

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА

Как говорить с клиентом на «сложные темы»

МОДУЛЬ 6

«Сложные» темы

**Как начинающему психологу выдержать
эти темы: **смерть, любовь, насилие, секс,
сложные диагнозы****

Что из перечисленного было в собственной
биографии? Проработано ли?

Сложные темы неминуемы!!!

**Каждый практикующий психолог
столкнется с адом рано или поздно.**

Чего боитесь в сложных темах?

Если сложная тема из личного опыта **не проработана**, то она становится **«слепым пятном»** и избегаемой с клиентом темой.

Если **проработана**, вы идете в эту тему и говорите, личный контекст относительно произошедшего: **«это можно пережить»**.

Когда мы **не идем** в сложную тему, у клиента это может **поднимать тревогу**.

В сложную тему мы не хотим идти по причинам:

- Личная непроработанность
- Бессилие
- Страх причинить вред, «расковыряв» болячку
- Страх за свою собственную психику
- Неумение контейнировать

Что из этого ваше?

Бессилие возникает, если:

- 1. Не прояснен запрос и зоны ответственности** за запрос. Если клиент в силу своей ослабленности начинает требовать большей ответственности за свой запрос от психолога, это может вызывать бессилие.
- 2. У клиента нет опыта решения** подобных сложностей. Бессилие клиента в переносных механизмах передается психологу.
- 3. Психолог не работает** с такими запросами.

Как себя поддержать:

- Супервизия, интервизия.
- Дистанция. Смотреть на процесс стараясь не вовлекаться в него.
- Хорошо знать свои сильные и слабые внутренние роли.
- Уметь о себе заботиться, кормить вниманием внутреннего ребенка.
- Включать системное мышление, это поможет увидеть ресурсы клиента, которые не видит он.
- Четкие границы.
- Личная терапия, чтобы чистить свой контейнер.
- Ставить цели и отслеживать изменения вместе.
- Чувствовать важность собственного профессионального роста, как часть силы.
- Получать поддержку от близких не рассказывая подробности случая!

Слабая внутренняя роль поддерживающего родителя приведет к избеганию сложных тем, потому что тогда психолог не может себя поддержать! Неразвитый внутренний поддерживающий родитель – это еще и про маленький тонкий контейнер.

Внутренний ребёнок – это структура, которая умеет по настоящему горевать. Другие роли не умеют горевать на всю катушку! Именно внутренний ребёнок откликается на чужое горе эмоциями.

Что почитать:

- Екатерина Сагитова **«Идеальный шторм. Как пережить психологический кризис»**
- Урсула Виртц **«Убийство души. Инцест и терапия»**
- Эстела Уэлдон **«Мать. Мадонна. Блудница»**
- **«Переживая горе. Истории жизни, смерти и спасения».** Джулия Самюэль
- Джеймс Холлис **«Душевные омуты: возвращение к жизни после тяжелых потрясений»**
- **«Жизнь после утраты. Психология горевания».** Вамик Волкан

Домашнее задание

В тройках проговорить, **как вы можете себя поддерживать**, если столкнетесь с очень сложным случаем. Какие **ресурсы** есть уже сейчас.

Задача психолога: помочь найти как можно больше ресурсов, импровизируем и вносим себя.

Прислать мне записи часа **к среде**.

