

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

## **ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА**

**Как проводить первые консультации.  
Как составлять план терапии.**

**МОДУЛЬ 3**

**Помните ли вы свою самую первую  
консультацию, где **вы были**  
**клиентом** психолога?**

Что понравилось, а что не понравилось?

**Какие у вас были ожидания от  
вашей первой сессии с клиентом?**

**За что на самом деле  
нам платят деньги?**

Ваши мысли

# Клиенты приходят к психологу:

- За разрешением
- За «волшебной таблеткой»
- За одобрением
- Просто высказаться
- Слить агрессию
- Получить взгляд на себя со стороны
- За любовью
- Изменить мышление и жизнь, **настрой на долгую работу – самая редкая категория, но самая интересная**

# Что важно сделать на первой сессии?

- **Прояснить ожидания клиента:** что он ждет, где его зона ответственности, а где ваша. Что невозможно в принципе, а что возможно, но без гарантий.
- Что мы можем гарантировать и **обещать: этику и сеттинг.** Это всё. Обещать какой-то желаемый клиентом результат мы не можем! Вот это важно честно проговорить.

# Главное о самой первой сессии

## Первая сессия – это про контракт и контакт!

Цели первой сессии:

- Понять, подходите ли вы друг другу (контакт)
- Установить, о чем вообще клиент хочет работать, какую свою проблему пришел решать (контракт)

**Контракт и контакт!** Если всё ок с обоими пунктами, это будет продуктивная работа без обрыва. Вот этим мы и занимаемся на самой первой сессии!

# Границы, как часть здорового контакта

- Время
- Деньги
- Общение между сессиями

# Резюме. План первой сессии

- Ожидания
- Контракт
- Контакт
- Установить границы

# Отличие психотерапии от психологического консультирования

## Консультирование:

- **Краткосрочная история**, иногда достаточно 1-й встречи.
- **Решение какой-то актуальной проблемы**, не требующей полного изменения мышления и наработки новых навыков.
- Подойдет большинству людей, т.к. не болезненно.

## Психотерапия:

- **Долгосрочные отношения**, которые могут длиться годами.
- Цель психотерапии – это **изменение мышления клиента** и наработка новых **навыков, привычек**.
- Подойдет лишь небольшому % людей, готовых выдержать долго, дорого и больно.
- Иногда это работа в команде с психиатром, наркологом, психотерапевтом, эндокринологом, диетологом и другими психологами и членами семьи клиента.
- **От психолога требуются более глубокие знания и опыт**. Начинать психотерапию в первые несколько лет практики лучше с невротическими клиентами.

# Характеристика уровней нарушений

Характеристики	Уровни нарушений		
	Невротический	Пограничный	Психотический
Центральная проблема	Идентичность	Автономия	Безопасность
Характер тревоги	Тревога наказания и тревога контроля	Тревога сепарации	Тревога уничтожения
Конфликт развития	Эдипов конфликт	Анальный: сепарация-индивидуация	Оральный: симбиотический
Тип конфликта по Эриксону	Инициативность или вина	Автономия или стыд и неуверенность	Базовое доверие-недоверие
Объектные отношения	Триадные	Диадные	Монадические
Чувство Я	Ответственное	Втянутое в сражение	Затопленное

**Новичку лучше сосредоточиться на  
невротиках и не брать пограничных  
и психотических**

# Люди с невротической структурой личности

Обладают интегрированным чувством идентичности, их поведение имеет некоторую непротиворечивость, целостность.

**Они способны описать и понимать себя и окружающих** их других людей, как цельные образы, включающие и отрицательные, и положительные характеристики, недостатки и достоинства, как темперамента, так и характера, ценностных ориентаций и т.д.

В их восприятии себя есть четкая граница между собственным ощущением себя и ощущением других, как отдельных от него людей.

Для возможности справиться с переживаниями и стрессами невротики **выбирают зрелые защиты**, такие как вытеснение, рационализация, интеллектуализация, изоляция.

У них **сохранена способность к тестированию реальности**, и способность оценивать себя и других реалистично и глубоко.

**Им не знакомы галлюцинации и бред,** отсутствуют явно неадекватные формы мышления и поведения, и они испытывают эмпатию и понимание по отношению к переживаниям других людей.

Свои симптомы они воспринимают как проблематичные и иррациональные. **Имеют наблюдающую и ощущающую части собственного «Я»,** то есть могут рефлексивно наблюдать за теми состояниями, которые переживают.

Невротики **обладают способностью ставить под сомнения свои убеждения,** они находятся в постоянном поиске истины, стараются жить и быть полезными для других людей, заслужить любовь и понимание этого значимого для них другого человека, **совесть и моральные ценности довлеют над их истинными желаниями,** которые они могут игнорировать или вытеснять.

**Конфликт возникает в плоскости их желания** и тех препятствий, которые преграждают путь к его осуществлению, но являются, по их собственному мнению, делом их собственных рук.

# Люди с психотической структурой личности

Внутренне намного более опустошены и дезорганизованы, чем другие. Тех, кто находятся в состоянии острого психоза отличить от других не трудно – **психозы проявляются посредством бреда, галлюцинаций, алогичного мышления.**

Однако в современном обществе много людей, которые находятся на психотическом уровне организации личности, но их внутренняя сумятица не заметна на поверхности, если они не подвержены сильному стрессу. Поэтому важно понимать, что таких людей отличает от остальных.

Психотики **имеют серьезные трудности с идентификацией** – настолько, что они не полностью уверены в собственном существовании, они не могут связно описать себя и других знакомых им людей и отнестись критически к собственным характеристикам.

Им характерны **примитивные защитные механизмы**: уход в фантазии, отрицание, тотальный контроль, примитивная идеализация и обесценивание, расщепление и диссоциации.

Но главная отличительная черта – это **отсутствие тестирования реальности**, то есть отсутствие понимания задаваемых вопросов, неадекватные чувства или поведение по отношению к терапевту или другим значимым людям и событиям, наличие в прошлом галлюцинаций, бреда и неспособность критически к ним относиться.

**Границы** между внешними и внутренними переживаниями у таких людей **размыты**, а также существует явный дефицит базового доверия.

Те, кто склонен к психотической дезорганизации, **испытывает чувство незащищенности в этом мире** и всегда готов поверить, что распад неизбежен.

Природа их основного **конфликта** лежит в плоскости – **жизнь или смерть**, существование или уничтожение. Поэтому для выживания психотикам приходится **уходить в вымышленный ими мир**, не подвергаемый сомнениям, логически ими же очень обоснованный и очень сильно оберегаемый от посторонней критики и вмешательств.

# Люди с пограничной структурой личности

Находятся **посредине** невротически-психотического континуума, поэтому их реакции можно охарактеризовать как качающиеся между этими двумя крайностями.

Их **ощущение собственного «Я»** **полно противоречий и разрывов**, однако, в отличие от психотиков, ощущение непоследовательности и прерывности у них не сопровождается экзистенциальным ужасом, а связано с сепарационной тревогой.

Также, не смотря на проблемы с идентичностью, в отличие от психотиков они знают, что таковая существует, у них **сохранена способность к тестированию реальности**, то есть отсутствуют бред и галлюцинации, хотя присуща **склонность к магическому мышлению**.

В отличие же от невротиков они в большей мере **полагаются на примитивные защиты**, такие как расщепление, примитивная идеализация, отрицание и всемогущество.

Центральный **конфликт** пограничных клиентов заключается в том, что когда они чувствуют близость с другой личностью, они **паникуют из страха поглощения и тотального контроля**, а чувствуя себя отделенными, ощущают травмирующую **брошенность**.

То положение, когда ни близость, ни отдаленность не удовлетворяют, изматывает их самих и людей, которые находятся рядом с ними.

Способность наблюдать свою патологию у пограничников сильно ослаблена.

**Панические атаки, депрессии или болезни**, которые, по мнению пациента, связаны со стрессом, характеризуют их специфические жалобы.

# Упростим. Кого нежелательно брать в первые пару лет практики:

- Жесткие сексуальные pervесии и расстройства: педофилия, зоофилия, геронтофилия и т.п.
- Зависимости
- Пациенты психиатрические
- Очень агрессивные
- Слишком замкнутые, отвечающие односложно
- Суициальные
- Паранойяльные
- Залезающие "под кожу" психологу
- Те, кто жестко нарушает границы
- Частые срывы, отмены в последний момент и т.п.
- Блокирующие ваши отношения

# Блокировка психотерапевтической диады по Копьеву

- **Психологическая интоксикация**

Выглядит как совершенно непродуктивный, рассудательный интерес к психологии и психотерапии. Осознание и подача себя в понятиях тех или иных психологических концепций становится эффективным средством избежать ответственности за свою жизнь, вывести своё поведение из зоны действия нравственных категорий. Сродни обыденному объяснению: «Среда заела». Подлинные обстоятельства жизни, поступки, мысли, чувства оказываются более или менее зашумленными психологическим диагнозом. Человек отказался от своей воли.

**Обращение к психологу выполняет защитную функцию – позволяет клиенту ничего не менять, снимая с него ответственность за нелепости и неустройства его жизни, но при этом отражает подспудную неудовлетворенность и тревогу человека за то, что происходит в его судьбе.**

# Блокировка психотерапевтической диады по Копьеву

- **Эстетизация личностных проблем**

Человек **воспринимает свои проблемы, невзгоды и комплексы как эстетическую ценность**, как нечто, что сообщает его личности значительность и глубину.

Это связано и с повсеместным распространением кино и телевидения – «фабрики грез».

В результате, одержимый другим, двойником, человек не может жить для себя.

Клиенты говорят об «этапах большого пути», сообщают, что «это – материал для романа».

Человек становится как бы невменяемым, в стороне от себя самого.

# Блокировка психотерапевтической диады по Копьеву

- **Манипуляция-пристрастие**

Клиент **фиксирован на манипуляции другими людьми**, его жизнь – активный поиск путей для достижения поставленных целей в отношении тех или иных людей из своего окружения. Желанная цель настолько захватывает клиента, что ставит его как бы вне этики.

**В психологе такой клиент ищет инструктора, который бы научил его совершенным техникам манипулирования.**

В основе такого поведения, как правило, лежит глубокая разочарованность, отчаяние. Клиент не верит, что люди способны принять и полюбить его таким, какой он есть на самом деле, поэтому прибегает к манипуляции.

**Кстати, Копьев рекомендует реагировать на  
всё это просто молчанием**

# Что посмотреть и почитать

- Структурное интервью Отто Кернберга (посложнее)
- Демонстрационные сессии известных психологов - Сообщество психологов INTEGRATIO (попроще)
- Нэнси Мак-Вильямс «Психоаналитическая диагностика» (посложнее)
- Ирина Малкина-Пых «Справочник практического психолога» (попроще)



# Домашнее задание

**Роль психолога.** На тренировочной 20-минутной сессии успеть проговорить ожидания, контракт и прояснить границы. Четкое начало и четкий конец сессии.

Тем, кто **в роли клиента:** возьмите любимого сказочного персонажа и работайте от его имени. Будь вы сами колобком, русалочкой, царевной лягушкой и т.п., какой у вас был бы запрос к психологу и какие ожидания?

Прислать мне записи часа **к среде.**

