

ПСИХОТЕРАПИЯ с позиций ТРИЗ или УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АЛГОРИТМ ПСИХОТЕРАПИИ

ПСИХОТЕРАПИЯ

➤ Современная психотерапия насчитывает около 800 направлений. Каждое направление имеет свою методику и все методики рабочие.

ТРИЗ

➤ Была создана в основном для технических систем, затем начала применяться для социальных систем и в биологии.

**Есть ли реальная
методика, технология,
которую могут
использовать
психотерапевты?**

**Первая попытка сделана
создателями НЛП.**

- Были созданы модели успешной работы;
- Предложены применять эти модели;
- Модели успешно применялись.

Обычный человек в яме

Метод проб и ошибок...



НЛПист в яме

Я знаю модели, по которым люди выбирались из ям...

Попробую их...



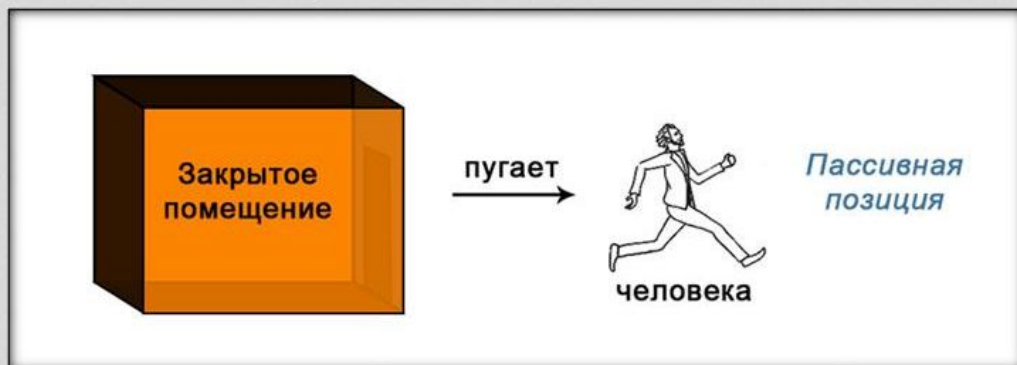
ТРИЗовец в яме

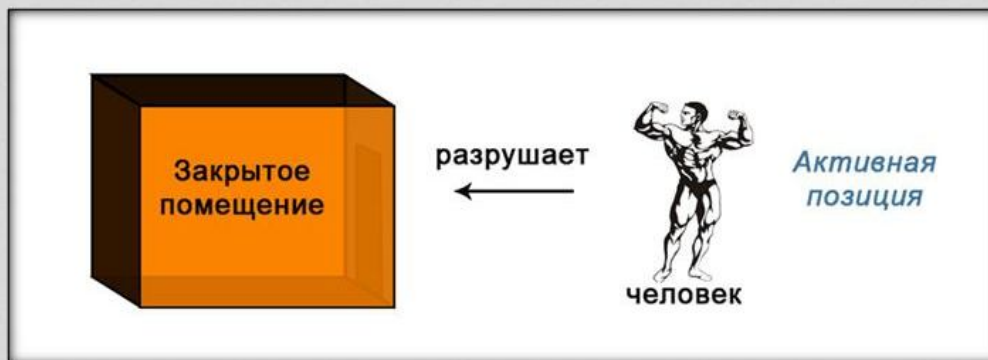


Общее между психотерапией и ТРИЗом

- любая психотерапия – это, по сути, решения конфликта;
- В психотерапии возможно построение функциональной системы.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА





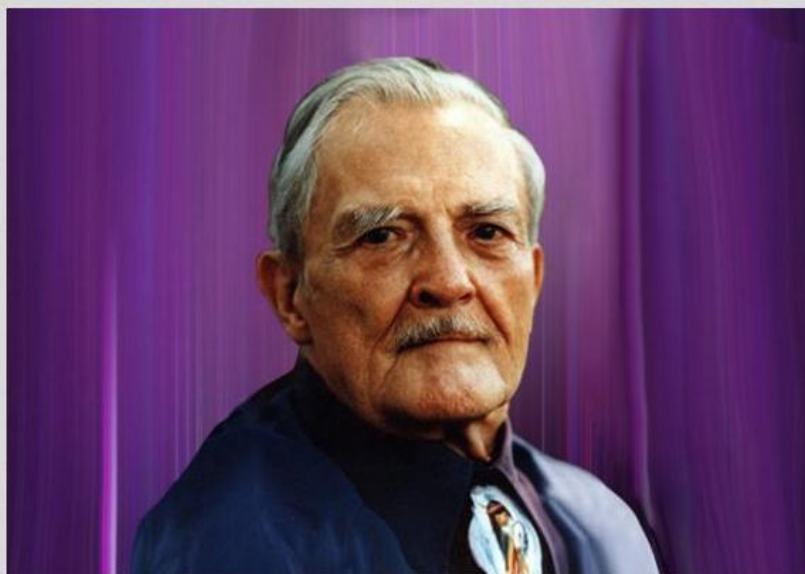
- и ТРИЗ и психотерапия имеют дело с системой (живая система, конечно, отличается от технической, но, тем не менее, это система);
- в психотерапии могут быть надсистемы (например, культура, традиции) и подсистемы (например, влияние физиологии на психологию);
- и психотерапия и ТРИЗ используют ресурсы для решения задач.

Цель и задачи работы

Цель: разработка универсальной алгоритмической методики психотерапии

Задачи:

1. Выделить наиболее эффективные психотерапевтические методики.
2. Проанализировать имеющийся опыт с позиций ТРИЗ
3. Обобщить опыт на алгоритмической основе.



Милтон Эриксон

Мышление Милтона Эриксона и ТРИЗ

*«Сколько бы у меня ни было больных,
для каждого я изобретаю свой путь
исцеления в зависимости от его
индивидуальности»*

Закономерности мышления Эриксона

- ❑ Эриксон работает не только с самим человеком как с системой, но также с надсистемой и подсистемой.
- ❑ Эриксон изящно и четко выявляет конфликт.
- ❑ Эриксон выявляет в каждой конфликтующей паре противоречия, поэтому его *лечение не повторяется*. Это закономерно с точки зрения **ТРИЗ**.
- ❑ Эриксон всегда собирал очень подробную информацию о пациенте, особенно в той части, где можно найти ресурсы (*системные, надсистемные, подсистемные*). Некоторые последователи называли даже Эриксона «ресурсным психотерапевтом».

Случаи из практики

1

Гад Герти

Случай в суде, куда Эриксона вызвали в качестве эксперта.



Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: показать свою компетентность в деле по установлению опеки.

Модель задачи: Показать экспертность Эриксона. Можно сказать, что экспертность адвокатши - «инструмент», Эриксона - «изделие». Как избавиться от вредного влияния «инструмента».

ПУ

У1: если Эриксон будет отвечать на вопросы, тогда он сохранит свою экспертность в глазах суда, но адвокатша в любой момент может найти что-то компрометирующее в экспертности Эриксона.

У2: если Эриксон не будет отвечать на вопросы, тогда возможности у адвокатши найти изъяны экспертности не будет, но он может потерять свою «экспертность» в глазах суда.

ПТ: Эриксон должен ответить на вопросы, чтобы показать свою экспертность, и не должен, чтобы не скомпрометировать свою экспертность.

ИКР: сама адвокатша не хочет Эриксону задавать вопросы.

ВПр: Фамилия адвокатши, связанная с историей Америки.

Приемы: использованный прием юмор (можно считать в психологии принцип ассиметрии), прием местного качества (выделение фамилии адвокатши) и принцип матрешки.

Задача решена. *Вопросов у адвокатши больше нет.*

2 Женщина в кресле

Женщина, которая не хочет покидать кресло после сеанса.



Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: чтобы пациентка дала возможность другим пациентам пройти лечение.

Модель задачи: надо чтобы пациентка освободила кресло. Женщина - «инструмент», кресло - «изделие» (конечно, очень неуместно в социальных системах проводить такие аналогии, но они приводятся для наглядности).

ПУ

У1: если женщина останется в кресле это хорошо для нее потому что транс приятен и вызывает расслабление, но тогда остальных пациентов невозможно будет принять.

У2: если женщина не останется в кресле, тогда остальных пациентов можно будет принять, но женщина потеряет приятное и расслабленное состояние транса.

ПТ: Женщина должна оставаться в кресле, потому что ей очень приятно и не должна, потому что ждут другие пациенты.

ИКР: женщина сама покидает кресло.

ВПр: естественные потребности человека, эмоции, ритмы, чувства. Естественное желание ходить в туалет.

Прием: использован принцип *посредника*.

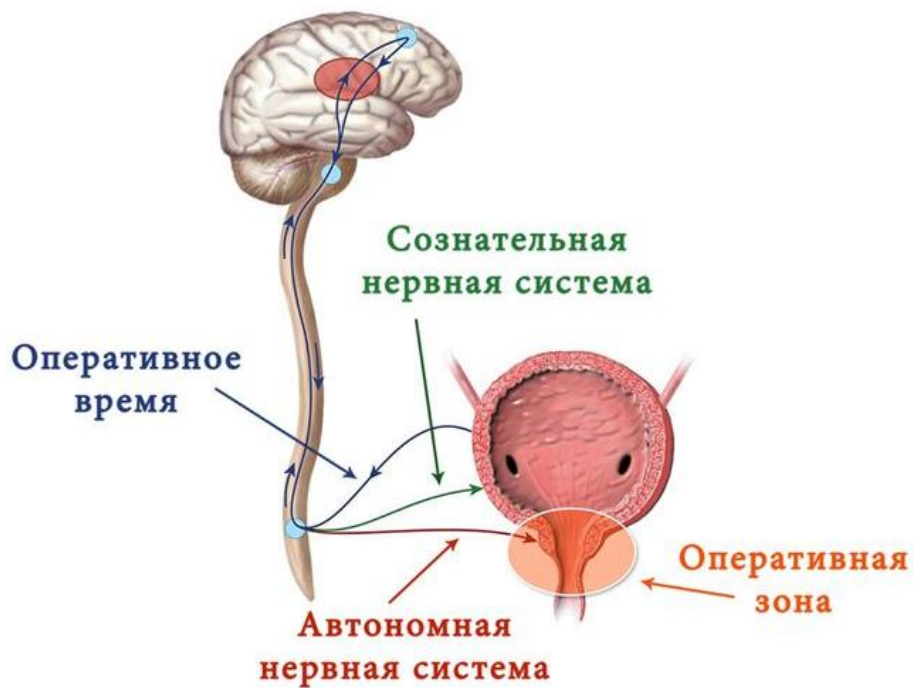
Задача решена.

3

Слабый сфинктер мочевого пузыря

Описание случая, когда лечение Эриксона помогло укрепить сфинктер мочевого пузыря у подростка.





Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: чтобы девочка перестала мочиться в постель и при смехе.

Модель задачи: укрепить мышцы сфинктера мочевого пузыря.
«Инструмент» - сознательная часть нервной системы,
«изделие» - мышцы сфинктера мочевого пузыря.

ПУ

У1: если попытаться при помощи сознательных команд нервной системы попытаться укрепить мышцы сфинктера, то можно это сделать, но это может растянуться по времени на несколько лет и нужно очень много сознательных команд, потому что что мышцы сфинктера гладкие (т.е. трудно подаются прямо сознательному контролю).

У2: если мышцам сфинктера сознательных команд не давать, то много времени и действий не уйдет, но гладкие мышцы сфинктера не укрепятся.

ПТ: Мышцы сфинктера должны быть укреплены, чтобы происходило нормальное мочеиспускание, и не должны, потому что плохо поддаются сознательному контролю.

ИКР: мышца сфинктера *«сама себя укрепляет»*.

ВПр: воображение, эмоции, автономная нервная система.

Приемы: в данном случае пациентке предложено *«замирание»* через воображение (принцип *посредника*) и принцип *периодически повторяющихся действий*.

Задача решена.

4 Человек, который гипнотизирует сам себя

Описание случая, когда человек сам себя вводит в транс.



Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: показать человеку, что он ничем не отличается от других.

Модель задачи: ввести человека в Транс (*измененное состояние сознания*). Конфликт между Эриксоном и молодым человеком.

ПУ

У1: если Эриксон Сам попытается ввести его в транс, тогда может получиться, но займет очень много времени и сил, потому что есть громадное сопротивление со стороны клиента

У2: если Эриксон Сам не будет вводить его в транс, тогда сопротивления со стороны клиента не будет, но и транс не будет

ПТ

Эриксон должен ввести его в транс, чтобы показать свою компетентность и не должен, чтобы не встречать сильного сопротивления.

ИКР: пациент Сам вводит себя в транс.

ВПр: естественная способность у каждого входить в измененные состояния сознания, эмоции, психологические установки (*в данном случае психологическая установка молодого человека «я самый»*).

Приемы: принцип *предварительного действия* (Эриксон сам заранее пожал руку), принцип *посредника* (зеркало), принцип *самообслуживания* (сам смотрит в зеркало), принцип обратной связи.

Задача решена.

5

Бессонница

Описание случая
лечения бессонницы.



Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: чтобы старик мог заснуть.

Модель задачи: уменьшить возбуждение в части мозга отвечающей за бодрствование и активировать часть, которая отвечает за сон. Часть, отвечающее за бодрствование это «инструмент», за сон «изделие».

Оперативное время: время до момента, когда старик ложится в постель, чтобы заснуть плюс время, когда старик проводит в постели.

Оперативная зона: старик в постели.

ПУ

У1: если Эрикссон назначит медицинские препараты для сна, тогда деактивируется бодрствующая часть мозга, но организм старика привыкнет к препаратам со временем, кроме того препараты имеют побочный эффект.

У2: если Эрикссон не назначит медицинские препараты, тогда организм старика не привыкнет и не будет побочных действий препаратов, но без них не деактивируются бодрствующая часть.

ПТ: Эрикссон должен назначить медицинские препараты, чтобы деактивировать бодрствующую часть и не должен, чтобы не было побочных эффектов.

ИКР: Бодрствующая часть мозга Сама деактивируется и старик засыпает Сам.

ВПр: эмоции старика (*старик очень не любит натирать пол*).

Приемы: прием *наоборот*, принцип *предварительного действия*, принцип *посредника*.

Задача решена.

6 Беременность и артрит

Описание случая,
когда женщина
беременеет при угрозе
обострения артрита.



Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: требуется, чтобы женщина забеременела без осложнения артрита, но неизвестно как.

Модель задачи: забеременеть без осложнения, артрит «инструмент» состояние беременности «изделие». Исключить вредное влияние «инструмента».

ПУ

У1: если женщина забеременеет, то исполниться ее сильное желание, но может осложниться артрит.

У2: если женщина не забеременеет, артрит не осложниться, но ее сильное желание не исполниться.

ПТ: женщина должна забеременеть, потому что сильно желает ребенка и не должна, потому что может обострить артрит.

ВПр: желание женщины (настолько сильное, что без беременности, она хочет покончить жизнь), эмоции, чувства.

ИКР: забеременевшая женщина сама исключает осложнение артрита.

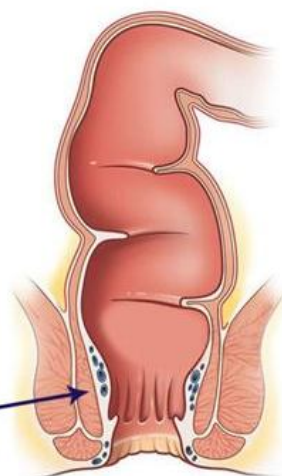
Прием: сделать наоборот.

Задача решена.

7 Спазмы сфинктера прямой кишки

Описание случая, когда у пациентки были сняты спазмы сфинктера прямой кишки.

Сфинктер
прямой кишки



Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: требуется снять спазмы сфинктера прямой кишки. В данном случае конфликт между автономной нервной системой «*инструмент*» и сфинктером «*изделие*».

Модель задачи: ослабить избыточное влияние автономной нервной системы на сфинктер.

ПУ

У1: Если попытаться сделать операцию, тогда можно ослабить избыточное влияние автономной нервной системы, но есть много побочных эффектов после операции.

У2: Если не делать операции тогда не будет побочных эффектов после операции, но нельзя будет ослабить избыточное влияние автономной нервной системы на сфинктер

ПТ: Операция должна быть сделана, чтобы ослабить сфинктер и не должна, чтобы не было побочных эффектов.

ПТ1: Сфинктер должен расслабляться, чтобы исчез постоянный спазм и связанные с ним боли, но сфинктер не должен расслабляться из-за преобладающего рефлекторного действия автономной нервной системы.

ИКР: сфинктер ослабляется САМ.

ВПр: гипноз, эмоции, чувства пациентки, ее дом с бассейном, ее семья.

Примененные приемы: принцип *посредника* – вода, надувная камера, в данном случае мы можем назвать гипноз по аналогии с техническими системами (принцип предварительного действия, стимулирующий *фазовый переход*) т.е. применен фазовый переход и метод *повторяющихся действий*. Здесь фазовый физиологический переход к расслаблению – аналог физического фазового перехода.

Задача решена.

8 Профессор Родригес

Описание случая, когда Эриксон взял на лечение профессора, который был гораздо образованнее, сообразительнее и умнее чем он.



Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: взять на лечение Родригеса.

Модель задачи: как лечить коллегу, который умнее и сообразительнее тебя.

ПУ

У1: если Эриксон возьмет на лечение Родригеса, то он должен попытаться ввести его в транс, но это практически невозможно, ибо Родригес гораздо умнее и сообразительнее Эриксона и смотрит на Эриксона свысока.

У2: если Эриксон возьмет Родригеса на лечение и не введет в транс, тогда ему удобней, ибо не надо делать попыток с человеком, который гораздо умней и сообразительней и может все «раскусить», но без трансa лечения может не получиться.

ПТ: Эриксон должен попытаться ввести Родригеса в транс, чтобы лечение проходило успешно и не должен, потому что Родригес гораздо умнее и сообразительнее Эриксона и смотрит на Эриксона свысока.

ИКР: лечение само происходит идеально.

ВПР: умение Эриксона входить в транс (опять по аналогии с техническими системами назовем это *фазовый переход*).

Прием: *фазовый переход*, прием наоборот.

Задача решена.

9 Как загипнотизировать «сопротивляющегося» пациента

Описание случая, когда Эриксон при помощи своей ассистентки загипнотизировал «сопротивляющегося» пациента.



Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: ввести сопротивляющегося пациента в транс.

Модель задачи: обойти сопротивление пациента. Конфликт между Эриксоном «*инструмент*» и сопротивляющаяся часть пациента «*изделие*».

ПУ

У1: Если делать много попыток и много времени (дней, сессий) то сопротивление ослабнет, но «экспертность» Эриксона в глазах пациента упадет.

У2: Если все сделать сразу, экспертность Эриксона не пострадает, но сопротивление пациента останется.

ПТ Эриксон должен за один сеанс обойти сопротивление, чтобы не было затратно и не должен, ибо пациент сильно сопротивляется.

ВПр: ассистентка Эриксона.

ИКР: сопротивление пациента Само обходится.

Прием: принцип *посредника* (ассистентка Эриксона).

Задача решена.

10

Снижение веса

Описание случая действенного снижения веса у пациентки, которая снижала и набирала вес.



Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: После похудения пациентка снова набирает вес.

Модель задачи: как разрушить порочный круг?

ПУ1: Если пациентка очередной раз сядет на обычную диету, то сбросит вес, но опять наберет, потому, что начнёт «праздновать» и *включится порочный круг.*

ПУ2: Если пациентка не сядет на обычную диету, то порочный круг не повторится, но и *вес не сбросится.*

ПТ: Пациентка должна сесть на обычную диету, чтобы сбросить вес, и не должна, чтобы не повторился порочный круг.

ИКР: порочный круг разрушает себя сам.

ВПр: желания, чувства, эмоции пациентки, пища, диета.

Прием: *сделать наоборот.*

Идея решения: Сначала раскормить до резко негативных ощущений. Они при похудении заблокируют порочный круг.

Задача решена.

11

Клаустрофобия

Описание случая, как пациентка избавилась от клаустрофобии.





Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: Избавиться от вредного влияния страха при закрытых помещениях. Состояние страха (здесь имеется ввиду физиология, соматика и т.д.) при закрытых помещениях.

Модель задачи: избавить пациентку от клаустрофобии.

Пациент - «изделие». Закрытое помещение - «инструмент».

Вредная функция: закрытое помещение пугает пациентку.

Оперативное время: время до того, как пациентка будет в закрытом помещении, и время в закрытом помещении.

Оперативная зона: закрытое помещение.

ПУ1: Если пациентка будет пытаться находиться в закрытом помещении – возможна адаптация, но появится состояние страха.

ПУ2: Если пациентка не будет пытаться находиться в закрытом помещении, страха не будет, но и адаптации – тоже.

ПТ: Пациентка должна находиться в закрытых помещениях, чтобы адаптироваться к жизни, и не должна, ибо возникает страх.

ИКР: Пациентка сама избавляется от страха закрытых помещений. Тут с точки зрения психотерапии можно переформулировать: пациентка легко и без напряжения сама избавляется от клаустрофобии.

С функциональной точки зрения – необходимо ввести полезную функцию, носителем которой по отношению к помещению станет пациентка: пациентка раскрывает/разрушает закрытое помещение.

ВПР: Эмоции и мотивация пациентки.

Эриксон обнаружил, что в полузакрытом помещении она может находиться.

Прием: использованный прием - *дробление*.

По аналогии с психотерапией, метод часто называют методом *десенсибилизации*. Так же можно сказать, что *рабочий орган* дробился н части.

Идея решения: за счет постепенного привыкания, пациентка получила способность находиться в закрытом помещении.

Задача решена.

12 Плохая привычка

Описание случая, как Эриксон отучил пятнадцатилетнюю девочку сосать палец.





Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: чтобы девочка перестала сосать палец.

Модель задачи: Конфликт между пальцем «инструмент» и ртом «изделие». Устранить «вредное» влияние пальца.

Оперативное время: когда палец начинает подниматься ко рту и палец во рту.

Оперативная зона: рот вместе с пальцем.

ПУ

У1: Если девушка будет сосать палец то для нее- это сила привычки, но неадекватно для общества.

У2: Если девушка не будет сосать палец, то это адекватно для общества, но чрезвычайно трудно для девушки, потому что привычка очень сильна .

ПТ: Девушка должна сосать палец потому, что сильна привычка и не должна, ибо это неадекватно для общества.

Икр: девушка Сама отказывается от сосания пальца.

Впр: эмоции, чувства девушки, сила привычки (в данном случае можно принять и как ресурс).

Прием: обратить вред в пользу, прием сделать наоборот и прием принцип периодичности действия.

Задача решена. В данном случае если посмотреть на задачу как ТРИЗовскую, то, зная *оперативное время* и *зону*, можно найти массу других решений, например, при поднятии пальца ко рту использовать отвлечение, или смазать пальцы перцем который плохо смывается и т.д.

13 Как обнаружить детей с дефектами слуха



Описание случая, как среди 2000 детей до 2-х летнего возраста Эриксон выявлял детей с дефектами слуха.



Решение задачи с помощью инструментов ТРИЗ

Задача: среди множества детей в возрасте до двух лет, определить детей с дефектами слуха.

Модель задачи: как выявить дефект слуха у малолетнего ребенка
Конфликт между глухим малолетним ребенком «изделие» и Эриксоном «инструмент».

ПУ

У1: Если Эриксон будет долго осматривать каждого ребенка, чтобы проверить слух у каждого ребенка то, это возможно, но это займет громадное количество времени и ресурсов.

У2: Если Эриксон не будет каждого ребенка долго осматривать, это не займет громадное количество времени и ресурсов, но не сможет проверить слух у каждого .

ПТ

Эриксон должен быстро проверить слух у малолетних детей до 2 лет , чтобы выявить детей с дефектами слуха и Эриксон не должен проверять слух у малолетних детей до 2 лет , потому что это займет громадное количество времени и ресурсов.

ИКР: дети с дефектами слуха выявляют себя сами.

ВПр: органы чувств. У детей с дефектами слуха сильно обострены кинестетические ощущения.

Прием: принцип посредника (тяжелое пресс-папье, брошенное на пол).

Задача решена.

Приемы, примененные в каждом случае

1. Прием юмор (можно считать в психологии *принцип ассиметрии*), прием *местного качества* (выделение фамилии *адвокатши*) и принцип *матрешки*.
2. Принцип *посредника*.
3. Принцип *посредника* и принцип *периодически повторяющихся действий*.
4. принцип *предварительного действия*, принцип *посредника*, принцип *самообслуживания*, принцип *обратной связи*.
5. Прием *сделать наоборот*, принцип *предварительного действия*, принцип *посредника*.
6. Прием *сделать наоборот*.

7. Принцип *посредника*, принцип *предварительного действия*, *стимулирующий фазовый переход* и *метод повторяющихся действий*.
8. *Фазовый переход*, прием *наоборот*.
9. Принцип *посредника*.
10. Прием *сделать наоборот*.
11. Прием *дробление*.
12. Прием *обратить вред в пользу*, *сделать наоборот* и принцип *периодичности действия*.
13. Принцип *посредника*.

Выводы

1. Методы, используемые наиболее успешным психотерапевтом, могут быть интерпретированы как методы ТРИЗ.
2. Следовательно, использование базового инструментария ТРИЗ позволяет решить самые разнообразные психотерапевтические задачи.

В качестве первичного эксперимента предлагается следующий алгоритм:

Экспериментальный алгоритм психотерапии

- o Поставить задачу.
- o Выявить функциональную модель, с которой психотерапевт собирается работать, с возможной «вредной функцией».
- o Построить системный оператор, выявив возможные причинно – следственные связи.
- o Установить модель задачи.
- o Выявить противоречие условий
- o Обозначить противоречие требований.
- o Обозначить ИКР , применимый к конкретному пациенту
- o Посмотреть какие ресурсы системы , надсистемы и подсистемы имеются Применить приемы разрешения противоречий согласно к человеку (например гипноз выше был обозначен как фазовый переход, юмор как принцип ассиметрии и т.д.)

ДОСТОИНСТВА МЕТОДА

1. Возможность сделать причинно-следственный анализ для выявления конфликта (конфликтующей пары);
2. За счет нейропластичности мозга **ИКР** позволяет мозгу «двигаться в определенном направлении»;
3. Каждый случай анализируется по ресурсам, которые есть у этого случая, а не «общим» ресурсом, которое предлагает **НЛП**.
4. Каждый раз анализирую ресурсы у каждого пациента, терапевт учится систематизировать ресурсы, облегчить их доступность.
5. Использование алгоритма.

НЕДОСТАТКИ МЕТОДА

- ❖ Не апробирован на практике, в отличие от **НЛП**.
- ❖ Большинство психотерапевтов не знают о **ТРИЗ**, убедить их применять будет достаточно непросто. Это и инерция мышления, и затраты на новое обучение, временные факторы и т.д. Кроме того как и всякое новое, это будет встречать сопротивление, в том числе и от лиц, которые являются «корифеями» психотерапии.

Следующий шаг - это изучение работ других известных психотерапевтов и проведение аналогий между их работами и ТРИЗ. Однако уже на этом этапе, зная ТРИЗ, многие психотерапевты могли бы попробовать это своей практике.

Я думаю, что эффективность их работы намного бы повысилась.

Спасибо за внимание!