



Психологическое консультирование

практика

- Упражнение
- Тридцатилетняя женщина (робкий голос)
- *...Я уже десять лет живу в этом городе и уже семь лет – в одной и той же квартире, но я здесь никого не знаю. На работе я ни с кем не могу подружиться. Я чувствую себя там какой-то парализованной. Я пытаюсь быть приветливой, но, собственно говоря, я чувствую себя скованно и нехорошо. При этом я стараюсь уверить себя, что мне все равно... Каждый живет для себя... Мне не надо друзей... И мне иногда кажется, что это действительно так...*
- Предположим, вы решили оказать этой женщине психологическую помощь.
- Придумайте фразу, которая соответствовала бы Вашей первой реакции на приведенный выше рассказ.

Упражнение

Ситуация (по рассказу клиента)

...Когда я сталкиваюсь с неприятностями, я веду себя так, словно ничего не произошло. Хотя неприятности, по правде говоря, бывают часто. Недавно я хотел договориться о свидании с девушкой, долго сомневался, пока собрался с духом... Она обещала прийти, но я не поверил и не пошел на это свидание...

Какое высказывание принадлежит психологу, оказывающему помощь?

1. -Молодой человек, Вам пора стать реалистом. Девушки – тоже люди и так же, как и Вы ждут свидания.
2. -Вы слишком долго убеждали себя, что ничего у Вас не выйдет. Поэтому, когда у Вас что-то получилось – Вы не поверили.
3. - Вам кажется невероятным, если с Вами происходит что-то радостное.
4. - Я спрашиваю себя, а не связана ли Ваша неуверенность с каким-то событием в Вашей жизни? Объясните по подробнее, что Вы имеете в виду, когда говорите «неприятности»
5. - Стоит ли расстраиваться из-за этого? Нам всем приходится бороться со своими неприятностями. Наверняка и Вы справитесь с ними.
6. - Я думаю, что Вам нужно учиться на своих ошибках. В следующий раз Вам нужно попытаться не упустить шанс

Две модели оказания помощи

I модель: решение проблемы вместо клиента

Такая помощь осуществляется в форме готовых рецептов разрешения той или иной проблемы, добрых советов, попыток уменьшить остроту переживаемых неприятностей путем внушения или поддержки. Консультант считает, что его услуги нужны потому, что человек не может сам справиться со своими трудностями, он недостаточно умен, не обладает знаниями, опытом, он слабый и беспомощный

II модель: решение проблемы вместе с клиентом

Консультант стремится активизировать внутренние ресурсы клиента, чтобы тот сам справился со своими проблемами. Человек обретает стойкость не тогда, когда успешно вытесняет или устраняет свои переживания, а когда сознает, что способен их вынести. Задача консультанта - укрепление клиента в его способностях самостоятельно разрешать свои проблемы.

Основные виды реакции консультанта

- *Отрывок из интервью:*
- Тридцатилетний мужчина, уволенный из армии (озлобленный и огорченный):
- *Никто на работе не ведет со мной честную игру... Везде бардак и воровство... У тех, кто сидел дома, все преимущества, они за наш счет наживались, пока мы воевали... Я их всех ненавижу... А что касается моей жены... ну, да что говорить!..*

- **Оценка:**

- *Вы ошибаетесь, на свете есть множество хороших людей.*

- *Вы **правы**, кругом сплошное безобразие, но **напрасно** Вы так злитесь!*

Консультант оценивает трудности, проблемы, переживания, мысли клиента. В основном оценивается степень важности, сложности, глубины проблемы. Консультант косвенно указывает на то, что должен сделать клиент.

- Сообщение посылается Родителем консультанта.

- Велика вероятность получения детской реакции, если оценивается клиент (*так что же мне делать?..*) или Родительской реакции, если оценивается другой или ситуация (*Подумайте, какой ужас... Почему бы им не..*)

- **Итог:** обращение не активизирует Взрослого клиента.

- **Утешение:**
- *Вы не единственный, кто этим возмущается, но что с этим поделаешь?. Я надеюсь, что у Вас все образуется...*
- *Вы же сильный человек, военный... Со временем Вы освоитесь с новыми условиями жизни.*
- Консультант стремится успокоить Ребенка клиента, внушает ему, что надо избавиться от своих неприятных переживаний, обесценивает переживания клиента, запрещает ему чувствовать то , что он реально чувствует. Сообщение посылается Родителем консультанта. Сообщение прямо адресовано Ребенку клиента.
- **Итог:** обращение не активизирует Взрослого клиента.

● **Решение:**

- *Я Вас прекрасно понимаю, но Вам следует освободиться от гнева, злость – плохой помощник..*
- *Вам нужно доказать им на деле, что Вы чего-то стоите!*
- Консультант в явной или косвенной форме предлагает готовые решения проблемы клиента. Клиент получает предписание или запрет на какие-то действия или чувства.
- Сообщение может посылаться
- Родителем консультанта (*Бы должны...Попробуйте...*)
- Взрослым консультанта (*А Вы не пробовали...!*)
- Ребенком консультанта (*Я бы в Вашей ситуации...*)
- Сообщение прямо или косвенно адресовано Ребенку клиента Обращение не активизирует Взрослого клиента
- Итог: велика вероятность втягивания в игры «Да, но...»; «Я старался...»

● **Интерпретация:**

- *Видимо, Вы считаете, что Вас недооценивают там, где Вы теперь работаете, может быть, именно поэтому Вы сейчас так озлоблены?*
- *Вы не можете простить, что Вас уволили из армии?*
- Консультант, руководствуясь желанием научить клиента видеть то, что произошло на самом деле, апеллирует к интеллекту клиента.
- Сообщение посылается Взрослым консультанта и адресовано Взрослому клиента. Однако, если Взрослый клиента ослаблен, при наличии контаминации Взрослого Родителем велика вероятность Родительского возмущения: *Как вы смеете так про меня думать!..*
- Ребенок клиента, смущенный или испуганный «проницательностью» консультанта может реагировать протестом, ростом тревоги {*Ничего подобного! Вы не правы!...*} или укрепляться в необоснованной вере в могущество консультанта, (*Я об этом как-то не думал... И что же теперь Вы мне посоветуете?...*)
- Итог: эффективна, когда есть уверенность во взрослом ответе клиента
- Опасность: иногда интерпретация оказывается манипуляцией со стороны Ребенка консультанта в целях подтверждения собственной значимости и компетентности.

- **Зондирование:**

- Скажите, пожалуйста, а что у Вас произошло с женой?.. У Вас есть дети?.. Сколько?.. Ваша жена Вам изменяла?..
- Кто-то Вас обманул на работе? В чем?
- Консультант стремится получить дополнительную информацию по поводу обсуждаемой темы, продолжить беседу в новом направлении, изменить тему разговора.
- Для клиента не всегда понятно, как вопрос консультанта соотносится с его проблемой. Однако, доверяя авторитету консультанта, он обычно отвечает на его вопросы.
- Клиент часто полагает, что специалист знает, что спрашивает. Трудные и эмоционально-значимые вопросы заставляют волноваться Ребенка клиента. Возможен рост тревоги и вероятности детских реакций.
- Ребенок клиента, доверяющий консультанту, честно отвечая на вопросы, ожидает спасительного совета. Чем больше консультант задает вопросов, тем «умнее» должен, с точки зрения Ребенка, быть совет и тем больше разочарование Ребенка.
- Если консультант отказывает в совете - Ребенок злится, не получив то, что ему причиталось
- Если консультант советует - см. раздел «**Решение**»
- Итог: исследование эффективно, когда есть уверенность во Взрослом ответе клиента



- **Понимание:**

- *После того, как Вас уволили из армии, вас возмущает то, с чем Вы столкнулись в гражданской жизни...*

- *Вы говорите, что на работе кто-то относится к Вам несправедливо...*

- *• В то время, как Вы рисковали жизнью на войне, многие просто жили для себя...*

Консультант пересказывает своими словами то, что он услышал, уточняет насколько правильно он понял проблему и ситуацию клиента, его мысли и чувства

Введение

- Цель использования технических приемов:
расширение зоны осознания, ради укрепления
«присутствия» и «экспрессивности» клиента,
возвращая его при этом в ответственную позицию
- Дж. Бьюдженталь



Основные препятствия

```
graph TD; A[Основные препятствия] --> B[Расстройство на фазе ориентации в своих ощущениях (плохо знает, чего хочет, не может выбрать объект удовлетворяющий потребность)]; A --> C[Сложности на фазе действия]; A --> D[Деятельность расплывлена, попыткой решать несколько дел сразу]; C --> E[Неадекватный поведенческий репертуар];
```

Расстройство на фазе ориентации в своих ощущениях (плохо знает, чего хочет, не может выбрать объект удовлетворяющий потребность)

Сложности на фазе действия

Деятельность расплывлена, попыткой решать несколько дел сразу

Неадекватный поведенческий репертуар

Как клиент
организует
свое видение
ситуации

Что делает или
избегает
делать

Насколько он
достигает
цели

Присутствует
или уходит от
ситуации

Как
присваивает
результат





Континуум осознания

- Сосредоточить внимание на происходящем и последовательно излагать терапевту все то что происходит со мной в данный момент.
- Все, что я осознаю: вижу, чувствую, ощущаю телом, переживаю на уровне эмоций, планирую, вспоминаю, не фиксируясь на содержании или оценивании своих переживаний, не объясняя их.
- Речь от первого лица, в единственном числе, в настоящем времени.
- Стиль терапевта сопровождающий.

Эксперименты направленные на актуализацию

1. Воспроизведение внутренней ситуации (диалога).
2. Монодрама («сейчас и там»), клиент играет роль всех персонажей своей истории, возвращается к своей (можно воспользоваться метафорой, разыграть в нескольких жанрах).
3. Реэнэктинг (драматическое воспроизведение ситуации значимого прошлого – «там и тогда». Используется только в фазе полного контакта).
4. Актуализация и расширение границ, в том числе границ «Я».

«Челноки»

- Между различными жизненными ситуациями
- Между модальностями одной границы
- Между различными участками границы внутри одной модальности

Между различными жизненными ситуациями

- Если человек упорно бьется над разрешением какой-то ситуации, проблеме часто состоит не в содержании, а в **особенностях процесса**, в том как он пытается ее разрешить. Можно заметить нечто общее в том как клиент ведет себя с близкими, с терапевтом, с коллегами.
- Например, в ситуациях где ему требуется помощь он ее не просит, а дожидается пока предложат, обижается если предложений не поступает, клиент делает одно и то же, а именно не обращая внимания на партнера, ускоряет темп речи, предполагая перед собой торопящую и отвергающую фигуру.

«Мы кочуем с клиентом из одной среды в другую и ищем похожие стереотипы. Мы наблюдаем, что он делает **снова и снова**, чего **опять и опять** избегает, что сдерживает и в чем проявляет безудержность. Нас интересует, как привычным способом он воспринимает себя? Каким ему представляется окружающий мир?»

(Дж. Бьюджентайлль)

- Пример. Запрос о поддержке и принятии со стороны жены. Запрос группе, осознание психологического возраста и типичного способа реагирования (5 лет). Как организовать себе поддержку в группе с взрослой мужской позиции – как, кого и за что он хвалит? Чей вклад он готов замечать и поддерживать? Что происходит с его одиночеством?

Между модальностями одной границы

- Обнаруживая фиксированную границу, мы предполагаем, что клиент находится в слиянии с ней. Мы стараемся определить какие модальности границы оказались в зоне слияния, и пытаемся добиться лучшего осознания каждой из них за счет последовательного перехода внимания от одной к другой.

- Например, при наличии телесного симптома – головной боли – часто наблюдается слияние между телесными ощущениями: болью, распираем в определенных зонах, затруднением ощущении других, смежных зон – мышцы вокруг глаз или в области шеи и неспособность осознавать и проявлять связанные с этим эмоции.
- Начинаем работать с очевидным для клиента – его болью (модальность ощущений). Предлагаем сосредоточиться на них: описывать во всех подробностях, усиливать, одновременно отслеживать какие ощущения возникают в других участках тела, и следовать за спонтанными движениями.
- Нас интересует как меняется поза, что она могла бы выражать (модальность фантазий). На кого похож человек, который так выглядит? Какая эмоция здесь живет?? А что он переживает находясь в этом состоянии ?(модальность эмоций) С чем связаны эти чувства?

- Модальность ответа может быть различной. Нас интересует, как человек не дает проявлять себе эту эмоцию? Что он таким образом бережет, какие отношения охраняет? Как он может выразить переживание в приемлемой для него форме (фантазии, действия)?
- Как поживает его головная боль?
- Примечание. Как проявляет себя боль в контексте внешней среды.

Между различными участками границы внутри одной модальности

- Например, внутренние противоречия в структуре взглядов, которые мешают принять конкретное решение; тогда мы будем проводить челноки между отношениями этого человека с различными сообществами, являющимися носителями этих

Актуализация ситуаций

IV там и тогда (реэнэктинг – драматическое воспроизведение ситуации и значимого прошлого)	I здесь и сейчас (внутренний диалог в модальность ощущений, амплификация, работа с ретрофлексией)
III здесь и тогда	II там и сейчас (монодрама – клиент по очереди играет роль всех персонажей своей истории, работа с проекциями)

Позиции терапевта и клиента

1. Знание «о»

T \longleftrightarrow K (поле) цель: интересуемся, что с клиентом

2. Быть «для»

T \longrightarrow K \longleftrightarrow Поле цель: интересуемся, как клиент приспосабливается к среде

3. Быть вместе «с»

T / K цель: отношения на границе контакта в ситуации «здесь и сейчас»

4. Быть «здесь и сейчас»

T / K цель: пригласить клиента в ситуацию «здесь и сейчас»

- Мне трудно говорить, я сама врач. Я понимаю, что со мной. У меня депрессия, невроз с детскими корнями, астения, второй год же такое состояние.

Лечение ничего не дало, потом стало еще хуже. Все социальные проблемы очень действуют. Работа сложная, семейная ситуация, сложная. Найти способа противостоять не могу, все давит, раздражает.

Завтра муж приезжает из командировки. Стала агрессивна, ругаюсь по-хамски, хочу побить всех... Боюсь и мужа потерять, все время командировки у него...

Мать больная, старая с нами живет. Все беды перекладывает на меня. Ее страдания перекладывает на меня, склероз у нее все время меня достает. Я все сама, все кручусь – магазины, уборка, стирка и т.д. Все сама. Дочь далеко, за нее сердце болит. За все боюсь. С мужем говорить напрасно, одни командировки у него на уме. В одни и те же места все ездит. Муж увлечен работой меня не замечает... Я человек самолюбивый. Почему у меня появилось отторжение от людей? От близких? Научите противостоять хамству. Если у меня нормальный путь? (И. 47 лет).



Существительные
(предмет)

Глаголы
(действие)

Прилагательные
(эмоции)

