



ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА  
для психологов и помогающих практиков

# Модуль «Мастерство»

Часть 2



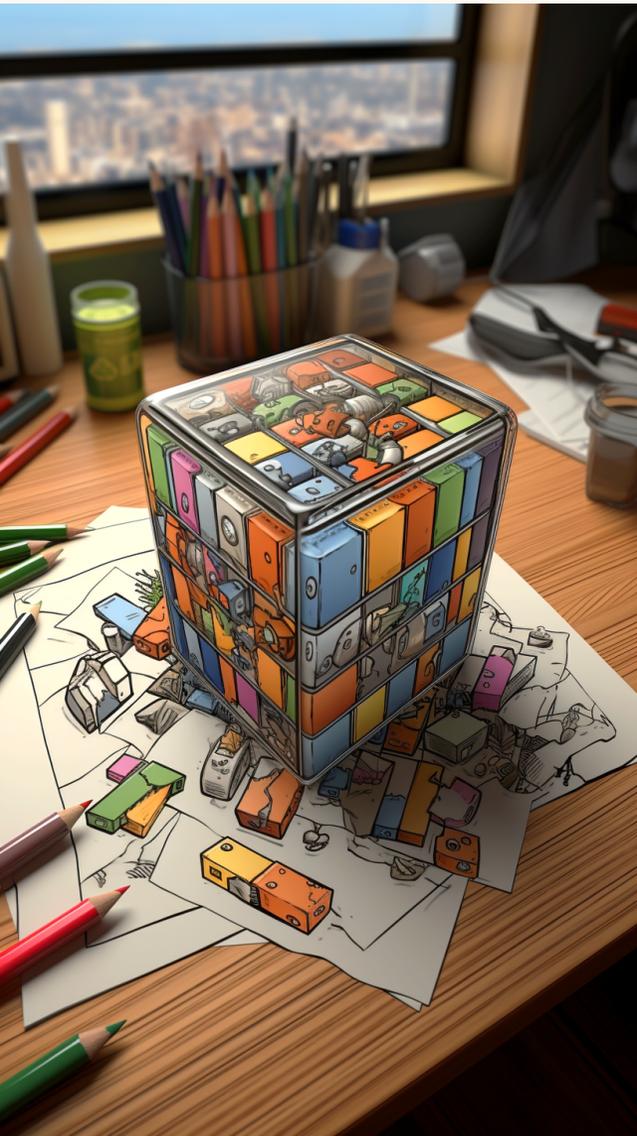
Методология  
ведения клиента

# Первая сессия



**Помним про контракт и контакт.**  
(см. прошлые уроки)

**Контракт без запроса – не контракт.**



**1.** Просим рассказать клиента **всё, что его беспокоит.**

**2.** Пытаемся **ранжировать по эмоциональному напряжению** с чего начать. Здесь нам помогут **вопросы:** «Что из всего этого беспокоит больше всего?», «Какая проблема из перечисленных вами, мешает вам жить?», «От чего хочется избавиться особенно сильно?», «Над чем хочется начать работать в первую очередь?» и т.п.

Иногда клиент приносит одну проблему, но она может быть **многосоставной**, например, **смена работы:** сепарация с начальником, прощание с коллективом, стресс поиска новой работы, адаптация к переменам – тут тоже важно наметить, **с чего начать.**

**3.** **Превращаем проблему в запрос,** можно опереться на старый добрый **smart.**

# Пример

Вы вычислили, что больше всего **клиентку беспокоят другие**. Клиентка говорит: «Как же меня все задолбали, помогите мне сделать так, чтобы от меня все отстали и дали мне спокойно жить.»

Привлекаем **SMART**:

Specific – конкретный

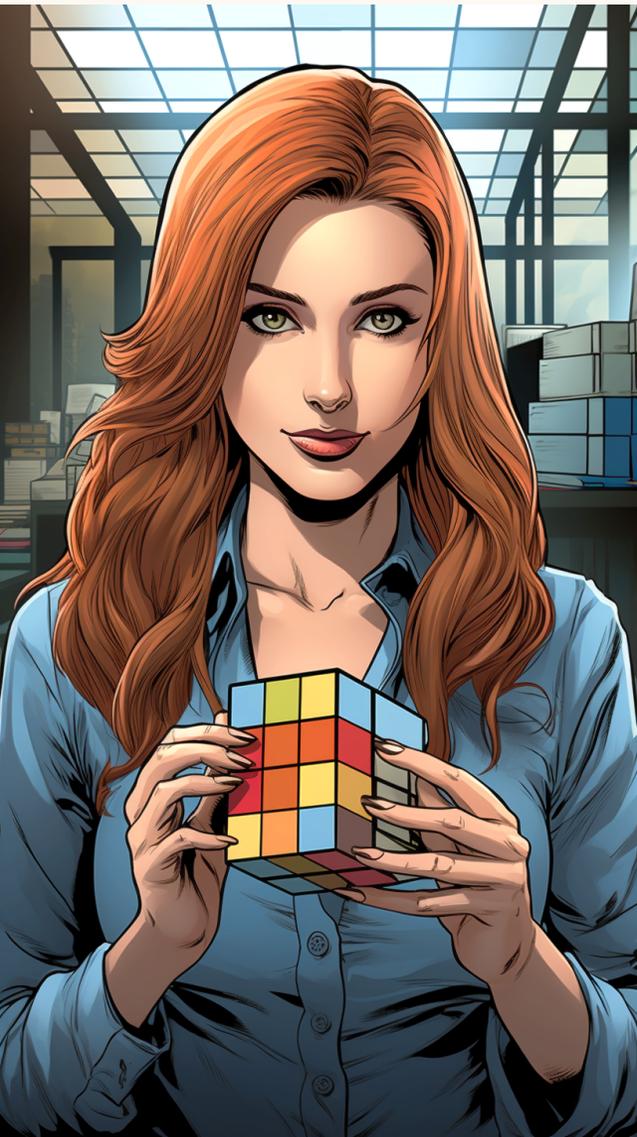
Measurable – измеримый

Attainable – достижимый

Realistic – реалистичный

Time bound – во временных рамках





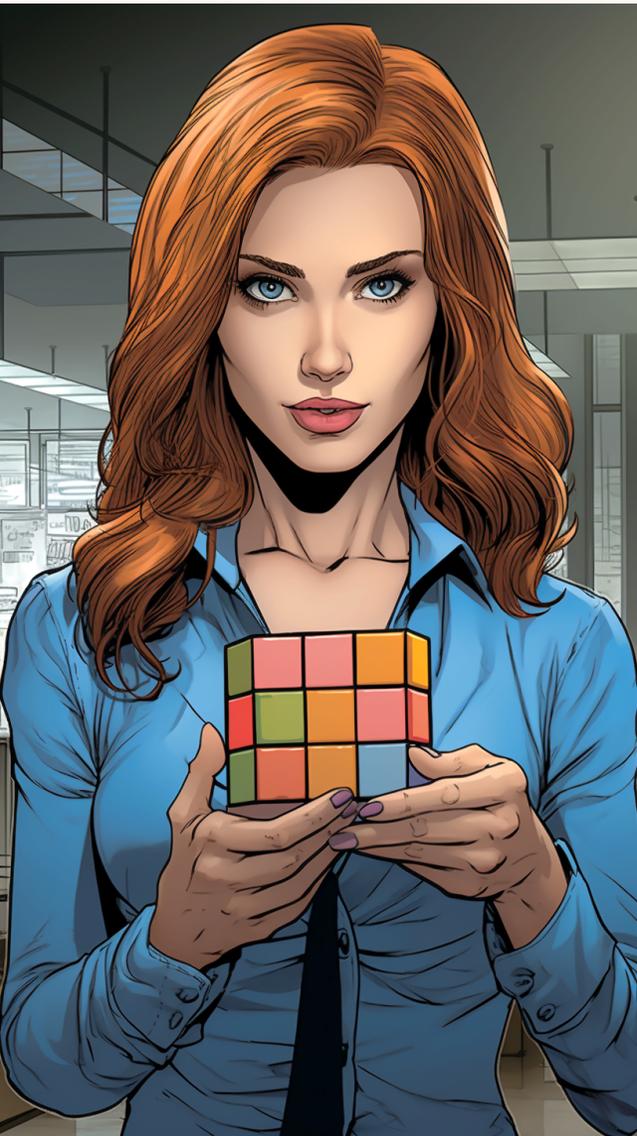
**S - конкретный:** что именно должно произойти с вами, чтобы вы поняли, что от вас все отстали и вы наконец-то спокойно живете? Как это выглядит?

**M - измеримый:** по каким проявлениям в отношениях и вашим личным ощущениям вы поймете, что цель достигнута?

**A - достижимый:** это достижимая для вас цель? Как именно вас здесь должна поддержать я и психология, чтобы цель была достигнута? Что зависит именно от вас? **Возвращайте ответственность клиенту**, мы можем работать только с запросом через изменение себя, но не других.

**R - реалистичный:** нет, мы не можем работать над тем, чтобы ваш муж захотел измениться, мы можем работать только над изменением в вас: ваши границы, ваши способности строить отношения, ваши навыки заботиться о своем комфорте

**T - привязанный ко времени:** как вы думаете, сколько времени вам нужно, чтобы научиться защищать свои границы, выстраивать свою спокойную жизнь? Месяц - это слишком мало. Пожалуйста, будьте реалистичны, обычно на такую работу уходит 1-3 года. !!! **Не даем никаких точных сроков и обещаний!** Помним про этику!!



Теперь у вас есть понимание, что вы вместе должны делать и над чем работать. Еще раз уточните, где зона ответственности клиента, а где ваша.

**С вас:** регулярность встреч, ваши экспертные знания, поддержка, анализ клиента, выстраивание плана работы. **С клиента:** выполнение домашки, регулярное присутствие, все действия по изменению его жизни.

Если уместно, можно дать рекомендации уже сейчас. Например: «Отследите пожалуйста, как вы себя чувствуете, когда надо отказать другим, но вы не отказываете», «Прочитайте книгу про границы», «Скажите «Нет» 3-м людям из своего окружения» и т.п.

Когда есть **ясность – это мотивирует** вас обоих продолжать. Как только клиент точно понял, что ему даст работа с вами, вероятность его длительной работы с вами возрастает.



**За 10-15 минут до конца первой сессии** подведите итоги вместе, ответьте на оставшиеся вопросы, поблагодарите, повторите всё, что было «Мы с вами сегодня разобрались, над чем стоит работать в первую очередь», «Помните о рекомендациях», «Теперь у вас есть представление, как я вижу решение вашей проблемы и чем я могу вам помочь» и т.п.

**Потом спросите:** «Что было важного сегодня для вас?», выслушайте, обсудите вместе контракт при необходимости, назначьте дату следующей сессии, если она еще не выбрана. Некоторые клиенты принимают **решение о длительной работе не сразу.**

# Составляем план терапии

В первые полгода вся работа крутится вокруг запроса так:

- Во-первых, **уточняем**, точно ли этот **запрос**. Иногда бывает так, что клиент передумывает и появляется какой-то более глубокий важный запрос.
- Во-вторых, собираем информацию о клиенте, пытаюсь понять, **как его прошлое повлияло на его настоящее**. Нам важно найти ответ на вопрос: как он здесь оказался, в своей жопе, с которой пришел? Что он за человек, чем вообще живет?





## О чем нам важно знать:

- Как давно длится эта ситуация / проблема.
- Что клиент предпринимал для ее разрешения.
- Были ли подобные ситуации в прошлом.
- Есть ли опыт положительного решения в этой ситуации.
- Есть ли у клиента тот, кто его поддерживает.
- Обращался ли к психиатру/неврологу, с чем?
- Принимает ли какие-то препараты?
- Есть ли хронические заболевания?
- Есть ли суицидальные мысли или самоповреждающее поведение?



- Как основные факторы стресса?
- Основные факторы поддержки?
- Как ест, как спит, что с физнагрузкой и отдыхом?
- Образование, работа, с кем живет.
- Как строит отношения с людьми, а с вами как?
- Опаздывает ли, вовремя ли платит вам, называет ли вас по имени?
- Всё, что только можно про его детство, с упором на отношения с родителями или с опекунами.
- Если запрос про отношения, тело, сексуальность, то про первый секс, сексуальные фантазии и т.п.

# Примерные сроки

**Полгода - год:** обсуждаем с клиентом, как продвигается запрос, что вы оба делаете хорошо, а что можно делать по другому вам обоим.

Какие инструменты из вашего терапевтического стиля сработали хорошо для клиента, а какие не сработали вообще? Если запрос движется хорошо, то почему? Если плохо, то почему? Внести коррекцию в запрос.

Обычно к этому моменту у нас **уже есть гипотеза:** у клиента плывут границы, потому что клиента родители воспитывали удобным ребенком, не сформировав навык отказа без чувства вины, мы работаем сейчас над избавлением от вины при отказе и смотрим, как это работает. (помолясь и надеясь)





**Спустя год:** подведение итогов.

Если запрос достигнут, **переконтрактинг** на новый запрос или **трансформация** терапевтических отношений: завершаем совсем или меняем на поддерживающий формат с редкой регулярностью.



**Год +**

**Какие гипотезы о запросе клиента оказались удачными, а какие нет?**

Где клиент был переоценен, а где недооценен? Например, оказалось, что клиенту весь первый год нужно было просто контейнирование и к активным действиям он не был готов, что дальше? Контейнируем еще или подталкиваем к действиям?

Почему не было очевидно сразу, что клиент не готов к действиям, а нуждается в накачке ресурсом? Когда это стало ясно? Как? О каких жизненных стратегиях клиента нам это говорит?

## 3 года и больше

Мой любимый прием в 3-летний рубеж: я предлагаю клиенту **начать всё сначала**. Сначала рассказать мне про его жизнь, про его прошлое, про его запрос и т.п.

Так я смотрю на динамику, что изменилось в презентации себя, в проблемах клиента, что стало более важным, а что менее, может быть случилась перезапись каких-то воспоминаний.

Например, родители больше не видятся тиранами, теперь открылись и хорошие воспоминания о них, а значит, **презентация себя не «жертва», а «меня любили и я был важен»** и т.п.





В целом, весь **план терапии** – это **сбор информации, гипотеза, проверка гипотезы по результатам** и всё сначала.

Это определенное **«мышление психолога»**. Вам поможет наработать его личная терапия, супервизии, профлитература, курсы повышения квалификации.

# План терапии (кратко основное)

Разделим терапию на три больших акта ЖЖЖ:

**ЖАЛОБА.** Длинный и эмоциональный этап.

Кстати, не всегда клиент готов двигаться дальше, потому что быть в жалобе приятно по своему: вдруг кто-то пожалеет и скажет, что ему делать дальше.

Здесь так же бывают клиенты-гастролеры, которые не могут определиться с выбором психолога и несут свой материал параллельно двоим-троим. Вероятен обрыв терапии на переходе к следующему этапу!





**ЖЕЛАНИЕ.** Выявление потребности.

Жалоб уже становится меньше, осознанность растёт, больше понимания, «как я до жизни такой докатился».

Так чего же клиент хочет на самом деле? Его ответственность за свои цели и желания.

Вероятен обрыв терапии на переходе к следующему этапу!



## **ЖИТЬ ПО-НОВОМУ.**

Этап «решиться на перемены».

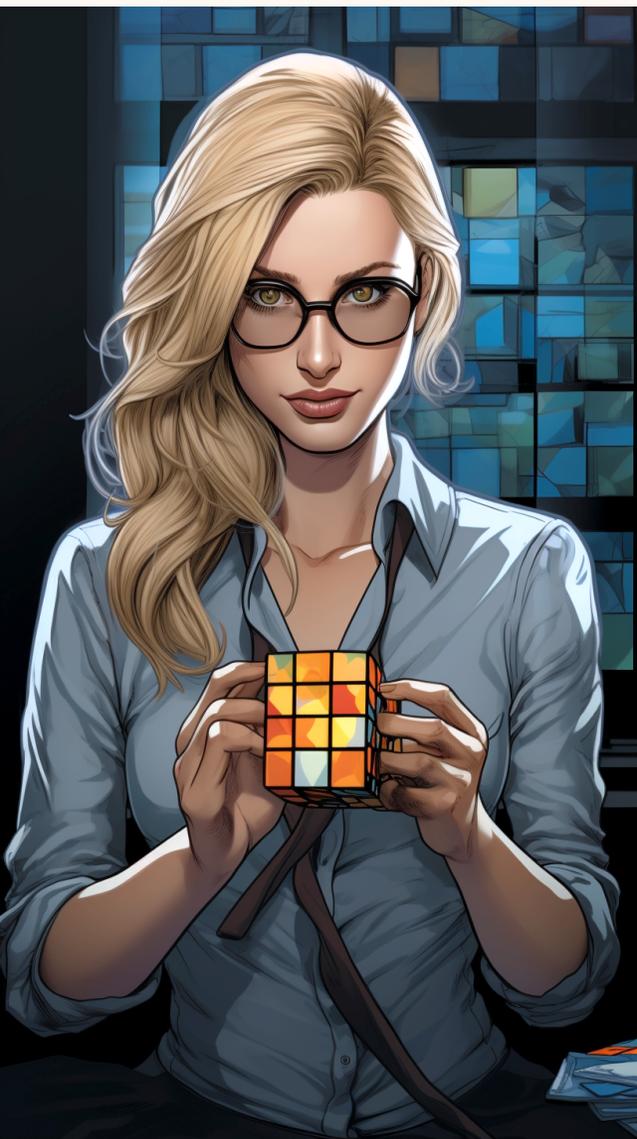
Боли меньше, потребности ясны, осталось построить стратегию новой жизни, нового мышления и поведения.

Как только эта задача исполнена, **МОЖНО завершать.**

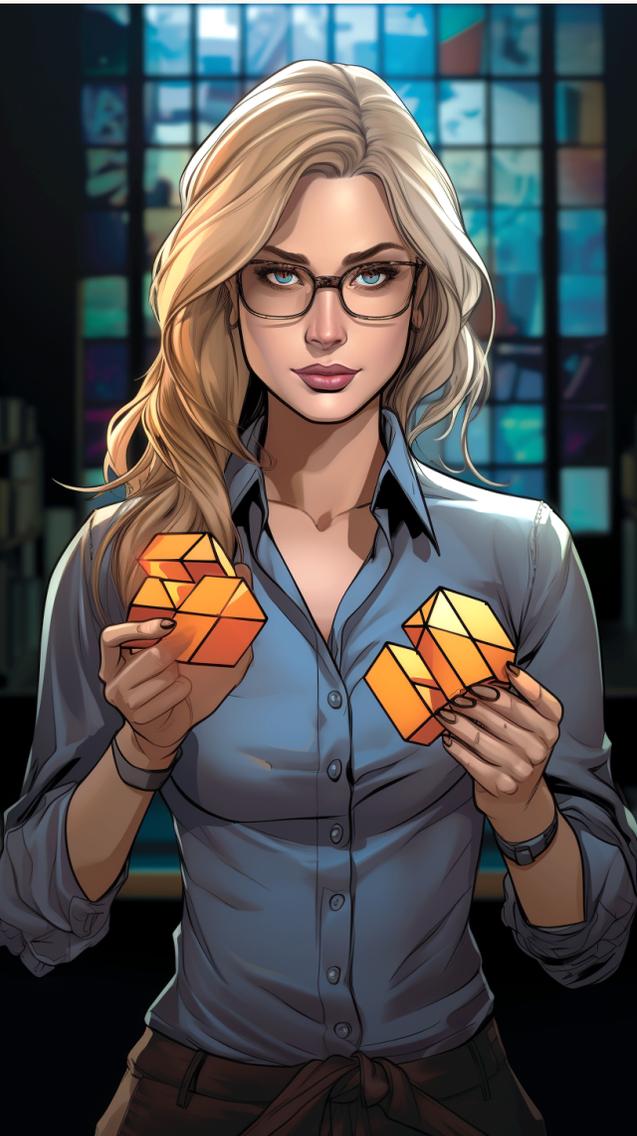
## Вопросы, помогающие перейти от жалоб к запросу:



- Опишите подробнее ваши переживания, связанные с проблемой.
- Когда вы впервые заметили проблему и испытали подобные переживания?
- Что вы уже пробовали делать для решения проблемы?
- Почему вы захотели обратиться к психологу именно сейчас?
- Как вы представляете свою жизнь, если проблема уйдет?



- В чем вы видите причины возникших трудностей?
- Какие вы видите пути решения вашей проблемы?
- Как вы думаете, чем я могу вам помочь?
- Что мы можем сделать для вас на консультации?
- Каким вы видите результат нашей работы?
- Как вы поймете, что достигли результата?



Периодически повторяйте прием для **отделения** своего материала от клиентского. При долгосрочных отношениях чаще бывают моменты спутанности материала клиента и терапевта.

- Не перебиваем клиента, внимательно слушаем, когда клиент закончит, выжидаем, какой отклик родится внутри.
- Не поддаемся тому, что ваш внутренний голос подсказывает вам сделать / спросить на середине фразы клиента. Чаще всего это ваши психзащиты. **После паузы вопрос и отклик** – это вероятнее всего **про клиента**, а не про вас.

# Окончание терапии



- На усмотрение **клиента и психолога**.
- Обсуждается **заранее**.
- Важно **отличать сопротивление** от реальной готовности клиента завершить.

# Что важно сделать на последней сессии



- Подвести **итоги**.
- **Поблагодарить** друг друга.
- Попросить **прощения** за ошибки.

# Задание



- ✓ Что вам кажется самым сложным в формировании терапевтического плана? Почему?
- ✓ Что помогает вам прокачивать психологическое мышление?