когнитивными, поведенческими и системными аспектами. Обучая коллег нашему методу, мы заметили, что интегративная и конструктивистская природа глубинно ориентированной краткосрочной терапии делает ее привлекательной и весьма ценной с точки зрения представителей всех модальностей. Работа с эмоциями и бессознательным свойственна терапевтам психодинамических направлений, а применение эмпатического слушания для выявления в клиентском опыте скрытого эмоционального смысла знакомо представителям эго-психологии. Упор на эмпирические и феноменологические методы привычен гуманистическим и экзистенциальным терапевтам. Акцент на активные схемы (current constructions) и внутренние репрезентации, сформировавшиеся в процессе развития, роднит глубинно ориентированную краткосрочную терапию со школой объектных отношений и когнитивными направлениями. А благодаря системной работе с парами и семьями наш подход близок и системным семейным терапевтам.

В глубинно ориентированной краткосрочной терапии серьезные изменения коснулись как методологии, так и концептуализации: например, мы расширили концепцию и технику «изменений второго порядка» и предложили изменения третьего и четвертого порядков, которые подробно описываем на примерах. В этом подходе мы также расширили постмодернистское конструктивистское видение и его

применение, включив в него всю сознательную и бессознательную психическую деятельность. Долгое время нам казалось, что в терапии реализуется лишь малая часть потенциала конструктивизма, и на протяжении более чем 10 лет мы исследовали возможности применения конструктивистской изобретательности в работе с автономными процессами, эмоциями и бессознательным, на той же глубине, что и наши коллеги из психоаналитического и психодинамических направлений, оставаясь при этом в рамках нашей парадигмы. Эта часть конструируемой реальности крайне недооценена сторонниками нарративного конструктивизма и социального конструкционизма, это область неосознаваемых эмоциональных смыслов, которые, влияя на нас, не всегда находят свое отражение в языке.

Нововведения, предлагаемые глубинно ориентированной краткосрочной терапией, основаны на синтезе множества самых разных психотерапевтических направлений. Наибольшее влияние на формирование нашего подхода оказали работы Вирджинии Сатир, Р.Д. Лэйнга и Карла Юнга (в отношении согласованности психики и конструктивной задачи, которую они решают созданием симптома, раскрытия самости в процессе развития индивида и диалектики сознательного и бессознательного), Грегори Бейтсона (в отношении скрытых эпистемологических сторон человеческой жизни и теории логических типов), Милтона Эриксона (в отношении непатологизирующего взгляда на бессознательное клиента как на изначально доступное для осознавания, откликающееся и способное сотрудничать с терапевтом), Фрица Перлза, Джеймса Симкина и Карла Витакера (в отношении использования терапевтом самости, необходимости включения в работу опыта клиента и видении клиента как главного эксперта в собственном опыте) и Роберта Шоу (в отношении доступности скрытой структуры проблемы и возможности трансформации эпистемологической и онтологической структуры с самого начала).

В многочисленных примерах сессий, представленных ниже, терапевтом всегда является один из авторов этой книги. Большинство стенограмм сессий представляют собой переведенные в текст аудиоили видеозаписи, а некоторые составлены на основе текстовых заметок терапевта во время или сразу после встречи. Личная информация клиентов изменена в целях сохранения конфиденциальности и анонимности.

Мы с радостью выражаем благодарность:

Б.Э.: Я благодарен и глубоко признателен психотерапевту Елизабет Хини за неизменный энтузиазм, поддержку и немалые усилия, благодаря которым профессиональное сообщество узнало о глубинно ориентированной краткосрочной терапии. Я также высоко ценю ощутимую поддержку и огромные усилия обучающего терапевта Вики Строме и семейного терапевта Грэйс Маннинг-Оренштейн, которые помогли нам представить наш подход. Я также выражаю благодарность психологу Филиппу Мэнфилду за просмотр записей сессий и комментарии к ним с точки зрения теории объектных отношений.

Л.Х.: Я бы хотела поблагодарить Джона Ватсона, профессора кафедры психологии раннего развития в Калифорнийском университете в Беркли. Его исследования и доступное объяснение того, как человек структурирует опыт с первого часа своей жизни, стали устойчивым фундаментом моей профессиональной идентичности. Я также благодарна профессору Джеймсу Койну, который был моим руководителем в проекте «Стресс и совладание с ним» Калифорнийского университета в Беркли, за то, что заставлял меня разбираться в социальных и политических вопросах, влияющих на психотерапевтический процесс на всех уровнях, и непрерывно повышать качество моей работы с каждой сессией. Благодарю профессора Нью-Йоркского университета Кэтлин Халли за ее свежий взгляд и знания французской теории деконструкции, подход которой я позже превратила в инструмент психотерапии. Я также благодарна психологу Феликсу Полку за то, что настойчиво призывал меня продолжать мое собственное непростое путешествие к бессознательной эмоциональной сути.

Мы оба хотим выразить признательность доктору Роберту Шоу, руководителю Семейного института Беркли (штат Калифорния), за его великолепный преподавательский стиль и заразительную уверенность в том, что терапевт может и должен найти способ быть эффективным каждую минуту каждой сессии. Мы также благодарны редактору Jossey-Bass и психотерапевту Хью Граббу, который предложил нам написать эту книгу и к чьим надежным и разумным советам мы всегда прислушивались. Спасибо нашей подруге Гейл Ханн за ее безграничную поддержку, выражавшуюся в заботе о нашей

семье в период написания книги. Мы особенно благодарны нашим смелым и прилежным клиентам и терапевтам-стажерам, у каждого из которых мы столькому научились.

БРЮС ЭКЕР, ЛОРЕЛ ХАЛЛИ

Окленд, Калифорния Август 1995 года