

ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

1. Кризис и основы кризисной интервенции.
2. Проживание горя и утраты в психологическом консультировании.
3. Консультационная работа с жертвами насилия.
4. Психология зависимости и созависимости.

1. Кризис и основы кризисной интервенции.

Характерные особенности кризиса (С.В. Петрушин).

- находящийся в кризисе человек не видит выхода из сложившейся проблемной ситуации. С одной стороны, это ощущение безысходности влечет за собой тяжелые переживания, с другой — в этот момент человек максимально открыт новому опыту.
- кризис может являться результатом длительно развивающегося процесса или внезапного действия одного либо нескольких факторов.
- кризис может возникнуть как в ответ на катастрофу, так и на незначительное событие (по типу «последней капли»),
- кризис может привести к положительным личностным переменам и явиться важным жизненным опытом.
- кризис ограничен во времени 2 - 6 неделями.

Основные фазы развития кризиса.

- нормальной адаптации
- мобилизации
- острого кризиса
- появления новой идентичности
- достижения комфортного состояния

Понятие и принципы кризисной интервенции.

Кризисная интервенция — это:

- работа, направленная на выражение сильных эмоций;
- уменьшение смятения благодаря процессу повторения; открытие доступа к исследованию острых проблем;
- формирование понимания текущих проблем для поддержки клиента;
- создание фундамента для принятия людьми пережитого опыта.

Основные принципы кризисной интервенции:

1. кризисная интервенция центрирована на проблеме, а не на личности.
2. кризисная интервенция — это не консультирование и не психотерапия, при кризисной интервенции не нужно вскрывать старые раны, потому что у человека нет сил с ними справиться.
3. кризисная интервенция сосредоточена на актуальной ситуации.
4. нерешенные «исторические» проблемы вплетены в кризисную ситуацию, эмоциональное топливо прошлого подогревает актуальный конфликт. Иногда клиент осознает это, иногда — нет. Важно идентифицировать эти «исторические» проблемы, обозначить их место в нынешней ситуации, а затем сконцентрироваться на актуальной проблеме.
5. для эффективной кризисной интервенции важно четко определить проблему.
6. навыки активного слушания (перефразирование, отражение чувств, прояснение, присоединение чувств к содержанию) позволяют уменьшить хаос и облегчить восстановление контроля.

Стадии кризисной интервенции.

Первая стадия: Сбор информации

1. Помогите клиенту идентифицировать и выразить чувства и связать их с содержанием. Это позволяет снизить эмоциональное напряжение и, кроме того, делает возможным определение кризиса через отдельные события и проблемы. Образно выражаясь, гора, которую клиент тщетно пытался сдвинуть с места, распадается на отдельные куски породы, к которым можно подступиться.
2. Уделите время тому, чтобы максимально полно исследовать проблему вместе с клиентом. Человек, находящийся в кризисном состоянии, жаждет получить немедленное облегчение. У консультанта может возникнуть искушение поскорее перескочить от исследования проблемы к ее решению, чтобы снизить интенсивность переживаний клиента. При таких преждевременных попытках решения важная информация может быть упущена, и вы рискуете толкнуть клиента на повторение его же собственных ошибок.
3. Идентифицируйте событие, вызвавшее кризис, и постарайтесь отделить «исторические» проблемы от актуальной ситуации.

Вторая стадия: Формулирование и переформулирование проблемы

1. Результатом исследования ситуации может явиться переформулирование проблемы, поскольку:
 - формулируя свою проблему, клиент мог не учесть ее важных аспектов. Классическим примером может быть отрицание алкоголизма. Признание факта зависимости может полностью изменить формулирование семейной проблемы;

- проблема может быть слишком глобальной, и для того, чтобы с ней справиться, ее потребуется разделить на более мелкие;
- формулируя проблему, клиент может смешивать актуальные и «исторические» проблемы.

2. Проясните, что клиент уже предпринимал для решения проблемы. Повторение неэффективных способов решения может стать частью картины кризиса. Отделив проблему от неэффективных способов ее решения, можно переформулировать проблему и подойти к ней по-новому.

3. Спросите клиента, что помогало ему справляться с проблемой раньше. С вашей помощью клиент может обнаружить, что он владеет многими полезными навыками. Кроме того, это помогает переформулировать проблему — она уже не выглядит совершенно недоступной контролю, клиент понимает, что может с ней справиться хотя бы частично.

Третья стадия: Альтернативы и решения

1. Откажитесь от попыток решения проблемы. Это часто является ключевым моментом работы, потому что иногда неудачные решения вносят существенный вклад в развитие кризиса. Переключайтесь на работу с проблемой. Такой прием имеет смысл применить в следующих случаях:

- когда клиент пытается контролировать события, которые он в принципе контролировать не может;
- когда решение усугубляет проблему.

2. Откажитесь от цели. Это полезно делать тогда, когда цели, которые ставит перед собой клиент, нереалистичны или недостижимы в данный момент.

3. Выясните, есть ли что-то такое, что мог бы предпринять клиент для улучшения ситуации, если невозможно полностью исправить ее.

4. Спросите, что помогало раньше в аналогичной ситуации.

5. Выявите ложно направленную потребность контроля и переключите внимание клиента на работу с проблемой.

6. Избегайте попадания в ловушку преждевременных решений.

2. Проживание горя и утраты в психологическом консультировании.

Понятие утраты. Ее виды.

Переживание утраты называют работой горя. Это естественный процесс, а не плод усилий консультанта. Задача консультанта – сопровождать клиента в его переживаниях, устраняя помехи.

Виды утрат:

- психологические (смерть близкого человека, долгая разлука, прекращение отношений со значимыми людьми).
- социальные (утрата работы, статуса, учебы).
- физические (утрата способностей, возможностей).
- духовные (веры, смысла жизни).
- материальные.

Стадии проживания горя и утраты (Р. Нельсон-Джоунс).

1. Отрицание. Клиент не верит в то, что картина мира изменилась, что в ней утрата. У него недостаточно ресурсов для того, чтобы пережить расставание и организовать на эмоциональном уровне жизнь заново. Ему страшно признать, что его жизнь разрушена, и что надо принять новую реальность. Он надеется на восстановление прежней жизни, и не видит перспективы построения новой жизни.

Работа консультанта: помочь клиенту дать выход своим эмоциям, не подталкивая его, уважая его чувства, заботясь о его физическом состоянии. Быть рядом.

2. Принятие утраты, переживание острого горя. На этой стадии происходит переживание тяжелых чувств – вины, обиды, гнева, агрессии, подавленности. Они могут проецироваться на себя, на мир, на ушедшего, на врачей, на близких. Таким способом происходит разрыв слияния с источником утраты. Осуществляется работа с «побочной утратой».

Работа консультанта: направлена на выражение возникающих чувств через работу с образами, арт-терапию.

3. Расставание. Клиент проходит через контакт с пустотой, признавая свое бессилие что-либо изменить. Окончательное расставание происходит тогда, когда клиент говорит о своей старой картине мира со «светлой грустью».

Работа консультанта: помочь клиенту понять, что проститься – значит позволить старой картине мира, близкому человеку стать частью прошлого.

4. Построение новой картины мира. Прожитая утрата подводит черту под определенным периодом жизни клиента. У него формируется новая идентичность. Важно осознать и принять этот новый образ себя.

Работа консультанта осуществляется по следующим вопросам:

- ❖ Чему научила меня утрата?
- ❖ Что я обрел через свою потерю?
- ❖ За что я могу сказать спасибо горю?
- ❖ Как я изменился, пройдя через это испытание?
- ❖ Каким теперь я вижу свое будущее?

Причины «застревания» на стадиях утраты:

- невозможность поверить в случившееся;
- отрицание случившегося окружающими;
- стеснение в проявлении отрицательных эмоций;
- состояние беспомощности;
- предрассудки (отпустить – значит предать);
- ре-переживания.

Когда необходимо ре-переживание (переживание прошлой потери):

- клиент по каким-то причинам скрывает горе от своего окружения, не проявляя своих чувств;
- клиент не имеет возможности выразить свои чувства в полную меру, следовательно произошла их блокировка;
- произошло «застревание» на какой-либо стадии горевания;
- клиент проявляет симптомы острого горя, хотя утрата произошла более 1,5 лет назад.

Когда необходимо переключение внимания:

- горе является хроническим вследствие особой тяжести или многократности утраты;
- из переживания горя извлекается вторичная выгода;
- горе предьявляется как оправдание асоциального поведения;
- горе является семейной традицией, которая для многих членов уже рудимент;
- переживание горя становится смыслом жизни, способом структурировать время.

3. Консультационная работа с жертвами насилия.

Цели консультирования жертв насилия (Дж. Коттлер).

1. полное и безусловное принятие;
2. способствовать повышению самооценки;
3. составление плана поведения в ситуации повторения насилия (полиция, суд, мед. процедуры);
4. способствовать осознанию собственных ресурсов для мобилизации системы поддержки личности;
5. способствовать осознанию серьезности произошедшего;
6. способствовать осознанию временных затрат на выздоровление.

Принципы помощи жертвам насилия.

1. уважение (оценка доверия, конфиденциальность, учет гендерных и культурных особенностей);
2. подтверждение (необходимости высказывать свои чувства, реальности выживания в условиях травмы, естественности появляющихся отрицательных эмоций, механизма проявления психологической защиты);
3. убеждение (в невинности жертвы, в конечности процесса горевания, в наличии ресурсов быть в этой ситуации);
4. предоставление (инициативы в процессе консультирования, информации о насилии, выбора на излечение).

Симптомы постстрессовой реакции.

- на психологическом уровне (нарушение сна, кошмары, повторяющиеся воспоминания, сложности с вниманием, повышенная тревога, возбудимость, гиперактивность);
- на физиологическом уровне (ощущение нехватки воздуха, дискомфорта в желудке, спазмы, головные боли);
- на уровне поведения (суицидальные попытки; злоупотребление алкоголем, наркотиками; проблемы с едой, агрессия).

Факторы психической травмы жертвы насилия.

- ужас;
- искаженная идентификация преступника;
- искаженная идентификация жертвы;
- фобии или когнитивные нарушения, отсутствие навыков справляться с ситуацией;
- искаженное представление об образе своего тела;
- катастрофа раскрытия;
- травматическая связь.

Стадии исцеления.

1. решение вылечиться;
2. стадия кризиса;
3. воспоминание;
4. вера себе и своим воспоминаниям;
5. снятие с себя вины за случившееся;
6. поддержка «внутреннего ребенка»;
7. возвращение доверия к себе;
8. горевание о том, что было утрачено в момент насилия;
9. гнев;
10. вскрытие и конфронтация;
11. прощение;
12. обретение духовности;
13. разрешение в движении вперед.

4. Психология зависимости и созависимости.

Стадии развития зависимого поведения (В.Ю. Меновщиков):

1 стадия

- естественное любопытство
- неумение сказать «нет»
- страх прослыть «белой вороной»
- желание убежать от сложностей жизни
- безразличное отношение к себе
- отсутствие знаний

2 стадия

- осознанное желание получить удовольствие
- поиск разумных оправданий
- поиск подходящей компании
- способ справиться со стрессом
- заметный рост дозы

3 стадия

- проблемы со здоровьем
- потеря контроля над поведением
- проблемы в семье, на работе
- финансовые трудности
- смена круга общения

4 стадия

- появление постоянной потребности
- разрушение нравственных ценностей
- утрата смысла жизни

- возникновение хронических заболеваний
- разрыв с семьей, обществом

12 шаговая модель излечения от зависимого поведения:

1. капитуляция (признание собственного бессилия)
2. надежда (признание помощи со стороны)
3. вера (принятие помощи)
4. мужество (нравственная переоценка)
5. открытость (признание ошибок)
6. готовность (подготовка к изменениям)
7. смирение (прошение исправить изъян)
8. справедливость (желание возместить ущерб близким)
9. покаяние (возмещение ущерба)
10. дисциплина (ежедневная самооценка)
11. духовное пробуждение
12. помощь другим

Профилактика со-зависимых отношений (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд)

Для того, чтобы у ребенка успешно завершился процесс психологической автономности, родителям необходимо:

- воспринимать ребенка таким какой он есть, а не таким, каким хотелось бы его видеть;
- не запрещать ребенку открыто выражать свои чувства;
- поощрять действия ребенка, направленные на конструктивное исследование окружающего мира, пользуясь словом «да» в два раза чаще, чем словом «нет»;
- обеспечить безопасность непосредственного окружения;
- быть способным самому выразить понимание и поддержку;
- демонстрировать свою эффективную психологическую независимость;
- объяснять применяемые наказания, избегать силовых методов.

Модель излечения от со-зависимости.

Выздоровление от созависимости — это процесс, отдельные шаги которого можно предсказать. Очередность этих шагов, несомненно, будет разной для каждого индивидуума. Однако, вероятнее всего, каждому придется соприкоснуться со всеми этапами, прежде чем он освободится от созависимых моделей. Отдельным людям понадобится сделать гораздо больше, чем просто соприкоснуться с некоторыми этапами. Например, первый шаг, который включает осознание степени распространенности созависимых моделей в ваших взаимоотношениях, может потребовать продолжительного времени и больших усилий. Что делает его таким трудным? То, что созависимость является настолько всепроникающей, что вы можете не осознавать ее как

дисфункциональное поведение. Один наш друг, когда мы описали ему созависимую модель, спросил: “Ну и что тут не так? Разве не все так делают?”. Другие шаги также могут потребовать интенсивной работы. Научиться осознавать свои чувства более полно и выражать их более эффективно, как правило, можно, но для этого необходимо проделать довольно трудную работу.

Осознание созависимых моделей. Существует много способов, препятствующих осознанию своей созависимости. Это похоже на сон. Вам снится, что что-то идет своим чередом. Даже если это не так, то вы продолжаете оставаться в состоянии сна. Почти все, что вы испытали в жизни, имело какую-то тень созависимости, поэтому вы можете не знать, что существует нечто лучшее.

Для некоторых отрицание своих чувств и потребностей может быть усвоенным механизмом выживания или безопасности. Если бы вы действительно осознавали или обсуждали то, что происходило в семье, где вы росли, то, может быть, вы не пережили бы своего детства. Вас могли научить не замечать, что происходит с вами и с другими членами вашей семьи, чтобы поддерживать у окружающих иллюзию «большой, дружной и счастливой семьи». Из всего, что вас научили игнорировать, именно подавление и отказ от выражения своих чувств оказывает самое опустошающее влияние на вас и ваши взаимоотношения. Созависимость, как большинство зависимостей, является заболеванием чувств.

Понимание причин проблемы. В литературе на этот счет существует путаница о действительных причинах созависимости. Одни авторы утверждают, что это результат генетической предрасположенности, другие — что созависимость берет начало из контактов с алкоголиками или алкогольной семьей. Основной тезис этой книги состоит в том, что созависимость обусловлена эволюционно и является усвоенным дисфункциональным поведением. Одновременно она рассматривается как системная проблема, связанная с воспитанием в дисфункциональной семье и в дисфункциональном обществе.

Распутывание созависимых взаимоотношений. Как только вы поймете, что причины созависимости берут свое начало в динамике взаимоотношений, которые не были завершены, вы сразу же увидите, как эта динамика совершает круг в ваших теперешних взаимоотношениях. Завершение процесса вашего психологического рождения — это прежде всего осознание того, что вы все время находились в созависимых отношениях. Когда вы осознаете, какие важные этапы развития упустили в свое время, тогда, пользуясь дополнительной поддержкой и приобретая новые навыки, вы сможете сознательно завершить этот процесс.

Отказ от своих проекций. Когда вы пытаетесь стать обособленным, считая других неправыми или плохими, вы развиваете стиль жизни, базирующийся на проекциях. Вы можете исказить действительность таким

образом, чтобы она соответствовала вашей потребности всегда быть правым, и оправдывать свое поведение, считая неправыми других. Отказ от этих проекций часто требует щадящего противостояния и поддержки со стороны группы или членов семьи. Проекция — строительные блоки в стене отрицания. Они имеют тенденцию медленно падать до тех пор, пока значительная часть стены отрицания не будет разрушена и не обнажится, наконец, правда о том, кто есть вы и кем являются другие.

Устранение ненависти к себе. Если вы не стали обособленным от своей матери или семьи, но пытались обособиться, считая их неправильными или плохими, вы, вероятно, придете к выводу о своей собственной несостоятельности. Вы можете попытаться стать на путь отрицания или подавления этих негативных чувств, но они, скорее всего, будут управлять вашей жизнью. Необходимо раскрыть, осознать и трансформировать эти отрицательные представления о себе. Они основываются на неправильном восприятии и иллюзиях, а также являются результатом слабого постоянства объекта. Поняв, что эти проекции являются источником вашей низкой самооценки, вы сможете исправить их.

Устранение силовых игр и манипулирования. При недостатке природной силы, которая приходит после завершения психологического рождения, вы, скорее всего, будете прибегать к силовым играм и манипулированию, чтобы получить то, чего хотите. «Драматический треугольник» (преследователь, спасатель и жертва) — это обычный способ манипулировать другими, оставаясь при этом очень пассивным. Как только вы найдете более эффективные способы вступать в сотрудничество с людьми, потребность в манипулировании и управлении другими пойдет на убыль.

Умение просить о том, чего вы хотите. Самый простой и непосредственный способ получить то, чего вы хотите, — прямо и вежливо попросить об этом. Тогда вашу просьбу удовлетворят с удовольствием (если это возможно для другой стороны). Обычно же происходит так: люди не просят прямо («Возможно, вечером мне понадобится машина»), а потом разочаровываются, когда их не понимают. Некоторые просят со злостью или с большим возмущением («Мне нужна машина вечером! Могу я ее взять?»), что вызывает сопротивление у того, к кому они обращаются, и он говорит «нет».

Снова научиться чувствовать. Дети, выросшие в дисфункциональных семьях, очень рано начинают скрывать свои чувства и мысли о том, что происходит у них дома. Наиболее часто скрывают гнев, хотя люди, находящиеся в созависимых взаимоотношениях, пребывают в состоянии гнева большую часть времени. Гнев должен быть каким-то образом «оправдан», прежде чем он будет выражен. Кто-то должен быть виновным или стать козлом отпущения за все несчастья в семье. Часто в этой роли оказываются дети. Став взрослым, вы должны будете восстановить чувства, которые скрывали, чтобы помочь себе заново пережить свое детство. Человек не может

излечиться от созависимости, не восстановив своих чувств.

Исцеление вашего «внутреннего ребенка». Если вы выросли в дисфункциональной семье, вас научили сосредоточиваться на том, что делают другие, а не на том, что делаете вы. Вас заставили превратить свое «Я» в ложное, чтобы угодить другим. Вас также заставили спрятать ваше истинное «Я», включая вашу невинность, вашего «внутреннего ребенка». Ваш «внутренний ребенок» страдал от ран, нанесенных предполагаемой заботой о вас любящими вас людьми, которые могли смеяться над вами, дразнить вас, проявлять неуважение к вам, не выслушивать вас, наказывать вас физически или не обращать внимания на ваши важнейшие потребности. Чтобы скрыть причиненную вам боль, вы были вынуждены скрывать часть своего «Я» от всего мира. В ходе этого процесса вы прятали эту часть своего «Я» и от себя самого. Выздоровление включает восстановление личностной целостности и исцеление вашего «внутреннего ребенка».

Определение ваших собственных психологических границ. У каждого есть его собственная психологическая территория. Она состоит из ваших мыслей, чувств, поведения и тела. У большинства людей, происходящих из дисфункциональных семей, эта территория так часто нарушалась, когда они были детьми, что, став взрослыми, они не осознают, как это происходило. Большинство созависимых слабо осведомлены о своих личностных границах и почти не имеют никаких навыков в определении и защите своих границ. Для созависимых людей очень существенно научиться определять и эффективно защищать собственные границы, если они хотят отказаться от своих созависимых моделей.

Как научиться близости. Созависимые и боятся, и желают близости. Они часто опасаются, что близкие люди будут управлять ими, обижать их, подчинять и подавлять. С разрушением созависимости возникает потребность установления связи с другим человеком. Люди часто нуждаются в новом родительском участии, будь то терапевт или другой старший по возрасту человек, который может сообщить недостающую информацию, быть собеседником и воспитателем, стать необходимой опорой для создания постоянства объекта и формирования самооценки.

Изучение новых форм взаимоотношений. Большинство людей, которые какое-то время жили по созависимым моделям, знают очень мало или вообще не знают о многоцветности жизни, которой им так недостает. Порой существует какое-то смутное осознание, что «настоящая жизнь — это нечто большее, чем то, что есть сейчас», заставляющее созависимого человека пойти на риск изменения ситуации. Созависимость заменяется взаимозависимостью тогда, когда двое или большее число людей научились жить достаточно автономно для того, чтобы строить совместную жизнь и стремиться поддерживать друг в друге проявление всех лучших качеств.