

«СМОТРИМ В ПРОШЛОЕ, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ БУДУЩЕЕ»

Под таким девизом в ноябре минувшего года в Ареццо (Италия) состоялась *Первая Европейская конференция по краткосрочной стратегической и системной терапии*. Она была организована под эгидой *Mental Research Institute (USA, Palo Alto)* на базе *Центра Стратегической Терапии (Centro di Terapia Strategica – Italy, Arezzo)*. Главная задача представительного форума (собралось более 500 участников более чем из 10 стран) – своеобразное подведение итогов работы за последние 15 лет. Телемост соединил многочисленное собрание с классиком метода – Полом Вацлавиком, который принимал приветствия своих учеников и отвечал на вопросы участников конференции. США и школу Пало Альто представлял Рэй Вендел (Ray Wendel) – директор *MRI*.

Родившись в США более 30-ти лет назад, краткосрочная терапия именно в Европе получила новую жизнь. Проведенные в рамках конференции *workshop'ы* позволили познакомиться с методами работы европейских мастеров в этой области: Мони Элькайма (Mony Elkaim – Бельгия), Стефана Гиерхофера (Stefan Geyerhofer – Австрия), Джанфранко Чеччина (Gianfranco Ceschin – Италия), Терезы Гарсиа (Garcia Teresa – Бельгия) и других.

Одной из главных достопримечательностей конференции стали работы, которые выполнены в русле модели краткосрочной стратегической терапии (*Advanced Brief Strategic Therapy*), разработанной и усовершенствованной профессором *Джорджио Нардонэ**. Метод зарекомендовал себя

* *Джорджио Нардонэ* – доктор психологии, известный итальянский психотерапевт, один из виднейших представителей школы Пало Альто, создатель и директор Центра Стратегической Терапии в Ареццо. Им разработаны новые, эффективные модели краткосрочной терапии, применяемые в клинике фобических состояний, обсессий, приступов паники, нарушений в питании и пр. Автор многочисленных книг, переведенных на многие языки мира. Среди его работ стоит упомянуть «Искусство изменения» (в соавторстве с П.Вацлавиком), «Страх, паника, фобия», «Краткосрочная стратегическая терапия» (также в соавторстве с П.Вацлавиком), «Психорешения». Некоторые из них, будем надеяться, в ближайшее время увидят свет на русском языке.

как наиболее быстрый и в то же время эффективный способ в решении разного рода психологических проблем.

Основной аргумент сторонников подхода краткосрочной терапии прост. В большинстве случаев, когда люди обращаются к психотерапевту, – будь то пара в состоянии развода или родители девушки, страдающей анорексией, – они рассчитывают получить профессиональную помощь, вовсе не собираясь в ожидании ее результатов провести большую часть своей жизни.

При этом обратившийся за помощью человек зачастую уже пытался справиться со своим недугом самостоятельно, но старания не увенчались успехом. Как ни странно, в этом процессе именно те усилия, которые человек прикладывает в целях изменения ситуации, и сохраняют ее неизменной. Задача терапевта – разорвать замкнутый круг, образовавшийся между бесплодными попытками разрешения проблемы, вновь и вновь предпринимаемыми пациентом, и ее резистентностью. Условие выполнения этой задачи – понимание, *«как действует»* проблема, а не *«почему она существует»*, или за счет чего возникла.

Организационные рамки работы задаются изначально – десять сессий, с интервалом в две недели и при условии активности клиента, которая задается и определяется предписаниями терапевта. В конечном итоге человек становится союзником терапевта, «ко-терапевтом», и получает в свои руки инструмент, которым при необходимости может пользоваться с целью контроля над своим состоянием (проблемой) в случае рецидива.

Многолетняя исследовательская деятельность доктора Дж.Нардонэ позволила разработать методологию эффективного психотерапевтического вмешательства, формализованного в протоколы (по нозологиям), благодаря чему появилась возможность делать предметом научного анализа результаты терапии. В соответствии с этим постоянно совершенствуемым методом работают многочисленные ученики Дж.Нардонэ, как в Италии, так и за ее пределами.

Метафора, один из наиболее эффективных «непрямых» инструментов воздействия на восприятие пациентом своей проблемы, – излюбленный «конек» Нардонэ. Вот его метафора для метода краткосрочной стратегической терапии. «Некий богач завещал разделить свое наследство, состоящее из 39 верблюдов, между его четырьмя сыновьями следующим образом: старшему причиталась половина верблюдов, второму сыну – 1/4, третьему – 1/8, а младшему – 1/10 часть наследства. Задача казалась не-

разрешимой, пока на помощь наследникам не пришел мудрец. Он добавил своего верблюда и разделил наследство, как завещал отец – каждый из сыновей получил свою долю (20, 10, 5 и 4 верблюда соответственно) – затем мудрец забрал своего верблюда и ушел...»

«Такова типичная ситуация, в которой оказывается терапевт, когда приходится решать проблемы, неразрешимые с точки зрения пациента», – смеется Дж.Нардонэ. И он виртуозно с этим справляется – достаточно увидеть, как от сессии к сессии преобразуются его пациенты.

Е.В.Первышева*

* *Первышева Елена Витальевна – кандидат психологических наук, научный сотрудник Центра социологических исследований МГУ, прошла интенсивный курс обучения в ЦСТ (Ареццо).*