



**Программа «Автодидакт» для психологов-консультантов
Предназначена для самостоятельных занятий**

ЧАСТЬ 4

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors Oleg Haak reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

ПРАВИЛА РАБОТЫ С ПРОГРАММОЙ «АВТОДИДАКТ»

Всё очень просто!

В этой части программы приводятся практические примеры консультирования и психотерапии, чтобы вы знали, как проходит процесс. То, что делает психотерапевт, во многом похоже на консультирование, но вы как консультант не имеете права в полной мере делать то же самое, ведь это является уже лечением.

Здесь приводятся также примеры из практики психологического консультирования. После рассмотрения конкретных случаев вы можете задаваться следующими вопросами:

- Что психолог сделал неправильно?
- Почему психолог поступил неправильно?
- Что было правильно?
- Как бы вы поступили на месте психолога?

Эти примеры из консультирования помогут вам распознать ошибки начинающих, а также и опытных психологов, лучше понять характер клиентов и их потребности.

Смотрите правильные ответы только после того, как приложили достаточно усилий, чтобы самостоятельно проанализировать все варианты.

Делайте заметки на полях и в конце тетради или на дополнительных листах бумаги. Занимайтесь по возможности в спокойной, гармоничной атмосфере.

Не заучивайте ничего наизусть. Программа сама сформирует в вас логическое мышление и профессиональное отношение к клиенту, необходимые для психолога, что более ценно, чем заучивание информации.

В программе используются три обозначения для специалистов (психолог, психотерапевт и психиатр), которые не следует понимать как равнозначные.

Под словом «психолог» подразумевается психолог-консультант.

В программе часто говорится о психологе и клиенте в мужском роде, но имеются в виду как мужчины, так и женщины.

Осторожно!

Обращайте внимание на ваши ощущения!

Программа может пробудить в вас давно забытые психологические конфликты или активировать актуальные. Это происходит потому, что вы начинаете лучше понимать себя и происходящее вокруг или, наоборот, стали ещё более субъективны.

В то же самое время эта информация может вызвать у вас и другие психические расстройства (при условии, что они у вас уже были, как это нередко случается у интересующихся психологией).

В таком случае немедленно свяжитесь с нами или обратитесь за психологической помощью по месту жительства!

Ситуации из психологического консультирования.
Оцените, что психолог делал хорошо и что неправильно.
Ответы вы найдёте в конце программы.

Ситуация № 1

Психолог: Наташа, вы говорите, что уже в третий раз замужем и ваш муж пьёт. То есть все ваши три партнёра пили. Как это на вас сказывается?

Клиент: А как это может на мне сказываться? Постоянная ругань, денег нет, работать не хочет, должна всё по дому делать, дети тоже на мне, ему до них дела нет...

Психолог: (Сочувствующее кивает.) Да, похоже, вам нелегко...

Клиент: Нелегко? Это не то слово! Сил уже никаких нет. Я ему сказала: ещё раз домой пьяный придёт – и я его вышвырну!

Психолог: Вы действительно это сделаете или только грозитесь?

Клиент: (Вздыхает.) Не знаю... Жалко его. У него родители тоже пили, отец рано умер. Он в жизни ничего хорошего не видел. Я могу его, с одной стороны, понять. Да и дети любят его...

Психолог: И что вы хотите делать?

Клиент: Сама не знаю. Вы же психолог. Подскажите. Только на вас вся надежда!

Психолог: Знаете, Наташа, я вообще-то не даю советы, но раз вы спрашиваете... Просто возьмите и скажите ему, что разведётесь, если он прямо сейчас не бросит пить. Думаю, это подействует.

Клиент: Да говорила я ему это уже сто раз! Не помогает!

Психолог: Тогда скажите это более серьёзно и убедительно!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал неправильно?
2. Почему это было неправильно?
3. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация №2

Психолог – женщина 52 лет, сын инвалид.

Клиент – мужчина 25 лет, не уверен в себе.

Психолог: Евгений, расскажите подробно о ваших отношениях с родителями.

Клиент: Мама умерла, когда мне было десять лет. Я много плакал и до сих пор не могу забыть это. (Плачет.)

Психолог: (Плачет тоже.) Евгений, как вас мама называла в детстве?

Клиент: Женечка.

Психолог: Хочешь, я тоже тебя буду так называть?

Клиент: Да, пожалуйста. (Опять плачет.)

Психолог: Не плачь, дорогой, я тебе обязательно помогу!

Клиент: Спасибо!!! Вы мне напоминаете мою маму... (Плачет.)

Психолог: Вот и хорошо, что пришёл ко мне! Вместе мы обязательно разберёмся! А за мою работу можешь не платить, я тебе и так помогу!

Клиент: Скажите, пожалуйста, как мне перестать горевать о смерти мамы? А то уже сил никаких нет!

Психолог: Я не могу давать советы, это не помогает. Но мы можем вместе с помощью вопросов, которые я буду задавать, разобраться в проблеме.

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал неправильно?
2. Почему психолог поступил неправильно?
3. Что было правильно?
4. Как бы вы поступили на месте психолога?

Ситуация №3

Психолог – мужчина 40 лет, работает полный день на другой работе и параллельно в своём кабинете. У него нестабильная самооценка.

Клиент – женщина 35 лет, владеет парикмахерским салоном.

Психолог: Людмила, рад, что вы обратились ко мне. Расскажите, пожалуйста, о вашей проблеме.

Клиент: Я хотела бы сначала узнать, какое у вас образование, а то в наше время все кому не лень себя психологами называют!

Психолог: (Раздражённо.) Я учился в Privatakademie für Psychotherapie.

Клиент: О! Серьёзно звучит! И долго учились?

Психолог: Шесть месяцев. (Опять раздражённо.)

Клиент: И вы считаете, что за шесть месяцев можно стать психологом и помогать людям, у которых серьёзные проблемы?

Психолог: Уважаемая Людмила, давайте мы лучше займёмся вашей проблемой! (Нетерпеливо ёрзает в кресле.)

Клиент: Знаете, я не совсем уверена, что у вас достаточная квалификация.

Психолог: Тогда ищите другого психолога! Зачем приходите время отнимать?!

Клиент: Вам, по-моему, самому лечиться надо! (Встаёт и уходит.)

Ваша оценка этой консультации:

1. Что было хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Почему психолог так реагировал?
4. Как бы вы поступили на его месте?

Ситуация № 4

Клиент: Постоянно думаю об одном и том же и не могу уснуть!

Психолог: Скажите, пожалуйста, о чём именно вы думаете?

Клиент: Да обо всём! О моей дочери, например. Ей сейчас 10 лет, но она совсем не может общаться с другими детьми ни в школе, ни по соседству. У неё совсем нет друзей! Разве это нормально, ну скажите?

Психолог: И почему вас беспокоит эта ситуация?

Клиент? То есть как почему? Ребёнок будет недоразвитый, не сможет жить нормальной жизнью, будет от меня всегда зависеть!

Психолог: По-моему, вы видите всё в негативном свете. Думайте положительно – и всё наладится!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 5

Психолог – несколько доминантная женщина 50 лет, имеет двух взрослых детей.

Клиент – студент 25 лет.

(Вторая консультация)

Психолог: Сергей, вы в прошлый раз сказали, что боитесь из-за того, что вы, возможно, выбрали не то направление учёбы. Хотите сегодня об этом поговорить?

Клиент: Да, охотно! Это сильно меня беспокоит.

Психолог: Почему вы думаете, что выбрали не то направление?

Клиент: Я изучаю экономику уже второй семестр, но чувствую, что это не моё. Меня просто тошнит от всех этих цифр и таблиц!

Психолог: Почему же вы тогда записались на это направление?

Клиент: Так отец хотел... Он сказал, что не будет финансировать ничего, кроме экономики, а я сильно хотел в университет, вот и согласился...

Психолог: И что вы теперь хотите делать?

Клиент: Не знаю... Но так дальше точно не пойдёт! Брошу университет либо попробую убедить отца, чтобы он согласился, чтобы я изучал философию, так как это мне нравилось с детства, либо нужно будет устроиться на работу, чтобы самому содержать себя...

Психолог: И насколько сильно вас эта проблема беспокоит?

Клиент: Уже полгода как очень плохо сплю и частично потерял аппетит, а также у меня появились сильные головные боли...

Психолог: Знаете, Сергей, есть один простой, но эффективный метод... Я уверена, он вам поможет. Закройте глаза и представьте себе, что вы на миг в Африке. Вы видите перед собой голодного маленького мальчика, который просит подаяние. Какие чувства

это у вас вызывает? А теперь вернитесь к своей проблеме и посмотрите на неё другим взглядом, взглядом голодного мальчика. Понимаете?

Клиент: (В недоумении.) Нет, не совсем...

Психолог: Урок прост! Другим намного хуже, Сергей! Не обижайтесь, но ваша проблема несущественна по сравнению с существующим на земле злом и горем! Подумайте об этом!

Клиент: (Всё ещё в недоумении.) Да, хорошо...

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 6

Клиент: Знаете, Ольга, я так от всего устал...

Психолог: Что вы имеете в виду?

Клиент: Да всё: работа, семья, родственники...

Психолог: У вас возникают мысли о самоубийстве?

Клиент: Да, хорошо что вы спросили! Уже устал от этих мыслей, а поговорить не с кем.

Психолог: У вас есть уже конкретные планы?

Клиент: Да, думал просто прыгнуть с шестнадцатиэтажного дома в нашем районе. Оттуда уже двое прыгнули в этом году...

Психолог: (С упрёком в голосе.) И вам не жалко своих родственников?

Клиент: А что мне ещё делать?! Не могу уже больше!!!

Психолог: Вы не любите свою семью! Подумайте о них! Как они будут себя чувствовать?!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?

3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 7

Психолог: Евгений, на прошлых консультациях мы говорили о вашей ситуации на работе. Что-то изменилось за эту неделю?

Клиент: Нет, всё по-старому. Начальник отдела всё так же заваливает меня работой и вечно недоволен. Критикует каждое моё движение. Сил уже никаких нет, хоть увольняйся! Но уйти я не могу, потому что такую работу так просто не найдёшь, а у меня двое детей и большой кредит на дом... Не знаю, что делать...

Психолог: Евгений, что бы вы могли сделать, чтобы решить вашу проблему с начальником отдела?

Клиент: Послать его подальше!!!

Психолог: (Улыбается.) Да, в этом что-то есть!

Клиент: Я всё понимаю, но не вижу реального способа избавиться от его давления. Как я уже сказал, бросать эту работу я не хочу, а альтернативы не вижу...

Психолог: А если поговорить с начальником? Объяснить ему вашу позицию?

Клиент: Да всё это бесполезно! (Качает головой.)

Психолог: А вы уже пробовали?

Клиент: Нет, но уверен, что это ничего даст!

Психолог: Евгений у вас всё получится! Попробуйте, вы справитесь!

Клиент: Ну да, надо попробовать хотя бы...

Психолог: Евгений, вы же не маленький ребёнок, смелее!

Клиент: (Стыдливо опускает глаза и кивает.)

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 8

Психолог – весёлая разговорчивая женщина 45 лет, разведена.

Клиент – неуверенная в себе женщина 30 лет.

Психолог: Наталия, в прошлый раз вы сказали, что у вас семейные проблемы. Но наша консультация подходила к концу, и вы не смогли рассказать дальше. Пожалуйста, расскажите подробно о ваших семейных отношениях.

Клиент: Да, хорошо. Мой муж много работает, у него строительная фирма. Он приходит домой поздно вечером, когда дети уже спят, и уходит рано утром, когда они ещё спят. Таким образом, он видит детей только в выходные, и то не всегда. Бывает, что он получает проект далеко от дома и тогда даже и в выходные ночует там в гостинице со своими рабочими...

Психолог: То есть проблема в том, что ваш муж редко дома?

Клиент: Да, точно. Дело в том, что дети растут практически без него. А надежды, что работы будет меньше, нет. Наоборот, он всё расширяет свою фирму, берёт больше людей и новых объектов, причём по всей Германии. Я боюсь, что дети так и вырастут, не узнав отца. А потом поздно будет их воспитывать. Сейчас самое время, когда они в нём нуждаются и спрашивают каждый день, когда он приедет. Даже не знаю, что и делать...

Психолог: Вы уже пробовали поговорить с мужем на эту тему?

Клиент: Да, не раз... Но это ничего не даёт. Он говорит, что делает это ради нас, ради семьи, но именно семья и страдает от этого больше всего. Он говорит, что хочет, чтобы дети учились в лучших университетах Германии или даже в Америке, чтобы он мог ими гордиться. Также он часто упоминает своё детство в нужде. Родители были алкоголиками, и он ходил как оборванец. Все в школе смеялись над ним. Ещё в том возрасте он поклялся себе, что будет богатым и покажет всем, на что он способен.

Психолог: Да, я понимаю.... А какие у вас с ним отношения?

Клиент: Да какие тут могут быть отношения? Мы видимся только в выходные, и то не всегда. А если и сидим за столом вместе, то он рассказывает только о себе и о своей работе. Такое чувство, что у нас рабочее совещание, что мы не семья, а фирма. А если я говорю мужу, чтобы он не рассказывал так много о работе, он обижается и выходит из себя. Говорит, что я не понимаю, какой ценой ему это всё даётся и что я неблагодарная, раз не ценю

его труд на благо семьи. Даже не знаю, что и делать! А что бы вы сделали на моём месте?

Психолог: Я не могу вам сказать, это очень индивидуально...

Клиент: Я понимаю, но мне бы очень помогло, если бы я услышала ваше мнение!

Психолог: Ну, я бы просто жила дальше и сама воспитывала детей. Работящий мужчина-кормилец – это ценно. Многие сегодня в Германии вообще не хотят работать...

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 9

Психолог – женщина 60 лет, не любит врачей, читает много альтернативных книг по психологии.

Психолог: Дмитрий, скажите, пожалуйста, что вы уже делали, чтобы наладить ваши отношения с матерью?

Клиент: Попытался зайти к ней в гости...

Психолог: Как часто вы это делаете?

Клиент: (Смеётся.) Это был первый раз за три года.

Психолог: А ваша мать далеко живёт от вас?

Клиент: В этом же городе, где и я... (Смеётся.)

Психолог: У вас, наверное, есть обида на вашу мать?

Клиент: Да она мне всю жизнь испортила! До сих пор помню её лекции! Каждый день одно и то же: как придёт домой со школы, так и заводит свою пластинку: сделай то, сделай это. Как будто ей не хватало того, что она весь день в школе детей учила, так ещё и дома продолжала!

Психолог: Понимаю... Вам действительно тяжело...

Клиент: Вы, наверное, тоже, как и другие, думаете, что я неблагодарный сын?

Психолог: Дмитрий, я не даю никаких оценок моим клиентам и принимаю их такими, какие они есть, со всеми их сильными и слабыми сторонами. Если у вас есть обида на вашу мать, которая, судя по всему, была строга к вам, то это вполне естественно. Вопрос только в том, что вы можете сделать, чтобы избавиться от этой обиды и, возможно, это наладит отношения с матерью, если вы, конечно, этого хотите.

Клиент: Да я уже много что пробовал, но ничего не помогает. Может быть, медикаменты попробовать? Антидепрессанты или что-то такое? Как вы думаете?

Психолог: Антидепрессанты? Дмитрий, вы что, хотите стать зависимым? Таблетки до добра не доведут!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 10

Психолог – позитивная женщина 35 лет.

Клиент: Я болею фибромиалгией, и от этого у меня нет сил. Я чувствую себя из-за этого неуверенно и хуже других.

Психолог: Уже давно болеете?

Клиент: Вот уже пятнадцать лет с тех пор, как поставили диагноз.

Психолог: У вас есть семья?

Клиент: Да, двое девочек. Пять и девять лет. Муж бросил меня из-за другой.

Психолог: Вы работаете?

Клиент: Я работаю из дома. Редактирую статьи для русского журнала.

Психолог: И вы справляетесь с этой работой или для вас это стресс?

Клиент: Это напряжённая работа, потому что журнал должен каждый

месяц выходить в срок. Но, с другой стороны, если я не откладываю работу на потом, это хорошо получается. Хорошо то, что я могу работать в любое время суток, и нет конкретных часов работы. Я могу сама выбирать, когда работать, и учитывать, когда я себя хорошо чувствую и не мешают дети.

Психолог: Вы любите свою работу?

Клиент: Да, я очень довольна своей работой. Можно сказать, что это работа моей мечты. Помню, как ещё в детстве, когда мне было лет десять, я от руки исписала несколько листов, вклеила фотографии и скрепила вместе, и это был мой первый журнал про животных. С тех пор мечтала быть редактором!

Психолог: Отлично! Это уже много значит – работать на работе своей мечты! Однако вы вначале сказали, что чувствуете себя хуже других. Что вы имеете в виду?

Клиент: Мои мать и сестра постоянно упрекают меня, что я плохая домохозяйка и у меня вечно беспорядок в доме. Это так обидно!

Психолог: И что вы говорите в ответ?

Клиент: Да ничего! Чувствую себя виноватой и плачу потом дома...

Психолог: Знаете, есть очень простой, но очень эффективный совет. Просто не думайте о проблеме, вот и всё!

Клиент: Хм... Да, хорошо, я попробую...

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 11

Психолог – женщина 45 лет, третий раз замужем.

Психолог: Ольга, что вас привело ко мне?

Клиент: У меня несчастный брак...

Психолог: Расскажите, пожалуйста, поподробнее.

Клиент: Мы с мужем живём 12 лет. Он меня на десять лет старше. Мне тридцать, ему сорок. У нас двое детей. Когда я вышла

замуж, мне было восемнадцать, и я поскорее хотела уйти из дома. А в то время в Союзе, сами понимаете, единственная возможность – это выйти замуж. В общем, поторопилась я...

Психолог: Вы жалеете, что вышли за него замуж?

Клиент: Да. Я уже до свадьбы это понимала, но не видела другого выхода уйти из дома и избавиться от влияния доминантных родителей.

Психолог: А чем именно вы недовольны в вашем браке?

Клиент: Мой муж такой же доминантный, как и мои родители...

Психолог: Это было с самого начала?

Клиент: Я заметила это сразу, но думала, что мне это просто кажется, и всё не так уж страшно...

Психолог: А потом?

Клиент: А потом, после рождения первого ребёнка, я поняла, что опять в ловушке... Он стал комментировать каждое моё действие, как заботиться о ребёнке, о доме и так далее. Стало просто невыносимо. А когда родился второй ребёнок, ещё хуже стало...

Психолог: И как вы со всем этим справляетесь?

Клиент: Да никак не справляюсь!

Психолог: Но вы тем не менее хотите сохранить ваш брак?

Клиент: А что мне ещё делать? Кому я нужна с двумя детьми-подростками?

Психолог: Ольга, вы находитесь в зависимости. Вы с детства уже зависимый человек. Вы были раньше зависимой от доминантных родителей, а сейчас от вашего мужа!

Клиент: Так что же мне делать?!

Психолог: Вы ещё молодая! Найдите себе нового партнёра. В наше время с помощью «Фейсбука» это можно сделать за один вечер!

Клиент: Да, мысль неплохая. Я и сама об этом уже думала. Спасибо за совет!

Психолог: Я сама уже третий раз замужем и, возможно, не последний. И всё по любви! (Весело смеётся.)

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 12

Психолог – мужчина 40 лет, работает полный день на стройке, а по выходным – в своём психологическом кабинете. Сильно устаёт.

Клиент – доминантная женщина 60 лет.

Психолог: Наталия, я вас внимательно слушаю.

Клиент: Вы вообще сможете мне помочь? У вас есть опыт работы?

Психолог: Обещать не имею права, но сделаю всё, что в моих силах, чтобы вам помочь. Расскажите, пожалуйста, в чём проблема.

Клиент: Ладно, попробуем... У меня неблагодарные дети.

Психолог: Можете описать поподробнее?

Клиент: Они не хотят со мной общаться, редко приезжают.

Психолог: Сколько у вас детей?

Клиент: Двое: сын и дочь примерно одного возраста.

Психолог: А как вы думаете, почему они не хотят с вами общаться?

Клиент: Они говорят, что я вмешиваюсь в их жизнь и постоянно даю советы, что им делать

Психолог: Вы с этим согласны?

Клиент: Когда я была молодой, моя мама тоже давала мне советы, и я их слушала, а теперь молодёжь пошла такая, что им ничего не нужно... (Разочарованно качает головой и вздыхает.)

Психолог: А может быть, вам нужно как-то иначе общаться с вашими детьми?

Клиент: Это как?

Психолог: Например, не давать им советы, а интересоваться, как у них дела.

Клиент: И не обращать внимания на их несерьёзное отношение к жизни?

Психолог: Например...

Клиент: А у вас у самого дети есть?

Психолог: Это к делу не относится. (Нервничает.)

Клиент: По-моему, у вас либо нет детей, либо вам всё равно, что с ними происходит, раз вы такие советы даёте.

Психолог: (Нервно.) Вы зачем вообще пришли? Чтобы вам помогли или чтобы другим не нервы действовать?

Клиент: Вы в каком тоне разговариваете? Я вам в матери гожусь!

Психолог: Мне достаточно, что мне моя мать на нервы действовала! Ищите другого психолога! До свидания!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 13

Психолог – женщина 40 лет, неуверенная в себе.

Клиент – женщина 55 лет, доминантная.

Психолог: Мария, расскажите, пожалуйста, подробно о ваших отношениях с мужем.

Клиент: Я уже вам говорила, что от него нет никакого толку в доме. Делать ничего не хочет, весь день летом на даче со своими пчёлами возится да с дружками выпивает.

Психолог: И давно это уже продолжается?

Клиент: (Смеётся.) Да всю жизнь! С самого начала, как стали вместе жить!

Психолог: А чем вы можете объяснить такое поведение вашего мужа?

Клиент: Чем? Слепая была, когда замуж выходила!

Психолог: Может быть, у вашего мужа есть также и положительные качества?

Клиент: Положительные качества? (Смеётся.) А вас у самой есть партнёр?

Психолог: Да, есть. (Неуверенно.)

Клиент: И как много у него положительных качеств?

Психолог: Ну да, конечно...

Клиент: Что-то неуверенно звучит!

Психолог: У нас у всех есть положительные качества...

Клиент: У всех да не у всех! А вы хотите сказать, что вам ваш партнёр полностью нравится?

Психолог: Ну конечно, я иногда тоже в тупике....

Клиент: В тупике? Вы же психолог! Знаете, всё просто! Не давайте ему сесть на шею! Поверьте моему опыту. Им палец дай – они руку откусят!

Психолог: (Неуверенно.) Да, бывает...

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 14

Психолог – женщина 30 лет, имеет высшее психологическое образование и диплом престижного университета Москвы.

Клиент – мужчина 25 лет, больной шизофренией.

Психолог: Пауль, расскажите о вашей проблеме, я вас слушаю!

Клиент: (Испуганный вид.) Да, только я сразу хочу сказать, что не хочу подробно говорить о детстве...

Психолог: Но это необходимо, чтобы я вам могла помочь!

Клиент: Когда я вспоминаю детство, мне хуже становится...

Психолог: Я постараюсь не напрягать вас.

Клиент: Спасибо...

Психолог: Так в чём ваша проблема?

Клиент: Я не понимаю, что со мной происходит. Часто, когда мы сидим с друзьями, я замолкаю и не могу ничего сказать. Я становлюсь как парализованный...

Психолог: И давно это с вами происходит?

Клиент: Уже третий год...

Психолог: А кем вы работаете?

Клиент: Я программист, веду своё дело.

Психолог: И хорошо идёт?

Клиент: Да, неплохо. Вначале было тяжело, но я добросовестный работник, и если взялся за проблему, то обязательно сделаю всё, чтобы быстро её решить. Клиенты очень довольны и рекомендуют меня другим.

Психолог: Да, отлично звучит! И где вы учились на программиста?

Клиент: Нигде! Сам научился через книги и интернет.

Психолог: Да? Ну что ж, вы заслуживаете уважения!

Клиент: (Смущённо улыбается.)

Психолог: А ваши родители чем занимались?

Клиент: Мать – домохозяйка, а отец – художник.

Психолог: Вы помните какие-то моменты из вашего детства?

Клиент: Да... Вообще-то, как я уже сказал, я не хотел бы это вспоминать...
Помню, отец привёл меня на какой-то завод. Там был человек, который штамповал железо. Он брал лист, робот делал в нём отверстие, он откладывал его и брал следующий. Отец сказал, что если я буду плохо учиться, то всю жизнь буду выполнять такую работу...

Психолог: Ага! Вот в чём проблема! Это ваш отец оказал давление на вас, и поэтому вы неуверенный в себе!

Клиент: (Застыл и смотрит в одну точку на полу и, кажется, не дышит.)

Психолог: Да, да! Я полностью в этом уверен! Но не бойтесь, мы с вами поработаем, и я вас за один присест выведу из этого состояния!

Клиент: (Продолжает неподвижно сидеть и смотреть в пол.)

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 15

Психолог – женщина 35 лет, сомневается в своих силах.

Клиент – женщина 50 лет с нарциссическим складом характера.

(Первая консультация)

Психолог: Надежда, расскажите, пожалуйста, о том, что вас ко мне привело.

Клиент: Я хотела вначале узнать, какое у вас образование

Психолог: (Смущённо.) Я училась в Privatakademie für Psychotherapie...

Клиент: (Скептически.) И долго учились?

Психолог: (Неуверенно.) Шесть месяцев...

Клиент: (Смеётся.) И вы считаете, что за шесть месяцев можно стать психологом?

Психолог: Да, конечно, это мало, но я надеюсь приобрести опыт работы.

Клиент: То есть хотите тренироваться на клиентах?

Психолог: Да нет, просто...

Клиент: (Перебивает.) Знаете, что я вам скажу? Я сама училась в двух университетах на инженера, и я считаю, что этого было недостаточно. А вы с шестимесячным образованием, которое вы неизвестно где получили, хотите лечить людей?

Психолог: Но я не лечу, я только...

Клиент: Как не лечите? У вас же висит табличка Praxis für Psychologische Beratung?!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 16

(Первая консультация)

Психолог: Я вас внимательно слушаю!

Клиент: Я хотела бы сначала узнать, какое у вас образование.

Психолог: Это не играет роли, раз вы ко мне пришли. Рассказывайте, в чём проблема!

Клиент: Я сомневаюсь, что вы сможете мне помочь.

Психолог: А зачем тогда пришли?

Клиент: Я, пожалуй, пойду...

Психолог: Ходят тут, от работы отвлекают!!!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 17

(Третья консультация)

Психолог: Даша, скажите, что вы думаете о себе самой?

Клиент: Хм... Думаю, что я чрезмерно жалею сама себя, потому что...

Психолог: (Перебивает.) Я полностью с вами согласна, вы чрезмерно себя жалеете, и в этом корень вашей проблемы!

Клиент: Да, это так. А ещё я вижу в себе много негативного, и это приводит к тому, что...

Психолог: (Перебивает.) Да, это тоже ваша проблема. Почему вы видите в себе только негативное?

Клиент: Не знаю, так уже всегда было. Может быть, это...

Психолог: (Перебивает.) Вы должны в этом обязательно разобраться, иначе ваша проблема не решится!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что было неправильно?
2. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
3. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 18

Психолог – очень начитанная женщина 35 лет.

(Первая консультация)

Психолог: Чем могу вам помочь?

Клиент: У меня проблемы с мужем.

Психолог: Да, это распространённая проблема. В наше время около половины всех пар разводятся...

Клиент: Да, мы уже тоже думали о разводе, но решили ради детей остаться вместе.

Психолог: Да, многие так делают, важно, однако, определить, что лучше...

Клиент: Вообще-то мы не хотим разводиться, но часто ругаемся, и это сильно утомляет.

Психолог: Да, согласна с вами. Некоторым удаётся всё-таки найти выход.

Ваша оценка этой консультации:

1. Что было неправильно?
2. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
3. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 19

Психолог – мужчина 50 лет с наклонностями к перфекционизму.

(Вторая консультация)

Психолог: Анна, как вы думаете, в чём ваша основная проблема?

Клиент: Хм... Думаю, я должна иметь и отстаивать своё мнение.

Психолог: В каких ситуациях?

Клиент: Например, с моим мужем.

Психолог: И как это может выглядеть на практике?

Клиент: Я должна не поддаваться его давлению. Например, когда он говорит, куда мы поедem в отпуск, и я не согласна, я хочу настаивать на том, чтобы ехать туда, куда я хочу.

Психолог: Но это же эгоизм с вашей стороны!

Клиент: А что я ещё должна делать? Я уже не могу сдерживать свои чувства.

Психолог: Какие это чувства?

Клиент: Гнев, раздражение.

Психолог: Но это отрицательные качества, вы не должны их иметь и тем более проявлять!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что было неправильно?
2. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
3. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 20

Психолог – общительная женщина 60 лет.

(Четвёртая консультация)

Психолог: Алёна, как вы думаете, что поможет вам решить вашу проблему с дочерью?

Клиент: Даже не знаю... Может быть, попробовать дать ей больше свободы?

Психолог: Да, хорошая мысль! И как это конкретно может выглядеть?

Клиент: Я могла бы позволить ей самой выбирать книги для чтения. Она у меня очень интеллигентная девочка и любит читать. Но я всегда контролировала, что она читает, хотя ей уже восемнадцать.

Психолог: Да, отлично звучит! Может быть, что-то ещё?

Клиент: Я могла бы меньше высказывать своё мнение и больше интересоваться, что она сама думает.

Психолог: Да, это важно! Тогда попробуйте это, и в следующий раз мы можем об этом поговорить.

Клиент: Да, хорошо... А скажите, Ольга, вы же не только психолог, но и, наверное, мать? Или...

Психолог: Да, у меня трое взрослых детей.

Клиент: А как вы их воспитывали? Расскажите!

Психолог: Как воспитывала? Да никак! Они сами росли! Старалась давать им больше свободы и не придираюсь. Отлично получилось, я считаю!
Теперь у нас хорошие отношения, и они спрашивают совета, как воспитывать внуков!
Хотя знаете, я во многом недовольна, как всё было, и сейчас бы многое изменила, но уже, увы, поздно...

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 21

(Первая консультация)

Психолог: Надя, чем я могу вам помочь?

Клиент: Я чувствую себя одинокой, сама не знаю почему...

Психолог: У вас есть партнёр?

Клиент: Да, но у меня такое чувство, что он меня не понимает.

Психолог: Расскажите по подробнее.

Клиент: У нас разные интересы. Я люблю читать, а он только в компьютере играет всё свободное время, как придёт с работы...

Психолог: Вы пытались поговорить с ним об этом?

Клиент: Да, но всё бесполезно. Он говорит, что сильно устаёт на работе и поэтому ему нужно расслабиться.

Психолог: Вы сказали, что чувствуете себя одиноко. Это от того, что ваш партнёр не уделяет вам время?

Клиент: Я тоже так раньше думала, но мы ездим раз в год в Россию в деревню к его родителям, там интернета нет, и нам просто не о чем поговорить. Так что это одиночество даже, по-моему, не связано с моим партнёром

Психолог: А с чем тогда?

Клиент: Я уже с детства чувствовала себя одинокой. Было мало друзей, и я была одна дома и читала...

Психолог: А какие отношения у вас были с вашими родителями?

Клиент: Отец много работал, он был главным агрономом в селе, в котором мы жили, а мать была воспитателем в детском саду. Родители хотели, чтобы я хорошо училась и поступила в институт на учителя. Я сначала тоже преследовала эту цель, но потом в старших классах у меня пропал интерес к учёбе...

Психолог: То есть можно сказать, что ваши родители выбрали для вас, кем вы должны стать? Я правильно вас поняла?

Клиент: Да, точно...

Психолог: А может быть, ваше одиночество связано с тем, что родители не понимали вас и оказывали давление?

Клиент: Да, вполне возможно. Я любила их и не хотела создавать им дополнительных проблем...

Психолог: Вы кто по зодиаку?

Клиент: Не знаю, я этим не интересовалась...

Психолог: Вы когда родились?

Клиент: В мае...

Психолог: Да, это многое объясняет! В следующий раз, когда вы придёте, я составлю для вас ваш индивидуальный гороскоп, и вы сразу увидите, почему вы одиноки и как вам решить эту проблему!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что психолог сделал хорошо?
2. Что было неправильно?
3. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
4. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 22

(Первая консультация)

Психолог: Сергей, расскажите, пожалуйста, в чём ваша проблема.

Клиент: У меня обида на мать...

Психолог: Объясните, пожалуйста, подробнее.

Клиент: Она вызывает у меня чувство вины, из-за того что я редко прихожу в гости и звоню...

Психолог: Это уже давно продолжается?

Клиент: Обида, судя по всему, уже с детства. Я уже проходил курс консультирования по скайпу, и психолог сказал мне, что я должен проработать обиду на мать.

Психолог: Вы чувствуете себя обязанным звонить и приходить в гости к матери?

Клиент: Ну да, а как иначе?!

Психолог: Вы взрослый человек и никому ничего не должны! Если мать вызывает у вас чувство вины или обиды, просто не общайтесь с ней. Пусть она меняет свой характер и первая идёт вам навстречу!

Клиент: Хм... Вы думаете, так можно?

Психолог: Конечно! А кто вам запретит?!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что было неправильно?
2. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
3. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 23

(Телефонный разговор)

Психолог: Кабинет психологического консультирования. Диана Майер.
Слушаю вас.

Клиент: Здравствуйте! Меня зовут Ирина, я хотела бы записаться к вам на консультацию.

Психолог: Да, конечно! Когда вам удобно?

Клиент: Я хотела бы на следующей неделе в четверг или пятницу после обеда, если можно.

Психолог: К сожалению, у меня в ближайшее время только по субботам свободные места. В субботу после обеда вас устроит?

Клиент: Да, хорошо. Я на всё готова, лишь бы вы мне помогли!

Психолог: Ирина, не переживайте! Нет такой проблемы, которую нельзя было бы решить! У меня богатый опыт, поэтому я вам обязательно помогу!

Клиент: Ну, тогда я успокоилась! Спасибо большое, приятно слышать!!!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что было неправильно?
2. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
3. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 24

(Первая консультация)

Психолог: Анатолий, расскажите, пожалуйста, в чём дело.

Клиент: Даже не знаю, с чего начать...

Психолог: Начните с того, что больше всего вас беспокоит.

Клиент: Ладно... У меня своя строительная фирма. Жена меня бросила,

потому что я всегда был на работе. Двое детей... Я хотел бы вернуться к жене...

Психолог: Так возвращайтесь! Кто вам не даёт?

Клиент: Жена, наверное, не захочет...

Психолог: Анатолий, всё проще пареной репы! Подумайте хорошо, что ей сказать. Убедите, что, мол, всё ради семьи, дела и так далее! Ваша проблема лёгкая, я на вашем месте даже бы голову не ломал! Всё наладится, поверьте мне!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что было неправильно?
2. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
3. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 25

(Первая консультация)

Психолог: Алексей, расскажите, пожалуйста о вашей проблеме.

Клиент: У меня проблемы с женой, она меня не понимает...

Психолог: Да, это распространённая проблема.

Клиент: Когда я что-то говорю, она всегда перебивает меня. Я ей уже постоянно говорю об этом, но это не помогает. Ей лишь бы своё мнение протолкнуть...

Психолог: (Перебивает.) Так, Алексей, я всё понял, можете дальше не рассказывать! Вы не уверены в себе, ваша жена это чувствует и пользуется этим. Вам нужно просто-напросто быть уверенным в себе и не позволять вашей жене доминировать в разговоре. Вы меня поняли?!

Ваша оценка этой консультации:

1. Что было неправильно?
2. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
3. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 26

Психолог: Лариса, вы в прошлый раз сказали, что у вас было тяжёлое Детство. Расскажите, пожалуйста, подробно, что вы имели в виду.

Клиент: Вообще-то я не хотела бы об этом говорить...

Психолог: Почему?

Клиент: Воспоминания вызывают у меня страх и депрессию...

Психолог: Лариса, вы должны проработать ваше прошлое, иначе вы никогда не освободитесь от ваших психологических проблем!

Клиент: Но мне страшно...

Психолог: Не бойтесь, доверьтесь мне! Рассказывайте!

Клиент: Мм... Родители часто ругались, и я боялась что они разведутся...

Психолог: На чьей стороне вы были?

Клиент: На стороне мамы... (Почти плачет.)

Психолог: Значит, вы ненавидите своего отца!

Клиент: Я не хочу говорить об этом! (Закрывает лицо и рыдает. И после этого уходит.)

Ваша оценка этой консультации:

1. Что было неправильно?
2. Что, возможно, побудило психолога действовать неправильно?
3. Что бы вы сделали на месте психолога?

Ситуация № 27 а

(Первая консультация)

Психолог – мужчина 40 лет, клиент – женщина 35 лет.

Проблема клиента: не может себя реализовать в Германии, хочет вернуться в Россию. Домохозяйка, есть муж, двое детей.

Психолог: Лариса, вы хотите сразу начать рассказывать о вашей проблеме или хотите, чтобы я сказал пару слов о методах, которые я применяю на консультировании?

Клиент: Да, расскажите, пожалуйста.

Психолог: Всё достаточно просто. Сначала мы должны определить, в чём ваша проблема. Для этого вы должны как можно конкретнее о ней рассказать. Я буду внимательно слушать и задавать дополнительные наводящие вопросы. Затем, когда мы определим, в чём проблема, мы будем искать решение. Здесь я опять же буду задавать вам вопросы, чтобы вы самостоятельно могли найти выход. Я не буду давать вам никаких оценок или осуждать вас. Вы можете быть самой собой, вы имеете на это полное право. Вопреки распространённому мнению, я не даю никаких советов. Решение проблемы вы должны найти самостоятельно с помощью моих вопросов. Вас устраивает это?

Клиент: Да, звучит интересно. А как насчёт оплаты?

Психолог: После каждой консультации вы получите счёт и оплатите его либо сразу, либо до нашей следующей консультации наличными или банковским переводом. Консультация стоит 50 евро за сеанс, который длится 55 минут.

Клиент: Да, хорошо.

Психолог: Тогда хотите начать?

Клиент: Да, хорошо... Дело в том, что я чувствую себя неудовлетворённой в эмоциональном отношении...

Психолог: Расскажите поподробнее.

Клиент: Я живу в Германии 5 лет, у меня муж и двое детей. Муж – русский немец, мы познакомились через интернет, и он забрал меня жить в Германию. Он работает, и этого нам хватает, но я чувствую себя взаперти. Я не могу реализовать себя, и такое чувство, что жизнь закончилась, я так больше не хочу...

Психолог: Что вы имеете в виду, говоря, что «жизнь закончилась?»

Клиент: Я хотела большего от жизни, хотела реализовать себя! Мне только 35, а я уже как будто на пенсии!

Психолог: Я так понимаю, вы в Германии не работали. А кем вы работали в России?

Клиент: Я дизайнер. Я разрабатывала модную одежду. Была очень интересная работа, я чувствовала, что это моё призвание. А теперь сижу дома с детьми...

Психолог: Я правильно вас понял, что ваша проблема в том, что вы чувствуете себя в Германии нереализованной, потому что вы домохозяйка и не работаете по специальности?

Клиент: Да, точно!

Психолог: Есть что-то ещё, что беспокоит вас или усугубляет вышеупомянутую проблему?

Клиент: Да, это моя семья... Муж не понимает меня. Он простой человек, работает на заводе слесарем. Мы такие разные! И где только мои глаза были?!

Психолог: То есть вы не любите своего мужа?

Клиент: К сожалению, нет... Вначале всё было как-то иначе. Он вёл себя очень романтично и так далее. Более того, я хотела жить за границей, мне казалось это очень привлекательным...

Психолог: Можно сказать, что вы вышли замуж, чтобы попасть за границу?

Клиент: Да, это не секрет. Я сразу об этом ему говорила, он всё знал...

Психолог: А как ваш муж относится к тому, что вы теперь разочарованы в браке и в вашей жизни в Германии? Он знает об этом?

Клиент: Да, знает. Я сразу ему об этом рассказала. Он заметил, что я раздражённая и ничего не хочу делать по дому.

Психолог: И как он к этому относится?

Клиент: Да он отличный парень! Очень добрый, каждую неделю цветы приносит да дорогие конфеты. Надеется, что это у меня пройдёт, но я уверена, что нет...

Психолог: Думаете, ваш муж смирится с вашим состоянием?

Клиент: Не знаю... Но думаю, что долго он не протянет... Уже сейчас бывает моменты, когда он выходит из себя, но потом извиняется.

Психолог: Вы вообще хотите наладить ваши отношения с мужем?

Клиент: Хороший вопрос! Если честно, я уже не раз думала, чтобы оставить ему детей и уехать назад в Россию...

Психолог: Да, похоже, это серьёзно для вас.

Клиент: А что мне делать? Так жить дальше я не хочу!

Психолог: То есть вы не хотите сохранить ваш брак?

Клиент: В таком состоянии, как сейчас, нет! Кому это всё надо? Терпеть это ради детей? А кто обо мне подумает?

Психолог: А как вы относитесь к вашим детям?

Клиент: Они меня раздражают! Причём с утра до вечера!

Психолог: И вы были бы готовы оставить их и уехать в Россию сама?

Клиент: Думаю, что именно так и сделаю, если ничего не изменится!

Психолог: Лариса, может быть, на ваше отношение к мужу и детям влияет ваша нереализованность в Германии?

Клиент: Вполне возможно... Думаю, да.

Психолог: Вы можете себе представить, что ваша семейная жизнь наладится, если вы найдёте себе занятие по душе, что называется?

Клиент: Да, вполне может быть! Ведь первые полгода в Германии я себя отлично чувствовала. Да и когда родился первый ребёнок, тоже. Только мне трудно представить, чем я могла бы заняться здесь!

Психолог: Хорошо, Лариса, давайте ещё раз уточним, к чему мы пришли. Значит, вы недовольны своей жизнью в Германии, и ваша семья вам не в радость. Причина этого в том, что вы не можете найти себя в Германии и реализовать свои способности и таланты. Я правильно вас понял?

Клиент: Да, точно!

Психолог: А вы готовы для альтернативного решения, отличающегося от того, о чём вы уже думали?

Клиент: До сих пор я видела только один выход – бросить всё и уехать назад в Россию! Но если вы поможете мне найти своё призвание в Германии, то, возможно, я останусь здесь с семьёй! Но это маловероятно...

Психолог: Лариса, давайте подумаем, что вы могли бы сделать, чтобы реализовать себя в Германии?

Клиент: В любом случае я не хочу быть просто домохозяйкой. И просто иметь какое-то хобби мне недостаточно, это я вам сразу скажу!

Психолог: Вы хотели бы работать?

Клиент: Да, но только по специальности!

Психолог: Хорошо, давайте подумаем, как вы могли бы этого достичь.

Клиент: Вы думаете, это реалистично?

Психолог: Если быть открытым для нового и креативным, да, вполне возможно. Итак, вы хотите быть опять дизайнером модной одежды?

Клиент: Да, это моя жизнь!

Психолог: Что бы вы могли сделать, чтобы реализовать вашу мечту и работать дизайнером?

Клиент: Мне приходит на ум только вернуться в Россию!

Психолог: А ещё варианты есть?

Клиент: Можно было бы попробовать работать дистанционно...

Психолог: Отличная идея! И как это могло бы выглядеть на практике?

Клиент: Ну, на немцев я работать не смогу, у них запросы на образование чрезмерные, да и к ним не пробьёшься!

Психолог: А что если вам работать на русские фирмы в России дистанционно из Германии?

Клиент: (Восторженно.) Да, это вариант! Мой шеф на прежней работе очень расстроился, что я уехала в Германию, и сказал, что если надумаю вернуться, то он меня обязательно примет!

Психолог: А вы не спрашивали, можно ли работать дистанционно?

Клиент: Нет, но сегодня же напишу ему e-mail! Я раньше не рассматривала этот вариант, потому что видела только один выход – вернуться в Россию. Но теперь у меня словно чешуя с глаз отпала! Спасибо за ценную мысль!

Психолог: Я рад, что вы увидели направление, в котором можете двигаться! Давайте мы встретимся через две недели, и вы расскажете об изменениях, если таковые будут. Вы согласны?

Клиент: Да, конечно! Я заплачу наличными. Вы мне очень помогли!

Ваша задача: определите, что психолог делал хорошо и что содействовало решению проблемы клиента.

Ситуация № 27 б

(Продолжение. Вторая консультация через две недели)

Психолог: Лариса, рад вас видеть! Как ваши успехи?

Клиент: Я просто в восторге! В тот же день после нашего разговора я написала своему бывшему шефу. И что вы думаете?! Он сказал, что как раз подумывал нанять нового дизайнера, потому что недоволен моей коллегой, которая заменила меня. Более того, он сказал, что в целях экономии переезжает в маленький офис и все работники теперь будут работать дистанционно! Представляете?! Он сказал, что с радостью примет меня на работу!

Психолог: У меня нет слов! Я, признаться, даже не ожидал такого Быстрого результата! Вы довольны? Что вы будете делать?

Клиент: Да, я очень довольна! Зарплата только по немецким меркам небольшая, около тысячи евро. Хотя по российским стандартам это очень даже хорошо! Но меня волнуют не деньги. Во-первых, это тоже кое-что как подработка, но главное – я могу заниматься любимым делом!

Психолог: Отлично! Очень рад за вас! Лариса, а как ваше отношение к мужу и детям?

Клиент: Да знаете, тут тоже много положительного произошло. Последние две недели муж меня совсем не раздражал, и я охотно занималась с детьми! Конечно, я всё ещё не уверена, что смогу остаться в своей семье, но произошли сильные изменения!!!

Ваша задача: определите, что психолог делал хорошо и что содействовало решению проблемы клиента.

Ситуация № 28

Психолог: Сергей, что привело вас ко мне?

Клиент: У меня семейные проблемы...

Психолог: Опишите, пожалуйста, подробнее.

Клиент: Меня раздражают жена и дети.

Психолог: Чем именно?

Клиент: Да всем!

Психолог: Приведите, пожалуйста, конкретные примеры.

Клиент: Например, сегодня с утра я встал пораньше, чтобы позавтракать, потому что мне нужно было уйти, а жена стала упрекать, что я её и дочь не подождал.

Психолог: Это часто бывает, что вы не ждёте их?

Клиент: Да в основном.

Психолог: А вы утром опаздываете?

Клиент: Да нет... Просто терпеть не могу ждать кого-либо! Тем более я с утра очень голодный. Мне нужно пять минут, чтобы собраться, а жена с дочкой могут собираться полчаса, пока придут.

Психолог: А кем вы работаете?

Клиент: Я программист, у меня своя фирма, много работы, стрес...

Психолог: Может быть, это тоже отражается на ваших отношениях в семье?

Клиент: Да, вполне возможно. Я с утра начинаю не так рано, зато вечером сижу до ночи, не высыпаюсь. А утром спать не могу, потому что знаю, что работа ждёт...

Психолог: Сергей, как вы думаете, как ваша работа влияет на вашу семейную жизнь?

Клиент: Думаю, работа делает меня нетерпеливым и раздражительным...

Психолог: Вы хорошо анализируете!

Клиент: Да, я всё понимаю, только не могу найти выход...

Психолог: Сергей, что вы могли бы сделать, чтобы быть более терпеливым по отношению к семье?

Клиент: Хм... Дело в том, что мне кажется, что жена не понимает меня и специально делает мне всё назло! Например, ситуация утром с завтраком. Мне кажется, что она специально тянет время, чтобы разозлить меня!

Психолог: Да, понимаю... А вы думаете, это на самом деле так?

Клиент: В тот момент да. Но позже, когда успокаиваюсь, понимаю, что

моя жена просто медлительная, то же самое и дочь. Они не виноваты...

Психолог: Да, думаю, это так и есть. Сергей, мы сейчас поговорили об одной стороне вопроса – о понимании по отношению к вашей семье. Но есть и другая сторона. Это понимание вашей семьи по отношению к вам.

Клиент: Что вы имеете в виду?

Психолог: Вас тоже можно понять. Вы работаете допоздна, у вас стресс, как у большинства предпринимателей, поэтому ваша семья тоже должна проявлять понимание в отношении вас.

Клиент: Да, было бы неплохо...

Психолог: Дело только в том, что часто другие не проявляют понимания к нам, и редко возможно повлиять на это. Но важно также, чтобы вы проявляли понимание по отношению к самому себе. Вы делаете это?

Клиент: Да, отличный вопрос!

Психолог: Как вы реагируете на критику вашей жены, что вы не подождали её?

Клиент: Чувствую себя виноватым... Расстраиваюсь... Чувствую беспомощность...

Психолог: Да, именно! И здесь вы могли бы что-то изменить. Как вы думаете, что?

Клиент: Я мог бы, с одной стороны, стараться подождать их, а с другой, если не всегда получается, не винить себя, а проявлять понимание. Или?

Психолог: Да, Сергей, точно! Вы не можете изменить к вам отношение вашей жены. Но если вы не будете чрезмерно винить и ругать себя, то это поможет вам не обижаться и не злиться на жену, потому что вы сами проявляете понимание по отношению к самому себе.

Клиент: Отлично звучит! Я думаю, что это как раз то, что мне было нужно! Не ожидал, что так быстро можно решить проблему, которая длится уже годами! Спасибо огромное!

Психолог: Я рада, Сергей, что могла вам помочь. Давайте назначим следующую встречу через неделю, и вы расскажете о результатах вашего понимания к самому себе. На следующей

неделе пятница в пять часов вас устроит?

Ваша задача: определите, что психолог делал хорошо и что содействовало решению проблемы клиента.

Примеры из психотерапии

Это примеры неполных психотерапевтических сеансов. Вы как консультант не имеете права на психотерапию и лечение психических расстройств, однако вам необходимо знать, как работает психотерапевт. В последующих примерах психотерапевтических сеансов вы ознакомитесь с процессом психотерапии, который во многом похож на консультирование.

Ситуация № 29. Психотерапия (разговорная). Первый сеанс

Задание: определите, что психотерапевт делал хорошо, но почему проблема пациента не решалась.

Психолог – женщина 50 лет, клиент – мужчина 33 лет.

Диагноз пациента: пограничное расстройство личности (F60.3. ICD-10. Borderline).

Психолог: Пожалуйста, присаживайтесь! Как я уже представилась по телефону, меня зовут Людмила, а вы Макс, правильно?

Пациент: Да, верно.

Терапевт: Макс, хотите, прежде чем мы начнём, я скажу два слова о том, как проходит психотерапия?

Пациент: Да, пожалуйста!

Терапевт: Вначале мы должны определить, в чём ваша проблема, а затем будем искать способы её решить. Я не даю конкретные советы, но выслушиваю вас и задаю наводящие вопросы, с помощью которых вы самостоятельно сможете решить вашу проблему. Вас устроит такой подход к делу?

Пациент: Да, звучит интересно. Хотя я всегда думал, что психотерапевт должен решить проблему пациента с помощью советов... Хм...

Терапевт: Да, я понимаю вас. Многие так думают. Однако поверьте, что вы сами эксперт в своей ситуации и сможете с моей помощью во всём разобраться. Давайте просто попробуем, и вы увидите на практике, как это работает.

Пациент: Ладно, давайте.

Терапевт: Тогда, пожалуйста, расскажите подробно, что вас беспокоит.

Пациент: У меня какое-то депрессивное состояние... Ничего не хочется делать, нет радости...

Терапевт: Как долго?

Пациент: Вообще-то это длится уже с детства...

Терапевт: Расскажите, пожалуйста, поподробнее.

Пациент: У меня было непростое детство, я был маленького роста, и поэтому меня все дразнили...

Терапевт: И как вы себя при этом чувствовали?

Пациент: Были чувства обиды и гнева, но я это не показывал...

Терапевт: Есть ли у вас на сегодняшний день чувства обиды и гнева?

Пациент: Думаю, да. Я быстро обижаюсь, мне все это говорят...

Терапевт: Расскажите о ваших отношениях с родителями.

Пациент: Они часто ругались... Отец давал подзатыльники и смеялся надо мной...

Терапевт: Как это влияло на вас?

Пациент: Все те же чувства гнева и обиды, но я не показывал это...

Терапевт: А какие у вас сейчас отношения с родителями?

Пациент: Мать умерла от рака три года назад. А с отцом отношения не очень. Хотя мы живём в одном городе, я редко прихожу к нему, а он ко мне. Он постоянно читает нотации, как мне поступать. Это сильно действует на нервы, поэтому я не люблю общаться с ним.

Терапевт: А каково психическое состояние членов вашей семьи?

Пациент: У матери была депрессия, у отца тоже, он под наблюдением у психиатра. А у сестры анорексия...

Терапевт: Хм... Вы были уже когда-либо у психотерапевта?

Пациент: Да, в прошлом году был две недели в психиатрической клинике.

Терапевт: Из-за чего?

Пациент: Сильной депрессии и попытки самоубийства.

Терапевт: А на данный момент у вас есть мысли о самоубийстве?

Пациент: Сейчас нет. Но бывает, если сильно одиноко, то накатывает...

Терапевт: Макс, давайте договоримся, что если у вас будут мысли о самоубийстве и вы будете строить конкретные планы, то вы обязательно расскажете мне об этом. Хорошо?

Пациент: Ладно...

Терапевт: Макс, как вы думаете, в чём ваша основная проблема?

Пациент: Не знаю точно... Депрессия, но почему она появилась и как от неё избавиться, не понимаю

Терапевт: Макс, вы сказали, что быстро обижаетесь. Как вы думаете, почему?

Пациент: Я считаю, что другие несправедливо ко мне относятся...

Терапевт: Приведите, пожалуйста, конкретный пример.

Пациент: Например, если я с друзьями в компании и что-то хочу рассказать, а другие перебивают меня...

Терапевт: Почему они вас перебивают?

Пациент: Думаю, просто тоже хотят что-то сказать.
В большой компании это, наверное, нормально? Или?

Терапевт: Вы сомневаетесь?

Пациент: Да, я всё умом понимаю, что они не специально, что не нужно обижаться и так далее, но в тот конкретный момент, когда это происходит, я об этом не помню. Эмоции, обида и гнев настолько сильные, что всё вытесняют...

Терапевт: Макс, как вы думаете, почему вы обижаетесь, в чём глубинная причина?

Пациент: Мне кажется, что другие не уважают, не ценят и не любят меня...

Терапевт: Хм... Макс, как вы думаете, что является скрытой причиной вашей реакции?

Пациент: Не знаю... Может быть, что я не уверен в себе и у меня заниженная самооценка?

Терапевт: Думаю, да.

Пациент: И что мне делать?

Терапевт: Как вы относитесь к тому, чтобы укреплять свою самооценку?

Пациент: Как?

Терапевт: Есть много книг на эту тему. Выберите то, что вам по душе, и приобретите несколько книг на эту тему.

Пациент: То есть вы не хотите со мной работать?!

Терапевт: Почему вы так решили?!

Пациент: Вы свели всё к тому, чтобы я читал какие-то идиотские книги! Я терпеть не могу книги!!! Я вижу, вы не способны мне помочь! До свидания! (Встаёт и уходит.)

Ситуация № 30 а. Психотерапия (поведенческая)

Психотерапевт – женщина 34 лет (немка), пациент – мужчина 41 года (русскоговорящий)

Задание: определите, в чём проблема пациента и как психотерапевт ему помогает.

Диагноз: шизофрения (ICD-10, F20)

(Первый сеанс. Сеансы приведены в неполном виде)

(Психотерапевтическая амбулатория при университете, в котором готовят психотерапевтов)

Терапевт: Господин Вебер, я рад, что вы обратились к нам. Вначале я должна сказать вам, что в рамках сотрудничества с университетом вы должны будете принимать участие в различных устных и письменных опросах по поводу вашего состояния и терапии. Это займёт немного времени, но если вы хотите пройти терапию, то это условие с нашей стороны.

Пациент: Да, хорошо. Выбора у меня всё равно нет. У других психотерапевтов очередь два года!

Терапевт: Да, это нормально, к сожалению. Вы в опроснике отметили, что уже были не раз в психиатрической клинике. Из-за чего?

Пациент: Я курил марихуану, и каждый раз это вызывало приступы бреда и страха. В больнице мне поставили диагноз «шизофрения»...

Терапевт: И вы согласны с этим?

Пациент: Когда как! (Смеётся.)

Терапевт: Вы знакомы с симптомами шизофрении?

Пациент: Бредовые идеи, голоса, галлюцинации.

Терапевт: Да, верно! Это то, что все знают о шизофрении, но есть и другие симптомы. Например, амбивалентность, страх, апатия. Однако об этом мы поговорим позже. Расскажите вначале, почему вы хотите пройти психотерапию.

Пациент: Вообще-то я уже с детства испытывал приступы страха и депрессии. Однако когда стал курить марихуану, всё усилилось. Появились бредовые идеи и страхи. Я всё это как-то терпел. Потом пристрастился к героину и кокаину. Три года был в полной зависимости. Лечился не раз, но бесполезно. Затем стал верующим, и это помогло мне бросить наркотики. Моя жизнь стала намного лучше. Я женился и стал вести нормальную жизнь. Однако потом болезнь проявила себя по-новому. Я открыл свою строительную фирму, и дела шли хорошо, однако я сильно переутомлялся на работе. Затем помню, как был крупный заказ, нужно было сделать целый дом и два подсобных помещения. Время поджимало, к тому же мы переезжали в другую квартиру. В то время как раз я впервые услышал сильный голос, который кричал на меня. Я сильно испугался и не знал, что делать. Потом сразу пошёл к психиатру. Он дал мне антипсихотическое лекарство, и стало немного легче. Однако с тех пор голоса стали мучать меня, особенно когда у меня стресс или если я чего-то боюсь....

Терапевт: Да, нелегко вам приходится, господин Вебер.... Но хорошо, что вы обратились за помощью!

Пациент: Да, деваться некуда!

Терапевт: Вы сейчас работаете?

Пациент: Нет, уже как два года безработный по состоянию здоровья. Психиатр поставил диагноз «шизофрения». Получаю пособие по безработице...

Терапевт: А ваша жена?

Пациент: У неё своя фирма по уборке помещений. Она сама работает, но немного, так как у неё проблемы со спиной.

Терапевт: Как вы себя чувствуете от того, что не можете работать?

Пациент: Паршиво себя чувствую! Считаю себя неудачником, что даже не могу заработать на жизнь и обеспечить семью. До этого я сам работал, и у нас было достаточно денег. Вообще я не хочу, чтобы моя жена работала. Мне стыдно и зло берёт, из-за того что я стал абсолютно беспомощным...

Терапевт: Да, это вполне естественно для мужчин. Чувство собственного достоинства многих безработных мужчин страдает. Однако, господин Вебер, вы не бездельник! Вы зарабатывали себе на жизнь раньше и вполне возможно, сможете делать это и в будущем. То, что вы заболели, это ещё не приговор. Многим помогает психотерапия, и они могут вести практически нормальный образ жизни.

Пациент: Да, хотелось бы надеяться, а то жизни прямо никакой нет!

Терапевт: Господин Вебер, расскажите, пожалуйста, как проходит ваш день.

Пациент: (Смеётся.) Всегда одно и то же вот уже как два года! Просыпаюсь около десяти весь разбитый, потому что очень плохо сплю. Ночью мучают кошмары, и часто встаю в туалет по-маленькому. Делать ничего неохота. Потом, если есть немного сил, то могу приготовить обед. Я за домохозяйку, пока моя жена на работе. Потом сплю на обед, это у меня обязательно. Затем после обеда отвратительные приступы депрессии, от которой не знаю, куда деться. Как ни странно, это после обеда происходит. Я читал, что обычно приступы депрессии до обеда, а к вечеру становится лучше, а у меня наоборот! Потом иду слоняться на улицу, гуляю в лесу, я люблю природу. Но время тянется невероятно долго, и я мучаюсь от этого. Бывает, еду в город и слоняюсь по городу, захожу в одни и те же места, люблю книжные магазины. Люблю посидеть в кафе особенно летом и почитать или сделать записи для дневника. Пытаюсь лечить себя сам, записывая свои ощущения. Потом к вечеру домой. Немного поем и сразу включаю старые комедии семидесятых, только их могу смотреть. И смотрю до половины одиннадцатого, а потом пытаюсь заснуть. Вот и весь день! И так каждый раз!

Терапевт: У вас есть хобби?

Пациент: Да, я веду дневник. Записываю туда интересные мысли, которые приходят в голову, а также пытаюсь проводить самоанализ. Хочу понять, почему я заболел и как мне выздороветь. Я не верю, что только медикаменты помогают. Потому что хотя я и принимаю медикаменты, болезнь не уходит. Я убеждён, что шизофрения имеет, кроме прочего, психологические причины. Также я пишу статьи в русские газеты и журналы. Получаю от этого 100–150 евро на карманные расходы, которые мне оставляет биржа труда! (Смеётся.)

Терапевт: Очень интересно! А на какие темы пишете?

Пациент: Да на разные... Одно время писал о выдающихся личностях истории. Как они добивались успеха...

Терапевт: Видно, вы талантливый человек, господин Вебер! У вас была своя фирма, вы пишете статьи. Замечательно!

Пациент: Да, если бы не дневник и статьи, не знаю, что бы со мной было!

Терапевт: Отлично, что вы ведёте дневник, это может быть очень эффективно! Господин Вебер, скажите, как выглядят ваши отношения с женой?

Пациент: (Смеётся.) Это пародия на брак! Во-первых, я постоянно на неё обижаюсь и часто плачу! Я так понял, что это тоже симптом болезни. Кроме того, я вообще не могу с ней разговаривать. Меня это перегружает, и я начинаю бояться. А она этого не понимает и злится!

Терапевт: Да, звучит не очень...

Пациент: Так оно и есть!

Ситуация № 306. Психотерапия (поведенческая). Продолжение

(Пятый сеанс)

Терапевт: Господин Вебер, первые пять сеансов ушли на то, чтобы определить вашу проблему. Давайте ещё раз обозначим её и наметим цели для психотерапии.

Пациент: Да, хорошо.

Терапевт: Итак, вы слышите голоса, плохо спите ночью, у вас фазы депрессии и интенсивного страха. Можно так сказать?

Пациент: Да, всё правильно... И какой диагноз вы мне поставите? (Смеётся.)

Терапевт: Я могу только подтвердить диагноз, который у вас был. Это шизофрения.

Пациент: (Смеётся.) И вы будете меня лечить?

Терапевт: Да, охотно! Дело в том, что, вопреки распространённым предубеждениям, шизофрения излечима. Около трети больных выздоравливают даже без всякого лечения, ещё одна треть остаётся как есть, и последняя часть – это те, у кого симптомы ослабевают, хотя и не проходят полностью, но они могут вести вполне нормальную жизнь, работать и так далее. Вы готовы к нашей совместной работе?

Пациент: А куда мне деваться? (Смеётся.)

Терапевт: Отлично! Тогда начнём прямо сейчас! Господин Вебер, как вы думаете, что поможет вам вести нормальную жизнь, несмотря на вашу болезнь?

Пациент: Я уже говорил, что веду дневник и пишу статьи в журналы и газеты. Это помогает мне видеть смысл в жизни и анализировать себя...

Терапевт: Отлично! А как часто вы пишете ваш дневник?

Пациент: По-разному. Иногда раз в неделю, иногда раз в месяц, иногда несколько дней подряд.

Терапевт: Конечно, чтобы был терапевтический эффект, желательно писать каждый день. А вы на какую тему ведёте дневник?

Пациент: Просто записываю свои мысли и чувства.

Терапевт: Да, это тоже вариант. Некоторые ведут дневник по специфике. Например, отслеживают и записывают только определённую категорию мыслей и чувств. Но вы, конечно, можете делать это так, как захотите. А что вам ещё может помочь?

Пациент: Укрепление самооценки...

Терапевт: Да, отлично! Это очень важная тема, и об этом я и хотела поговорить. Что могло бы укрепить вашу самооценку?

Пациент: Если бы я сам мог зарабатывать и моей жене не нужно было бы работать!

- Терапевт: То есть то, что вы на данный момент безработный, сильно тревожит вас?
- Пациент: Да, у меня уже с детства были проблемы с самооценкой, а с каждой неудачей она всё сильнее ухудшалась. И теперь, когда я уже два года безработный, это особенно унижает меня...
- Терапевт: Господин Вебер, но вы же не лентяй и не бездельник, вы просто болеете! Более того, кто вам сказал, что вы никогда не сможете зарабатывать на жизнь? Это всё может быстро измениться!
- Пациент: Да, вообще-то вы правы. Только мне трудно в это поверить. Знаете, я на этой неделе опять зарегистрировал сою фирму. Только у меня пока нет понятия, как я смогу работать! У меня нет силы в пальцах и при этом ещё страх высоты! Тем более я не переношу никакого стресса, а на моей работе бывает, что нужно быстро заканчивать объект. Понятия не имею, как это будет действовать, хотя и есть зацепка... Я хочу взять на полставки рабочего. Он будет всё делать, а я говорить, что и как делать, и искать заказы.
- Терапевт: Замечательно! Господин Вебер, вы прирождённый борец! Хотя вы находитесь в трудной ситуации, вы не сдаётесь! Я уверена, что вы добьётесь успеха!
- Пациент: Да, надеюсь! (Смеётся.)
- Терапевт: Конечно, укреплять самооценку с помощью успеха и достижений – это самое эффективное средство, но оно не всегда доступно. Особенно если мы ограничены болезнью и другими обстоятельствами. Что вы могли бы поэтому делать, чтобы укрепить свою самооценку?
- Пациент: Да, я уже это пробовал... Видеть в себе сильные стороны...
- Терапевт: Ваш голос звучит неуверенно. Вы думаете, это не работает?
- Пациент: Нет, я уверен, что это работает, но просто мне это кажется смешным – искать у себя сильные стороны, в то время как я абсолютно беспомощный!
- Терапевт: Да, я понимаю. Однако давайте попробуем! Вы перечислите некоторые свои сильные стороны, и мы в процессе терапии будем возвращаться к ним. Давайте попробуем!
- Пациент: Ну ладно, раз вы настаиваете...
Я могу сочувствовать другим... Я быстро учусь... Как ни странно,
у меня иногда положительный настрой, я могу реализовывать

идеи...

Терапевт: Господин Вебер, и вам это мало?! (Доброжелательно смеётся.)

Пациент: Да, вы правы, это уже кое-что. Особенно рад тому, что могу воплощать в жизнь свои идеи...

Терапевт: Да, это явно ваша сильная сторона! Вы обязательно добьётесь успеха, я уверена!

Пример № 30в. Психотерапия (поведенческая). Продолжение

(20-й сеанс)

Терапевт: Господин Вебер, вы выглядите сегодня очень бодрым! Расскажите, как вы себя чувствуете сегодня?

Пациент: Отлично себя чувствую! Я нашёл хорошего, ответственного работника, на которого можно положиться. А также сделал сайт, флаеры и визитки. В интернете можно заказывать флаеры очень дёшево, так что даже безработный себе это может позволить. Я закидал флаерами всю местность, в которой живу, и несколько человек уже позвонили. А вчера появился первый заказ! Знаете, на сколько? На 100 тысяч! Это фирма, которая ремонтирует старые социальные дома, и им нужен субунтернемер. Там куча работы, и это только начало! Сначала я испугался, потому что большой заказ, а у меня нет ни машины, ни инструментов. Но заказчик предложил 10 % аванса, так что я смогу купить старенький фургон и инструменты! Самооценка подскочила сразу же!

Терапевт: Господин Вебер, я восторге! Вы так быстро встаёте на ноги, что у меня просто слов нет! Ещё три месяца назад вы чувствовали себя абсолютно беспомощным, а сейчас вы полностью в форме!

Пациент: Да, считаю, что мне повезло! Мне часто везёт в жизни, кроме моей болезни, конечно! (Смеётся.)

Терапевт: Ах, господин Вебер, вы на самом деле очень успешный человек. Несмотря на вашу болезнь, вы вновь отвоевали ваши позиции и нашли выход из непростой ситуации! Вы опять можете самостоятельно зарабатывать деньги, и вашей жене, возможно, больше не нужно работать или она может вести бухгалтерию для вас. Это же как раз то, чего вы и хотели!

Пациент: Да, это как раз то, чего я и хотел, только я не верил, что это может быть так быстро! Уже через полгода терапии у меня значительные улучшения, и главное – я опять могу сам зарабатывать деньги! Раньше я работал сам, и когда заболел,

думал, что всё пропало, но теперь я понял, что можно просто
взять людей на
работу, и всё!

Ситуация № 31. Психотерапия (аналитическая)

(Первый сеанс)

Психотерапевт – мужчина 60 лет, немец. Пациент – мужчина 40 лет, русскоговорящий.

Задача: определите как работает психоаналитическая психотерапия, в чём её плюсы и минусы.

Терапевт: Садитесь, пожалуйста.

Пациент: Да, спасибо.

Терапевт: (Молчит и внимательно смотрит на пациента. Это длится около минуты.)

Пациент: (Не выдерживает тишины.) Мне рассказать, в чём проблема?

Терапевт: (Молча кивает.)

Пациент: Ну, что сказать... Я уже в двадцать лет хотел пройти психотерапию, но мне показалось, что это ничего не даст. А теперь проблема только ухудшилась... Сам не пойму, в чём дело. У меня сильные страхи и депрессия. На работу ходить нет никакого желания. Сон плохой, аппетит тоже, делать ничего не хочется. Вы сможете мне помочь?

Терапевт: Попробую... Давно это уже у вас?

Пациент: Да, думаю, уже с детства, но обострилось сильно последние десять лет. А с прошлого года вообще невыносимо стало...

Терапевт: Как вы думаете, в чём причина вашего состояния?

Пациент: Хм... Не знаю...

Терапевт: Кем вы работаете?

Пациент: Шофёром на грузовике.

Терапевт: Вам нравится ваша работа?

Пациент: Нравится? Шутите, наверное! Конечно, нет!

Терапевт: А кем бы вы хотели работать?

Пациент: Кому это интересно? (Смеётся.)

Терапевт: Вам...

Пациент: Вообще-то я хотел работать с людьми... Физиотерапевтом или массажистом...

Терапевт: А что вам мешает?

Пациент: Что мешает? (Смеётся.) Эта система мешает! Кому это надо, чтобы мне было хорошо?!

Терапевт: Вам...

Пациент: Как мне работать тем, кем я хочу, если у меня нет образования, мне уже сорок и я должен по сорок часов в неделю работать?

Терапевт: Некоторые учатся заочно или вечером...

Пациент: Ну да, теоретически это возможно...

Терапевт: Какие у вас отношения с родителями?

Пациент: Я уже устал от них. Мать постоянно болеет... Придёшь в гости – она еле языком шевелит, а потом через полчаса уже бегаёт как олень! А отец постоянно лекции читает, как экономить воду и электричество, сколько это стоит, а также что нужно одеваться, чтобы не заболеть!

Терапевт: Вы за что-то обижаетесь на них?

Пациент: (Задумался.) Я до сих пор помню, как родители заставляли меня учиться. Они были учителями и говорили, что я должен хорошо учиться, потому что иначе другие учителя будут их упрекать, что они не могут воспитать собственного ребёнка, а других обучать берутся. Помню также, как мать заставляла учиться и резко исправляла ошибки, говорила, чтобы я не ленился. Это до сих пор помню...

Терапевт: Значит, у вас давняя обида на вашу мать?

Пациент: Хм... Думаю, да. Потому что часто вспоминаю об этом. А ещё помню, как в тринадцать я первый раз напился на свадьбе моего старшего брата. Мать вытащила меня из кровати, потащила к умывальнику и при всех била тапочкой по лицу. Мне было очень стыдно потом...

Терапевт: Вы когда-нибудь говорили с ней об этом?

Пациент: С ними разве поговоришь? Когда пытаюсь, начинаются обиды и упрёки, что я, мол, неблагодарный ребёнок, и у матери сразу давление повышается. Так что всё ещё хуже становится. Я пару раз пытался, но это бесполезно...

Терапевт: Хм...

Пациент: А отец, помню, высмеял, когда я сказал, что поступлю в московский университет учиться. Тогда мне было лет десять. И откуда у меня были такие мысли? Я сказал, что выучу латинский язык, но отец упомянул обидную шутку, так что мне было очень больно, и я замкнулся в себе...

Терапевт: Ваши родители доминантные?

Пациент: Да, оба! Манипулируют до сих пор, хотя уже еле шевелятся!

Терапевт: Вы можете их простить?

Пациент: А кто обо мне подумает? Я считаю, что все мои психические проблемы из-за воспитания и давления в детстве, а я даже поговорить об этом не могу, сразу, видите ли, становлюсь не благодарным ребёнком!

Терапевт: У вас есть дети?

Пациент: Да, двое.

Терапевт: Сколько им лет?

Пациент: Десять и пять.

Терапевт: Как вы думаете, что ваши дети скажут о вас, когда станут взрослыми?

Пациент: (Задумался.) Хотите сказать, что тоже будут обижаться на меня, как и я на своих родителей обижаюсь?

Терапевт: (Улыбается.)

Пациент: Да, конечно, вполне может быть! Я весь день на работе, на выходных на рыбалке или на даче, детьми мало занимаюсь, только балую их подарками... Да...

Терапевт: У вас глубокая обида на ваших родителей, и ваши психические проблемы обусловлены не только воспитанием, но и вашей обидой на родителей...

Пациент: Хотите сказать, что я сам во всём виноват?

Терапевт: Нет, но только вы сами можете исправить положение.

Пациент: Как?

Терапевт: А как вы думаете?

Пациент: Имеете в виду простить родителей?

Терапевт: (Молча улыбается.)

Пациент: Я считаю, что из-за них я не уверен в себе, чувствую себя виноватым и не могу быть самим собой!

Терапевт: А кто вам мешает быть самим собой?

Пациент: Я сам и мешаю! Врежу самому себе! Не могу заниматься тем, чем хочу!

Терапевт: А если вам пройти обучение и начать работать, кем вы хотите (массажистом, например)?

Пациент: Да, я уже и сам думал об этом. Есть краткосрочные вечерние курсы немедицинского массажа. Но потом опять же нужно свой салон открывать... Возни много...

Терапевт: У вас ярко выраженная амбивалентность. Вы, с одной стороны, хотите делать то, что вам нравится, а с другой, не хотите прилагать лишних усилий. Вы заметили это противоречие?

Пациент: Да, с вашей помощью заметил! (Смеётся.)

Терапевт: А может быть, сами усложняете себе жизнь, чтобы отомстить родителям?

Пациент: Это как?

Терапевт: Ну, если вам плохо и вы работаете не тем, кем хотите, то вы можете внутренне обвинять ваших родителей и дальше и считать, что они во всём виноваты. Более того, возможно, так вы хотите предотвратить возможную неудачу, которой так боитесь.

Пациент: Что-то я не понял...

Терапевт: У вас скрытый страх неудачи. Это из-за неуверенности в себе. У вас работает защитный механизм, который известен как вторичная выгода. Вы не хотите поменять работу из-за того, что

боитесь не справиться с новой профессией, и боитесь взять ответственность за свои действия на себя, а подсознательно продолжаете всё списывать на родителей. Конечно, они, возможно, виноваты в том, что вы выросли неуверенным в себе, но сегодня вы взрослый человек и сами решаете, что вам делать. Но психологические защиты мешают вам воспользоваться вашей свободой. Понимаете?

Пациент: Да... Говорили мне, что психоанализ – интересная штука, но такого я, признаться, не ожидал... Круто, что и говорить!

Терапевт: А что если вам перестать тратить вашу жизнь впустую и отравлять её беспомощностью, а лучше делать то, что вам нравится и, например, поменять работу?

Пациент: Да, звучит интригующе... Я впервые в жизни, по-моему, понял, в чём скрытый корень всех моих проблем! Я на самом деле все эти сорок лет словно работал против самого себя! Теперь я понимаю, что хотел, чтобы родители передо мной извинились и всё чудесным образом изменилось бы. Но это было большое заблуждение! Теперь я вижу, что только я сам могу изменить свою жизнь, и я сделаю это!

Ответы

Ситуация № 1

1. Психолог нарушил основное требование психологов и стал давать совет, говоря, что клиенту делать.
2. Хотя клиент сам спрашивал совета и, можно сказать, провоцировал психолога на неправильное действие, психолог сам несёт ответственность за свою работу. Если психолог даёт советы клиенту, то клиент их, как правило, не воспринимает и остаётся недовольным консультацией.
3. Можно было бы, например, сказать, что вы не даёте советов, а вместо этого задаёте наводящие вопросы и помогаете клиенту самому принять решение. Если клиент настаивает, можно ещё раз перефразировать сказанное и объяснить, почему это правильно.

Ситуация № 2

1. Психолог слишком жалостлив к клиенту и нарушает профессиональную дистанцию. Переходит на ты (это не однозначно плохо, но часто нарушает дистанцию).
2. Психолог по возрасту подходит на роль матери, в которую она быстро впадает. У неё сын инвалид, поэтому она особенно чувствительна к проблемам других.
3. Психолог сказал, что не даёт советов, это было правильно, хотя и нелегко сделать в такой ситуации, когда психолог уже перешёл профессиональную дистанцию и, по сути, стал нянчиться с клиентом. В таких ситуациях психолог обычно начинает давать массу советов.
4. Нужно было сдерживать свои эмоции и сохранять профессиональную дистанцию.

Ситуация № 3

1. Вначале психолог дружелюбно пригласил клиента рассказать о своей проблеме.
2. Психолог воспринял вопрос об образовании как критику в свой адрес.
3. Причина, возможно, в его заниженной самооценке и усталости от основной работы.

4. Пример возможной беседы:

Клиент: Какое у вас образование?

Психолог: Я обучался в Privatakademie für Psychotherapie. (Улыбается.)

Клиент: И долго обучались?

Психолог: Шесть месяцев.

Клиент: И вы считаете, что этого достаточно?

Психолог: Для консультирования вполне. Если, однако, станет ясно, что у вас серьёзное психическое расстройство, я порекомендую вам обратиться к психотерапевту с соответствующим образованием. Кроме того, я имею опыт работы, который показывает, что мои консультации вполне эффективны. Вы уже читали отзывы моих клиентов на моём сайте? Может быть, это убедит вас?

Клиент: Ладно, посмотрю, уговорили. Так вот что меня уже давно беспокоит...

Ситуация № 4

1. Психолог задавал дополнительные вопросы, чтобы понять, что именно беспокоит клиента.
2. Психолог искал простое решение и дал совет «думать положительно». Говорить клиенту, что он должен думать положительно, не помогает, а наоборот, вызывает непонимание и увеличивает дистанцию. Все родственники и друзья наверняка дают такой совет, и хотя по содержанию это правильно, этот совет не помогает.
3. Можно было бы продолжить задавать дополнительные вопросы:

Психолог: Как вы думаете, что вы могли бы сделать, чтобы решить проблему с вашей дочерью?

Клиент: Хм... (Думает.) Может быть, не принимать всё близко к сердцу?

Психолог: Я с вами полностью согласен! Попробуйте это и расскажите мне в следующий раз, каким был результат.

Ситуация № 5

1. Психолог задавал много дополнительных вопросов, чтобы выявить проблему клиента и его отношение к ней, вначале не давал советов.
2. Психолог хотел применить популярную парадоксальную методику радикального сравнения своей ситуацией с другими. Такой техникой пользуются, однако, в основном специалисты вроде соседки тёти Маши, и это, как правило, не помогает. Одно дело, если клиент сам говорит о том, что его ситуация не такая страшная, как у других, и что ему это помогает, это его право. А другое – что психолог говорит: «Другим намного хуже бывает!», то есть фактически говорит клиенту, что его проблема – это мелочь, с которой он давно должен был справиться сам.
3. Психолог – женщина, имеющая взрослых детей в возрасте клиента. Поэтому, возможно, она неосознанно перенесла чувства по отношению к своим детям на клиента и тоже, что нередко делают родители, стала приуменьшать проблему клиента.
4. Психолог должен был задать ещё серию вопросов и уточнить, почему клиент хотел бы изучать именно философию, насколько это для него важно, на какие жертвы он готов ради этого пойти и как он мог бы уменьшить давление доминантного отца или избавиться от этого давления.

Консультация могла бы выглядеть так:

Психолог: Сергей, скажите, пожалуйста, почему вас интересует философия?

Клиент: Да, это мечта моего детства... Я всегда был мечтателем, не любил цифры и ничего точного.... Я любил с друзьями гонять на велике и рыбачить! Это самое приятное из моего детства...

Психолог: А причём тут философия?

Клиент: Да, кроме того, я любил читать. Нельзя сказать, что я читал много. Но чтение и фантазия всегда вызывали у меня позитивные эмоции. Я читал некоторых философов, и мне нравился их подход к жизни. Они не стремились к деньгам, к тому, к чему стремятся все, а хотели понять смысл жизни и так далее. Думаю, это мне было интересно. Никаких таблиц и графиков!

Психолог: Понимаю...

Клиент: Да, только всё дело в том, что отец против философии. По его словам, это «псевдонаука для больных», и он уверен, что этим

на жизнь не зарабатываешь. Хотя я, если честно, частично с ним согласен, что в этой области трудно найти работу. А я хотя и люблю свободу, но в то же самое время хотел бы иметь достаточно денег на жизнь и чтобы работа мне нравилась.

Психолог: Хм... А может, вы можете выбрать направление более практичное и в то же самое время интересующее вас? Что-то, где философия играет большую роль? Как вы думаете?

Клиент: (Смущённо улыбаясь.) Да, я уже думал об этом... Вообще-то это психология. Я много читаю на эту тему и бумажных, и электронных книг. Вообще-то все мои книги (а их у меня около трёхсот) в основном по психологии.

Психолог: (Не может скрыть удивление.) А почему вы тогда не хотите учиться на психолога?

Клиент: Я боюсь доминантных людей... Чувствую себя с ними неуверенным и виноватым. Это меня сильно напрягает, и начинает болеть голова. Кроме того, психолог – это авторитетная личность, а я не уверен в себе...

Психолог: Значит, вы не любите авторитетных людей?

Клиент: Да, доминантных...

Психолог: Почему?

Клиент: Они давят на других, не учитывая их мнения. Хотят навязать своё...

Психолог: Давно это у вас?

Клиент: С детства... Отец всегда заставлял меня делать то, что я не хочу. Решать математические задачи, разгадывать кроссворды и так далее. Он никогда не интересовался моим мнением, и я боялся иметь своё мнение и всегда делал то, что говорили родители...

Психолог: Значит, ваша основная проблема – это неуверенность в себе из-за доминантного отца, и поэтому вы не можете заниматься тем, чем хотите? Я вас правильно поняла?

Ситуация № 6

1. Психолог задавал дополнительные вопросы о самоубийстве и не боялся говорить на эту тему. Есть мнение, что если спрашивать человека о самоубийстве, его можно к нему этим и подтолкнуть. Однако это мнение научно не обосновано и бытует лишь в виде народного фольклора.
2. Психолог прибегнул к непрофессиональному приёму и стал упрекать клиента и вызывать у него чувство вины, из-за того что он не думает о родственниках. Хотя в повседневной жизни это принято и многие этим пользуются, это как раз то, что подталкивает человека к самоубийству, если упрекать, винить и стыдить его.
3. Психолог, скорее всего, не до конца был подготовлен к такому случаю. Хотя он поступил правильно, задавая вопросы, он действовал, скорее всего, по интуиции, вопреки профессиональным методам. Возможно, ему казалось, что так он сможет быстро и эффективно решить проблему клиента.

4. Консультация могла бы выглядеть так:

Психолог: Андрей, у вас есть мысли о самоубийстве?

Клиент: Да, уже устал от них.

Психолог: У вас есть конкретные планы?

Клиент: Да, думал прыгнуть с большого дама в нашем районе, оттуда уже двое прыгнули в этом году.

Психолог: Видно, вам очень тяжело... Мне очень жаль, что вы оказались в такой ситуации... Если у нас серьёзные проблемы, то это естественно, что нам ничего не хочется делать и даже жить... Андрей, это очень серьёзная проблема, и поэтому я хочу попросить вас обратиться с ней к психотерапевту. Я могу дать вам телефон русского психотерапевта в Гамбурге. Пожалуйста, как можно скорее обратитесь к нему!

Ситуация № 7

1. Психолог выражает уверенность в клиенте, что он может справиться с ситуацией и поговорить с начальником.
2. Психолог использует родительский приём и говорит клиенту, что тот же уже не маленький и поэтому справится. Пристыдить клиента, конечно, нетрудно, но это ничего не даст, а сделает клиента ещё более неуверенным в себе, в своих силах и способностях.

3. Клиент не уверен в себе, и это, возможно, побуждает психолога обращаться с ним, как с ребёнком, в то же самое время упрекая его, что он же «не маленький».

4. Консультация могла бы протекать так:

Психолог: Евгений, что бы вы могли сделать, чтобы разрешить вашу проблему с начальником отдела?

Клиент: Поговорить с ним? Думаете, это что-то даст?

Психолог: Я понимаю, вы чувствуете себя неуверенно, однако вы справитесь, я убеждена в этом!

Клиент: Ладно, раз вы настаиваете, попробую...

Психолог: Евгений, смелее, вы сможете! У вас есть для этого все необходимые предпосылки! Поверьте в свои силы!

Ситуация № 8

1. Психолог внимательно выслушивала клиента и не перебивала, хотя та много говорила. Психолог задавала дополнительные вопросы, чтобы углубить понимание ситуации.
2. Психолог поддалась на провокацию и сказала, что бы она делала на месте клиентки. Хотя сначала она не хотела этого делать, но на повторную просьбу согласилась.
3. Психолог – женщина разговорчивая сама по себе. И поэтому, хотя она и сдерживала себя, в «подходящий» момент не могла удержаться, чтобы не сказать своё мнение. Она считала, что, раз клиент сам об этом спросил (причём не раз), это даёт ей право высказать своё мнение. Более того, она разведена и ушла от прежнего мужа, потому что он не хотел работать и заботиться о семье.

4. Ответ психолога мог бы выглядеть так:

Клиент: Даже не знаю, что и делать! А что бы вы сделали на моём месте?

Психолог: Извините, Наталия, но я не имею права говорить, что бы я сделала на вашем месте. Это непрофессионально и скорее навредит вам.

Клиент: Я всегда спрашиваю мнение других, и мне это помогает!

Психолог: Наталия, давайте лучше попробуем совместно найти решение вашей проблемы. Какие варианты решений у вас вообще есть? Вы уже думали об этом?

Клиент: Да, конечно, думала. Я могла бы...

Ситуация № 9

1. Психолог принимал клиента, несмотря на то что она как мать могла бы встать на сторону матери клиента и считать сына неблагодарным, так как он уже три года её не посещал. Но она проявила самообладание и принимала клиента таким, какой он есть, не давая ему оценок и не осуждая его, что она ему и сказала.
2. Психолог стала утверждать, что антидепрессанты вызывают зависимость, что не соответствует действительности. Это распространённое заблуждение, но психолог должен знать, что антидепрессанты никогда не вызывают зависимости. Если клиент хочет принимать медикаменты, это его дело. Психолог не должен побуждать клиента ни принимать медикаменты, ни отказываться от них. Задача психолога – знать, как действуют медикаменты, и объяснить это клиенту.
3. Психолог, возможно, консервативная женщина, не любящая врачей и читающая много альтернативной литературы по психологии, в которой часто ругают врачей и медикаменты.

4. Что мог бы сказать психолог:

Клиент: Может быть, мне попробовать медикаменты?

Психолог: Дмитрий, это ваше решение. В таком случае обратитесь к психиатру. Многим медикаменты помогают. Хотя нужно учесть, что основной упор часто делается на решение самой проблемы, а медикаменты являются второстепенным, вспомогательным средством.

Ситуация № 10

1. Психолог задавал много дополнительных вопросов, чтобы подробно выяснить, в чём проблема.
2. Психолог давал конкретный совет, что хороший психолог делать не должен. Более того, этот совет был непрофессиональным, так как уходить от проблемы – это не значит её решить. Это несерьёзная рекомендация.

3. Психолог – молодая, позитивно настроенная женщина, возможно, без особого жизненного опыта, поэтому она, вероятно, склонна искать простые решения для проблем клиентов.
4. Психолог должна была задать серию вопросов, чтобы побудить клиента самого найти решение проблемы. Например: «Как вы думаете, что поможет вам избавиться от чувства, что вы хуже других?»
«Судя по всему, ваши мать и ваша сестра вызывают у вас чувство, что вы хуже других, потому что вы плохая домохозяйка. Что бы вы могли предпринять в такой ситуации?» и т. д.

Ситуация № 11

1. Психолог задавала хорошо продуманные меткие вопросы для определения проблемы клиента.
2. Психолог советовала найти нового партнёра. Это недопустимо. Если клиент сам говорит, что хочет найти нового партнёра, то это, несомненно, его личное дело. В таких (как, впрочем, и в других) ситуациях психолог должен оставаться нейтральным, не поощрять и не отговаривать клиента.
3. Психолог сама имела много партнёров, поэтому ей трудно было удержаться от своего личного мнения, хотя это было далеко не профессионально.
4. Психологу нужно было оставаться нейтральным и помочь клиенту, возможно, стать более самостоятельной, поняв причины зависимости от других. Сделать это можно и в прежних отношениях, не меняя партнёра. Психолог должен помочь клиенту научиться иметь и тактично, но твёрдо отстаивать своё мнение.

Ситуация № 12

1. Психолог вначале сдерживает себя, когда клиент задаёт, возможно, провокационный вопрос. Психолог продолжает консультацию с помощью хорошо подобранных вопросов и выслушивает клиента, несмотря на то что начало беседы могло вызвать в нём негативные эмоции по отношению к клиенту.
2. Психолог в конце концов выходит из себя и становится агрессивным.
3. Психолог работает полный день на другой работе, и усталость делает его раздражительным. Также и клиентка, возможно, подходит на роль его родной матери, и происходит «перенос эмоций», то есть проекция.

4. Психолог мог бы проявлять самообладание и не поддаваться на провокационные вопросы. Если необходимо, можно было бы мягко обратить внимание клиента на его склонность придирается.

Ситуация № 13

1. Психолог задаёт меткие вопросы, направляющие клиента в сторону определения проблемы.
2. Психолог не уверен в себе и поддается доминантой клиентке.
3. Психолог, скорее всего, по жизни неуверенный в себе человек, и это отражается на процессе консультации.
4. Психолог могла бы мягко сказать, что в консультировании речь идёт о клиенте, а не о психологе.

Ситуация № 14

1. Психолог старался задавать вопросы для определения проблемы и не давал советов.
2. Психолог проявил чрезмерную уверенность в том, что сразу понял, в чём проблема клиента, и заверил его, что быстро поставит на ноги, хотя это запрещено.
3. Психолог самоуверен, возможно, из-за наличия высшего образования и диплома престижного университета.
4. Психолог должен был действовать аккуратно и обратить внимание на то, что пациент нестабильный и не хочет говорить о прошлом. Также рассказ клиента, что он на вечеринках замолкает и сидит как парализованный, должен был насторожить психолога и побудить выяснить, нет ли наличия серьёзного психического расстройства.

Консультация могла бы протекать так:

Психолог: Расскажите, пожалуйста, о вашей проблеме.

Клиент: (С испуганным видом.) Только я не хочу говорить о моих родителях и вообще вспоминать о прошлом...

Психолог: Понимаю. А вы уже когда-то были у психолога?

Клиент: Да, был...

Психолог: И вам поставили какой-то диагноз?

Клиент: Да. Шизофрения. Но я не хотел разговаривать о родителях, и тогда психолог сказал, что ничего не может для меня сделать, потому что он работает только как психоаналитик, анализирует детство, отношения с родителями и так далее.

Психолог: Знаете, в таком случае я всё-таки рекомендую вам обратиться к опытному психотерапевту или психиатру, который может лечить шизофрению. Я только консультирую и не имею права лечить. Я дам вам телефон одного русскоговорящего психотерапевта.

Ситуация № 15

1. Психолог не становился агрессивным.
2. Психолог не уверен в себе, оправдывается по поводу краткосрочного образования и позволяет клиенту доминировать.
3. Психолог не уверен в себе, возможно, потому, что и сам считает, что имеет недостаточное образование, но, скорее всего, это неуверенный в себе по жизни человек

4. Консультация могла бы протекать следующим образом:

Психолог: Надежда, расскажите, пожалуйста о своей проблеме.

Клиент: Я сначала хотела бы узнать, какое у вас образование.

Психолог: (Уверенно.) Я обучалась в Privatakademie für Psychotherapie.

Клиент: И долго обучались?

Психолог: Шесть месяцев. Этого вполне достаточно для консультирования. Если проблема клиента слишком серьёзная, я рекомендую психотерапевта. Так в чём ваша проблема, Надежда?

Клиент: Ладно, попробую объяснить...

Ситуация № 16

1. Психолог задал вопрос, побуждающий клиента высказаться.
2. Психолог грубо разговаривал и не ответил, какое у него образование, хотя клиенты имеют право знать это.
3. Психолог, возможно, склонен быть резким, особенно если затрагиваются его слабые места.

4. Психолог должен был спокойно ответить, какое у него образование, и не обижаться на этот вопрос. А затем предложить клиенту рассказать о его проблеме, не извиняясь за якобы недостаточное образование.

Ситуация № 17

1. Психолог перебивает и не слушает клиента.
2. Это уже третья консультация, и, возможно, психолог уже устал слушать клиента и считает, что хорошо понял, в чём его проблема.
3. Нужно было бы внимательно слушать и не перебивать клиента.

Ситуация № 18

1. Психолог не задаёт вопросы, а просто даёт информацию от себя.
2. Психолог очень начитанный и хочет дать клиенту как можно больше информации.
3. Психолог должен был задавать вопросы, чтобы выяснить в чём проблема.

Ситуация № 19

1. Психолог не принимает клиента и осуждает его за желания и эмоции.
2. Психолог – мужчина, поэтому он, возможно, неосознанно отстаивает сторону мужу в этом разговоре. Также он склонен быть строгим и делать всё правильно.
3. Психолог должен принимать, а не осуждать клиента.

Консультация могла бы протекать следующим образом:

Психолог: Анна, как вы думаете, в чём ваша основная проблема?

Клиент: Я должна иметь и отстаивать своё мнение.

Психолог: Да, это важно! А в каких ситуациях?

Клиент: Например, с моим мужем. Когда мы решаем, куда ехать в отпуск, я хочу настаивать, чтобы мы поехали туда, куда я хочу, а не он, потому что до сих пор он всегда принимал решение.

Психолог: Да, у вас, несомненно, есть на это право.

Клиент: Я уже не могу сдерживать свои эмоции...

Психолог: Какие, например?

Клиент: Гнев, раздражение...

Психолог: Это сильные эмоции, и испытывать их вполне естественно. Не осуждайте себя за них, а попробуйте понять, что они вам хотят сказать...

Ситуация № 20

1. Психолог задаёт продуманные, меткие вопросы.
2. Психолог в конце, не выдержав, рассказывает о себе.
3. Психолог – общительная женщина и любит рассказывать о себе. Более того, клиент спровоцировал психолога, попросив рассказать о себе.
4. Психолог должен был тактично объяснить, что не имеет права рассказывать о себе, так как это, как правило, вредит процессу консультирования. Клиент начинает концентрироваться на ошибках психолога, и тот теряет авторитет перед клиентом.

Ответ психолога мог бы быть таким:

Клиент: Мне интересно, как вы воспитывали ваших детей. Расскажите!

Психолог: Анна, я хочу вам сказать, что психолог не имеет права рассказывать о себе. Это повредит как вам, так и мне, и консультирование не даст желаемого результата. Я надеюсь на понимание с вашей стороны.

Ситуация № 21

1. Психолог умело задавал вопросы и переспрашивал клиента, правильно ли он его понял.
2. Психолог увлекается эзотерикой и предложил клиенту составить его гороскоп. Это ненаучно и неуместно в профессиональном консультировании. Если бы это было не профессиональное психологическое консультирование, а сеанс у гадалки, то это другое дело. Психолог не должен смешивать консультирование с эзотерикой.
3. Психолог, скорее всего, в своей частной жизни увлекается эзотерикой. Более того, это очень популярно в наше время.

4. Психолог должен был действовать профессионально и не прибегать к сомнительным методам.

Ситуация № 22

1. Психолог даёт неуместный совет клиенту перестать общаться с его матерью. Это вряд ли разрешит проблему, скорее, напротив, усугубит её.
2. Психолог, возможно, сам имеет конфликт с родителями либо другими людьми и решает это тем, что не общается с ними. Это, безусловно, его право, но нельзя рекомендовать клиенту то, что психолог делает сам в своей личной жизни, считая это правильным.
3. Психолог должен был помочь клиенту найти правильный подход к его непростой ситуации. Психолог должен помочь клиенту освободиться от чувств вины и обиды. Психолог мог бы предложить ему спокойно поговорить с матерью и объяснить, что он чувствует вину и обиду, что это гнетёт его. Возможно, после такого разговора отношения с матерью построились бы по-новому и стали бы более приемлемыми для обеих сторон.

Ситуация № 23

1. Психолог обещает обязательно помочь. Это запрещено профессиональной этикой и может вводить клиента в заблуждение.
2. Психолог, возможно, такими обещаниями хочет заманить клиентов, которых в начале самостоятельной работы очень мало. Это можно понять, но это противоречит правилам работы психолога.
3. Психолог мог бы сказать, что сделает всё, что в его силах, чтобы помочь клиенту, вместо того, чтобы обещать, что обязательно поможет.

Ситуация № 24

1. Психолог считает, что проблема лёгкая и что он ободрит клиента тем, что скажет ему, что всё очень просто и обязательно наладится.
2. Возможно, психолог работает так, как ему подсказывает интуиция, а не профессионально, как рекомендуют учебники по психологии.
3. Психолог должен был серьёзно отнестись к проблеме клиента и не приуменьшать её значимости.

Ситуация № 25

1. Психолог перебивает клиента и считает, что понял его проблему еще до того, как клиент подробно рассказал о ней.
2. Психолог, возможно, нетерпеливый и не может выслушивать клиента. Скорее всего, он имеет нарциссический склад характера и хочет демонстрировать свои способности
3. Психолог должен был не перебивать клиента и слушать до конца.

Ситуация № 26

1. Психолог применял агрессивный анализ.
2. Психолог, скорее всего, сторонник психоанализа и парадоксальных техник. Ему не хватает сочувствия, уравновешенности и такта.
3. Психолог должен был учесть, что клиент не хочет говорить на определённые темы, и не заставлять его делать это. Вместо этого можно было поговорить о том, что беспокоит клиента на данный момент и о чём он готов разговаривать. Возможно, в своё время можно было бы осторожно затронуть и те темы, на которые он не хотел говорить, но делать это нужно мягко, не применяя психоанализ в агрессивной форме.

Ситуация № 27 (а, б)

Психолог задаёт меткие вопросы и так определяет, в чём проблема клиента.

Психолог также переспрашивает клиента, правильно ли он понял, в чём его проблема.

Затем психолог с помощью вопросов помогает клиенту найти решение проблемы, что в этом случае произошло спонтанно и довольно быстро. На практике не всегда так просто и быстро решается проблема клиента, но умелый психолог может во многом помочь!

Результат консультаций: Клиентка нашла себя в любимой работе.

Улучшилось её отношение к мужу и детям, и она решила сохранить семью.

Такой результат не всегда, к сожалению, достижим, но в некоторых случаях проблема клиента решается неожиданным для него образом, что происходит не в последнюю очередь благодаря работе опытного психолога. Задача психолога – определить проблему клиента и помочь ему найти подходящее решение.

Ситуация № 28

Психолог не давал советов, не принимал решение за клиента, а с помощью ряда вопросов помог клиенту определить, в чём его проблема и что он может сделать для её решения. Психолог затронул глубинные мотивы клиента, а не ограничивался поверхностными решениями.

Примеры психотерапии. Ответы

Ситуация № 29. Психотерапия

Терапевт задавал наводящие вопросы и выслушивал пациента. Пациент страдает пограничным расстройством личности, характеризующимся импульсивностью в отношениях с другими. Быстро обижается, считает, что другие несправедливо к нему относятся. Хаотичные отношения с противоположным полом. Чёрно-белое мышление, заниженная самооценка. В данном случае пациент во время первого сеанса принимает спонтанное решение больше не посещать психотерапевта. Такое случается в основном в скрытой форме, когда пациент просто больше не приходит на сеансы, но иногда импульсивность проявляется и во время первого сеанса, когда пациент обижается на психолога из-за его слов или действий и уходит.

Ситуация № 30 (а, б, в). Психотерапия. (поведенческая)

Пациент несколько лет страдает шизофренией, которая проявилась уже в раннем возрасте после принятия наркотиков. Клиент – способный человек, неуверенный в себе и с заниженной самооценкой. Терапевт много хвалит его и побуждает обращать внимание на свои сильные стороны. Пациент очень эффективно помогает себе сам и уже после полугода терапии вновь в состоянии работать, хотя до начала терапии это ему казалось совершенно невозможным. Это пример успешной психотерапии, когда пациент не разбит болезнью полностью и в состоянии вернуться к нормальной жизни.

Ситуация № 31. Психотерапия (аналитическая)

Психоаналитик выявляет глубинные психологические конфликты. В данном примере речь шла о скрытой обиде на родителей и ряде психологических защит, которые побуждали пациента оставлять всё как есть и плыть по течению. Преимущества психоаналитической психотерапии в том, что можно существенно и глубоко затронуть личность и поведение пациента, выявив его истинные подсознательные мотивы. К недостаткам психоаналитической психотерапии относится то, что пациент может

воспринять интерпретации психоаналитика как критику, и это может усугубить его проблемы. Например, станут явными давние обиды и травмы. Также приверженцы поведенческой психотерапии подчёркивают, что после психоаналитической терапии пациент прекрасно понимает свои психологические проблемы, но не имеет конкретных инструментов для их преодоления. Консультант может в своей работе тоже использовать методы психоанализа, но делать это нужно очень осторожно и только с психически здоровыми людьми.