

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге я представлю свой подход к односеансной терапии (ОСТ), который называю терапией OnePlus, и покажу, как его можно применить к распространенным эмоциональным проблемам, с которыми клиенты обращаются за помощью. К таким проблемам относятся:

- тревога;
- депрессия;
- чувство вины;
- нездоровое сожаление;
- стыд;
- проблемы с нездоровым гневом;
- обида;
- нездоровая ревность;
- нездоровая зависть.

Моя цель — продемонстрировать, как можно работать в рамках целенаправленного подхода, используя то, что я называю терапевтическим мышлением OnePlus. Это мышление позволяет терапевту применять комбинацию практических стратегий, вытекающих из его подхода, и предпочитаемых им методов, чтобы помочь клиенту справиться с одной из этих распространенных эмоциональных проблем.

Я рассматриваю терапию OnePlus как результат взаимодействия того, что приносит в процесс клиент, и того, что приносит терапевт. Клиент делится своим знанием о себе, рассказывает о предыдущих попытках решения заявленной эмоциональной проблемы, а также о своих сильных сторонах и внешних ресурсах, на которые он может опереться.

Терапевт, в свою очередь, предлагает профессиональное понимание перечисленных выше проблем, навыки быстрого установления продуктивного рабочего альянса, способность целенаправленно работать с эмоциональными трудностями и помогать клиенту.

Мой опыт показывает, что многие клиенты открыты для возможности быстрого решения своих эмоциональных проблем, нередко за одну сессию, и не заинтересованы в длительном терапевтическом процессе. Для таких клиентов терапия OnePlus подходит идеально, но, к сожалению, программы профессиональной подготовки в области консультирования и психотерапии часто не учитывают потребности этой группы.

Безусловно, существуют клиенты, которые предпочитают долгосрочную терапию, и в идеале им следует предоставить именно ту помощь, которую они считают для себя полезной. Многие терапевты готовы оказать им такую поддержку. Важно не пытаться навязывать терапию OnePlus этой категории клиентов. Точно так же не следует принуждать самих терапевтов практиковать терапию OnePlus, если у них нет к этому интереса.

Эта книга предназначена для специалистов, которые проявляют достаточный интерес и открытость, чтобы узнать, как можно помочь клиентам извлечь пользу из очень краткосрочной, целенаправленной формы терапии. Речь идет о том, чтобы помочь человеку получить на сессии нечто значимое, что он сможет применять в своей повседневной жизни («один» в названии OnePlus) и при этом знать, что при необходимости он всегда может рассчитывать на дополнительную помощь («плюс» в названии OnePlus).

*Уинди Драйден,  
Лондон, Истборн, январь 2024 года*

# Часть 1

## ТЕРАПИЯ OnePlus

*Главу 1 первой части этой книги я начну рассказом о терапии OnePlus, объясню, что это такое. Затем, в главе 2, подробно расскажу о подходе к терапии OnePlus, который позволяет эффективно применять этот метод на практике. В главах 3 и 4 я представлю свой собственный способ работы в рамках терапии OnePlus. В главе 3 будет показано, как моя практика опирается на принципы надлежащей работы, непосредственно вытекающие из подхода OnePlus, а в главе 4 — как на мою работу влияют идеи рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ) и других источников.*

# Глава 1

## ЧТО ТАКОЕ ТЕРАПИЯ OnePlus

Миру консультирования и психотерапии не нужен еще один терапевтический бренд в дополнение ко всем уже существующим. Я слышу ваш вопрос: что же не так с таким прекрасным термином, как «односессионная терапия»? Я изменил название своего подхода именно потому, что не считаю термин «односессионная терапия» ни идеальным, ни удачным. Позвольте объяснить почему.

### **ПОЧЕМУ ТЕРМИН «ОДНОСЕССИОННАЯ ТЕРАПИЯ» НЕ ПОДХОДИТ**

Названия имеют значение, и поэтому так важна ясность в вопросе о том, как именовать способ терапевтической работы с людьми. Если бы вы пришли в ресторан и заказали, скажем, жареную печень с картофелем фри и горошком, вы бы ожидали получить именно это блюдо. Если бы вам подали печень на гриле вместо жареной, вы бы, скорее всего, выразили недовольство. То же самое произошло бы, если бы вам подали картофельное пюре вместо фри и цветную капусту вместо горошка.

Что бы вы подумали, впервые услышав термин «односессионная терапия», будь вы терапевтом или клиентом? Я бы

не удивился, если бы вы решили, что это терапия, которая длится всего одну сессию. В конце концов, разве это не «жареная печень, картофель фри и горошек»?<sup>1</sup>

Джефф Янг (Young, 2018, р. 46), ведущий специалист в области односессионной терапии, признает, что этот термин неточен, но оценивает ситуацию следующим образом:

«Короче говоря, несмотря на то, что ОСТ — это неправильное название, оно отлично подходит для того, чтобы бросить вызов традиционному представлению о процессе терапевтических изменений и традиционным способам предоставления услуг».

Иными словами, Янг полагает, что жертвовать терминологической ясностью стоит ради преимуществ, которые делают вызов традиционному терапевтическому мышлению брошенный самим названием. Хотя я понимаю его позицию, я с ней не согласен. На мой взгляд, вполне можно быть точным в названии своего подхода и при этом бросать вызов традиционализму.

Из своего опыта работы в качестве специалиста в этой области я вынес следующее: сколько бы я ни утверждал, что «односессионная терапия» не обязательно означает, что у человека будет только одна сессия, и что в рамках ОСТ мы не стремимся ограничивать людей в доступе к другим терапев-

---

<sup>1</sup> Альтернативой примеру с жареной печенью, картофелем фри и горошком может служить «тест Ronseal» (Dryden, 2024). В 1994 году британская компания Ronseal, производитель морилок, красок и средств для защиты дерева, запустила слоган, призванный объяснить и демистифицировать свою продукцию. Слоган гласил: «Ronseal. Он делает именно то, что написано на упаковке». Эта фраза настолько привлекла внимание общественности, что стала широко использоваться по всему миру и превратилась в устойчивое выражение. Таким образом, с точки зрения «теста Ronseal» ответ на вопрос «Что такое ОСТ?» звучал бы так: «Односессионная терапия — это терапия, которая длится одну сессию».

тическим услугам, сам этот термин неизменно провоцирует именно такие ошибочные суждения.

## **ЧТО НЕ ТАК С ТЕРМИНОМ «ОДНОКРАТНАЯ ТЕРАПИЯ»**

Майкл Хойт (Hoyt, 2011), коллега Моше Тальмона по клинике Kaiser Permanente в Северной Калифорнии, где они работали в середине — конце 1980-х годов, ввел термин «однократная терапия» как альтернативу односессионной терапии. Этот термин подразумевает, что терапия проводится по одной сессии за раз и иногда такая сессия может быть единственной. Эта формулировка привела к пониманию, что, хотя у клиента может быть несколько терапевтических встреч, доступ к ним возможен только по одной за раз. Следовательно, человек не может получить доступ к блоку сессий или к долгосрочной терапии.

В консультационных службах университетов и колледжей Великобритании используется именно термин «однократная терапия». В некоторых из этих учреждений это единственный доступный для студентов формат консультирования. Более того, в ряде таких служб, даже если студенты могут посещать несколько консультаций, записаться на них можно только по одной за раз, и каждая последующая сессия назначается не ранее чем через две недели после предыдущей.

Как было показано выше, термину «однократная терапия» также недостает ясности. Хотя он не исключает возможность дальнейшей помощи, сама эта помощь ограничена форматом «одна сессия за раз». Клиенты, желающие получить дополнительную поддержку после первой встречи, не могут рассчитывать на иные формы терапии (например, на блок сессий или долгосрочную работу), если они доступны в данном учреждении.