

Содержание

Об авторе	16
Благодарности	18
Предисловие	19
Введение	20
Ждем ваших отзывов!	23
Глава 1. Ориентированное на решение интервью	25
Поиск решений или решение проблем?	25
Краткая история	26
Десять принципов интервью, ориентированного на решение	32
Соппротивление не является действенной концепцией	32
Неизбежность сотрудничества	32
Неизбежность изменений	33
Необходимость небольших изменений	33
У большинства людей изначально имеются ресурсы для решения проблем	34
Проблемы — это неудачные попытки разрешить трудности	35
Нет необходимости знать детали проблемы, чтобы ее решить	36
Клиент определяет цель лечения	37
Реальность определяется наблюдателем, а терапевт, ориентированный на решение, участвует в создании реальности системы, в которой работает клиент	38
Не существует неправильного способа взглянуть на ситуацию	39
Теория	39
Эмпирические данные	42

Показания и противопоказания	46
Практика ориентированного на решение интервью	48
Дерево вопросов, ориентированных на решение	48
Шесть важных типов вопросов	50
Интервью, ориентированное на решение. Онлайн-формат	55
Подведение итогов	57
Глава 2. Мотивация и сотрудничество	59
Мотивация к изменению поведения	59
Отношения сотрудничества: посетитель, истец и пользователь	64
Вопросы, ориентированные на решение, для посетителей и истцов	69
Отсутствие сопротивления	75
Роза Лири	76
Четыре основные позиции	78
Разница между “Да, но” и “Да, и”	79
Шкала мотивации и уверенности	80
Подарить надежду	82
Как подарить надежду?	84
Итоги	88
Глава 3. Первая сессия	89
Начало	89
Продолжительность	90
Любая сессия, ориентированная на решение, может быть заключительной сессией	91
Модель первой сессии	92
Есть ли у клиента жалоба?	92
Есть ли исключения из проблемы?	92
Есть ли исключения или гипотетическое решение?	93
Обратная связь	94
Четыре основных вопроса, ориентированных на решение	101

Теория надежды	101
Что это изменит?	102
Что уже работает для вас в правильном направлении?	103
Что будет следующим признаком прогресса?	103
Другие важные этапы первой сессии	104
Различие между целью и средствами	104
Преимущества вопросов о чуде	107
“Я не верю в чудеса“	108
Последовательность “да“	108
Сбалансированная сессия	109
Разговор о проблеме	110
Гипотезы излишни	110
Использование метафор	112
Открытые вопросы	112
Нормализация и нейтрализация	113
Игнорирование разговоров о проблемах и комплименты	113
Мелкие детали — это шаг вперед	116
Перефразирование	116
Предположения и использование ключевых слов	117
Резюмирование	117
Клиент должен работать усерднее терапевта	117
Выражение эмоций	117
Предложение благодарности	120
Итоги	122
Глава 4. Вторая сессия	123
Цели второй сессии	123
Первый вопрос каждой новой сессии	124
Четыре возможных ответа	125
Дела идут лучше	126
Клиенты не пришли к согласию	127
Дела обстоят так же	130
Дела идут хуже	131

Рецидив	134
Итоги	135
Глава 5. Домашнее задание	137
Общие рекомендации	137
Ценность разговора о домашнем задании	141
Исходные показатели	142
Примеры домашних заданий	144
Проблема выбора	146
Эмоции	147
Задачи для групп	147
Задания для детей и семей	149
Итоги	156
Глава 6. Окончание терапии	157
Как понять, что терапию можно заканчивать	157
Способы завершения терапии, ориентированной на решение	160
Сертификаты	161
Празднование успеха	161
Рисунки или письма	161
Символы	162
Экспертиза	162
Итоги	163
Глава 7. Другие ориентированные на решение навыки	165
Экстернализация проблемы	165
Оценочные вопросы для экстернализации проблемы	166
Проекция в будущее	167
Письмо из будущего	168
Взрослый и мудрый я	169
Год спустя	169
Пятилетний план	170

Посещение собственных похорон	170
Использование матрицы взаимодействия	170
Невербальные стратегии	173
Использование доски	174
Создание рисунков	174
Использование топографических метафор	175
Использование ролевых игр. Задачи “Притворство” и “Сюрприз”	177
Вмешательства для клиентов в кризисных ситуациях	178
Работа с клиентами, которые говорят, что не знают	180
Работа с клиентами, которые не хотят или не могут говорить о своих проблемах	182
Работа с клиентами, которые спорят	183
Как повысить взаимное доверие	184
Как улучшить общение между клиентами	186
Итоги	188
Глава 8. Совместная работа с другими специалистами	189
Хорошая команда	189
Работа с терапевтом, ориентированным на проблему	190
Работа с референтами	191
Работа с коллегами	192
Обсуждения, ориентированные на решения, супервизия и консультация с коллегами	194
Совещание, ориентированное на решение	197
Достижение консенсуса	198
Совместная работа в группах и организациях	200
Итоги	204
Глава 9. Поражения и неудачи	205
Семь причин поражения	205
Работа с клиентами, которые продолжают говорить в проблемно-фокусированном ключе	212
Итоги	213

Глава 10. 1001 вопрос, ориентированный на решение	215
Вопросы, ориентированные на решение, для общего пользования	217
Вопросы для определения цели	217
Вопросы об исключениях	224
Вопросы о компетенциях	226
Оценочные вопросы	233
Вопросы, с помощью которых можно завершить и оценить сессию	236
Вопросы, ориентированные на решение, для использования в конкретных ситуациях или с конкретными клиентами	239
Вопросы для клиентов-посетителей	239
Вопросы для клиентов-истцов	242
Вопросы для референтов	244
Вопросы для клиентов, переживших травматические события	245
Вопросы для возрождения надежды	249
Вопросы для клиентов в кризисной ситуации	250
Вопросы для экстернализации проблемы или конфликта	253
Вопросы для детей	255
Вопросы для групп (пар, семей)	258
Вопросы для клиентов, проходящих когнитивную терапию	262
Вопросы о лекарствах	265
Вопросы о рецидиве	267
Вопросы для клиентов, находящихся в конфликте	272
Глава 11. Размышления о терапии	277
Размышления о терапии	277
Вопросы для терапевта, ориентированные на решение	277
Модели консультации с коллегами, ориентированные на решение	281

Модель “Краткое и повторное изложение успеха”	285
Модель максимизации успеха	285
Модель-компетенция	286
Размышления клиента о сессии	287
Итоги	289
Глава 12. Интервью, ориентированное на решение. От начала до конца	291
Первая сессия	291
Вторая сессия	293
Третья сессия	294
Повторная сессия	295
Глава 13. Краткосрочная терапия, ориентированная на решение, как форма когнитивно- поведенческой терапии	297
КПТ и ориентированная на решение краткосрочная терапия. Сходства	299
Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на решение	300
Этап 1. Знакомство	301
Этап 2. Формулирование цели (выбор желаемого поведения)	302
Этап 3. Исходные показатели	304
Этап 4. Функциональный анализ	304
Этап 5. Изменения	306
Этап 6. Исполнение	307
Этап 7. Оценка	308
Микроанализ терапевтических сессий	309
Сравнение с двумя другими формами КПТ	309
Терапия решения проблем	309
Конструктивная поведенческая терапия	310
Итоги	311

Послесловие	313
Приложение А. Протокол первой сессии	315
Проблема	315
Формулирование цели	315
Исключения	315
Шкалирование	316
Обратная связь	316
Считаете ли вы необходимым или полезным ваше возвращение?	316
Приложение Б. Протокол формулирования целей	317
Разъяснение роли	317
Описание проблемы	317
Формулирование цели	317
Вопрос о чуде	317
На пути к решению	317
Заключение	318
Приложение В. Протокол поиска исключений	319
Исключения, относящиеся к цели	319
Исключения, относящиеся к проблеме	320
Приложение Д. Шкала оценки SRS	323
Приложение Е. Протокол последующих сессий (EARS)	325
Выявление	325
Подробности (усиление)	325
Укрепление	325
Начать сначала	325
Делать больше	325
Шкалирование прогресса	326

Масштабирование мотивации и уверенности (по желанию)	326
Обратная связь	326
Будущие сессии	326
Приложение Ж. Протокол экстернализации проблемы	327
Проблема	327
Приложение З. Вопросы для референта, ориентированные на решение проблемы	329
Список литературы	331
Веб-ресурсы	343