

Психологическое сопровождение кризисных состояний

Алгоритм работы при сопровождении кризисных состояний¹:

- Установление контакта. Выявление и определение кризисного состояния. Эмоциональная поддержка. Отслеживание реакций клиента.
- Бережное определение запроса.
- Усиление атмосферы безопасности, «вентиляция эмоций», опора на «здесь и сейчас».
- Работа над ощущением границ.
- Безопасное проживание негативных эмоций и травмирующей ситуации.
- Определение изменений в восприятии окружающего и себя. Коррекция убеждений, выстраивание позитивного отношения к себе и к миру.
- Трансформация негативного события в опыт клиента, его интеграция в жизнь, переосмысление произошедшего.

Установление контакта. Выявление и определение кризисного состояния. Эмоциональная поддержка.

Эта первая стадия направлена на установление контакта с клиентом. В начале беседы он может находиться в нерешительности, замешательстве, связанном с тревогой, гневом, печалью, сомнениями, чувством вины. Следующие факторы считаются в первую очередь необходимыми для консультации клиента в состоянии кризиса: слушание, принятие, эмпатия и конгруэнтность.

Правильное слушание клиента – это поддержка (установление контакта с клиентом через принятие и уважение без оценочных суждений) и слушание без оценки идей или поступков. Слушание клиента должно быть систематическим и полным пониманием, то есть не должно быть небрежным или частичным. Слушание подразумевает умение воздерживаться от

¹Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь близким / И.Г. Малкина-Пых. - Москва: Эксмо, 2009. - 191 с.

авторитарно-директивной манеры речи; умение отказаться от сосредоточенности на самом себе и упрямства; воздержание от полного или частичного отрицания, от суждений; предоставление возможностей задать полезные вопросы и проявить ответные реакции; предоставление клиенту независимости и автономии.

Следующее требование – принятие, то есть уважение его как человека, несмотря на то, что он говорит или как ведет себя. Важно не делать оценочных суждений, не брать на себя роль судьи.

Следующий фактор – эмпатия. Психотерапевт должен “отражать” наиболее важные утверждения клиента, как бы становясь “зеркалом” для клиента, облекая в слова то, что клиент ещё не может ясно сказать. Наконец, конгруэнтность и личная подлинность играют решающую роль. Конгруэнтность — это соответствие ваших мыслей, слов и действий друг другу. То есть это полное соответствие ваших вербальных и невербальных сигналов друг другу.

Выявить кризисное состояние клиента можно как при помощи его рассказа, так и при помощи диагностических методик.

К техникам эмоциональной поддержки клиентов относятся ободрение и успокаивание. Приободрить клиента можно краткой фразой, означающей согласие или (и) понимание. Такая фраза побуждает клиента продолжить повествование. Например, "Продолжайте", "Так" и т.п. Довольно распространена выражающая одобрение реакция: "Ага", "М-мм". В переводе на язык речи эти частицы означали бы: "Продолжайте, я нахожусь с Вами, я внимательно слушаю Вас".

Ободрение выражает поддержку — основу консультативного контакта. Другим важным компонентом поддержки клиента является успокаивание, которое вместе с ободрением позволяет клиенту поверить в себя и рисковать, изменяя некоторые аспекты самости, испытывая новые способы поведения. Это тоже короткие фразы консультанта, выражающие согласие: "Очень хорошо", "Не волнуйтесь из-за этого", "Вы поступили

правильно", "Время от времени каждый чувствует себя так же", "Вы правы", "Это будет нелегко", "Я не уверен, однако думаю, что Вы можете попытаться", "Я знаю, что будет тяжело, но Вы можете это сделать" и т.д.

Таким образом, прием эмоциональной поддержки клиента, когда психолог-консультант внимательно выслушивает клиента, следует за его мыслью, стараясь в нужные моменты исповеди, в то время, когда клиент обращает на него внимание, внешне выражать поддержку того, что говорит клиент, в том числе демонстрировать положительные эмоции, подкрепляющие слова и действия клиента заключается в выражении клиенту сочувствия, сопереживания, удовлетворения тем, что он говорит.

1. Бережное определение запроса.

Как и в ходе любой психологической консультации, при кризисном консультировании необходимо выявить запрос клиента. Иначе консультанту будет непонятно, чего именно хотел бы клиент от работы с психологом, какой поддержки он ожидает. Возможно, клиенту просто надо, чтобы его выслушали и поддержали, а может быть, он хотел бы снизить уровень тревоги, страха, или что-то иное.

Но в кризисном консультировании психологу следует быть более осторожным в словах и фразах, чем при обычном психологическом консультировании, так как единственная неверная фраза может вызвать ретравматизацию – то есть, вторичную травматизацию клиента².

Одним из возможных вариантов бережного выявления запроса может служить следующий пример: «Что на нашей консультации могло бы произойти, чтобы Вы посчитали ее полезной?»

2. Усиление атмосферы безопасности, «вентиляция эмоций», опора на «здесь и сейчас».

Усилить атмосферу безопасности можно словами о конфиденциальности сведений, полученных от клиента,

²Решетников, М.М. Психическая травма / М.М. Решетников. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.

непродолжительными легкими прикосновениями к руке клиента (только с его согласия), открытостью, искренностью и безоценочным отношением консультанта.

Под «вентиляцией эмоций» подразумевается непосредственно рассказ клиента, так как проговаривание того, что тревожит, осознание того, что консультант готов выслушать все и принять любые чувства и эмоции уже само по себе терапевтично. Однако, существует и упражнение с аналогичным названием, которое способствует улучшению эмоционального состояния клиента. Данное упражнение можно применять на данном этапе работы.

Упражнение «Вентиляция эмоций». «Прислушайтесь к своему телу. Где сейчас сосредоточены ваши болезненные ощущения? Представьте, что на этом месте в теле образовался проем открытой двери, в котором гуляет сквозняк. Вдох – сквозняк дует от груди к спине, – выдох обратно».

Возвращение клиента из болезненных воспоминаний к «здесь и сейчас» позволяет ему «вынырнуть» из негативных переживаний.

Отслеживая реакции клиента (прерывистое дыхание, сжимающиеся в кулаки ладони, напряженная поза и т.п.), можно переключить его на то, что происходит в кабинете, напейзаж за окном, предложить воду или чай.

3. Работа над ощущением границ.

Границы – это то, что отделяет «Я» от «Не Я». У человека, пережившего травмирующую ситуацию, практически всегда нарушены границы, и сам он нередко не ощущает или неадекватно воспринимает личные границы других людей, в том числе, консультанта.

Указывают на нарушения границ множество проблем, которые возникают в жизни: *трудности в общении с окружающими, конфликты; непонимание с близкими людьми; проблемы в детско-родительских отношениях; созависимость, любовная и эмоциональная зависимость; излишняя тревога за судьбу близких; чрезмерная «ответственность» за близких, контролирование их жизни; чувство вины за действия или бездействия других; обвинение окружающих в своих несчастьях;*

манипуляции в отношениях с окружающими, или подверженность действию различных манипуляций со стороны окружающих и т.д.

Человек с выстроенными границами более продуктивно взаимодействует с окружающими людьми.

Если у человека выстроены границы, он может: *отделить собственные потребности, с уважением относиться к потребностям и желаниям других людей; соотносить собственные потребности с внешними условиями; определить собственные убеждения и ценности, которые основаны на его собственном опыте, а не навязаны ему извне; открыто выражает свои чувства, не прибегая к манипуляциям и др.*

В ходе психологической работы для осознания и выстраивания клиентом личных границ можно применять упражнения, описанные ниже.

Техника «Выстраивание границ».

Осознание ситуации (ситуаций), когда границы нарушались. Отслеживание телесных реакций, мыслей, актуальных чувств. Дать возможность завершить телесную реакцию на ситуацию. Выстроить границы (выложить лентами, веревкой, бумагой, начертить). Дать возможность отреагировать на уровне мыслей и чувств (высказать, написать). Проговорить, что изменилось при выполнении упражнения и после негоз.

4. Безопасное проживание негативных эмоций и травмирующей ситуации.

В начале данного занятия мы отметили, какие негативные эмоции, и чувства обычно сопровождают человека, пережившего травмирующую ситуацию. На данном этапе мы рассмотрим, какие техники можно применять для работы с наиболее часто встречающимися негативными состояниями, природу этих негативных состояний.

Страх.

Страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным

или предполагаемым бедствием.

Отличие страха от тревоги, фобии и паники.

Основной критерий страха: есть определенный объект, которого боится человек (собаки, высота и т.д.). Страх – это реакция на реальную угрозу.

Основной критерий тревоги: объекта нет или он не осознан (ожидание чего-то неизвестного, предчувствие грядущей опасности). Тревога вызывается не наличием опасности, а отсутствием возможности ее избежать в случае, если она появится.

Основной критерий фобии: сильный иррациональный (болезненный, неадекватный степени угрозы) страх или страх страха (опасной ситуации еще не наступило, а человеку уже страшно - страшно, что произойдет что-то страшное). Это иррациональная, гипертрофированная форма страха в отношении мало опасных или даже абсолютно безопасных действий, предметов или процессов (например, страх ночных бабочек или покойников).

В фобической ситуации у человека иногда возникает состояние паники (ее запускают мысли о том, что сейчас с ним произойдет что-то ужасное — смерть, сердечный приступ, сумасшествие и т.п.), поэтому, предвидя подобную ситуацию, он начинает бояться и избегать ее, чтобы спастись от паники. Таким образом, панические атаки связаны с иррациональными мыслями о неизбежной катастрофе, которая должна произойти прямо сейчас.

При исследовании страха перед психологом всегда стоят *два важных вопроса*: Первый: насколько страх оправдан, насколько он соответствует реальной ситуации? Второй: насколько страх мешает человеку жить?

В зависимости от полученных ответов на эти вопросы психолог принимает решение о том, необходимо ли проводить психологическую коррекцию – нужно ли вообще работать со страхом.

Ю.В. Щербатых выделяет *три основных вида страхов*: биологические, социальные, экзистенциальные.

Биологические страхи связаны с опасностью для жизни и здоровья человека (страх высоты, родов).

Социальные страхи имеют отношение к опасениям за изменение социального статуса человека (страх публичных выступлений, неудачи).

Экзистенциальные страхи – страхи более высокого уровня, связанные с самой сущностью человека и имеющиеся в той или иной мере у каждого человека (страх смерти, одиночества).

Имеются и промежуточные формы страха, стоящие на грани двух разделов. К ним, например, относится страх болезней. С одной стороны — болезнь имеет биологический характер (боль, повреждение, страдание), но с другой — социальную природу (выключение из нормальной деятельности, отрыв от коллектива, снижение доходов, увольнение с работы, бедность и т. д.).

Для оценки степени патологичности страхов используют следующие параметры: *критерий адекватности (обоснованности), критерий интенсивности, критерий длительности, степень контролируемости человеком чувства страха*⁴.

В некоторых случаях, если Вы видите выраженную крайнюю форму патологичности страха у Вашего клиента, имеет смысл направить его к медицинскому психотерапевту или к психиатру.

Возможные вопросы психолога о страхе: Давно ли страх появился? Где кончается ваш страх (например, если клиент боится высоты: «А когда вы встаете на стул Вам страшно или нет? А на балконе 2 этажа?» и т.п.) Что предшествует появлению страха? В каких ситуациях Ваш страх усиливается? В каких ситуациях уменьшается? Как Вы думаете, в чем причина появления Вашего страха? Какие люди /предметы/ места позволяют Вам чувствовать себя спокойнее, несмотря на наличие угрозы? И др. Что Вам позволяет делать это состояние страха (что Вы делаете или не делаете, благодаря этому состоянию)? От чего Ваш страх Вас оберегает? Что Вы думаете перед тем,

⁴Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

как Вам становится страшно? Когда у Вас возникает это состояние, какого именно человека Вам не хватает в этот момент? Какого действия, помощи? Что Вы делаете для того, чтобы избавиться от этого страха?

Некоторые техники работы со страхами.

Техника «Список страхов». Выпишите максимально подробный список страхов. Пишите все, что идет в голову, минимум 15 минут. Выберите тот страх, который актуален на сегодняшний момент.

Техника «Рисуем свой страх».

Цель: символическое растворение страха, преодоление грустных переживаний, снижение эмоционального накала.

Алгоритм.

Сделайте 2-3 глубоких вдоха-выдоха. Вспомните и сконцентрируйтесь на своем страхе, оцените его интенсивность по шкале от 1 до 10.

Возьмите карандаши и быстро начинайте рисовать. Пусть рука просто скользит по бумаге и рисует все, что приходит в голову. Страх можно нарисовать по-разному, нет единых правил, как он «должен» выглядеть. И у каждого он будет ассоциироваться с чем-то своим, личным.

Можно опираться на один из вариантов прорисовки страха:

1. Образ страха.

Попробуйте изобразить страх как предмет, существо, явление. Чтобы лучше представить его, можно задать себе вопросы: Как выглядит мой страх? На что он похож? Если представить страх в образе животного, то какое оно?

2. Ощущение в теле.

Если вы умеете описывать словами и образами свои внутренние ощущения, говорите фразы типа «внутри все похолодело», «в теле пошел жар» и т.п. – нарисуйте эти самые ощущения. Можно изобразить их на схематическом рисунке тела, можно просто на белом листе.

3. Страшная ситуация.

Попробуйте нарисовать самую пугающую ситуацию, то, что вас волнует и будоражит. Не обязательно пытаться создать художественный

шедевр, достаточно схематично показать общую картину. Это под силу даже тем, кто упорно твердит, что он «далек от творчества».

4. Случай, который напугал.

Можно нарисовать самый первый случай, который послужил началом страха. Вспомните тот момент, когда стали бояться. Что всплывает из памяти? Зарисуйте это на бумаге.

5. Маска или кукла страха.

Создайте объемный образ страха, поиграйте в него, чтобы понять, что воплощенный страх не опасный, а, возможно, даже милый.

Выбрать способ рисования можно интуитивно, прорисовывая в первую очередь то, на что вы больше обращаете внимание или о чем говорите. Позже, если необходимо, можно попробовать и остальные способы, чтобы проработать страх с разных сторон.

Скорее всего, в процессе рисования к вам придут какие-то эмоции. Могут идти слезы. Это значит, что начался процесс очищения, освобождения от негатива. Остановитесь, когда появится ощущение приятной пустоты внутри.

Посмотрите на свой рисунок. Как бы вы его назвали? Запишите. Что дальше делать с рисунком?

Можно:

- уничтожить его, а вместе с ним и страх;
- дорисовать новые детали, превратить образ страха в веселый и смешной;
- украсить рисунок, чтобы образ страха стал приятным и добрым;
- придумать свой способ.

После этого ответьте на вопросы: Что вы нарисовали? Какие чувства приходили к вам во время рисования? Есть ли сейчас ваш страх? Если есть, какой он? Что вы почувствовали во время процедуры «избавления» от

страха? Как теперь изменилась интенсивность страха? Теперь, после проделанной работы, стали ли вы относиться к страху по-другому? Как?

Чувство вины.

Нередко человек берет на себя всю ответственность за трагическую ситуацию, и долгое время может мучиться чувством вины.

Вина, чувство вины— отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является некий поступок человека, который кажется ему причиной негативных для других людей, или даже для самого себя, последствий.

Чувство вины обычно возникает, когда человек считает, что он:

- сделал плохо другому;
- недодал себе или другому чего-то важного, что, как ему кажется, должен был дать или сделать.

Вместо того, чтобы испытывать беспомощность и стыд в ситуациях, когда мы слабы и ничего не можем изменить, люди «предпочитают» чувство вины, которая является иллюзорной надеждой на то, что всё ещё можно исправить. Это – одна из вторичных выгод чувства вины, помимо прочего:

- Человек выглядит хорошим в собственных глазах, ведь он переживает. Происходит снятие с себя ответственности.
- Чувство вины - очень сильный мотиватор, поскольку тем, кто считает себя виновным, очень легко манипулировать.

В чем может заключаться работа психолога с чувством вины? Например, в беседе о принятии решений клиентом в ситуации прошлого. Действительно ли клиент мог предвидеть, к чему приведет то или иное его действие или бездействие?

Рассмотрим принципы психотерапии чувства вины.

1) Обнаружить источники и послания иррациональной вины (родительская семья или другие источники). Для обнаружения источника послания проще всего спросить клиента: «Кто Вам это сказал?».

Если клиент говорит о своем моральном убеждении, можно уточнить: «Откуда Вы знаете, что это, правда?», «Вы сами в это верите, или кто-то

другой хочет, чтобы Вы в это верили?».

Эти вопросы могут сообщить клиенту, что существует другая позиция, которой можно придерживаться без ужасных последствий.

2) Связать со скрытым страхом наказания иррациональную вину.

С иррациональной виной всегда бывает, связан страх наказания, и психотерапевт может показать эту связь клиенту.

Для этого можно задать вопрос клиенту: «Что случится, если не подчиниться моральным предписаниям авторитетных фигур (родителей, мужа и др.)?»

В ответ на этот вопрос нередко можно получить что-то подобное: «Я никогда бы этого не сделал. Они пришли бы в бешенство. Меня бы наказали».

Также можно коснуться темы инициативы: «Что случилось, когда ты проявил инициативу – когда ты делал что-то совершенно по-своему».

Клиенты с иррациональной виной могут ответить: «Я не осмеливался даже пытаться сделать по-своему», «Ничего плохого, пока я делал то, что они хотели», «Я боялся, что причиню кому-нибудь вред, если сделаю что-нибудь по-своему».

Клиент в процессе психотерапии может осознать, что его моральная система крутится вокруг страха. И даже боясь наказания, могут начать исследовать реальность. В процессе психотерапии клиент начинает проверять и модифицировать свои ценности и моральные установки, обращать внимание на собственные потребности.

3) Поощрять инициативу и заботу о себе, как подходящие выходы для агрессии.

Чувство вины является своего рода ограничителем агрессии, но избыточная вина делает это слишком сильно. Необходимо помочь осознать клиенту, что он тормозит агрессию для того, чтобы иметь право на

индивидуальность⁶.

Пассивность позволяет лишь заботиться о других, игнорируя себя (отказ от себя ради выживания, склонность к иррациональной вине), а агрессивность – заботиться о себе, игнорируя других (запугивание других, чтобы делать по-своему, игнорирование рациональной вины).

Важно показать клиенту, что возможно поддержание равновесия между собственными требованиями и желанием не навредить окружающим (ассертивное поведение). Для этого необходима инициатива, которая позволит защищать свои права и позитивно воздействовать на окружающих.

Могут быть полезны вопросы психотерапевта: «На что бы ты мог гневаться?», «На что ты обижаешься?».

Эти вопросы позволяют обсудить гнев клиента и направить его на продуктивную деятельность.

Рациональная вина согласуется с понятием инициатива.

Рациональное чувство вины позволяет исправлять поведение, наносящее ущерб другим. При этом она подразумевает заботу о себе, которая безвредна для других. Забота о себе, инициатива и ассертивность позволяют увеличить чувство собственного достоинства и моральную гордость.

4) Помощь в исследовании и развитии позитивной системы ценностей.

Идея о выборе ценностей является особенно сложной для тех, кто жил, пытаясь приспособиться к желаниям других.

Терапевт может отметить своими вопросами, что клиент уже начал давать критическую оценку своей моральной системы: «Во что Вы сейчас верите?», «Как изменились Ваши основные ценности?», «Из чего Вы выбирали?», «Что является важным для Вас?».

Признание новых ценностей перед другими может быть не простым испытанием для клиента. В процессе психотерапии можно «отрепетировать»

⁶Решетников, М.М. Психическая травма / М.М. Решетников. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.

такие действия.

Действие в соответствии с новыми ценностями также может вызывать трудности у клиента и прохождение через период неуклюжести и неустойчивости до полного освоения в ней. Терапевт может помочь клиенту выживать, не растеряв новые ценности.

5) Поощрить к использованию чувства вины, как сигналу к проверке своих жизненных выборов

Когда клиент меняет свои ценности, то не редко он сталкивается с тем, что чувствует себя виноватым, когда нарушает свои старые убеждения и когда не соответствует новым.

Примером может быть поведение выздоравливающего зависимого: друзья зовут его употребить, а он чувствует вину, отказывая и оставаясь с семьей, но позже, чувствует вину за искушение уйти.

Выходит, что изменения запускают вину. Вместе с тем, развитие чувства рациональной вины – часть психотерапии и не стоит полностью избавлять клиента от этого чувства. Стоит поощрять использования чувства вины как сигнала для исследования текущих жизненных выборов.

Чувство вины сообщает, что задуманный или свершившийся поступок неверен с точки зрения морали. При этом важно установить, какой именно поступок под подозрением и какое из правил морали может быть нарушено. Тогда можно будет определить, рациональным или иррациональным является чувство вины. Если правило выявить не удастся, то чаще речь идет об иррациональной вине⁷.

Вина, словно командует: «Прекрати делать это немедленно, пока это кому-нибудь не повредило!».

Следует перевести эту команду в вопрос, задаваемый совестью: «Подожди минутку и подумай, что ты делаешь. Ты уверен, что это правильно с моральной точки зрения?».

⁷Холмогорова, А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Терапевт может помочь клиенту научиться задавать этот вопрос в ответ на сигнал вины. Задача терапевта при этом продолжать поддерживать клиента, пока он развивает взрослую ценностную основу.

б) Исследовать защиты, мешающие переживать рациональную вину.

В работе с защитами стоит:

- Заметить использование защит.
- Принять во внимание противоречия и несоответствие поступкам и заявлениям клиента.

Примером могут быть следующие терапевтические интервенции: «Вы говорите, что не чувствуете вины за то, что только что сделали. Но я замечая, что Вы опустили глаза», «Вы говорите, что хотите жить ответственно, но Вы допускаете безответственное поведение», «Вы приняли личное обязательство заботиться о себе. Делаете ли вы это прямо сейчас?». Дать время клиенту осознать противоречие.

Прямо обратиться к тому, какие именно мысли или чувства были непереносимыми. Чувство вины (иное чувство) может быть названо.

Исследование и проработка чувства вины.

В процессе психотерапии клиенту стоит приобрести способность замечать свои защиты. И по их появлению отмечать возможность подсознательной вины: «Вот я опять начал думать, что другие достают меня», «Я начинаю действовать компульсивно – из-за чего это я чувствую себя виноватым?».

Проявление защитных механизмов – сигнал для клиента о том, что необходимо исследовать свою активность. Чем больше клиент самостоятельно способен мыслить и действовать в соответствии со своей рациональной системой ценностей, тем меньше ему необходим психотерапевт.

Также в работе с чувством вины следует помнить, что чувство вины, предшествующее неправильному поведению, более эффективно, чем поведение, следующее за ним.

Работа с неуверенностью в себе.

Прежде чем говорить о неуверенности, рассмотрим, что же такое уверенность в себе и самооценка.

Уверенность в себе — свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидуумом собственных навыков и способностей, как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей.

Самооценка — это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

Типологии самооценки.

Самооценка может быть разной в зависимости от критерия типологии:

- высокой, средней и низкой.
- адекватной и неадекватной (тому, каков человек на самом деле)
- устойчивой и неустойчивой (колеблющейся, непостоянной).

Например, самооценка неустойчива, когда она зависит от мнения окружающих людей о человеке («Как обо мне думают сейчас другие, так и я о себе буду думать»). Нетрудно понять, что идеально для личности, когда самооценка достаточно устойчива, стабильна (то есть опирается на какие-то внутренние критерии), но может быть немного изменена посредством обратной связи от окружения. То есть если человек ригиден в построении своей самооценки, то это тоже плохо — в этом случае он не сможет сделать свою самооценку адекватной и изменять ее в процессе жизни. А это необходимо, ведь сам человек меняется, значит, должна меняться и его самооценка (то, каким он себя видит, какоценивает).

Работая с любой темой в психологическом консультировании, важно помнить о вторичных выгодах, которые может иметь клиент от наличия своей проблемы. В данном случае, когда мы имеем дело с проблемой неуверенности в себе, вторичная выгода может звучать так: «Я буду

неуверенным, слабым, и тогда другой человек возьмет на себя ответственность за мои проблемы, решения и мою жизнь!»⁸.

Есть некоторые особенности работы с неуверенными клиентами - они не уверены еще и в том, что вы с ними достигнете результата благодаря психологическим консультациям.

Поэтому важно помнить следующее:

- Нельзя обвинять клиента, указывать резко на него ошибки.
- Нельзя вызывать его тревогу (делать акцент на неопределенности).
- Нужно чаще хвалить и подбадривать.
- Необходимо «заражать» его своей силой, уверенностью и энергетикой, демонстрировать ее на консультации.
- Нельзя брать на себя больше ответственности за решение проблем, чем берет клиент.

В работе с неуверенностью может быть эффективна следующая техника.

«Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом

⁸Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. - Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза».

Обида.

Чувство обиды - переживание события, которое оценивается как несправедливое нарушение прав, нанесение ущерба для чести или статуса, оскорбительного отношения, при этом происходит чередование протеста, обвинений, агрессии и переживаний страдания, используемое для привлечения внимания и давления на партнёра. Отметим, что действия человека, который «причиняет» обиду, могут не нести в себе ничего оскорбительного и якобы нанесённый «ущерб» может быть мнимым. Необходимой, закономерной связи между обидной ситуацией и чувством обиды нет. Обидная ситуация - только повод для запуска чувства обиды, но запустит ли это чувство человек (или какое другое чувство), зависит как от воспитания и нравственности человека.

Чувство обиды возникает вследствие рассогласования ожиданий о должном поведении обидчика с тем, как он себя вёл в действительности. То есть, обида является *следствием выполнения трёх умственных операций*: построение ожиданий, наблюдение действительного поведения, сравнение. Обижающийся человек не принимает других людей и их выбор такими, как

есть, хочет «прогнать» ситуацию под себя, далее начинает работать алгоритм жертвы».

Для работы с обидой можно применять следующие техники и упражнения.

Упражнение «Отдать червяка».

Сядьте по удобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице. Перед вами — девятиэтажный дом. Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел. Лифт закрывается, и вы едете вверх. Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта — в форме червяка. Посмотрите, какой это червяк — большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы. Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче. Вот вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда. На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно.

Вспомните, что вы находитесь в комнате и откройте глаза. Ответьте на вопросы:

1. Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте?
2. Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?

Эмоционально-коррективное переживание (Дж. Рейнуотер)

1. Запишите тревожащий или оскорбивший вас эпизод в виде небольшого рассказа, написанного в настоящем времени и от первого лица. Как можно более точно восстановите все события (если, конечно, они не стали для вас серьезной психотравмой). Восстановите все диалоги и опишите свои чувства.

2. Теперь перепишите историю так, как вы бы хотели, чтобы она произошла. Дайте пощечину обидчику, пойдите навстречу преследователю и победите его. Хоть как-то, но отомстите мучителю. Или полюбите человека, которого вы ненавидите. Делайте все, что хотите. Создавайте новые диалоги. Описывайте иные ваши чувства. И придумайте свои собственные финал и развязку.

Безопасное проживание травмирующей ситуации.

Для того чтобы не вызвать ретравматизацию клиента необходимо всегда помнить о его ресурсах при рассказе о травмирующем событии.

До тех пор, пока человек не расскажет о травмирующем событии, не примет его, как свой опыт – исцеления от травмы не произойдет. Но возвращение к травмирующему событию возможно только по мере готовности человека после того, как состояние человека улучшится.

В ходе рассказа клиента о травмирующем событии терапевту необходимо отслеживать его реакции и возвращать к ресурсному состоянию.

То есть, когда терапевт видит, что дыхание клиента стало прерывистым, тело напряглось – мы возвращаем его в состояние «здесь и сейчас»: можно переключить внимание на какие-либо предметы в кабинете, либо предложить попить воды, либо умыться, сменить позу, пройтись по комнате.

Одним из вариантов безопасного рассказа о травмирующем событии является рассказ в ходе упражнения, выполняемого при помощи метафорических ассоциативных карт. В работе с кризисными состояниями рекомендуется применять колоду «Соре» («Преодоление»), созданную психологом Офрой Аялон¹⁰.

Алгоритм работы с колодой «Соре».

Алгоритм работы:

1. Предложите клиенту выбрать 5-6 карт, которые описывают

¹⁰Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. - Москва: Эксмо, 2008. – 925 с.

хронологию данной ситуации (от ожидания ситуации к пику переживаний и до состояния покоя, когда последствия минимальны).

2. Разложить выбранные карты на столе. Попросите клиента рассказать историю и оценить интенсивность переживаний по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 – наилучшее состояние, которое только может быть (радость, спокойствие и т.п.), а 10 баллов - наихудшее.

3. Переверните карты, перемешайте и снова откройте. Теперь предложите клиенту рассказать историю так, как рассказывают ее карты, расположенные в новом порядке. Попросите оценить интенсивность переживаний.

4. Повторите шаг 3 еще один-два раза, каждый раз предлагая клиенту изложить свою историю так, как диктует ее новый порядок карт.

5. В завершение предложите клиенту достать карту из закрытой колоды и использовать ее для сочинения нового финала своей истории. Попросите клиента придумать заголовок для своей истории.

Таким образом, карты позволяют получить картину, отражающую наиболее важные аспекты проблемной ситуации, и ее субъективного переживания; произвести необходимые уточнения и прояснения. Карты дают возможность почувствовать человеку, что «все в его руках», запускают механизмы внутреннего активного поиска, а также заглядывать глубоко в прошлое и далеко в будущее, находя нужные ответы и формируя новые более адаптивные способы взаимодействия с окружающим миром.

6. *Определение изменений в восприятии окружающего и себя. Коррекция убеждений, выстраивание позитивного отношения к себе и к миру.*

Убеждения или автоматические мысли (АМ) – это мысли, возникающие у человека спонтанно, они являются внутренними «высказываниями» или мнением человека о самом себе. Автоматические мысли есть у любого человека, это своего рода «система координат» ценностей человека, его стиль жизни и мировоззрение. Некоторые

автоматические мысли становятся неадаптивными (негативными) и закликивают человека на чем-то отрицательном, превращаясь в подобие «умственной жвачки», вызывая у человека дискомфорт и страдания, сопровождающиеся болезненными эмоциональными реакциями.

Примеры неадаптивных убеждений: «Я глупый», «Моя ценность зависит от того, что думают обо мне другие люди».

Перед психологом стоит задача:

- во-первых, выявить истинные неадаптивные автоматические мысли, которые не позволяют его клиенту полноценно жить в социуме;
- во-вторых, сделать так, чтобы клиент отказался от своей разрушающей АМ;
- в-третьих, полностью реконструировать поведение клиента.

Для решения этих задач были разработаны специальные техники когнитивной терапии.

Первым делом необходимо выявить неадаптивные автоматические мысли у человека.

Это можно сделать путем диалога-расспроса. Если во время расспроса возникнут трудности в том плане, что человек не сможет вспомнить эти мысли, тогда необходимо будет искать негативные визуальные образы или воспользоваться техникой проигрывания ролей.

Пошаговое выявление автоматических мыслей¹¹:

1 шаг. Побудить клиента отследить свои автоматические мысли, которые стоят за болезненными эмоциями и которые не осознаются, но управляют им формируя поведение;

2 шаг. Выявить автоматические мысли и добиться, чтобы клиент «четко описал» их вслух;

3 шаг. Психолог внимательно следит за клиентом и обнаруживает систематические ошибки, которые делает его клиент и которые ответственны

¹¹Малкина-Пых, И.Г. Семейная терапия. Серия «Справочник практического психолога» / И.Г. Малкина-Пых. ЭКСМО; Москва, 2008. – 990 с.

за его психологическое нарушение, приводящее к тому, что человек теряет способность приспосабливаться к среде, в которой живет.

Итак, автоматические неадаптивные мысли выявлены. Теперь психолог ищет ответ на вопрос: «Действительно ли выявленные АМ реальны и имеют место в жизни клиента, и именно они являются «мостиком» между травматической ситуацией и эмоциональной реакцией или же эти АМ – мифологемы?». Выясняется это путем логического анализа, либо сравнением мыслей пациента с поведенческими фактами.

Перейдем к заключительному этапу работы с кризисными состояниями.

7. Трансформация негативного события в опыт клиента, его интеграция в жизнь, переосмысление произошедшего.

На данном этапе мы можем применять следующие упражнения.

Для переосмысления отношения человека к себе – 2 вопроса «Посмотреть на себя глазами того, кто тебя любит».

Инструкция: «Представьте себе на минутку, что вы - автор. Вы пишете книгу, в которой вы сами - действующее лицо.

Вам нужно определить кого-то в своей жизни, кто, как вы знаете, любит вас. Важно не то, что вы его любите, важно, что вы знаете, что он любит вас. Поищите среди людей, которых вы знаете в своей жизни, пока не найдете такого человека.

Вы сидите за столом, на котором стоит ноутбук, лежат бумаги, карандаш и пр. Напротив вас - окно. Там, занятый своим делом, находится тот, кто, как вы знаете, любит вас. Как раз в этот момент вы подошли в своей книге к описанию этого человека. Вы откидываетесь назад, смотрите на него, с удовольствием перебираете возможности того, как вы описали бы в словах этого человека, как поймали бы и выразили в словах то, что делает его единственным. Вы описываете для себя особенные жесты, слова, взгляды, которые делают этого человека именно таким.

Когда ваше описание близится к концу, вы мягко меняете позицию и восприятие. Вы уплываете со своего места, за столом, выплываете наружу и входите в человека, который вас любит. Здесь вы прерываете то, чем были заняты, поднимаете глаза, и видите себя сидящим за стеклом и работающим над книгой. Вы видите себя глазами того, кто вас любит; в первый раз видите то, что видит тот, кто вас любит, когда смотрит на вас. Видя себя глазами того, кто вас любит, вы обнаруживаете качества и свойства, о которых вы не знали, или даже которые считали недостатками. Рассматривая себя сквозь призму мыслей и воспоминаний того, кто вас любит, вы находите, что заслуживаете любви, обнаруживаете, что вы сделали другого человека богаче просто тем, что являлись собой. Удерживая все, что стоит знать, вы медленно возвращаетесь в самого себя».

Следующая техника - «Линия жизни» - применяется для интеграции травмирующего события в жизнь¹².

Возраст: со старшего подросткового возраста. Форма проведения: индивидуальная, групповая.

Оборудование: лист бумаги, карандаши, мелки или краски.

Инструкция: «На листе бумаги начертите горизонтальную линию. Отметьте слева крайнюю точку линии – это начало вашего жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложите равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трем годам вашей жизни. Недалеко от правого конца линии отметьте точку – это сегодняшний день. Представьте, что получившаяся линия является графическим изображением вашего жизненного пути. Начните слева. Постарайтесь вспомнить первые три года вашей жизни. Возьмите карандаш(и) и раскрасьте, рассматриваемый отрезок, цветом(цветами), которые как вам кажется, смогли бы отразить основные настроения, эмоции, переживания этого периода. Прделайте то же самое со всеми остальными отрезками вашего жизненного пути».

¹²Губина, С.Т. Психологическое консультирование семьи в ситуации ненормативного кризиса: учебно-методическое пособие / С. Т. Губина. – Глазов: Изд-во Глазов. гос. пед. ин-та, 2011. – 112 с.

Расспросить о цветах, в особенности о темных. Что помогло вам пережить тяжелые события? На какие ресурсы вы опирались?

Для осознания ресурсов мы можем предложить клиенту упражнение «Моя Вселенная». Применять данное упражнение мы можем, как с детьми старше 7 лет, так и со взрослыми.

Для выполнения упражнения понадобится лист ватмана и цветные карандаши. Терапевт просит клиента изобразить себя и все значимое, что есть в жизни и рассказать об этом.

Итак, мы рассмотрели алгоритм работы с кризисными состояниями и возможные техники, и упражнения, которые можно применять на каждом этапе.

Список использованной литературы:

1. Губина, С.Т. Психологическое консультирование семьи в ситуации ненормативного кризиса: учебно-методическое пособие / С. Т. Губина. – Глазов: Изд-во Глазов. гос. пед. ин-та, 2011. – 112 с.
2. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь близким / И.Г. Малкина-Пых. - Москва: Эксмо, 2009. - 191 с.
3. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. - Москва: Эксмо, 2008. – 925 с.
4. Малкина-Пых, И.Г. Семейная терапия. Серия «Справочник практического психолога» / И.Г. Малкина-Пых. ЭКСМО; Москва, 2008. – 990 с.
5. Попова, Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Р.Р. Попова. – Казань: Издательство Казанского ун-та, 2013. – 135 с.
6. Решетников, М.М. Психическая травма / М.М. Решетников. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.
7. Ромек, В.Г. Поведенческая психотерапия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / В.Г. Ромек. - М.: Издательский центр

«Академия», 2002 - 192 с.

8. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. - Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

9. Холмогорова, А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

10. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.



Централизованная
библиотечная
система