

Скажу честно, я была польщена, когда Президент УАТА Наталия ИСАЕВА предложила мне написать материал о методе терапии нового решения, принадлежащий классическому направлению Трансактного анализа – Школе Пререшений Мэри и Роберта ГУЛДИНГОВ.

Я – поклонница этой школы и вполне могла бы спеть пышный дифирамб в ее честь.

Но делать этого не буду. Мэри Гулдинг настороженно относится к восхищению и «слепому доверию». А потому сосредоточусь на кратком экскурсе в историю создания метода, его философии, подходах и ограничениях.

Моя цель – дать как можно больше полезной и объективной информации, чтобы вы смогли сложить свое собственное мнение о методе и решить, — присоединяться к восторженному хору поклонников школы или вежливо отойти в сторону.

История создания метода «Терапии нового решения»

Молодые психотерапевты Мэри и Роберт Гулдинги были одними из первых слушателей семинаров Эрика Берна по Трансактному Анализу в Сан-Франциско в 60-х.

На тот момент они были увлечены поисками кратких, простых и эффективных методов, которые могли бы поспособствовать быстрым изменениям клиентов, находящихся в психотерапии. И рассуждения Берна о том, что терапия должна быть короткой и направленной на излечение человека, а не «на достижения определенного успеха» легли на благодатную почву.

Взяв за основу концепцию Эрика Берна о том, что человек запрограммирован “ранними детскими решениями” и ограничивающими предписаниями, формирующие его жизненный сценарий, Гулдинги разрабатывают новый метод – терапия нового решения, который со временем станет одним из базовых в ТА. А сами они войдут в историю, как ведущие представили Трансактного Анализа, авторы концепции «12 запретов и предписаний», и, конечно, метода перерешения.

Терапия нового решения: вся сила у клиента!

Автор: Ксения Панюкова

На тот момент, новизна метода заключалась в том, что новое решение человек принимает из Детского эго-состояния, а не из Взрослого, как полагал Эрик Берн.

Гулдинги утверждали, что если сценарные решения изначально были приняты в эго-состояниях Ребенка, то именно в этих эго-состояниях и должны происходить изменения.

Процесс психотерапии включал получение доступа к эго-состоянию Ребенка и использование эго-состояния Взрослого клиента, чтобы обеспечить поддержку для Свободного Ребенка.

Перерешение, по мнению Мэри и Роберта Гулдингов, – это принимаемое Свободным Ребенком новое решение, призванное обесценить или отвергнуть старое решение, принятое в свое время Адаптивным Ребенком.

Новый метод объединил в себе усовершенствованные теоретические основы транзактного анализа и некоторые техники гештальт-терапии, в частности методики диалогов с одним, двумя или несколькими пустыми стульями.

Гулдинги полагали, что если «рассадить» эго-состояния человека на стульях и выслушать каждое из них, можно прояснить или уладить внутренний конфликт, и принять новое решение, которое положительно скажется на его жизни.

Также Мэри и Роберт Гулдинги добились своего, сделав сеанс в методе перерешения максимально коротким. Так, последователи школы перерешения стали называть его «методом 20 минут».

Считается, что если человек за это время не принял нового решения, значит он к нему еще не готов.

Вся сила – у клиента!

Философия и подходы

В своей работе Гулдинги опирались на гуманистические и экзистенциальные традиции и считали, что человек — единственный, кто отвечает за свои мысли, убеждения, эмоции и поступки. Принятие это факта является решающим в успешной психотерапии и способствует желанным изменениям клиента.

Мэри и Роберт считали, что вся сила – у клиента, и людей надо подталкивать и стимулировать к переменам, конфронтируя малейшие проявления отказа от собственной автономии.

Так, практики терапии нового решения в процессе работы предлагают клиентам менять формулировки. Например, вместо «не могу» говорить «не хочу» или «не буду»;

Если клиент начинает рассказ о своем подавленном состоянии со слова «это»: «Это меня достало», его просят начать предложение со слова «я», то говорить «Я себя достал», «Я себя пугаю», «Я себя огорчаю», «Я ввергаю себя в депрессию» — такого рода утверждения показывают, что клиент действительно работает с собой.

Человек сам является источником своего беспокойства, и никто другой или другое не может заставить его чувствовать. Чувства возникают в ответ на мысли и убеждения.

Гулдинги утверждали, что не люди делают человека злым, печальным, испуганным, а

Терапия нового решения: вся сила у клиента!

Автор: Ксения Панюкова

сам человек выбирает злость, печаль и страх в ответ на какие-то действия. Это его собственные чувства.

Другой вопрос, что у каждого чувства и реакции есть своя история.

Работая в терапии нового решения, практики метода внимательно изучают историю человека. Их цель – обнаружить ранние детские решения, которые помогли выжить клиенту, например, в родительском доме, детском саду, школе, приюте, спортивной секции и так далее. Очень важно понять, как эти решения влияют на его поведение сегодня? И что стоит изменить, если клиент хочет думать, чувствовать и поступать иначе.

Основной акцент делался на поиск так называемых «тупиков» – областей ступора клиента.

Например, человек, который хочет похудеть, находится в тупике, если вместо того, чтобы пойти в спортзал, он сидит на диване перед телевизором с большой тарелкой всяких вкусностей. И завтра, и послезавтра, и через неделю он сделает выбор в пользу вкусной еды, а не упражнений.

Получается, что одна его часть хочет сбросить лишний вес, а другая – не хочет.

Пока он не разберется со своими противоречивыми состояниями, он будет есть, набирать вес и чувствовать себя виноватым. Он будет в тупике, в основе которого вполне возможно лежит какое-то давнее решение, например, быть одиноким.

Не менее активно Гулдинги бросали вызов магическому или пораженческому мышлению (self-defeating thinking), когда клиент в Ребенке шантажировал своими страданиями

других («Я буду изводить себя до тех пор, пока вы не изменитесь»). По их мнению, такое поведение препятствует терапии, и лишает клиента возможности принять новые «здоровые» решения.

В своей работе Гулдинги избегали клиентского переноса из прошлого и предлагали проецировать фигуру переноса (интроект) на пустой стул, оставляя за собой роль медиатора, если это было уместно.

«Гулдинги считали, что такой подход является более эффективным, чем поощрение переноса на терапевта, а присвоение проекций гармонирует с философией перерешения, подразумевающей принятие личной ответственности и присвоение собственных чувств и проекций (Goulding and Goulding 1979).»

Преимущества подхода и его ограничения

В основном Мэри и Роберт Гулдинги применяли свой метод в рамках психотерапевтических марафонов, длящихся порой от трех дней до месяца. Они справедливо полагали, что «процесс изменения намного эффективнее происходит в группе людей, живущих вместе, нежели собирающихся на час-другой раз или два в неделю».

Во-первых, в группе человек может найти поддержку, необходимую силу и защиту, чтобы не только принять новое жизнеутверждающее решение, но и отпраздновать победу.

Во-вторых, человек может совершить перерешение за несколько минут, и тогда у терапевта есть возможность переключиться на другого участника группы.

В-третьих, люди, наблюдающие за процессом терапии одного из участников марафона, могут параллельно проделать свою внутреннюю работу и прийти к определенным выводам.

Терапия нового решения: вся сила у клиента!

Автор: Ксения Панюкова

К сожалению, в индивидуальной терапии такой мощной поддержки нет. Я на своем опыте убедилась, насколько важна сила группы, когда ты хочешь сделать прорыв в терапии, а ресурсов психотерапевта и клиента, увы, недостаточно.

Например, свой выход из сценария я совершила не в кабинете психолога, а на психотерапевтическом марафоне. И это одно из ограничений метода.

Работая с клиентом индивидуально, я применяю метод терапии нового решения дозированно и очень аккуратно, с большим количеством поглаживаний за проделанную работу.

Пока мне еще не доводилось сталкиваться с клиентом, который был бы готов к изменениям на каждой сессии. До этого момента должно пройти какое-то время, чтобы человек сам убедился в необходимости нового решения, а не делал это под давлением психотерапевта.

Многие мои клиенты отказываются работать со своим переносом с помощью метода пустого стула и предпочитают выражать переносные чувства мне. К слову, меня это не разрушает.

Однако, не каждый терапевт готов контейнировать сильные чувства клиента, связанные с переносом и брать ответственность за сделанные ошибки. Вот почему так важна проработанность терапевта.

Однако это не означает, что метод нового решения не пригоден для индивидуальной терапии. Как говорила Мэри Гулдинг, психотерапия – это искусство и требует творческого подхода.

Ищите, экспериментируйте, тестируйте, и вы обязательно разделите радость клиента в том, что его мысли, чувства, убеждения и поступки изменились так, как он этого хотел.

Терапия нового решения: вся сила у клиента!

Автор: Ксения Панюкова

Источник:

[Psycluber: Блог психолога Ксении Панюковой](#)