



ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА
для психологов и помогающих практиков

Модуль «Терапевтические отношения»

Часть 1



**Как говорить
на сложные темы**



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

- Что из перечисленного было в собственной биографии?
- Проработано ли настолько, что вы сможете говорить об этом с другим, не избегая?



Сложные темы неминуемы. Каждый помогающий специалист столкнется со сложной темой.

- Какая тема страшит больше всего?
- Почему?
- Разобраться на личной терапии.



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

Если проработана, вам проще нести личный контекст относительно произошедшего: **«это можно пережить»**.



Когда мы **не идем в сложную тему** – у клиента это может поднимать тревогу, **недоверие к вам**, сомнения в вашем профессионализме.

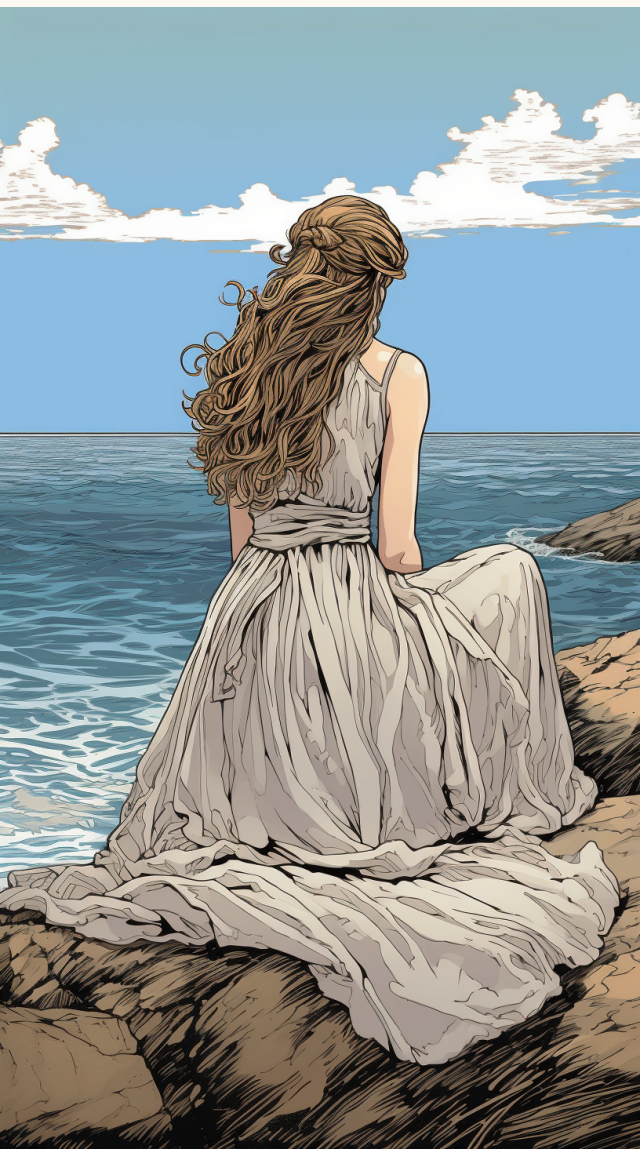


«Сложные темы» – это путь в долгосрочные отношения.

**Долгосрочные отношения – это безопас-
ность, доверие, возможность говорить обо
всем.**



«Сложные темы» – это **путь к профессиональному росту** и бесстрашию (в хорошем смысле)



В сложную тему мы не хотим идти по причинам:

- Личная непроработанность
- Бессилие
- Страх причинить вред, «расковырив» 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

Если случилось бессилие:

- **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.



Как себя поддержать

- 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!





Применим транзактный анализ к бессилию

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.

Задание



✓ Придумайте себе 5 самостоятельных способов поддержки после сложных сессий со сложными клиентами.