



---

**ПРОФЕССИЯ: ПСИХОЛОГ**

# **Конструктивная терапия**

**Базовые принципы**

**Алексей Михальский**

---

# Содержание

- Определение Конструктивной терапии
- Немного истории
- Базовые принципы
- Техника «Фокусировка на предвосхищении»
- Полезные советы психологам:
  - гигиена терапевта
  - техники развития эффективности
- Программа вводного курса КТ

**Конструктивная терапия** - это подход в психологическом консультировании, который сфокусирован на следующем:

*- гармонизация процессов терапии;*

*- желаемое будущее;*

*- совместное конструирование.*

Подход приветствует идеи многих современных школ терапии - от ОРКТ и системной терапии до 3-й волны и психодинамики. Принципы, «рамка» и методы Конструктивной терапии могут применяться психологами, которые работают в любых подходах.

## Немного истории...

...вспоминая несколько дней 2018 года. Буквально за одну неделю я побывал в двух «концах» земного шара - это Владивосток и Абердин, между ними - тысячи километров, сотни городов, десятки различных культур. Но, оказывается, во всем этом большом (или маленьком) мире присутствует мощное желание людей изменить к лучшему себя и свою жизнь. Психологи, с которыми я встречался, всегда интересуются, как работает конструирование желаемого будущего в терапии. В одном городе я рассказывал про один из конструктивистских подходов (ориентированную на решение терапию), в другом, на международной конференции, слушал и провел семинар про конструирование будущего. В помогающих практиках есть общие элементы, важно сделать их видимыми и осознанными. Это - **конструктивная терапия**.

КТ методологически опирается на идеи социального конструктивизма (Выготский, Пиаже и др.) и конструкционизма (Вацлавик, Лукман, Матурана) о том, что законы психики (и самой терапии!) конструируются социумом и усваиваются в процессе социализации. Закладываются схемы поведения, мышления, внутреннего диалога, реагирования, отношений. Но существуют и биологические предпосылки развития (биопсихосоциальная модель).

---

## Определение КТ

**Конструктивное консультирование и терапия** - процесс гармоничного активного со-конструирования клиентом и психологом новых способов изменения и адаптации к новым вызовам постоянно изменяющейся реальности.

---

# Базовые принципы

---

## **Базовые принципы Конструктивной терапии:**

- 1) гармонизация базовых доменов и процессов терапии;
- 2) важная роль исследования проблемы;
- 3) совместное конструирование желаемого будущего;
- 4) развитие навыков и ресурсов клиента;
- 5) опора на подсказки и контекст клиента.

Клиент зачастую не имеет навыков и ресурсов для того, чтобы справиться. Психолог обязан приложить усилия к обсуждению и построению оптимальной модели развития клиентских навыков - будь то готовые техники, или развитие умений, которые уже есть у клиента. Подготовленный в любом из клинически подтвержденных подходов терапевт может использовать принципы Конструктивной терапии для повышения эффективности работы. Для этого могут быть использованы совершенно разнообразные техники - вопросные, арт-терапевтические, телесно-ориентированные.

Конструктивная терапия основывается на конструктивистских подходах терапии и консультирования (ориентированная на решение краткосрочная терапия), а также на других подходах, таких как системная терапия, когнитивная терапия и подходы 3-й волны, терапия привязанности, психология времени и пр.

---

**Подробную информацию можно будет найти в книге «Конструктивная терапия» (планируется выход в 2021).**

---

## ТЕХНИКА «КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ПРЕДВОСХИЩЕНИИ»

*Одна из техник КТ поможет ощутить, на что направлено прогнозирование, снять состояние «автопилота», восстановить энергию. **Настроение и прогнозирование всегда связано с телесными ощущениями!***

Почувствуйте мышцы шеи - как они напряжены или расслаблены. Специально расслабляться не нужно. Сфокусируйте внимание на дыхании и проследите, как воздух проходит через нос - более прохладный, и выходит чуть более теплый. Проследите так несколько вдохов-выдохов (~5). Вы можете делать это с закрытыми или открытыми глазами.

На вдохе поднимите взгляд и всю голову - до 45 градусов (смотрим выше горизонта). Задержите дыхание так, как будет комфортно чтобы сбросить напряжение. Теперь, медленно выдыхая, переведите взгляд горизонтально (смотрим прямо вперед). Дышите ровно, и ощутите сам этот момент всем своим телом и сознанием. Отметьте, какие у вас сейчас чувства, на что они направлены, о чем вы думали за секунды до упражнения, какие ожидания у вас сейчас от будущего (эмоции, связанные с будущим могут быть позитивными, нейтральными, негативными, смешанными). Вы только наблюдаете!

Когда состояние осознанности момента станет достаточно полным, глубоко и медленно вдохните, переводя опять взгляд выше, до 45 градусов выше горизонта. Задержите дыхание, на несколько секунд, чтобы было комфортно, и медленно выдыхая, переведите взгляд и голову в горизонтальное положение, смотря перед собой.

Это упражнение можно делать по желанию в течение дня. Оно поможет ощутить то, что происходит в вас сейчас, на что направлено сознание, а главное - **с каким настроением и какой прогноз событий вы сейчас делаете.**

# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ

## Гигиена терапевта

Нужно знать методы, которые помогают вам собраться (душ, чай, аутогенная тренировка и прочее).

Накануне отдохнуть, выспаться, иметь свежую голову. Если нет этого ощущения - привести себя в рабочее состояние. Важна дисциплина и привычки быть в энергичном и осознанном состоянии.

Не рекомендуется плотно есть, опаздывать, приходиться с чувством усталости. При болезни - отменить сессии.

Профессиональная этика предполагает работать ТОЛЬКО в состоянии, способном принести **пользу** клиенту. Просмотреть материалы перед сессией чтобы вспомнить основные факты. Настройка на сессию с тем или иным клиентом в начале дня.

Между сессиями небольшой перерыв (хотя бы 5 минут). Подкрепление работоспособности мозга (майндфулнес, конфетка, сладкий чай). Между блоками работы - перерыв побольше (30-60 минут).

После приемного дня обязательна разгрузка - это может быть прогулка, общение с друзьями, игра, хобби, душ, хороший сон и т.п.

## Техники развития эффективности психолога

Сохраняйте ритм сессии - снижайте темп сессии для обдумывания, если не успеваете мысленно просмотреть варианты пользы каждой реплики. Не спешите!

Во время сессий ведите записи, отмечайте идеи клиентов, которые могут быть драгоценными камешками в вашей коллекции, это позволит анализировать сессии и кейсы, и в целом

дисциплинирует мышление.

Как минимум 1 час в неделю посвящайте самостоятельному анализу проведенных сессий - выбирайте те, обратная связь по которым может быть выше. Проводите оценку взаимопонимания с клиентом путем заполнения Опросников терапевта (см. [lifecon.ru](http://lifecon.ru)).

Используйте техники активного воображения для конструирования эффективности своей работы ("Кресло позади терапевта", "Воображаемая команда" и другие).

Обязательно участвуйте в супервизии и интервизии в ориентированном на решение или другом конструктивном ключе.

Общайтесь с коллегами очно и онлайн, получайте новую информацию (профессиональное чтение и видео), занимайтесь самообразованием и осваивайте новинки.

**Удачи в работе!**



# Курс «Основы Конструктивной Терапии»

---

**В**водный курс знакомит с основными принципами Конструктивной терапии, ее историей и некоторыми техниками. Курс включает 5 занятий по 1.5-2 часа. Каждое занятие содержит теоретическую часть, отработку техник по теме занятия. В результате освоения курса вы расширите знания в области Конструктивной терапии, освоите ряд необходимых навыков и умений. Участники курса получают видеозапись и раздаточные материалы. Подробная информация и запись: <https://lifecon.ru>

## **Программа Базового курса:**

### **1 Занятие**

Конструктивная терапия: основные принципы и история  
Сотрудничество и соконструирование  
Базовые домены и процессы терапии  
Гармонизация сотрудничества - позиции, методы, техники

### **2 Занятие**

Базовые методы и техники КТ  
Алгоритм краткосрочной работы в подходе

### **3 Занятие**

Конструирование будущего: теория и практика  
Жизненный путь и смыслы - экзистенциальные вопросы  
Таймфреймы и фракталы изменений  
Работа с надеждой. Работа с конструктами  
Развитие адаптивных и позитивных стратегий и состояний

#### **4 Занятие**

Нейробиология - конструктивная реконсолидация памяти

Принципы КТ-работы с травмой

Работа с нарушением привязанности

Диссоциативные расстройства

#### **5 Занятие**

Системный и экосистемный взгляд

Развитие и укрепление навыков клиента

Мышление и навыки КТ-терапевта

Перспективы развития и области применения КТ

Немного о будущем: Нейросистемная терапия

## Автор и ведущий



**Алексей Михальский** - сертифицированный клинический психолог, системный семейный терапевт, кпн. Знаком с конструктивистскими подходами с 1995 г., член Европейской Ассоциации Краткосрочной Терапии с 1996 г., проходил обучение у создателей ОРКТ; дополнительное обучение - институт BRIEF, тренинги Бена Фурмана, Эллиотта Конни и др.

- Проводит мастер-классы для SF-терапевтов на ОРКТ-конференциях в России и международных (Болгария, Италия, Великобритания).
- Также проходил обучение в подходах АСТ, схема-терапия, КБТ, ДБТ, ДПДГ, мотив. интервью, страт. терапия, эриксоновский гипноз, арт-терапия, ТОП-терапия и др.
- Частная практика и работа в организациях с 2000-х
- Со-организатор и редактор журнала “Представь себе” об ОРКТ; создатель и администратор группы “Краткосрочная и системная терапия” Facebook;
- Автор книг “Психология конструирования будущего”, “Психология времени” и “Ориентированная на решение краткосрочная терапия”, “Конструктивная терапия” (в печати).
- Большой объем практики автора позволяет фокусироваться на том, что работает и адаптировать подход к разнообразным проблемам.