

1. Консультация как форма деятельности психолога в контексте когнитивно-поведенческого подхода

Психологическая консультация в рамках метода когнитивно-поведенческой терапии ориентирована на решение проблем путем сочетания поведенческих и когнитивных вмешательств, сутью которых является изменение эмоциональных реакций через изменение мыслей, убеждений и поведения.

Личность в КПТ рассматривается в контексте комбинированного влияния психологических факторов и окружающей социальной среды на её физическое и психологическое благополучие и способность функционировать.

Д.Добсон и К. Добсон выделяют следующие основные принципы КПТ:

1. Принцип доступности. Содержание и процесс мышления познаваемы и могут быть оценены, и при достаточной тренировке человек способен научиться осознавать свои собственные мыслительные процессы, эмоции и поведение.

2. Принцип медиации. В эмоциональной реакции задействованы когнитивные процессы, и когниции являются посредниками между эмоциональными и поведенческими реакциями на вызовы внешней среды. Когниции и соответствующие им эмоции и реакции могут со временем становиться автоматическими. Влияя на содержание когниций, можно влиять на эмоции и поведение.

3. Принцип изменений. Поскольку когниции познаваемы и выполняют медиативную функцию между реакциями на стимулы, существует возможность преднамеренно менять формы реагирования на события, делая собственное поведение функциональным и адаптивным. Систематическое применение когнитивных стратегий помогает добиваться поставленных целей.

4. Принцип реализма. Индикаторами психического здоровья являются более точная и полезная оценка мира и адаптация к его условиям.

Согласно П. Баху и Д. Морану в некоторых направлениях КПТ (третьей волны) также используются такие принципы как:

1. Расцепление когниций и эмоций. Когниции и эмоции могут быть отделены друг от друга и рассмотрены отдельно с рациональной точки зрения.

2. Принятие. Содержание мышления и вызываемые им эмоции принимаются как неизбежный результат функционирования психики даже в тех случаях, когда они неприятны и/или нежелательны.

3. Контакт с настоящим моментом. Концентрация на том, что происходит прямо сейчас, позволяет дистанцироваться от когний и эмоций, слияние с которыми является источником психологических проблем.

4. Метапозиция наблюдателя. Когнии и эмоции воспринимаются как скоротечные, преходящие феномены, не заслуживающие пристального внимания ввиду своей непостоянной и нерациональной природы.

С. Кришнан предлагает следующее разграничение консультации и психотерапии: консультация представляет собой вид психологической помощи, сосредоточенной на эмоциональных и когнитивных аспектах жизненного опыта клиента, том, как клиент чувствует себя по поводу своей проблемы и что о ней думает; в то время как психотерапия основывается на психодинамическом подходе, а именно сосредотачивается на прошлом опыте клиента и том, как этот опыт повлиял на проблему. Так, психотерапия помогает клиенту осознать прожитый, но не до конца понятый опыт. Консультация же редко озабочена вопросами прошлого клиента.

КПТ является краткосрочной психотерапией в сравнении с другими её видами. КПТ консультации могут быть краткосрочными или достаточными по продолжительности, чтобы потягаться с терапией, однако ключевым различием между ними всегда остается цель. Консультация с психологом направлена на решение конкретной проблемы. В отличие от терапевта, консультант не будет касаться смежных проблем, если клиент сам о них не заявит, переходить от одной проблемы к другой по ходу работы. КПТ консультант работает с запросами с четко очерченными рамками.

Например, запрос к терапевту (и, следовательно, цель работы) может звучать как "Я хочу избавиться от тревоги", а запрос к консультанту – "Я хочу не тревожиться перед походом к врачу". Так, терапевт будет работать с проявлениями тревожности в широком спектре ситуаций: поход к врачу, поездка в отпуск, разговор с незнакомым человеком и др. В то время как консультант будет работать только с теми когнициями, эмоциями и поведением, которые возникают в ситуации похода к врачу. Для некоторых клиентов этого может быть достаточно, поскольку они смогут экстраполировать предложенные им техники КПТ на все тревожащие ситуации в их жизни. Другим же необходимо приложить больше усилий, поэтому им больше подойдет терапия. В иных случаях возможно, что клиент испытывает тревожность только по поводу этой конкретной ситуации ввиду различных обстоятельств. При этом ни в терапии, ни в консультации выяснять причины появления тревоги или то, как она менялась, незначительно.

Основные отличия психологического консультирования от психокоррекции и психотерапии, отражающие сущность указанного метода оказания психологической помощи состоят в следующем:

1. Более широкая сфера применения по сравнению с клинической практикой, обращенность к проблемам психически здоровых людей.
2. Ориентация на более широкое использование данных, полученных в эмпирических исследованиях, организованных по экспериментальному плану, с использованием для анализа результатов методов математической статистики.
3. Работа преимущественно с ситуационными проблемами, решаемыми на уровне сознания, в отличие от ориентации на глубинный анализ проблем.
4. Большая субъект-субъектность, диалогичность общения психолога консультанта и клиента.
5. Ориентация на здоровые стороны личности клиента, отказ от концепции болезни в процессе работы с ним, признание прав клиента на большую вариативность поведенческих реакций и психических состояний как здоровых, а не болезненных явлений.
6. Ориентация на большую активность и самостоятельность клиента в процессе работы с ним, пробуждение внутренних ресурсов человека.
7. Допустимость в психологическом консультировании более широкого спектра разнообразных профессиональных моделей деятельности психолога-консультанта, чем в психотерапии.

Основные отличия КПТ консультации:

1. Возможность практического применения полученных навыков. Клиент получает конкретные навыки, а не абстрактные, теоретические или философские.
2. Простая и понятная структура. В КПТ применяются различные схемы, таблицы, которые значительно упрощают понимание клиентом базовых концепций.
3. Ориентация на достижение цели. При этом цель определяют консультант и клиент вместе, на основе нужд клиента.
4. Фокус на доказательных методах.
5. Постоянно развитие КПТ и расширение репертуара техник и упражнений.

Преимуществом КПТ консультации является способность клиента начать применять техники самостоятельно и практически с первого же сеанса. Некоторые консультанты имеют уже готовые папки с различными упражнениями и техниками, которые передаются клиенту в качестве домашней работы. Другие же, учитывая широкую доступность психологических материалов, мотивируют клиента самостоятельно подбирать информацию и техники, при этом курируя поисковую деятельность клиента так, чтобы он оставался в рамках парадигмы.

Так, некоторые клиенты могут быть даже знакомы с КПТ, но испытывать трудности с применением техник, выполнением упражнений. Работа консультанта в таком случае становится скорее просветительской и поддерживающей.

Ограничением КПТ в целом, и консультирования в его рамках в частности, является его ригидность. Клиент должен научиться определенному алгоритму мышления и поведения, что можно определить как попытку ограничить и то, и другое. Многие критикуют КПТ, обобщая и упрощая её методологию как "просто не думай о плохом, и все будет хорошо", что отражает поверхностное её понимание.

Однако не все клиенты могут (и хотят) "ограничивать" себя, следуя паттернам. Особенности восприятия и мышления, жизненные обстоятельства клиента не всегда располагают клиента к использованию техник КПТ. Некоторые клиенты также чувствуют, что для них КПТ консультантам не доставляет участия, эмпатии, и они скорее схожи с тренерами, чем с психологами.

КПТ также критикуют из-за представления о том, что тревога и страхи, как правило, иррациональны. Конечно, в случаях, когда тревожный клиент страдает от неспособности покинуть свой дом потому, что "фантазирует" о всех опасностях, которые могут поджидать его снаружи – от осуждения других людей, до встречи с грабителем, это, в целом, оправдано. Невозможно в каждый свой выход на улицу сталкиваться с грабителями, да и настоящие мысли других людей мы вряд ли когда-то узнаем. Но что, если речь идет о клиенте, который находится в реальной опасности? Жертвы stalkingа, граждане стран с нестабильной ситуацией и многие другие люди, находящиеся в экстремальных условиях. Тревожность таких людей невозможно назвать по-настоящему иррациональной, иначе психолог превратится в того, кто просто твердит "это всё у тебя в голове".

В таких случаях не стоит забывать, что не бывает универсального решения проблем. В некоторых случаях КПТ может проигрывать другим видам терапии и консультации.

При этом всё же следует указать на необходимость разделения когний, мыслей и реальности того, что происходит с клиентом *прямо сейчас*. Часто клиенты мысленно находятся или в прошлом, или в будущем, не уделяя должного внимания настоящему.

Помимо этого, КПТ в своем классическом виде малоэффективна в случаях тяжелых психических расстройств, а также с клиентами, склонными к глубокому и точному самоанализу.

Так или иначе, как у любого метода терапии, у КПТ существуют свои сильные и слабые стороны.

Упражнения

Упражнение 1 ABC и ABCDE

Модель ABC – основной метод формулировки и записи проблем в КПТ.

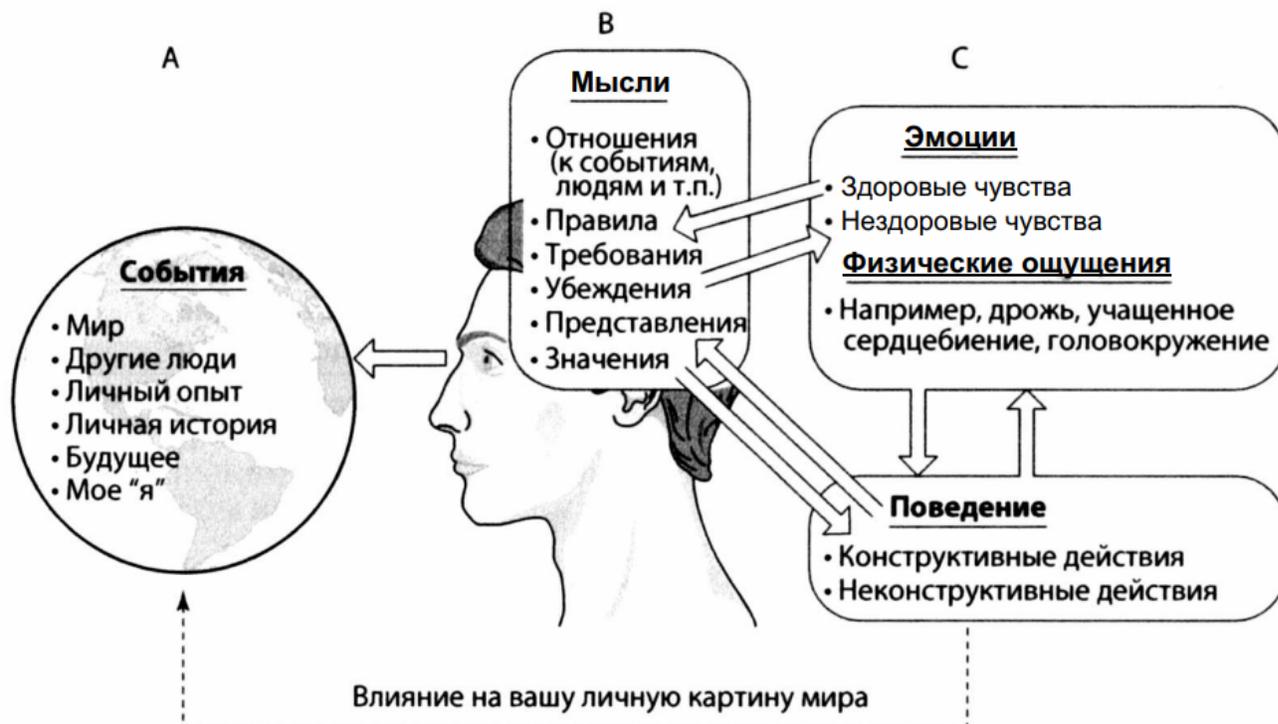


Рис. 1 Модель ABC "Рабочая тетрадь по КПТ для чайников, Р. Бранч, Р. Уиллсон

Анализ в формате ABC может выглядеть таким образом:

А (активирующее событие)	В (убеждение/мысли)	С (эмоциональные и поведенческие последствия)
Я провалил важный экзамен	Я полный идиот, потому что не справился с заданиями	Эмоциональные: депрессия
	Я не должен был провалить этот экзамен!	Поведенческие: решение об отказе от пересдачи экзамена

Модель ABCDE (или модель терапевтических изменений) – это расширенная версия классической модели ABC, позволяющая не только фиксировать проблему, но и опровергать убеждения, которые привели к её появлению.

Анализ в формате ABCDE может выглядеть таким образом:

А (активирующее событие)	В (убеждение/мысли)	С (эмоциональные и поведенческие последствия)	Д (опровержение)	Е (результат)
Я провалил важный экзамен	Я полный идиот, потому что не справился с заданиями	Эмоциональные: депрессия	Я не полный идиот, потому что раньше успешно сдавал экзамены и справлялся даже с более сложными заданиями.	Эмоциональный: Мне стало спокойнее, потому что я вспомнил, что уже преодолевал трудности.
	Я не должен был провалить этот экзамен!	Поведенческие : решение об отказе от пересдачи экзамена	"Должен" или "не должен" не имеет значения. Этот экзамен уже провален. Я никак не могу повлиять на то, что уже произошло. Но я могу подготовиться к пересдаче.	Когнитивный: Я перестал заикливаться на том, что мне не удалось сделать, и смог сосредоточиться на том, что мне нужно сделать чтобы преуспеть в следующий раз.

Некоторые модификации ABCDE предлагают находить аргументы не только против, но и за. Например:

А (активирующее событие)	В (убеждение/мысли)	С (эмоциональные и поведенческие последствия)	D1 (доказательства)	D2 (опровержения)	Е (вывод)
Я провалил	Я полный	Эмоциональ	С моей	Я не	Надо не

важный экзамен	идиот, потому что не справился с заданиями	ные: депрессия	стороны было глупо постоянно откладывать подготовку к экзамену.	полный идиот, потому что раньше успешно сдавал экзамены и справлялся даже с более сложными заданиями.	полагаться на случай, а действительно готовится к экзаменам.
	Я не должен был провалить этот экзамен!	Поведенческие: решение об отказе от пересдачи экзамена	Если бы я не накручивал себя, то не провалил бы экзамен.	"Должен" или "не должен" не имеет значения. Этот экзамен уже провален. Я никак не могу повлиять на то, что уже произошло. Но я могу подготовиться к пересдаче.	Волнение мешает мне сосредоточиться на важных делах.

Для выполнения этого упражнения необходимо в течении **минимум недели** обращать внимание, какие события вызывают негативные мысли и чувства, и записывать их в модели ABC или ABCDE. Для каждой ситуации обязательно указывается дата. Можно делать это сразу, как возникли эмоции, а можно записывать все ситуации в конце дня.

Упражнение 2

Когнитивная реструктуризация

Умение верно переформулировать негативные мысли, рожденные из различных когнитивных искажений, требует тренировки. Мы ежедневно применяем к себе множество ригидных паттернов, которые считаем правильным и единственным способом смотреть на себя и на мир.

Чтобы научиться формулировать более рациональные убеждения в ходе консультации с клиентом, желательно сперва научиться правильно это делать.

Например, рассмотрим следующее высказывание: *Я должен всегда сам проверять проект несколько раз прежде, чем сдать его на проверку. Если я допущу хоть одну ошибку – придется заново все переделывать, а к тому же ещё и позориться перед руководителем, объяснять почему я не справился. Тогда все точно поймут, что я идиот.*

Какие когнитивные искажения можно выделить в этом высказывании?

"Я должен всегда сам проверять проект несколько раз прежде, чем сдать его на проверку" – долженствование. Проверять несколько раз не обязательно, тем более если для этого существует редактор или другой проверяющий. К тому же, ошибки неизбежны. Редактор может порой добавить ошибку, которой раньше не было.

"Если я допущу хоть одну ошибку – придется заново все переделывать" – катастрофизация. На самом деле нужно будет исправить только одну ошибку, не имеет смысла переделывать всё.

"...а к тому же ещё и позориться перед руководителем, объяснять почему я не справился" – преувеличение. Объясниться, возможно, придется, но это не значит, что нужно будет позориться. Можно спокойно объяснить причину, даже если она кажется стыдной.

"Тогда все точно поймут, что я идиот" – катастрофизация, чтение мыслей. Скорее всего другим людям будет всё равно или они быстро забудут случившееся, как бы человеку ни казалось, что все его осуждают.

Как можно иначе сформулировать это высказывание?

"Полезно проверять работу перед сдачей на проверку, потому что мне не хотелось бы объяснять, почему я допустил ошибку. Когда другие замечают, что я ошибся, я чувствую себя глупым и мне это не нравится."

Чтобы распознать подобные убеждения у самого себя, можно задать себе следующие вопросы:

- Какие выражения я использую, когда говорю сам с собой? Я часто употребляю такие слова как "должен", "обязан"?
- Понимаю ли я, что у других людей есть свои собственные правила, и они вправе действовать так, как сами считают нужным?

- Мои требования реалистичны?
- Мои требования помогают мне в конечном итоге? Как?
- Я часто фокусируюсь на каком-то одном аспекте, упуская из виду все остальное?
 - Мои выводы всегда подкреплены каким-либо фактами? Как я это понимаю?
 - Опровергают ли какие-либо факты мои высказывания? Какие?
 - Какие события из моего прошлого могут оказывать влияние на то, какой прогноз я составляю касательно важных для меня событий?
 - Возможно ли, что я неверно "читаю мысли" других людей? Как я понимаю, что люди думают именно то, что я предположил?
 - Какие ярлыки я приписываю себе и другим людям? Они справедливы и обоснованы *фактами* или нет?
 - Я понимаю, что человек не может быть абсолютно хорошим или абсолютно плохим? Как это можно доказать?
 - Какой у меня ментальный фильтр? (Например "мир опасен", "я неудачник") Какую информацию он мешает воспринимать?
 - Я беру на себя ответственность за события, которые мне неподконтрольны?

Попробуйте прислушаться к своим негативным чувствам. Какие мысли вызвали их? Как вы их формулируете?

Для выполнения этого упражнения необходимо **минимум неделю** стараться записывать негативные мысли в **оригинальной формулировке**. Не пытайтесь что-то изменить или приукрасить, эти записи не увидит никто, кроме вас.

Записанные мысли следует переформулировать в более **реалистичный** формат. Например:

Негативная мысль	Переформулировка
Все смотрят на меня и осуждают	Некоторые люди могут обращать на меня внимание, но большинство заняты своими проблемами. Даже если на меня обратили внимание, скорее всего, они быстро об этом забудут.
Никому до меня нет дела.	Если люди, которые обо мне заботятся, например ... (имена)
Я не могу справиться со стрессом, не причиняя себе вреда.	Я могу научиться другим способам справляться со стрессом. Например, я могу попробовать ... (отвлечься на хобби, обратиться к подруге за помощью, прогуляться и др.)

Упражнение 3 Проведение эксперимента

Для выполнения этого упражнения необходимо провести минимум 3 эксперимента. Желательно, чтобы они были максимально разными. Например, можно провести эксперименты, где будет необходимо:

- научиться чему-либо (*Я не умею... У меня не получится... Я никогда не смогу...*);
- понаблюдать за чем-то (*Другие люди точно заметят, если я... В отличие от меня, другие люди никогда не...*);
- сделать что-либо (*Я никогда не решусь на... Я не могу себе позволить...*)

План проведения поведенческого эксперимента:

1. Определение дисфункционального убеждения и оценка веры в него.

Я не могу жить полноценной жизнью, если у меня нет парня. Я верю в это на 100%.

2. Построение гипотезы.

Возможно, некоторыми вещами в жизнь можно наслаждаться и в одиночку. Я верю в это на 20%.

3. План эксперимента.

Основные вопросы:

- Что необходимо сделать, чтобы проверить гипотезу?

- Куда необходимо сходить?

- За чем необходимо понаблюдать?/Что необходимо сделать?

Можно предложить клиентке "сходить на свидание" с самой собой:

посетить в одиночку ресторан, сходить в кино, сводить себя в музей. Или сделать всё тоже самое, но с подругами. При этом ей будет необходимо отслеживать, насколько она довольна происходящим, нравится ей это или нет.

4. Проведение эксперимента.

5. Запись наблюдений.

Клиентке было скучно одной или с подругами? Еда стала менее вкусной от того, что она была одна (или не с молодым человеком)? Фильм стал менее интересным? Как качественно отличается встреча с подругами от встречи с молодым человеком в контексте получения удовольствия от жизни?

б. Оценка того, насколько верной оказалась гипотеза.
Некоторыми вещами в жизни действительно можно наслаждаться и без парня. Теперь я верю в это на 60%.

Упражнение 4 **Ведение дневника**

Существует множество вариантов ведения КПТ дневника. Предыдущие три упражнения представляют собой наиболее распространенные методы, поэтому дневник может состоять только из этих записей.

Также можно использовать следующие два варианта, которые часто предлагаются клиентам.

Простой дневник мыслей:

Дата	Ситуация	Эмоции +Интенсивность 0-100%	Мысль (которая расстраивает больше всего) +Степень веры 0-100%
-	Я не успела закончить задачу на работе до дедлайна.	Стыд 50% Тревога 100%	Я неудачница 100%

Дневник оценки мыслей:

Дата	Ситуация	Эмоции +Интенсивность 0-100%	Мысль (которая расстраивает больше всего) +Степень веры 0-100%	Подтверждение мысли, которая расстраивает больше всего	Опровержение мысли, которая расстраивает больше всего	Альтернативная мысль +Степень веры 0-100%	Эмоция +Интенсивность 0-100% Мысль (которая расстраивает больше всего) +Степень веры 0-100%	Что дальше?
-	Я не успела закончить проект на работе до дедлайна.	Стыд 50% Тревога 100%	Я неудачница 100%	У меня никогда ничего не получается.	Иногда я успеваю в срок. Например, прошлый проект я сдала даже на день раньше.	Возможно иногда у меня получается хорошо выполнять работу.	Стыд 10% Тревога 50% Я неудачница 60%	Если я опять не успею сдать проект, надо предупредить начальника заранее или попросить помощи у коллег.

2. Процесс психологического консультирования и его этапы

Для КПТ консультирования особенно важно умение консультанта помочь клиенту быстро сориентироваться в базовых понятиях КПТ. Консультант обязан владеть всей необходимой теорией и терминологией достаточно хорошо, чтобы уметь пояснить её кому угодно.

Так, консультант должен уметь:

- передать информацию о структуре и сути КПТ;
- пояснить когнитивную модель;
- пояснить особенности отношений между консультантом и клиентом, их коллаборативную природу.

Помимо этого, как в любой терапии или консультации, психолог должен прояснить все организационные моменты встреч.

При первой встрече от консультанта требуется сформулировать концепцию случая и общий план работы с клиентом. Для этого необходимо:

1. Уточнить запрос клиента.
2. Сформировать конечную цель консультаций.
3. Идентифицировать препятствия, мешающие достижению цели.

Многие клиенты имеют тенденцию описывать свои проблемы в абстрактных, широких формулировках. Чтобы обнаружить, в чем именно заключаются трудности, можно использовать различные тесты и опросники; уточняющие вопросы ("Как ... влияет на вашу ежедневную жизнь?", "Как ещё проявляется ...?", "Бывают ли у вас (соматические проявления)?" и т.п.).

Консультант также может составить таблицу с описанием всех заявленных трудностей клиента, а после обсудить с клиентом насколько она точна, над чем он хочет работать, др. детали.

Такая таблица может выглядеть следующим образом:

Проблема	Частота проявления	Степень проявления	Влияние на повседневную жизнь
Социальная изоляция	Сидит дома 6 дней из 7	Ограниченные социальные контакты; средняя или серьезная степень изоляции	Крайне негативно влияет на состояние клиента; не в состоянии формировать отношения; не общается с семьей и друзьями
Боли (психосоматического происхождения)	Каждый час	Очень сильная, обычно 7 из 10	Боль не позволяет заниматься повседневными делами, работать
Чувство собственной никчемности	Думает об этом 3 дня из 7	Высокая интенсивность переживания, сопровождается	Негативно влияет на все стороны жизни

		суицидальной идеацией	
Утомляемость	Присутствует почти постоянно	Причиняет неудобства, но интенсивность низкая	Общая слабость, часто дремает днем, не может доводить ежедневные дела до конца

План первой консультации может выглядеть так:

1. Обсуждение особенностей консультативной встречи:

- Честность (обговаривается, что клиент должен честно и открыто говорить о себе во время консультации);
- Взаимодействие (консультант и клиент работают вместе для достижения поставленной цели);
- Ограниченность во времени (сколько будет встреч, как долго они будут длиться).

2. Ознакомление с КПТ:

- Основы КПТ (связь с бихевиоризмом, доказательства действенности методов и т.д.);
- Как связаны поведение, мысли, чувства, как их могут вызвать те или иные ситуации;
- Применение примеров из жизни клиента для разъяснения концепции.

3. Обсуждение заявленной проблемы клиента в терминах КПТ и постановка цели.

4. Помощь клиенту в обретении уверенности в себе:

- Консультант просит обратную связь;
- Консультант совершает действия, направленные на установление доверительных отношений с клиентом (подбадривание, похвала и др.).

5. Домашнее задание:

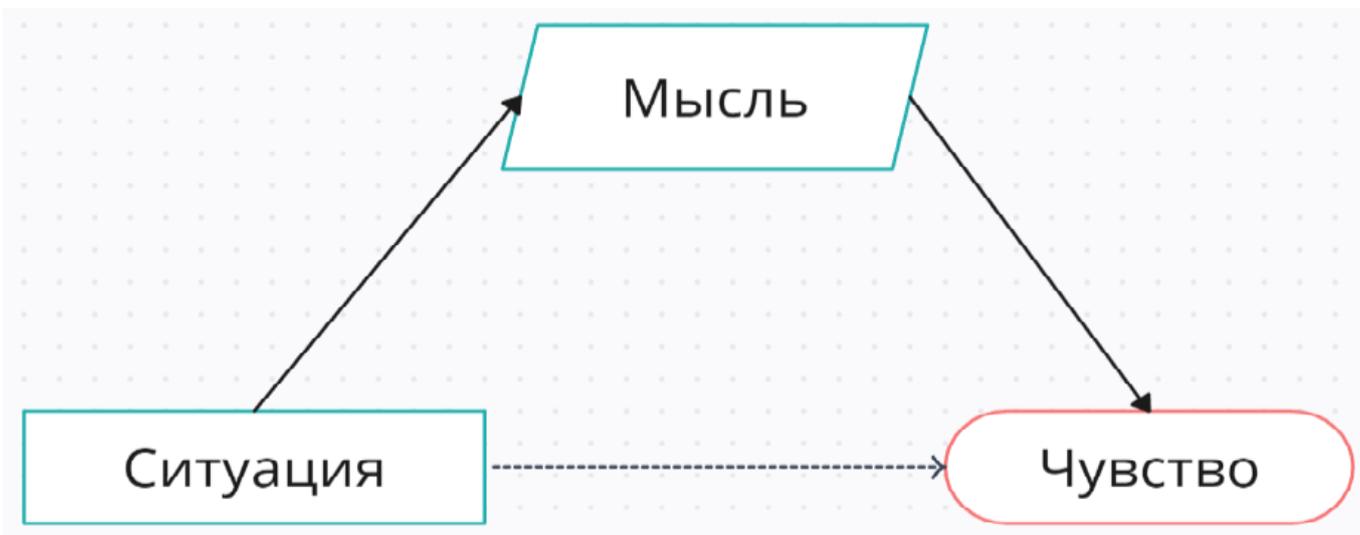
- Записать все вопросы, которые могут возникнуть и задать их на следующей встрече;
- Использовать модель КПТ минимум в трех ситуациях;
- Записать то, что не понравилось на этой встрече; то, что хотелось бы изменить или то, что беспокоило.

Одним из основных методов КПТ является использования метафор. Однако не все клиенты будут хорошо понимать их, поэтому рекомендуется чаще использовать реальные случаи из жизни клиента или схемы.

Например, большинство людей полагает, что ситуация прямо порождает чувства.

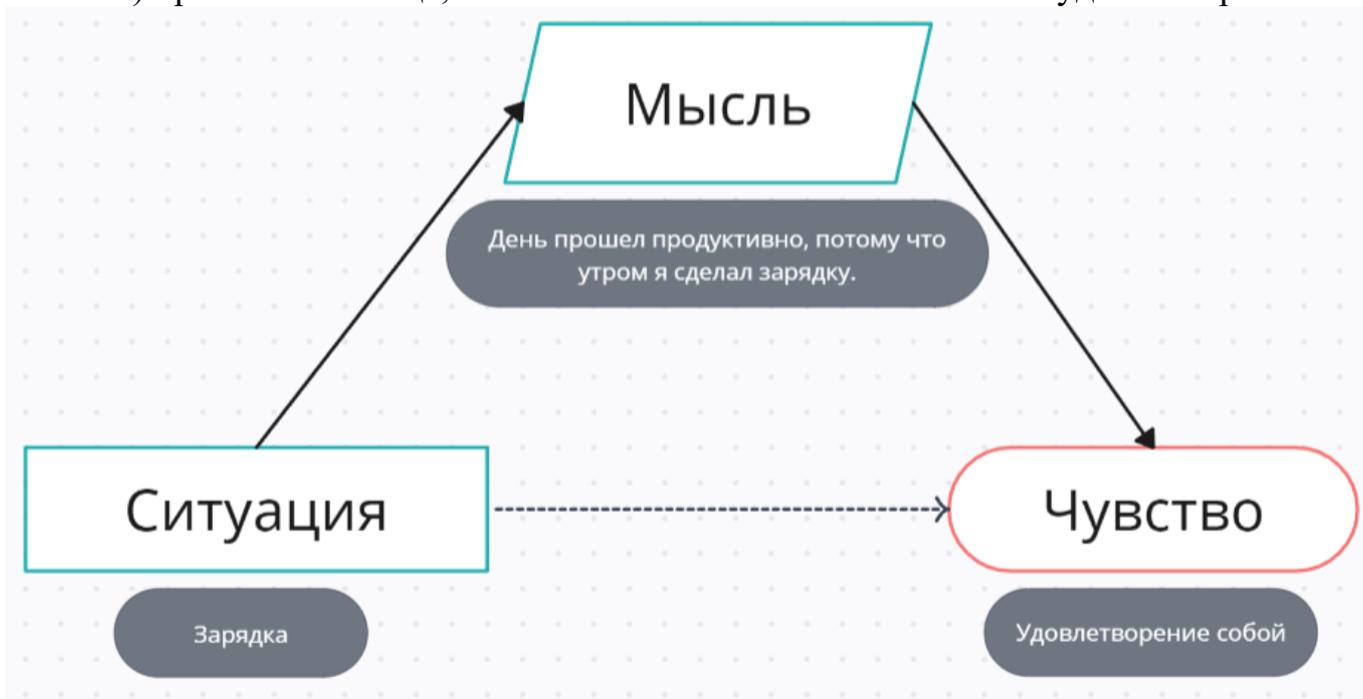


Однако в когнитивной модели принято считать, что мысли о ситуации порождают чувства.



Бихевиориальные основы КПТ помогают пояснить, почему наше поведение влияет на наше настроение. Так, изменение поведения меняет чувства (и мысли).

То, насколько часто человек будет вести себя определенным образом решает последствие этого поведения. "Хорошее" поведение (полезное для здоровья/приятное тем или иным образом/социально одобряемое/желаемое для клиента) проявляется чаще, если человек испытывает после него удовлетворение.



Далее следует затронуть вопрос избегания. Следуя метафоре об утренней зарядке, избегать её можно из страха показаться глупым или неуклюжим перед домочадцами или в спортзале.

Можно иметь схожие схемы в специальной папке, а можно рисовать их вместе с клиентом. Например, можно предложить клиенту первому нарисовать схему как появляются чувства, а потом вместе её дополнять. Предпочтения клиента в этом случае зависят от его характера и, часто, социального статуса.

План всех последующих консультаций может выглядеть так:

1. Оцените состояние клиента (5 минут).

Консультант должен прояснить как клиент себя чувствует, а также отметить изменения с прошлой встречи (настроение стало хуже или лучше, тревога или др. чувства усилились или ослабли). Также следует расспросить о причинах изменений.

2. Установите логическую связь между прошлой встречей и нынешней (5 минут).

Это поможет прояснить, насколько клиент понял то, что обсуждалось на прошлой встрече, а также закрепить понимание когнитивной модели.

3. Определите тему встречи (5 минут).

Сперва консультант должен спросить клиента, что бы ему хотелось обсудить. Если клиент выбирает несколько тем, он должен будет выбрать 1-2 главных. Темы не должны быть большими и абстрактными, вроде "Почему я себя *так* чувствую" или "Как так произошло, что...". Лучше сосредотачиваться на конкретных ситуациях. Например, клиент поссорился с девушкой и в приступе гнева разбил что-то ему (или ей) дорогое, и теперь расстроен. Конкретная ситуация из жизни клиента поможет подробно разобрать какие его мысли вызвали гнев.

Тема всегда определяется в первые 10-15 минут встречи, иначе клиент может "убежать" в перечисление всех своих проблем и возможных причин их появления.

Тема и время её обсуждения решаются клиентом и консультантом *вместе*. При этом тема каждой встречи должна соответствовать установленной цели встреч с консультантом.

4. Проверьте домашнее задание (5-10 минут).

Проверка домашней работы помогает подчеркнуть её важность. Консультант также должен оценить, не совершает ли клиент ошибок и насколько действительно вникает в техники. Иногда проверка домашнего задания может занимать целую встречу, в особенности если клиент испытывает трудности с выполнением заданий. Чтобы не терять уже определенную тему, можно подвязать её к домашнему заданию.

Важно отметить, что не все клиенты будут выполнять домашнюю работу в силу различных обстоятельств. Домашняя работа также не всегда приносит желаемый результат в виде закрепления нового образа мышления и поведения. Некоторым клиентам будет полезнее рекомендовать статьи, главы из книг.

5. Обсудите тему встречи, задайте домашнюю работу (20-25 минут).

Домашнее задание к следующей встрече должно быть напрямую связано с темой текущей встречи. Оно также не обязательно должно быть какой-то техникой. Домашнее задание может состоять из просьбы составить список того, что тревожит клиента, придумать тему следующей встречи или как сделать встречи с консультантом более доступными для клиента.

6. Подведите итоги встречи, обменяйтесь обратной связью (5 минут).

Рекомендуется два способа подведения итогов. Первый – это короткое резюмирование каждого пункта. Т.е. определив тему встречи, консультант кратко пересказывает (желательно в формулировках клиента) над какой ситуацией он будет работать с клиентом.

Второй способ – это напоминание клиенту о его мыслях и чувствах до и после обсуждения темы. Например, следуя вышеописанному примеру, в начале встречи клиент может сказать "Она нарочно меня спровоцировала, чтобы я что-то сломал, а она бы потом побежала жаловаться". После обсуждения с консультантом,

применения техник КПТ, клиент может сказать "В этой ситуации, я подумал, что она хочет меня унижить, что она так говорит, что я плохой. Я не хочу быть униженным, поэтому на меня нахлынули эмоции и мне захотелось их выплеснуть, показать, что я чувствую."

Консультант должен указать на разницу в этих высказываниях, как наши мысли влияют на то, что мы чувствуем.

В конце встречи также подводятся итоги в форме перечисления главных моментов. Например, "Сегодня мы убедились, что...", "Сегодня вы увидели, как..."

Постепенно подведение итогов следует передать в руки клиента.

После этого следует спросить, доволен ли клиент встречей, что он о ней думает, подбодрить клиента, а потом высказать свои впечатления.

Если консультант остался недоволен клиентом во время встречи, не следует прямо об этом сообщать. Дозволяются формулировки "Мне кажется, вы были немного рассеяны" или "Постарайтесь ещё подумать над...".

Чтобы установить связь между двумя встречами (мост), можно попросить клиента заполнить небольшой опросник:

1. Какие выводы были сформулированы на прошлой встрече? Чему вы научились на прошлой встрече?
2. На прошлой встрече вы испытывали дискомфорт в связи с обсуждаемыми темами? Вы бы хотели обсудить какие-то вопросы, о которых забыли на прошлой встрече?
3. Какое у вас настроение? (Как ваше здоровье?) Оно улучшилось или ухудшилось с прошлой встречи?
4. Над достижением каких целей вы бы хотели поработать сегодня? Какую проблему вы бы хотели обсудить?
5. Вы закончили домашнее задание полностью или частично? Что вы поняли, выполняя домашнее задание?

Важно отметить, что учитывая кратковременность такого вида психологической работы как консультация, психолог находится под большим давлением, поскольку должен думать и действовать быстро. Затягивание с концептуализацией случая, формулировкой цели – всё это отнимает время от реальной работы с клиентом, которого и так недостаточно. Консультант вынужден ограничиваться поверхностным вмешательством.

Не следует пытаться за 2-3 встречи изменить базовые убеждения клиента или каким-то образом торопить клиента, чтобы уложить в несколько встреч всю терапию. Консультации должны оставаться простыми и затрагивать только заявленную в запросе проблему и связанные с ней ситуации, о которых сообщает клиент.

Упражнения

Упражнение 1

Пример домашней работы для первой консультации

1. Когда мое настроение меняется, спросить себя: "О чем я думаю прямо сейчас?" и записать мысли (и образы). Напомнить себе, что эти мысли могут быть или не быть правильными.
2. Напоминать себе, что мне с трудом могут даваться разные дела, потому что сейчас я страдаю от ... , а не ...
(Например, мне сложно выполнять домашние задания, потому что я тревожусь, получится ли у меня, а не потому, что я лениусь.)
3. Подумать о том, что я хотел(а) бы включить в повестку дня следующей сессии (какую проблему или ситуацию; придумать ей название).
4. За следующую неделю заняться каким-то видом физической активности (на выбор – плавание, йога, бег и т.п.) минимум 3 раза.

Для самостоятельного выполнения данного упражнения можно в течение 3-4 дней письменно выполнять пункты 1-2 и пункт 4. При этом следует обратить внимание на то, как изменилось настроение.

Упражнение 2

Техники идентификации автоматических мыслей

Базовый (основной) вопрос: О чем вы думаете?

Чтобы идентифицировать автоматические мысли, выполните следующее:

1. Задайте основной вопрос, когда во время сессии замечаете изменение настроения клиента (или усиление у него негативных эмоций).
2. Попросите клиента описать проблемную ситуацию или эпизод, во время которого у него меняется настроение, и задайте ему основной вопрос.
3. Если необходимо, предложите клиенту подробно описать конкретную ситуацию с помощью образов (как если бы это происходило в данный момент) и затем задайте ему основной вопрос.
4. Если необходимо или желательно, проведите с клиентом ролевую игру и задайте основной вопрос.

Другие вопросы, которые помогут выявить автоматические мысли:

1. Как вы полагаете, о чем выдумали?
2. Возможно, вы думали о _____ или _____? (Консультант предлагает несколько вероятных вариантов.)
3. Может быть, вы представляли что-нибудь, что могло произойти, или вспоминали о чем-то, что произошло ранее?
4. Что эта ситуация означает для вас? (Или говорит о вас?)
5. Думали ли вы о _____? (Консультант выдвигает идею, которая противоположна ожидаемому ответу клиента.)

Для самостоятельного выполнения данного упражнения достаточно письменно ответить на дополнительные вопросы 3-4 раза в разных ситуациях или в одной и той же. Следует отмечать схожесть ситуаций, а также схожесть мыслей. Записи в одной и той же ситуации получились одинаковыми? В разных ситуациях вам в приходили в голову одни и те же мысли? Как вы думаете почему?

Упражнение 3

Чтобы эффективно оценивать автоматические мысли, клиенту необходимо научиться определять не только их содержание, но и конкретные слова, которые приходят ему на ум. Вот несколько примеров высказываний клиента и соответствующих им фактических мыслей.

Высказывания	Фактические автоматические мысли
Мне кажется, я пытаюсь угадать, как он ко мне относится	Я ему нравлюсь?
Не потрачу ли я время впустую, если пойду на консультацию?	Наверное я зря потеряю время, если пойду на консультацию.
Я все никак не соберусь начать читать книгу.	Я не могу заставить себя это читать.

Для самостоятельного выполнения этого упражнения можно выписать самые те свои высказывания, которые вы или окружающие заметили вы часто повторяете или же поработать с высказываниями другого человека.

Упражнение 4 Изменение формы телеграфических мыслей

Когда автоматические мысли принимают форму вопроса, оценить их также непросто. В этом случае консультант, прежде чем приступить к анализу, побуждает клиента выразить мысли в утвердительной форме.

Вопрос	Утверждение
Получится ли у меня?	Я не справлюсь
Смогу ли я пережить наше расставание?	Я не вынесу расставания
Что будет, если я завалю этот проект?	Мне грозит увольнение
Что если она разозлится на меня?	Я не вынесу ее злости на меня
Как мне пережить это?	Я этого не переживу

Это упражнение выполняется так же, как предыдущее.

Упражнение 5 Трудности в обозначении эмоций

Если клиент затрудняется опознать, что чувствует, ему предлагается вспомнить конкретные ситуации, когда он испытывал то или иное чувство.

Злость	Грусть	Тревога
Брат говорит, что он уходит на встречу с друзьями	Мама мне не позвонила	Поднять руку на уроке
Соседка по комнате не вернула книгу	На встрече с друзьями никто не обращал на меня внимания	Писать курсовую
Соседка по комнате громко слушает музыку	Получил "удовлетворительно" на экзамене	Позвать друга пообедать вместе

Иногда клиент может опознать свои чувства, но не может оценить их интенсивность. Тогда ему предлагается заполнить следующую таблицу:

0%	25%	50%	75%	100%
Совсем не грустно	Немного грустно	Довольно грустно	Очень грустно	Самая сильная грусть, которую когда-либо испытывал(а) или могу себе представить

В таблицу вписывается любое вызывающее затруднение чувство. Клиент также может сам выбирать градации чувства, в зависимости от того, как тонко он их различает. Т.е. схема, где присутствует только 0%, 50% и 100% тоже вполне нормальна, но в ходе работы клиент должен будет научиться различать интенсивность точнее.

Некоторые могут описывать свои чувства странным, непривычным образом или вместо таблицы нарисовать схему (например, в виде сообщающихся сосудов). Если метафора или схема достаточно понятны для консультанта, то клиент волен использовать то, что ему удобнее.

Далее клиент должен оценить интенсивность эмоций в течение дня. Например:

Интенсивность (для тревоги)	Ситуация
0%	Смотрел телевизор
20%	Кольнуло в боку, вдруг это аппендицит?
40%	Думал сколько дел придется сегодня сделать

80%	Обратился к начальнику, потому что не понял задачу
100%	Заболел зуб, придется обратиться к врачу

Так, следует самостоятельно заполнить все три таблицы. Для них следует выбрать наиболее проблемные эмоции или чувства.

Последнюю таблицу желательно заполнять каждый день **минимум неделю**. Это поможет выявить ситуации, которые вызывают нежелательные мысли и эмоции.

Упражнение 6 Оценка важности мысли

Прежде чем приступать к работе с автоматической мыслью следует оценить действительно ли она заслуживает внимания. Это можно сделать с помощью следующих вопросов:

1. Насколько вы доверяете этой мысли (0-100%)?
2. Какие чувства и эмоции возникают у вас из-за этой мысли?
3. Насколько интенсивны эти эмоции (0-100%)?

Если доверие к мысли слабое и она не вызывает значительного дистресса, то можно перейти к другим вопросам.

Если же клиент твердо уверен в истинности дисфункциональной автоматической мысли и с ней связаны ярко выраженные отрицательные эмоции, консультант проясняет общую картину, задавая клиенту вопросы согласно когнитивной модели.

1. Когда возникает эта мысль? В каких именно ситуациях?
2. Посещают ли вас в той же самой ситуации другие проблемные мысли и образы (представления)?
3. (Особенно для тревожных клиентов.) Вызывает ли у вас эта мысль какие-либо физические ощущения?
4. Что вы делаете после того, как у вас возникла эта мысль?

Получив общее представление о данной автоматической мысли и связанных с ней реакциях клиента, консультант поступает одним из следующих способов.

1. Вслух или мысленно дополняет свою модель концептуализации (подчеркивает, как вписывается в нее данная мысль).
2. На примере конкретной автоматической мысли усиливает когнитивную модель (обычно в начале консультационной работы), например: "Значит, когда вы были в библиотеке и пытались работать, у нас возникла мысль: "Я никогда не разберусь в этой теме". Из-за этого вы огорчились, захлопнули книгу и ушли домой. Так?"
3. С помощью сократического диалога побуждает клиента оценить дисфункциональную мысль и найти адаптивный ответ на нее: "Какие существуют доказательства того, что вы никогда не освоите эти темы по химии?"
4. Вместе с клиентом ищет решение проблемы: "Что вы можете предпринять, чтобы разобраться в этой теме?"

5. Применяет технику падающей стрелы, чтобы выявить лежащие в основе автоматической мысли убеждения: "Если вы действительно не можете усвоить материал по химии, что это означает для вас?"

Упражнение 7

Выбор мысли-мишени

На каждой сессии консультант выявляет присущие клиенту автоматические мысли. Обнаружив одну из них, как определить, что делать дальше? У консультанта есть несколько возможностей.

1. Сконцентрироваться на данной автоматической мысли. ("Давно ли у вас появилась эта идея?", "Какие эмоции вы испытываете, когда так думаете?", "Что вы делаете после того, как вас посетила эта мысль?")

2. Выяснить больше подробностей о ситуации, в которой возникает автоматическая мысль. ("Что она сказала перед тем, как вы так подумали?", "Когда это произошло?", "Где вы находились в тот момент?", "Расскажите подробнее об этом случае")

3. Выяснить, насколько типична для клиента эта автоматическая мысль. ("Часто ли вас посещают подобные мысли?", "В каких случаях?", "Сильно ли такие размышления вас беспокоят?")

4. Выявить другие автоматические мысли и образные представления, возникающие в этой же ситуации. ("О чем еще вы подумали?", "Какие образы вы себе рисовали или какие мысленные картины у вас возникали?")

5. Приступить к решению проблем, связанных с ситуацией, в которой возникает автоматическая мысль. ("Что вы можете предпринять в этой ситуации?", "Как вы выходили из подобного положения раньше?", "Что бы вы хотели сделать?")

6. Определить убеждение, которое лежит в основе этой автоматической мысли. ("Если бы эта мысль соответствовала действительности, что это означало бы для вас?")

7. Перейти к следующей теме, ("Хорошо. Я думаю, что понял вас. Скажите, а что еще важное произошло на минувшей неделе?")

Чтобы выбрать самую подходящую из перечисленных возможностей, консультант задает себе следующие вопросы.

1. Чего я хочу достичь на этой сессии? Поможет ли работа над этой мыслью достичь целей, которые я наметил на эту сессию?

2. Что клиент определил в качестве повестки дня? Коснется ли работа с этой мыслью актуальной для него проблемы? Если нет, достаточно ли у нас времени, чтобы успеть рассмотреть и проблему, вызывающую беспокойство клиента? Будет ли он сотрудничать со мной в оценивании этой мысли?

3. Достаточно ли эта мысль значима для того, чтобы остановиться на ней подробнее? Вероятно ли, что она в значительной мере искажена или дисфункциональна? Она типична для клиента?

4. Поможет ли клиенту работа с этой мыслью чувствовать себя лучше не только в этой единственной ситуации? Смогу ли я улучшить модель концептуализации клиента?

Так, в этом упражнении следует выполнить первые 6 пунктов. Чтобы не запутаться, выполняя его самостоятельно, желательно записывать ответы на все вопросы по пунктам.

Упражнение 8 **Вопросы об автоматических мыслях**

1. Каковы доказательства, поддерживающие эту идею? Каковы доказательства, противоречащие этой идее?
2. Существует ли альтернативное объяснение?
3. Что самое плохое может произойти? Смогу ли я пережить это? Что самое лучшее может произойти? Каков самый реалистичный исход?
4. Каковы последствия моей веры в автоматическую мысль? Каковы могут быть последствия изменения моего мышления?
5. Что в должен делать в связи с этим?
6. Что я мог бы посоветовать _____ (другу), который находится в такой же ситуации?

Для самостоятельного выполнения данного упражнения следует выделить 2-3 автоматические мысли и письменно ответить на вопросы.

3. Позиция консультанта

В КПТ консультанту отводится роль своеобразного помощника в поиске эффективных стратегий для достижения целей и/или уменьшение симптомов расстройств, если они присутствуют. Так, в отличие от иных, более авторитарных или более ориентированных на клиента подходов, поведению и личности психолога придается меньшее значение в контексте терапевтического влияния на клиента.

Однако это не значит, что консультант не может повлиять на клиента. "Влияние" тут следует рассматривать не как давление, склонение или управление клиентом, но как естественный результат взаимодействия между людьми.

Так, открытый и доброжелательный консультант будет более успешен в своей деятельности, чем авторитарный и жесткий (хотя существуют свои исключения).

Дж. Барбер в 2003 году предложил ныне широко используемый список необходимых для КПТ консультанта компетенций:

- умение обучить клиента базовым идеям КПТ;
- душевная теплота, честность и конгруэнтность;
- умение принимать клиента таким, какой он есть, уважать его, не осуждать;
- умение быть внимательным к клиенту;
- эмпатия;
- умение разделять ответственность с клиентом в вопросах постановки проблемы и её решений.

Общепсихологические компетенции включают в себя базовые социальные навыки, умение построить доверительные отношения с клиентом, открытость и душевную теплоту.

Владение базовыми КПТ компетенциями означает умение консультанта объяснить идеи, на которых строится КПТ в терминах, доступных клиенту, понимание, когда следует применять техники, упражнения, назначать домашнее задание.

Специфические базовые КПТ компетенции включают в себя умение использовать сократический диалог, более сложные (например десенсебилизацию) или менее известные техники.

Компетенции, связанные с работой с конкретными проблемами – это компетенции, необходимые для работы с клиентами с психическими расстройствами.

Метакомпетенции включают в себя навыки построения логических цепочек, умение связывать наблюдаемые явления и теорию КПТ, умение адаптировать сеанс консультации к клиенту, умение планировать консультации, свою деятельность как специалиста в целом в долгосрочной перспективе.

Консультанту также следует обратить внимание на несколько следующих пунктов.

1. Поддержка факта обращения.

Несмотря на то, что в последнее десятилетие социальная стигма похода к психологу ослабела, многие клиенты продолжают испытывать трудности во время первого обращения за психологической помощью. Тревога из-за отсутствия опыта консультации или терапии, неспособность сформулировать запрос, трудности с

описанием эмоций – всё это становится труднопреодолимым барьером, с которым сталкиваются клиенты, решаясь обратиться к психологу.

Именно поэтому от консультанта требуется чуткое, уважительное отношение к клиенту, который всё же очутился на сеансе. Даже если клиент обратился к консультанту с проблемой, которая требует терапии, обращения к другому специалисту (например, психиатру), не следует укорять клиента.

2. Индивидуальный подход.

Несмотря на кажущуюся унифицированность КПТ, метод обладает высокой способностью к адаптации под нужды клиентов. Широкий выбор техник, тестов и опросников, вспомогательной литературы – всё это, а также способности консультанта к их адаптации к конкретному случаю, могут помочь сделать КПТ доступной для всех.

Поведение, пантомимика и паравербальные характеристики речи консультанта также могут быть инструментом, с помощью которого можно помочь клиенту преуспеть в достижении поставленных целей консультативной работы.

Наигранность поведения, неконгруэнтность быстро считываются большинством клиентов и воспринимаются негативным образом. Также то, что один клиент считает участием, другой воспримет как издевку. Поэтому от консультанта требуется выполнить достаточно сложную задачу: подстроиться под клиента, но при этом сохранить аутентичность. Такого рода настройка обычно совершается путем использования тех же слов, выражений, метафор, что и клиент, отзеркаливанием поз и жестов, а также соотношением уровня "энергии" (активный, бурно реагирующий на все клиент скорее будет недоумевать, столкнувшись с пассивным, тихим консультантом).

3. Формирование терапевтических отношений между консультантом и клиентом.

По мнению Дж. Калли и А. Тетен сильные терапевтические взаимоотношения между психологом и клиентом строятся на эмпатии, честности и уважении.

Честность понимается как способность сохранять аутентичность в профессиональной роли.

Так, честность в отношениях между консультантом и клиентом состоит из:

- поддержки невербальных знаков, как поддержка зрительного контакта (если это комфортно клиенту), удержание внимания на клиенте, кивки;
- ролевого поведения, такого как фасилитация клиента на изменение своего поведения;
- конгруэнтности, как сохранения согласованности между словами консультанта и его пантомимикой;
- спонтанности, как тенденция давать обратную связь "в моменте" (поскольку клиентом спонтанная обратная связь воспринимается как более честная).

Уважение в отношениях между консультантом и клиентом демонстрируется посредством:

- ответственного подхода к консультации, что выражается отсутствием опозданий, привычки отменять или переносить сеансы без уважительной причины, использовании всех доступных ресурсов для помощи клиенту;

- принятия всех мыслей, чувств, а также поведения клиента без осуждения (но и без поощрения, если они нежелательны для достижения намеченной цели);

- проявления душевной теплоты через тон голоса, пантомимику, продуманности ответов клиенту.

Н. Казанцис, Ф. Даттилио и К. Добсон предлагают упражнение, направленное на саморефлексию, которое поможет сформировать здоровые отношения с клиентом.

Следует обдумать или написать короткое эссе о каждом из следующих предположений:

- Если у меня появилась негативная мысль о клиенте или негативное чувство из-за него, он обязательно это заметит и тоже ответит негативом.

- Я могу стать для клиента тем добрым, терпеливым, и ценящим каждого человеком, которого он, возможно, никогда раньше не встречал.

- Принимать клиента таким, какой он есть, означает не судить его и не пытаться изменить. Мой долг – поддерживать его в желании изменить свое поведение или образ мышления.

4. Рамки.

КПТ, в особенности в контексте консультации, не поощряет распространение личной информации со стороны психолога. Хотя существует мнение, что личный пример в некоторых случаях может иметь терапевтический эффект, во время такого кратковременного вида работы как консультация, к тому же сосредоточенной на *проблеме*, примеры из жизни консультанта вряд ли будут обладать достаточным для достижения желаемого результата весом. К тому же, степень пользы от личной информации во многом зависит от того, как она была представлена. Каким тоном консультант сообщает информацию, насколько она была уместна. Например, если клиент пришел с проблемой тревоги во время представления отчетов на работе, ему вряд ли поможет пример консультанта о том, что тот в школе тоже боялся выступать. Между друзьями это может показать понимание, но в отношениях консультант-клиент это пустое сообщение.

КПТ консультанты (и все психологи) могут передавать свои личные ценности как профессиональные. Важно снова уточнить, что в долгосрочной терапии это может быть уместно, однако в консультации это может приобретать форму поучений. Очевидно, что никак не транслировать собственные ценности невозможно, консультант – это тоже личность.

Так, консультант обязан знать свои ценности, уметь улавливать когда он их транслирует и знать, когда уместно их передавать, а когда – нет. Скрывать от клиента их не стоит. Например, если консультант не работает с какой-то категорией людей или проблемой – это стоит сообщать сразу, на своем сайте или в социальных сетях.

Н. Клюева предлагает ряд вопросов, которые может задать себе консультант, чтобы осмыслить свои возможности и ограничения в консультировании, поставить задачи для профессионального и личностного развития.

1. Достаточно ли хорошо я осознаю, что значит быть консультантом?

2. Понимаю ли я, что большинство клиентов — это люди достаточно зрелые, самостоятельные и критичные, со своей индивидуальностью,

сложившимися ценностями и взглядами, имеющие богатый жизненный и профессиональный опыт?

3. Достаточно ли ясно я умею понять реальные потребности и интересы клиентов, их мотивы и запросы, с которыми они обращаются ко мне?
4. Что я могу дать (помочь осознать, увидеть и понять, задуматься, пережить...) клиентам?
5. В чем именно я могу быть полезен и интересен клиентам, в чем мой ресурс, сильные стороны и ограничения?
6. Какие ценности я актуализирую и отстаиваю в процессе консультирования, и в чем его смысл лично для меня?
7. Что из содержания встречи с клиентом значимо для клиента, а что имеет смысл лично для меня?
8. Умею ли я активизировать и включить в процессе консультирования свой ресурс и ресурс индивидуального опыта, знаний и способностей клиентов?
9. Как я могу увеличить уровень и глубину осмысленности и личной значимости консультирования для обеих сторон?
10. Понимаю ли природу и механизмы своего личностного и профессионального развития?
11. Владею ли я адекватными для конкретного клиента технологиями, методами и методиками консультирования, которые актуализируют потенциал клиента?
12. Достаточно ли я уважителен и толерантен, чтобы внимательно и терпимо относиться к разнообразию индивидуальных мнений и оценок клиентов?
13. Насколько я готов к диалогу, терпеливому обсуждению, понимаю важность и ценность различия и многообразия точек зрения (в том числе — непривычных, непонятных для меня), вообще «иного» при исследовании сложных и неоднозначных психологических проблем?
14. Могу ли я быть открытым и гибким в той мере, которая необходима для работы с клиентами, и при этом — сохранять себя в отношениях с ними?

Упражнения

Модификация: Д. Мэннинг, Н. Риджуэй

Упражнение 1

Оспаривание правил

Правила обычно достаточно сложно определить, поэтому клиенту предлагается список. Клиент может также дописать правила позже. Если самостоятельно справиться не получается, можно попросить у родственников помощи в их определении.

Правила	Применимо ли это ко мне? (+/-)
Если я всегда все контролирую, то все хорошо	
Если люди рядом со мной счастливы, то все хорошо	

Если я все делаю идеально,то все хорошо	
Если я всегда лучший в том,что делаю, то все хорошо	
Если я не ощущаю никаких необычных телесных ощущений, то всё хорошо	
Если я всегда в хорошем настроении,то все хорошо	
Если я всегда уверен в себе, то все хорошо	
Если меня ни в чем не обвиняют, то все хорошо	
Если я всегда главный, то все хорошо	
Если я всегда хорошо выступаю, то все хорошо	
Если мне всегда физически приятно, то все хорошо	
Если я всегда достаточно напорист, то все хорошо	
Если я всегда знаю, что делаю, то все хорошо	
Если я всегда знаю наперед, что произойдет,то все хорошо	
Если все считают меня человеком, который знает, что делать, то всё хорошо	
Если я всегда чувствую себя в безопасности, то все хорошо	
Если я в любой ситуации действую грамотно, то все хорошо	
Если я не проявляю своей уязвимости, то все хорошо	
Если я всегда могу контролировать свои чувства, то все хорошо	
Если я соглашаюсь на все просьбы, то все хорошо	
Если я не проявляю слабости, то все хорошо	
Если что-то не получается, то это моя вина	
Если я не отпускаю людей, то все хорошо	
Если я могу что-либо исправить, то все хорошо	
Если я всегда контролирую собственное	

тело, то все хорошо	
Если другие не противоречат мне, то все хорошо	
Если люди рядом со мной всегда счастливы, то все хорошо	
Если окружающие не совершают ошибок, то все хорошо	
Если люди говорят мне, что я лучший в своем деле, то все хорошо	
Если люди рядом со мной довольны, спокойны и расслаблены, то все хорошо	
Если люди рядом со мной вежливы и уважительны, то все хорошо	
Если люди рядом со мной ведут себя уверенно, то все хорошо	
Если меня не критикуют, то все хорошо	
Если другие позволяют мне быть главным, то все хорошо	
Если окружающие ценят меня, то все хорошо	
Если люди говорят, что со мной все нормально, значит все хорошо	
Если люди прислушиваются ко мне, то все хорошо	
Если окружающие меня люди всегда знают, что делать, то все хорошо	
Если другие успокаивают меня, то все хорошо	
Если другие люди уверены в моих силах, то все хорошо	
Если другие люди помогают мне чувствовать себя в безопасности, то все хорошо	
Если все требуют моего одобрения, то все хорошо	
Если другие люди не проявляют своей уязвимости, то все хорошо	
Если другие люди ставят мои потребности выше своих, то все хорошо	
Если другие соглашаются на все мои просьбы, то все хорошо	
Если меня окружают сильные люди, то все хорошо	
Если другие люди принимают вину за	

свои ошибки, то все хорошо	
Если окружающие не хотят отпускать меня, то все хорошо	
Если другие могут что-либо для меня исправить, то все хорошо	
Если другие люди рядом, когда мне это нужно, то все хорошо	
Суммарное число применимых правил (впишите суммарное число правил, отмеченных в столбце справа)	

Далее **оспаривается** каждое из отмеченных правил. Можно отвечать на каждый вопрос подробно, а можно писать 1-2 предложения.

Алгоритм оспаривания:

1. Правило (дублируется из таблицы, например "Если я не проявляю слабости, то все хорошо")
2. Насколько реальным и близким кажется это правило?
3. Как это правило влияет на вашу жизнь?
4. Какова польза этого правила для вашей жизни?
5. Вы были рождены с этим правилом?
6. Какой возраст этого правила?
7. Откуда, по-вашему, взялось это правило?
8. Если вы переняли это правило от другого человека, откуда, по-вашему, оно взялось у него/нее?
9. Вы хотите сохранить это правило?
10. Если бы вы позволили себе иметь другое правило, что бы вы выбрали?
11. Как, по-вашему, вы бы чувствовали себя, если бы решили доверять новому правилу настолько, насколько доверяете старому?
12. Как вы себя чувствуете, понимая, что можете выбрать другое правило?

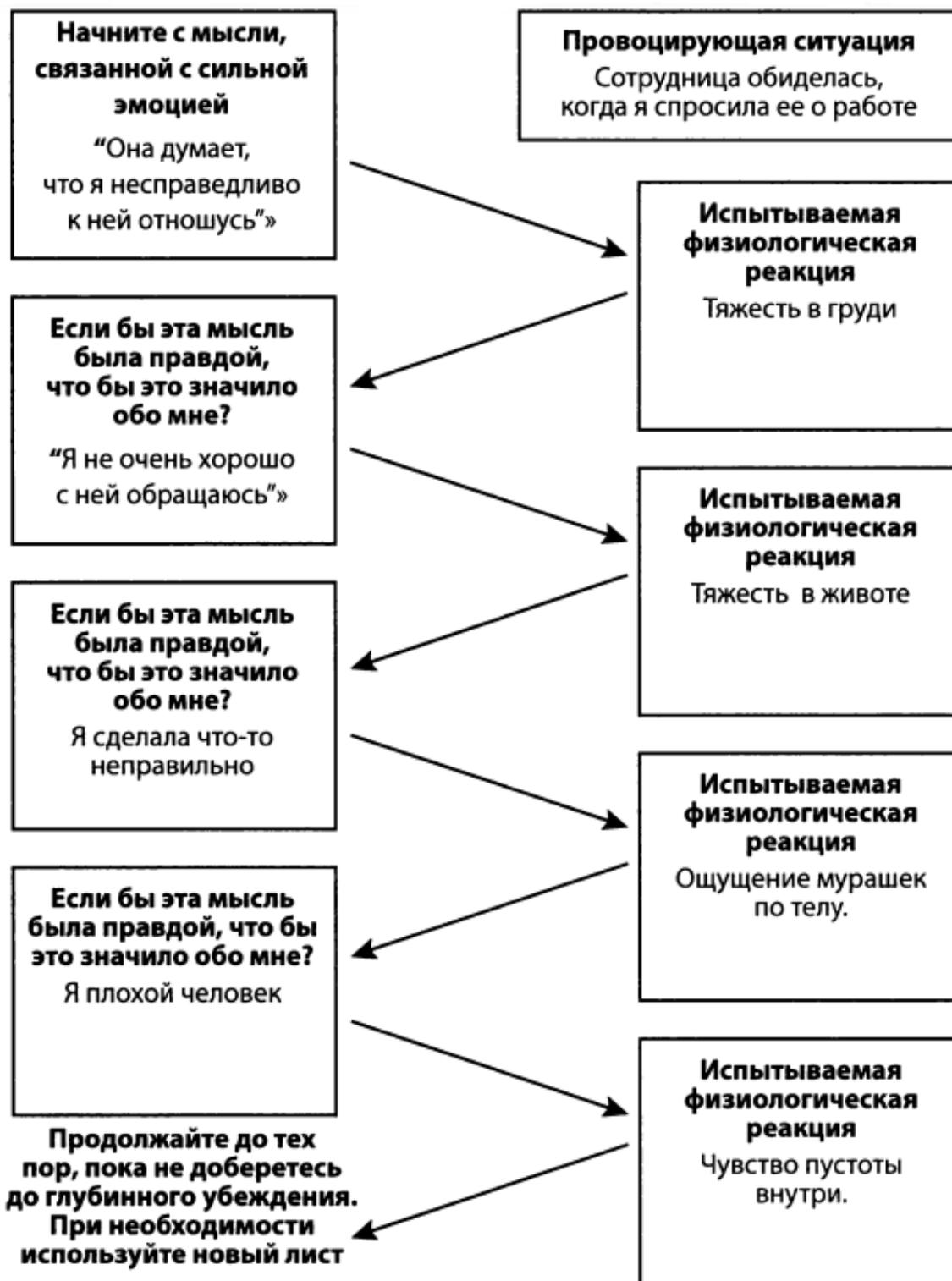
Упражнение 2

Стрела вниз

Данное упражнение рекомендуется выполнять самостоятельно только тем клиентам, которые уже хорошо знакомы с КПТ. Вы можете выполнить его только самостоятельно или предложил коллеге, знакомому с КПТ.

Можно самостоятельно начертить такую же таблицу или же просто указывать на отношения между предложениями стрелками.

Упражнение можно выполнять несколько раз с одной и той же мыслью, пока не получится найти глубинное убеждение или удостовериться в его существовании.



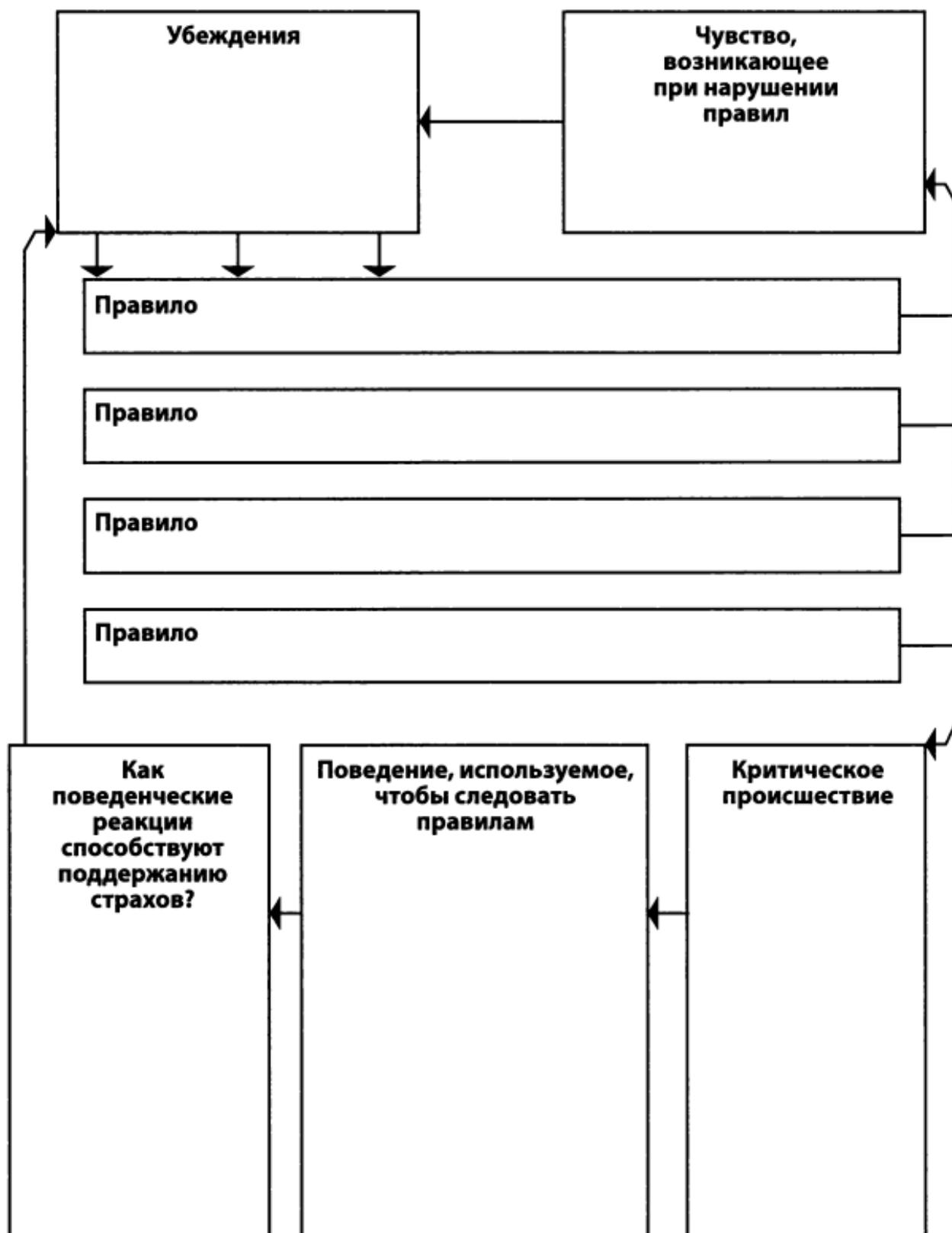
Упражнение 3 Формирование цикла

Формирование собственного цикла начинается с поиска триггеров (тревожности, депрессивных состояний и любых нежелательных реакций). Триггером (или критическим инцидентом) может быть что угодно.

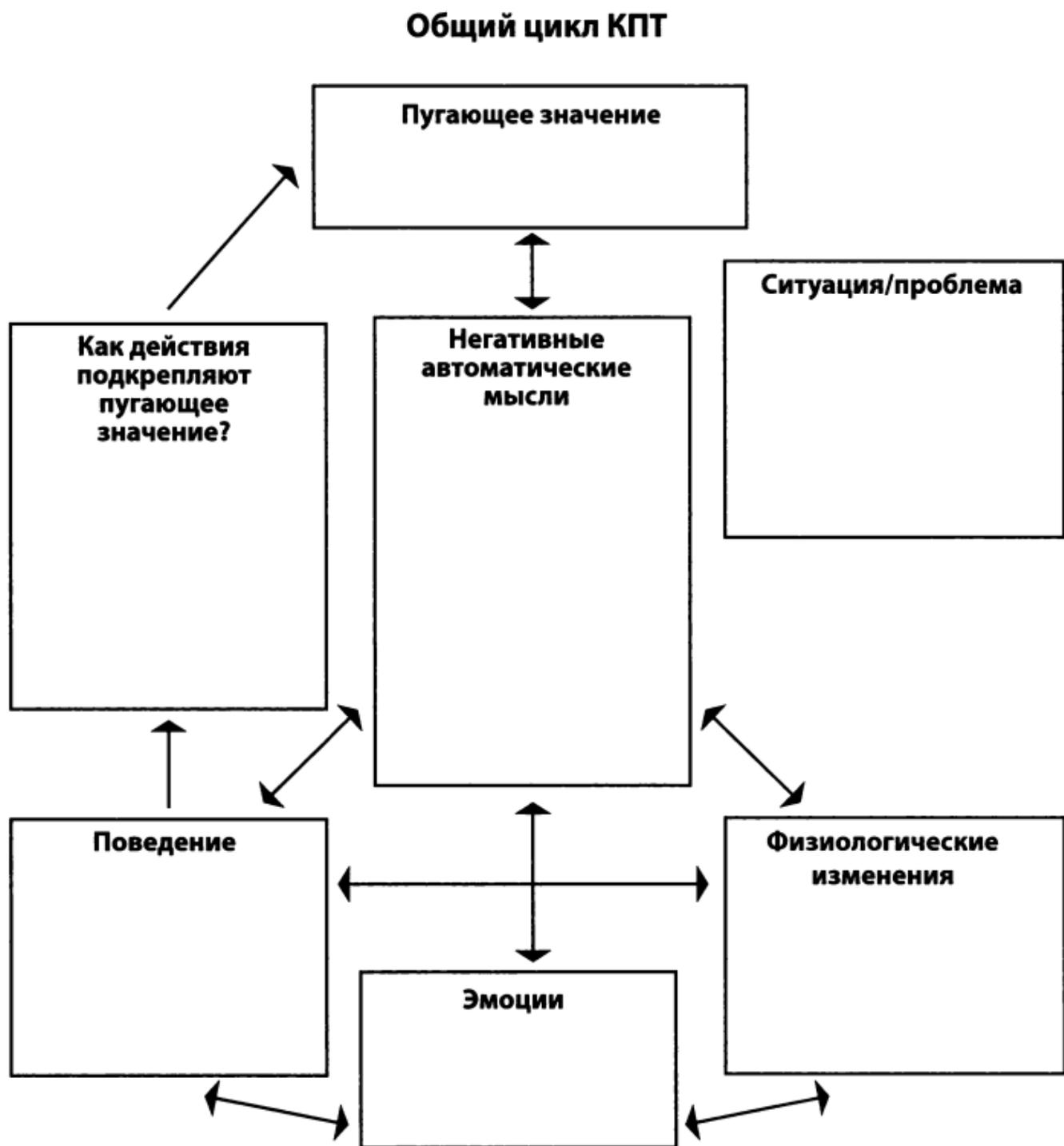
Определившись с триггером, следует обратиться к списку правил и установить, какие из них могут нарушаться во время инцидента.

Например, для клиента критическим инцидентом может стать непонятное телесное ощущение. Если клиент следует правилу о том, что он должен всегда себя контролировать, то получается, что он его нарушил, не уследив за собой. Поскольку клиент не проконтролировал реакцию свое тела, у него может активизироваться убеждение о том, что он слабый. В результате этого инцидента клиент может начать особенно внимательно отслеживать свое состояние там, где проявилось неясное ощущение в теле.

Цикл убеждений, правил и поведенческих реакций



Если этот вариант кажется слишком сложным или у консультант не располагает большим количеством времени, можно предложить классический расширенный вариант:



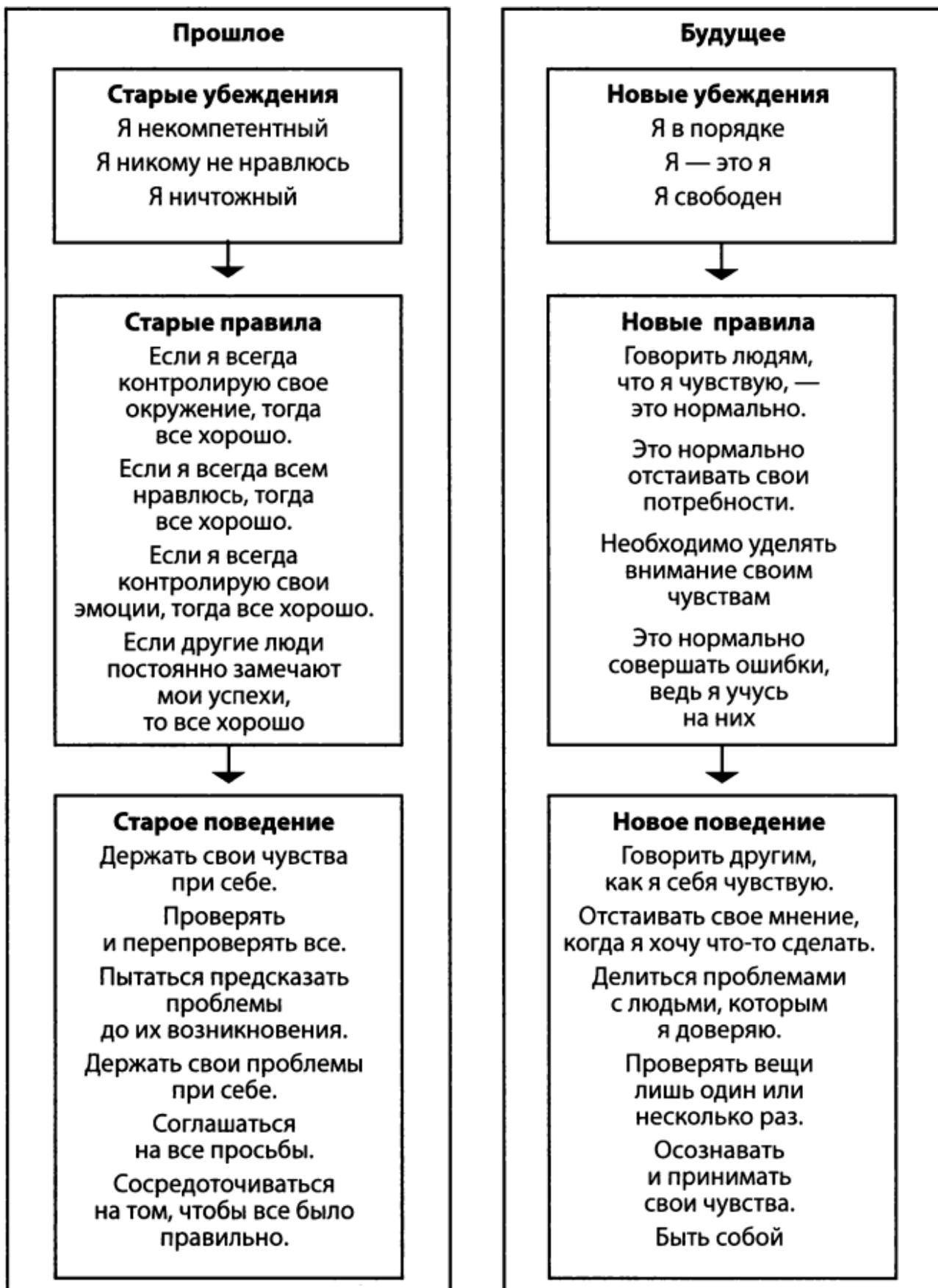
Данное упражнение желательно выполнить 2-3 раза с различными убеждениями.

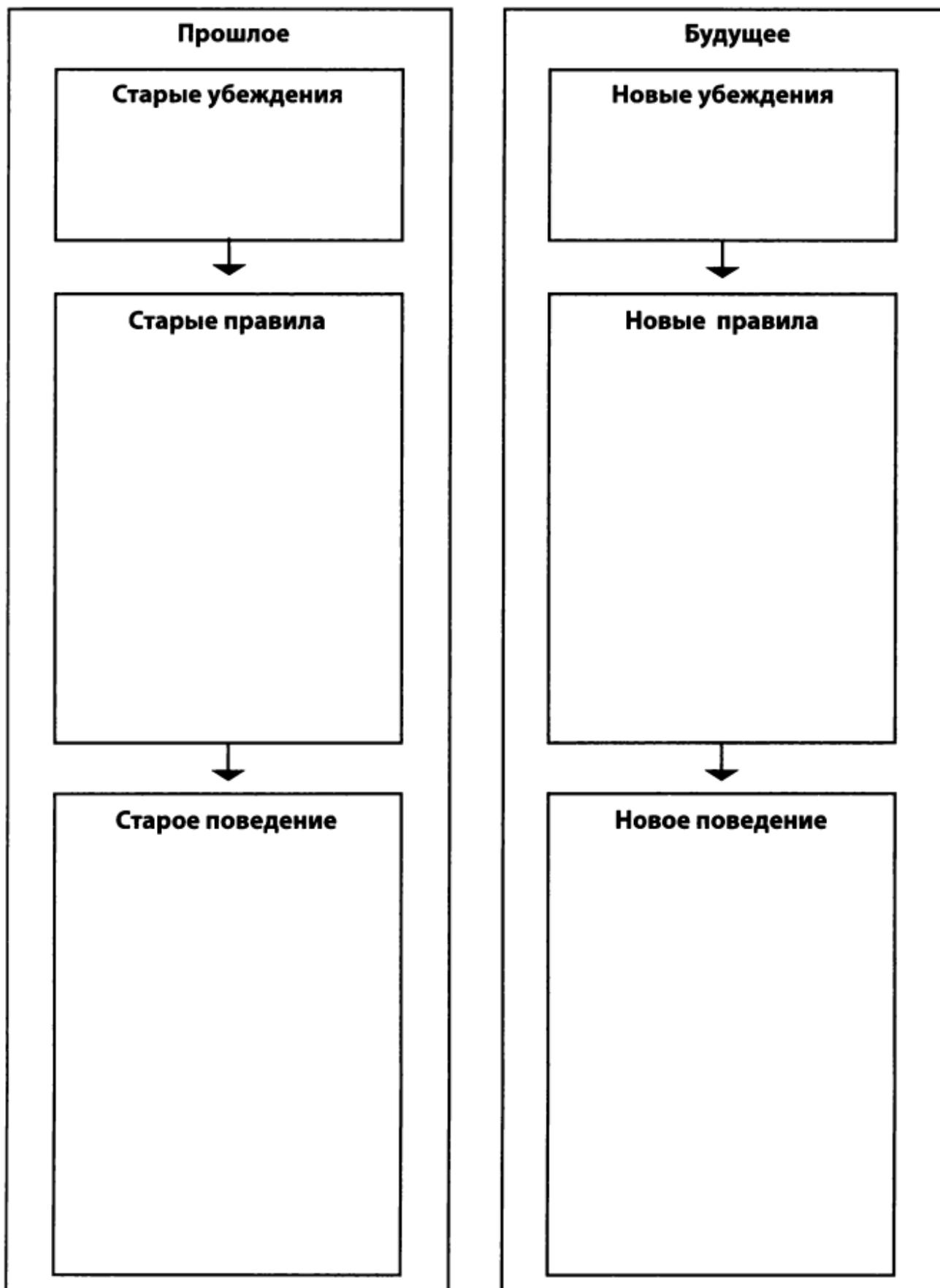
Упражнение 4 Постановка цели

Для выполнения этого упражнения необходимо сформулировать новые убеждения и правила, которые заменят старые, дисфункциональные варианты.

Выбираются только те убеждения и правила, которые клиент полагает наиболее нежелательными на данный момент.

Для упрощения задачи можно использовать следующую схему:





Данное упражнение желательно выполнить 2-3 раза с различными убеждениями.

4. Особенности КПТ третьей волны

К КПТ третьей волны относят такие направления как:

1. Терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment therapy).
2. Диалектическая поведенческая терапия (Dialectical behavioral therapy, DBT).
3. Основанная на осознанности когнитивная терапия (Mindfulness-based cognitive therapy, МВСТ).
4. Программа снижения стресса основанная на осознанности (Mindfulness-based stress reduction, MBSR).
5. Метакогнитивная терапия.
6. Схема-терапия.

Не все они подходят для консультационной работы, поэтому мы рассмотрим только те, которые будут полезны в работе консультанта.

На данный момент широко применяются различные техники осознанности (майндфулнесс) вне зависимости от того, в какой парадигме работает психолог.

М. Кабат-Зинн, основатель Программы снижения стресса, основанной на осознанности, определяет майндфулнесс как осознанность, проявляющаяся благодаря сосредоточению на настоящем моменте без его оценки.

Вне зависимости от того, признаю ли это психологи или нет, практики майндфулнесс основываются на буддийских философских учениях. Даже само слово "mindfulness" пришло в английский язык от палийского "sati". Этот упрощенный вариант перевода "sati" предложил Р. Дэвидс, однако полное его значение это память, воспоминание; осознание неких конкретных фактов, а также "голое внимание".

Заинтересовавшись в дзен-буддизме, сото-сю, адвайта-веданте, Кабат-Зинн решил объединить философские основы и техники этих учений с научными представлениями о человеческой психике, благодаря чему и появилась MBSR. Он не первый медик или психолог, который решился на такое, но первый, кто разработал полноценную программу.

В наше время майндфулнесс широко используется применимо даже к тем упражнениям, к которым оно не применимо. В целом коммерциализация майндфулнесс привела к тому, что многие используют его "для красного словца", имея ввиду медитации, имагинации, йогу и многое другое. Слово "медитация" также страдает от подобного отношения. Не все медитации, которые предлагаются клиентам психологами, коучами, консультантами и т.д. являются настоящими медитациями. Иногда это имагинации, иногда это дыхательные упражнения.

Важно четко осознавать, что медитация и майндфулнесс – не тождественны друг другу. Медитация может содержать элементы майндфулнесс, а майндфулнесс – элементы медитации.

Майндфулнесс и медитации при этом имеют свои опасности. Не все люди в состоянии выдержать то, что вдруг оказались наедине со своими мыслями, чувствами, телесными ощущениями. Некоторым это даже противопоказано, в частности людям, страдающим психическими расстройствами, которые подвержены психозам, галлюцинациям.

Медитация, в классическом её варианте, не должна даваться легко. Это часто эмоционально, и порой физически, неприятный опыт, который необходимо прочувствовать и пережить, чтобы научиться прислушиваться к себе, успокаиваться и т.д. Достаточно обыденным является интенсивный плач и иные бурные эмоциональные реакции. Поэтому если человек решает по каким-то причинам самостоятельно обучиться медитированию – это его право. Однако психолог не может рекомендовать методику, которая потенциально может нанести клиенту вред. К тому же, тех же результатов можно добиться более безопасным путем – используя имагинации, релаксационные упражнения и классическую КПТ.

Терапия принятия и ответственности, традиционно сокращающаяся как АСТ (от Acceptance and Commitment therapy) основывается на философии функционального контекстуализма.

В отличие от большинства психотерапевтических теорий, АСТ не имеет цели избавить человека от симптоматики. Любой симптом в АСТ – это естественная часть человеческого жизненного опыта, неприятное, безвредное по своей сути психическое явление.

Западная психология всегда опирается на идею о существовании некой нормы. Для многих теорий норма – это естественное состояние человека, имеющего доступ к достаточным ресурсам (в т.ч. социальным). К ней необходимо стремиться, ведь только так человек будет процветать. Любое отхождение от нормы нежелательно, патологично и должно быть устранено. Следовательно, если человек, к примеру, постоянно тревожится отключил ли он уют – от тревоги необходимо избавиться, ведь в норме людей редко беспокоят такие навязчивые мысли. Вопрос не столько в том, что это причиняет человеку страдания (что очевидно), сколько в том, что это тревога – это следствие патологических процессов, дезадаптивного мышления и др. в зависимости от парадигмы. Понимание отклонения своего поведения от нормы также приносит человеку дополнительные страдания.

АСТ же не видит необходимости бороться с этим, поскольку различные виды психологических страданий, которые могут патологизироваться (тревожность, депрессия), а могут и не патологизироваться (одиночество, переживание дискриминации, потеря смысла жизни) – статистически очень распространенное явление. Даже если у человека не будет выявлено никакого расстройства, многие в течение нашей жизни задумываются, например, о суициде ввиду различных обстоятельств.

АСТ сосредотачивается на снижении влияния первичных и вторичных нежелательных мыслей и чувств используя осознание (майндфулнесс).

Большинство клиентов консультантов и терапевтов хотят научиться такому уровню эмоционального контроля, который позволит им избегать нежелательных чувств. Они не хотят *страдать* от тревоги, депрессии, алкоголизма, низкой самооценки и т.д. Однако, согласно большинству КПТ теорий третьей волны, страдание создают не непосредственно проблемы, а наша реакция на них, будь то в форме чувств или мыслей. Ровно так же, как одним из факторов проявления ПТСР является индивидуально переживаемое ощущение своей способности противостоять опасности. Если человек предполагает, что не справится – он, в большинстве случаев, не справится.

Стремление контролировать свои чувства и мысли также создает дополнительное напряжение. Чем больше человек старается контролировать себя, тем он ближе скорее к ОКР, чем к психологическому здоровью.

Так, вместо того, чтобы избавляться от симптома, что аналогично борьбе с мельницами, т.к. проблема заключается не в них, АСТ направлено на:

1. Развитие достаточного уровня принятия переживания неподконтрольного нежелательного личного опыта.
2. Развитие ответственности за свою жизнь и всё, что её наполняет.

В АСТ выделяют два вида дискомфорта: чистый и грязный. Чистый дискомфорт – это переживанием человеком непосредственно нежелательного чувства: тревоги, злости, стыда и т.д. Грязный дискомфорт – это чувства о чувствах, т.е. вторичные чувства. Например, один тревожный человек, почувствовав, что тревожится, может испытать разочарование, что он снова недостаточно контролировал себя и позволил себе начать тревожиться. В то же время, другой тревожный человек разозлится на того, кто заставил его испытать нежелательное чувство. Часто грязный дискомфорт это также попытка избежать проживания первичного чувства.

Для АСТ крайне важна психологическая гибкость, которая включает в себя:

- Принятие – как способность дать нежелательным чувствам и мыслям свободу существовать, вместо того, чтобы избегать их и пытаться заглушить, изменить или каким-то образом избавиться от них.

- Когнитивное разъединение – как способность разделять наши мысли от непреложной истины

- Я-как-контекст (самонаблюдение; наблюдающее Я) – как концептуализация своего Я как непрерывного, неизменного сознания.

Психологические феномены никак не могут повлиять на такое Я, а тем более причинить ему вред, поскольку они приходят и уходят.

- Гибкое внимание к настоящему моменту – как способность удерживать внимание на происходящем вокруг прямо сейчас, не отвлекаясь на мысли о том, что будет или о том, что было;

- Ценности;

- Ответственные действия – как способность поставить цель на основе своих ценностей и совершать действия направленные на её достижение.

Все шесть этих компонентов в той или иной форме присутствуют во всех направлениях КПТ третьей волны.

Основанная на осознанности когнитивная терапия (Когнитивная терапия основанная на осознанности, КТНОО, МВСТ) сочетает в себе классические методы КПТ с медитативными практиками или аналогичными им психологическими стратегиями.

Программа снижения стресса основанная на осознанности (MBSR) основывается на концепции осознанности как безоценочного, непредвзятого осознания психических процессов.

Многие испытывают трудности в различении МВСТ и MBSR, поэтому для упрощения рассмотрим следующую схему:

МВСТ

- Снижает вероятность повторного проявления депрессии
- Позволяет бороться с депрессией, тревожностью
- Помогает развить глубинное понимание своих негативных эмоций
- Помогает развить навыки заботы о себе
- Использует техники майндфулнесс, КПТ чтобы избавиться от нежелательных мыслей, поведения
- Исследует когнитивные, эмоциональные, поведенческие паттерны
- Сосредоточена на важности личного выбора того, как реагировать в стрессовой ситуации
- Помогает развить навыки экологичного переживания сниженного настроения, тревожности

- Основано на майндфулнесс
- Позволяет научиться фокусироваться на проживаемом опыте, мыслях, эмоциях
- Обучение техникам происходит в виде 8 дневного тренинга с занятиями по 2,5 часа
- Однодневный ретрит тишины
- Занятия групповые
- Большое количество домашней работы

MBSR

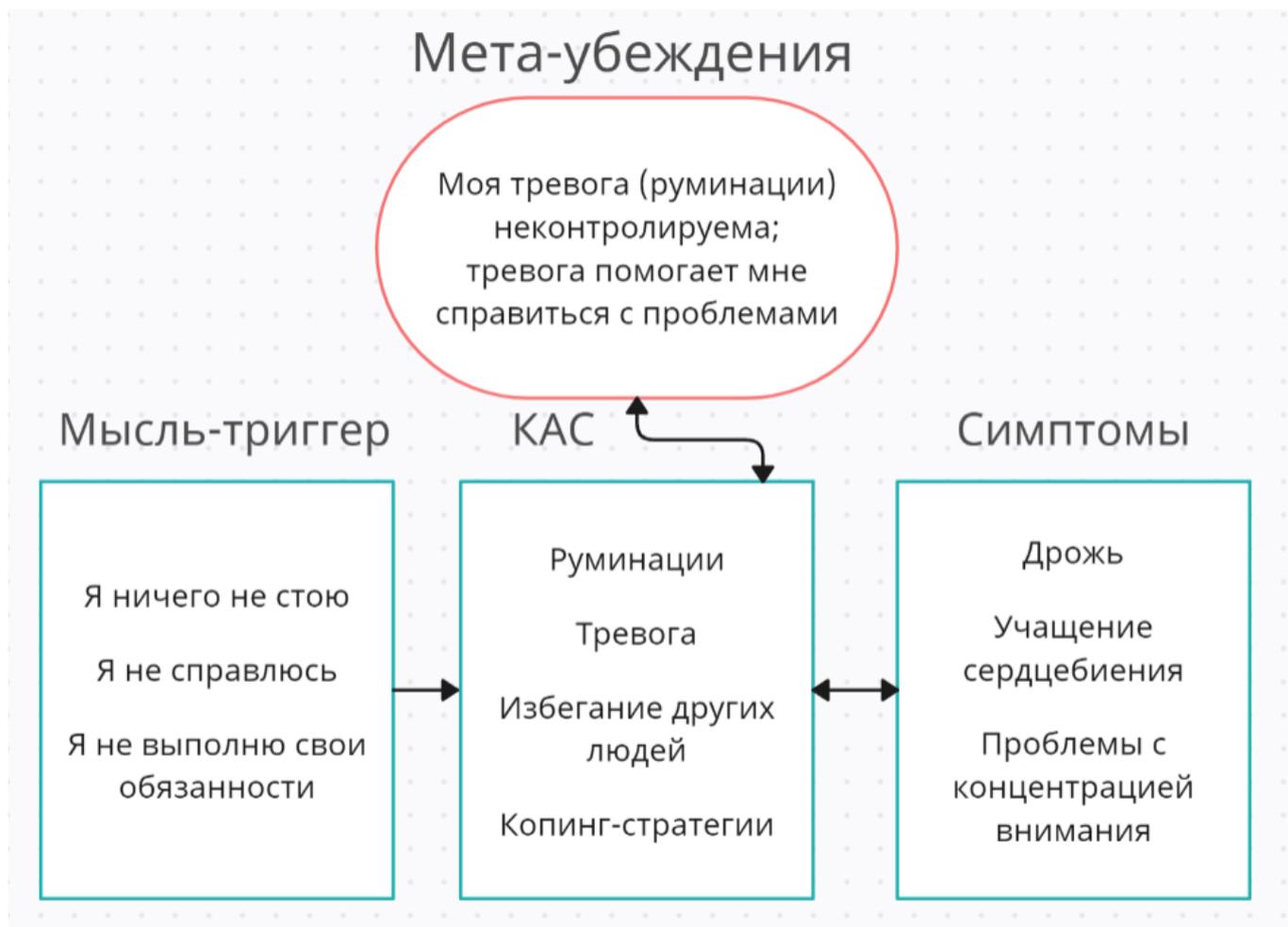
- Можно использовать для решения широкого круга проблем: острый и хронический стресс, горевание, хроническая боль, межличностные конфликты и т.д.
- Помогает понять как стресс влияет на человека в долгосрочной перспективе
- Использует майндфулнесс чтобы обучить более экологичным способам реагирования на стресс
- Снижает риск использования дезадаптивных копинг-механизмов
- Сосредоточена на обучении присутствию здесь и сейчас
- Помогает развить навыки экологичного переживания стресса

Групповые занятия по МВСТ и MBSR имеют свою четкую структуру, однако их техники можно применять и в других видах работы с клиентами.

Метакогнитивная терапия фокусируется на процессе мышления, а именно на регуляции восприятия, внимания и обработки информации.

Метакогнитивная терапия гораздо ближе к классическому КПТ, поскольку выделяет мета-убеждения, влияющие на мысли, появление симптомов и когнитивно-аттенционного синдрома.

Когнитивно-аттенционный синдром проявляется как: руминации, мониторинг угроз и защитное поведение.



МКТ консультации нацелены на:

- психоэдукацию о том, что такое мысли, чувства, как они влияют на нас с точки зрения МКТ;
- развитие психологической гибкости;
- умение сознательно регулировать восприятием, вниманием и когнитивными процессами;
- снизить интенсивность проявления симптомов психических расстройств или личностных проблем.

В остальном МКТ следует методу работы с клиентами КПТ, а именно формулированию проблемы через специфические для подхода термины и

постановку конкретной цели, которой должен достичь клиент в процессе консультации.

МКТ так же, как АСТ признает важность вторичных чувств и сверхценности контроля в формировании психологических проблем, расстройств.

Упражнения (АСТ)

Упражнение 1 Когнитивное разъединение Вариант 1

Каждый раз, когда вам в голову приходит нежелательная, неприятная мысль сделайте что-то из этого списка:

1. Повторяйте эту мысль вслух до тех пор, пока звуки произносимых слов не потеряют смысл.
2. Повторите мысль в слух несколько раз максимально нелепым голосом: тоненьким и жалобным, гордым басом и т.п. Лучше всего, если содержание мысли не будет соответствовать выбранному вами тону.
3. Представьте, что это говорит нелепый персонаж мультфильма. Например, он мечется у вас под ногами настойчиво повторяя ваши мысли.
4. Спойте эту мысль на любой знакомый мотив.
5. Про себя скажите "Спасибо, мозг" или "Спасибо тебе, я" чтобы поблагодарить себя за интересную мысль.

Можете придумать свой вариант, главное придать нежелательной мысли другую форму при этом не переформулируя её полностью.

Когнитивное разъединение Вариант 2

1. Вспомните мысль, которая особенно вас расстраивает или которую вы часто себе повторяете. Например, "Я – глупый" или "Я – неудачница". Задержитесь на этой мысли несколько секунд, стараясь изо всех сил поверить в неё. Обратите внимание на то, что вы чувствуете.
2. Теперь переформулируйте эту мысль: "Я сейчас думаю о том, что я неудачница". Обратите внимание на то, что вы чувствуете.

На втором пункте клиенты обычно замечают, что между ними и негативной мыслью появилась некая дистанция, они отстранены от неё, и верят в неё меньше.

В этом упражнении важно указать клиенту на то, что по сути ничего не изменилось, просто теперь клиент стал воспринимать свои мысли просто как набор слов.

Упражнение 2

Принятие

Представьте ситуацию, которая вызывает у вас нежелательное чувство (в зависимости от проблемы клиента можно уточнить какое). Опишите её.

Обратите внимание, где в вашем теле живет это чувство. Понаблюдайте за ним так, будто вы – ученый, который никогда раньше не сталкивался с человеческими чувствами. Какое оно, это чувство? Где его границы? Как оно меняется? Какой у него вес?

Позвольте чувству просто существовать в вас. Дышите спокойно. Наблюдайте, как чувство существует у вас внутри.

Упражнение следует назначать в качестве домашнего задания до тех пор, пока клиент не научится дистанцироваться от нежелательных чувств.

Упражнение 3

Контакт с настоящим

Выберите блюдо, которое вам нравится. Не важно, что это будет – плотный завтрак или нарезанное яблоко.

Пока вы едите, старайтесь сосредотачиваться на текстуре, температуре пищи, своих ощущениях, движении своих челюстей.

Обратите внимание, как изменилось ваше восприятие этого блюда. Оно стало вкуснее?

Упражнения (МКТ) Автор: Э. Уэллс

Упражнение 1

Данное упражнение можно выполнять как в нейтральных, повседневных ситуациях, так и в моменты тревоги.

Если у консультанта есть возможность, то следует выйти с клиентом вместе прогуляться.

"Вы считаете, что ваши мысли – это факты, неотличимые от всего того, что вы наблюдаете в окружающем мире? Вы когда-либо останавливались на секунду и обращали внимание на то, как проносятся мимо ваши мысли?"

Давайте выйдем на пару минут прогуляться, чтобы вы могли сосредоточиться на своих мыслях."

На прогулке: "Обратите внимание на свои мысли, образы, которые крутятся у вас в голове. Вы можете одновременно наблюдать свои мысли и окружающий мир? Постарайтесь удержать любую одну мысль при этом сосредотачиваясь на том, что сейчас происходит вокруг (можно привести пример – как кто-то выгуливает собаку,

чистит машину от снега). Спросите себя "Я живу в своих мыслях или в той реальности, которую наблюдаю своими глазами?"

Упражнение 2

Свободные ассоциации

Клиенту предлагается сосредоточиться на своих мыслях, когда консультант называет ряд несвязанных между собой слов.

Уэллс предлагает для начала следующий ряд слов: яблоко, праздник, берег, дерево, велосипед, лето, розы. (В оригинале apple, birthday, seaside, tree, bicycle, summertime, roses)

После чего задается вопрос: "Что вы заметили, наблюдая за своими мыслями?"

Из-за отсутствия очевидной связи между словами, скорее всего мысли клиента будут прыгать с одного образа на другой, а значит сформулировать ничего конкретного не получится, и клиент будет просто "слушать" свои мысли.

Консультант поясняет, что таким образом можно прислушиваться ко всем, даже страшным и волнующим, мыслям, при этом сохраняя нейтральное эмоциональное состояние.

Упражнение повторяется с разными нейтральными словами, пока клиент не научится спокойно слушать свои мысли, после чего клиенту предлагаются слова, непосредственно связанные с его проблемой.

Например, если клиент депрессивный, то можно использовать слова: неудача, глупый, безнадежность, порицание и т.п.

Упражнение 3

Мечтания

Данное упражнение особенно полезно для клиентов, которые склонны к излишнему самоконтролю. Например, для страдающих от ОКР.

"Иногда люди слишком стараются контролировать свои мысли или решить проблему, что только мешает это сделать. Возможно, вы замечали такое, когда силились вспомнить какое-то слово и не могли. Если заставлять себя вспомнить что-то, то обычно это имеет обратный эффект. Но если расслабиться, то слово всплывает в памяти само по себе.

Ваш разум в состоянии сам о себе позаботиться. Позвольте себе расслабиться, и дайте шанс мыслям течь самим по себе, пока вы просто наблюдаете.

Закройте глаза, расслабьтесь. Попробуйте понаблюдать за своими мыслями 3 минуты.

(пауза)

Что у вас сейчас на уме?

(далее консультант делает паузы, а потом снова интересуется мыслями клиентами)"

Упражнение 4

Консультант поясняет разницу между отстраненной осознанностью и попытками не думать вовсе.

Попытки не думать означают, что клиент прилагает усилие, что контрпродуктивно состоянию, которого консультант пытается добиться. Попытка не думать о чем-то также означает, что клиент взаимодействует с мыслью, не просто обращает на неё внимание. Избегание мыслей подразумевает, что их содержание причиняет клиенту дискомфорт.

Так, клиенту предлагается 3 минуты не думать про синего зайца. После чего консультант спрашивает у клиента, что он заметил в своих мыслях.

Затем консультант предлагает клиенту посидеть тихо следующие 3 минуты и думать о чем угодно. И если уж ему придет в голову мысль о синем зайце, то стоит просто отметить её существование и продолжить наблюдать за остальными мыслями.

В конце упражнения обсуждается разница в состояниях между первой и второй частью.

Упражнение 5

Тигр

Клиенту предлагается представить тигра. Нельзя никоим образом влиять на поведение этого воображаемого тигра, допускается только наблюдать за ним.

Тигр может начать играть, бегать, может даже превратиться во что-то другое. Главное чтобы клиент никак не вмешивался в изменение мысленных образов.

После этого обсуждается поведение тигра, какие чувства оно вызвало, какого клиенту было не влиять на его действия.

Когда клиент научится не мешать тигру, консультант поощряет его пробовать не реагировать на спонтанные образы, возникающие в его мыслях, которые связаны с запросом.

Например, тревожный клиент, которому предстоит пойти к врачу может начать прокручивать в голове всё, что может пойти не так, что у него могут обнаружить рак и т.п. Так, клиент должен будет позволить себе понаблюдать за тем, как его воображаемое я узнает о том, что у него рак, и как далее развивается сюжет этой фантазии, не вмешиваясь и не отстраняясь.

Упражнение 6

Облака

Это упражнение применяется для тех, кому необходима более адаптивная альтернатива дезадаптивным руминациям или в качестве метафоры дозволения себе расслабиться. Однако оно требует определенного уровня взаимодействия с мыслями.

Клиенту предлагается представить, что его мысли – это пролетающие по небу облака. Поскольку невозможно контролировать куда будут плыть облака, можно только наблюдать за их движением.

Клиенту дается время посидеть в тишине и представить облака.

Мысли могут быть напечатаны на облаках, могут нести за собой баннеры с мыслями и т.п. метафоры.

Другими популярными вариантами является образ мысли как гостя, который заходит и выходит из дома; как поезда, проносающегося мимо станций.

Если клиенту проще представить нечто иное – пусть он использует свой вариант.

Упражнение 7

Непослушный ребенок

Клиенту предлагается представить, что его мысли озвучивает непослушный ребенок в ситуации, где это неуместно. Например, в очереди в магазине. Если попытаться заставить ребенка говорить тише и вовсе помолчать, ребенок, которому хочется внимания, начнет вести себя ещё хуже.

Консультанту следует подвести клиента к идее, что если не обращать на воображаемого непослушного ребенка внимания, то он замолчит.

Упражнение 8

Вербальная петля

Клиенту предлагается предварительно сделать аудиозапись того, как он вслух озвучивает свои мысли.

После чего запись прослушивается вместе с консультантом, который поощряет клиента слушать только *звуки* и не сосредотачиваться на содержании. При этом клиент должен не забывать, что мысли – это не факты.

За этим следует обсуждение:

- Насколько сложно было абстрагироваться от смыслового содержания?
- Какие мысли всплывали при прослушивании своего голоса?
- Появилось ли желания раскритиковать себя и свои мысли? Как клиент справился с ним?
- В какие озвученные мысли клиент продолжает верить?

Для упрощения понимания смысла упражнения можно предложить подумать о том, что по сути все слова – просто набор звуков. Мы слушаем пение птицы, лай собаки, мяуканье кошки без понимания того, что они значат. Мы слушаем шум ветра, шелест дождя и не приписываем этому никакого смысла.

Упражнение 10

Тренировка внимания

Консультант помогает клиенту понять, что важным фактором стойкости эмоциональных проблем является тенденция сосредотачиваться на негативных аспектах событий, и на негативных мыслях. Чтобы помочь себе надо не избегать мыслей, не отвлекаться от чувств, а научиться контролировать на чем сосредоточено внимание.

Выполняя это упражнение не следует пытаться вообще ни о чем не думать, избегать негативных мыслей или подменять их на позитивные.

Инструкция: "Сфокусируйте взгляд на намеченной точке. Не закрывайте глаза во время упражнения. Сперва сосредоточьтесь на звуке моего голоса. Никакой другой звук сейчас не имеет значения. Игнорируйте все звуки, кроме моего голоса. Только звук моего голоса имеет значение. Игнорируйте все остальное, что слышите.

Теперь сосредоточьтесь на стуке (консультант должен начать постукивать по столешнице). Игнорируйте все звуки, кроме стука. Никакой другой звук сейчас не имеет значения. Если вы начинаете отвлекаться на другие звуки, забудьте о них. Сейчас они не важны. Слушайте только стук."

В подобном ключе консультант должен поочередно сосредотачивать клиента на 6-8 разных звуках. Желательно при этом перемещаться по кабинету, постоять слева, справа, позади и прямо перед клиентом.

Обязательно наметить на стене точку, на которую клиент может смотреть. Это может быть также плакат или картина, достаточно однообразные и скучные, чтобы не отвлекать клиента от звуков.

Важно отметить, что люди с некоторыми психическими расстройствами не смогут сосредотачиваться только на одном стимуле.

Если для клиента это упражнение слишком сложное можно предложить ему дополнительно тактильную стимуляцию – мячик, четки, любой фиджет, кусочек ткани.

5. Особенности дистанционной КПТ консультации

Некоторые клиенты не имеют возможности встречаться с консультантом лично, поэтому следует рассматривать возможность дистанционной работы.

Барьеры, которые препятствуют получению психологической помощи:

- расписание работы/учебы;
- время, которое необходимо провести в пути;
- проблемы связанные с перемещением (отсутствие доступа к транспорту, необходимость сторонней помощи при перемещении по городу или за его пределами и др.);
- расстояние между клиентом и консультантом;
- наличие у клиента детей, которых ввиду возраста или состояния здоровья нельзя оставлять одних;
- стигма связанная с посещением психолога.

Дистанционная работа с клиентом может казаться сложнее, неудобнее, однако она позволяет оказывать помощь более широкому кругу людей. Эффективность дистанционной консультации, как и обычной, зависит от клиента и консультанта, и ничем не уступает привычным встречам. Согласно исследованиям Л. Л. Сон и Х. Фостер заочные КПТ консультации оказались такими же эффективными в борьбе с тревожностью как и обычные сеансы. Это подтверждает и опыт многих психологов, которым в последние несколько лет часто пришлось работать дистанционно.

К тому же, *с одним и тем же клиентом можно встречаться как очно, так и заочно*. Например, такие консультации подходят для кризисных интервенций.

Так, в любом, даже самом неудобном расписании клиента можно найти дни, в которые он сможет посетить консультацию с психологом, будь то лично или нет.

Исследование С. Конноли и др. "Систематический анализ отношения психологов к оказанию помощи путем видеоконференции" показало, что, хотя изначальный опыт использования технологий для оказания психологической помощи дистанционно, может быть негативным, в целом специалисты признают удобство и пользу подобных технологий.

Чаще всего психологи сталкиваются с техническими проблемами – проблемами настройки камеры, звука, использования приложений, скоростью сети Интернет и т.п. Однако чем чаще психолог проводит консультации онлайн, тем меньше становится подобных проблем ввиду выработки соответствующих умений.

А. ван Дурн, В. Бекес, Т. Праут и др. после опроса 795 психологов и их клиентов обнаружили, что не смотря на то, что с точки зрения психолога налаживание психологического альянса между консультантом и клиентом осложняется расстоянием между ними, клиенты в целом сообщают, что могут успешно сформировать доверительные отношения с консультантом.

Согласно ряду исследований (Himle, Fischer, Muroff, Van Etten, Lokers, Abelson and Hanna 2006; Bouchard, Paquin, Payeur, Allard, Rivard, Fournier, Renaud and Lapierre 2004; Ashwick, Turgoose and Murphy 2019) клиенты с ПТСР и ОКР также не видят отличий в качестве оказываемой помощи между очными и заочными встречами.

Технологическая грамотность.

Консультант должен знать достаточно о том, как настроить видеоконференцию, исправить возможные технические проблемы до начала работы с клиентом.

Клиент и консультант также должны находиться примерно на одном уровне технологической грамотности. Допускается, если клиенту в некоторой степени не достает знаний, например, ввиду пожилого возраста. А вот обратное крайне нежелательно.

Так, для дистанционной консультации психологу следует:

1. Владеть достаточно мощным устройством. Будь то смартфон, или стационарный компьютер они должны быть достаточно мощными для поддержания стабильной аудио- или видеоконференции. Устройство также должно быть в хорошем состоянии (отсутствие вирусов, неисправностей динамиков, камеры, экрана, ошибок ОС).
2. Убедиться, что провайдер обеспечивает достаточную скорость соединения для поддержания стабильной аудио- или видеоконференции.
3. Убедиться в исправности модема.
4. Задуматься о приобретении источника бесперебойного питания, в случае частых скачков напряжения.

Заключение контракта.

В зависимости от того, какую платформу, сайт, мессенджер выбирает для работы консультант и от специфики его работы, он может выбрать заключать с клиентами контракт. Подобный контракт не имеет юридической силы – это рабочее соглашение между сторонами.

Контракт должен обязательно включать:

- права и обязанности обеих сторон;
- особенности отношений между клиентом и консультантом;
- специфику оказываемого вида психологической помощи в виде временных рамок, методов, которые будут использоваться; где и как будет происходить консультация;
- условия оплаты;
- что делать в случае опоздания или отмены сеанса (с обеих сторон).

Залог того, что клиент действительно прочитает контракт – это его оформление. Убедитесь, что контракт оформлен отдельным файлом, в нем выделены особо важные моменты и он в целом легко воспринимается.

Оформляя контракт следует помнить, что клиенты с сенсорными проблемами, СДВГ и дислексией могут испытывать трудности с восприятием некоторых шрифтов, поэтому следует выбирать простые, а не вычурные шрифты, где буквы расположены не слишком близко. Цветовое оформление также должно быть нейтральным (без кричащих неоновых цветов).

Нежелательно отправлять контракт в виде сообщения или текста, в котором никак не выделены особо важные моменты.

Качество оказываемой помощи.

Консультант должен оценить может ли он, проводя работу дистанционно, должным образом сформировать альянс с клиентом, уделять клиенту столько же внимания, сколько на очной встрече.

Для примера можно привести платформу, предоставляющую психологическую помощь BetterHelp. Недостаток регуляции этой платформы стал подспорьем для появления большого количества достаточно печальных историй, иллюстрирующих неверный подход консультантов и терапевтов к оказанию дистанционной помощи.

Только потому, что клиент и консультант не находятся в одной комнате, а связываются только в аудио- или текстовом формате не означает, что во время работы консультант может заниматься сторонними делами, работать онлайн в перерыве между очными встречами и т.п.

Психологическая дистанция, которая возникает между людьми во время использования социальных сетей, платформ и т.п. работает на пользу для клиентов, поскольку позволяет им взглянуть на проблемную ситуацию со стороны (например, когда клиент излагает свой запрос посредством текстового сообщения), отделить проблему от самого себя или говорить о себе, не боясь осуждения. А вот для консультантов такая дистанция может стать препятствием.

Большинство людей не воспринимают собеседника по ту сторону экрана как настоящего человека даже по видео связи. Это нормальное явление. Однако во время работы консультант должен отдавать себе отчет, что он не может придерживаться такого представления о своих клиентах. По ту сторону экрана всегда находится живой человек, требующий помощи.

Безопасность.

Консультант должен убедиться, что платформы которые он использует для предоставления психологической помощи достаточно безопасны.

Это означает использование приложений и платформ, которые позволяют клиенту оставаться анонимным (в случае такой необходимости), модерироваться достаточно хорошо, чтобы предотвратить утечку информации, а регистрация на них не требует сообщения такой личной информации как точный адрес проживания, данные паспорта, номера социального страхования и т.п. Консультант также не должен сам сообщать эту информацию о себе или выпытывать её у клиента.

Исключением могут быть клиенты с суицидальными наклонностями или проживающие в местах активных боевых действий, районах с повышенной опасностью землетрясений, наводнений и др. чрезвычайных ситуаций. Следует спросить у клиента существуют ли такие опасности, и только потом узнавать адрес. Это необходимо для того, чтобы в случае возникновения небезопасной для жизни ситуации консультант мог вызвать службы спасения.

Помимо этого, консультанту не следует хранить на устройствах полученную от клиента личную информацию, учитывая любые фотографии, домашние задания, копии сообщения, видео- и аудиозаписей сеансов.

Если консультант выбирает использовать для общения с клиентами различные мессенджеры, следует учесть:

- наличие сквозного шифрования – это обеспечивает передачу информации между устройствами в зашифрованном виде;
- где хранятся данные и их резервные копии – если данные мессенджера хранятся в облаке в незашифрованном виде это небезопасно и для консультанта, и для клиента;
- наличие функции исчезающих сообщений, что может помочь клиенту скрыть факт обращения к консультанту если на то есть необходимость;

- блокировка скриншотов чата;
- поддержка двухфакторной аутентификации и наличие шифрования сохраненного пароля.

Также консультанту не следует переписываться с клиентами используя общедоступные сети Wi-Fi не только ввиду их уязвимости, но и поскольку большинство мест, предоставляющих их не подходят для работы с клиентом (кафе, торговые центры, остановки общественного транспорта и т.п.)

Помимо этого следует озаботиться вопросом достаточной безопасности электронной почты. Это может быть как создание отдельного ящика с двухфакторной аутентификацией, так и использование менее популярных, но лучше зашифрованных сервисов почты.

Почему клиент может выбрать сохранять анонимность, не сообщать своего настоящего имени или других, не релевантных деталей своей жизни?

1. Клиенту запрещается обращаться к психологам (и/или врачам) по религиозным причинам или по правилам семьи (партнера).
2. Клиент не достиг возраста совершеннолетия.
3. Запрос клиента касается табуированной темы. Чаще всего это социальные и культурные "табу" – вопросы сексуальности, гендерной идентичности, вопросы религии, смерти и суицида, употребления наркотических средств, случаи сексуального насилия. В некоторых случаях консультант может столкнуться с клиентами, которые планируют или фантазируют о совершении неправомерных действий. В таком случае консультант должен оценить насколько клиент настроен к воплощению своих планов в жизнь или же это связано с сексуальными девиациями, ОКР и тревожными фантазиями, пережитым насилием. Если у консультанта возникли подозрения, что клиент готов воплотить свои планы в жизнь следует опираться на законодательство страны, в которой работает консультант (и живет клиент, если это известно) для последующих действий.
4. Клиент считает обращение к психологу признаком собственной слабости.

Использование преимуществ дистанционной консультации.

Явным преимуществом для КПП консультанта является возможность быстро поделиться схемами, таблицами, текстами, видеороликами и тут же их обсудить.

Консультант также имеет возможность быть рядом с клиентом для упражнений по десенсебилизации, оказывая при этом поддержку и контролируя процесс, но оставляя клиента наедине с ситуацией. Т.е. упражнения можно выполнять по видео- и аудиосвязи даже тогда, когда клиент находится в общественном месте.

Помимо этого, следует учесть, подходит ли клиент и его запрос для дистанционной консультации.

Консультанту *не следует* дистанционно работать с клиентом, который:

- находится в состоянии психоза;
- имеет выраженные органические поражения мозга;
- имеет запрос связанный с такими темами как пережитое насилие любых видов, пережитые чрезвычайные ситуации и при этом находится в

эмоционально нестабильном состоянии (поскольку консультант не сможет должным образом поддержать и успокоить клиента);

- не слишком заинтересован в получении консультации (в таком формате клиенту проще "отключиться" от происходящего, а значит встреча не принесет никакой пользы);

- не имеет возможности уединиться (в комнате постоянно находятся другие люди).

Иногда сложности в работе могут возникать, если у клиента СДВГ или РАС (особенно у детей), поскольку таким клиентам проще отвлечься, и они могут иметь сенсорные нарушения, которые препятствуют нормальному восприятию речи через динамики.

Дистанционное консультирование может проходить в двух форматах:

1. Синхронное общение: видеоконференция, звонок или аудиоконференция, переписка в режиме реального времени.

2. Асинхронное общение: клиент и консультант пишут друг другу в текстовом формате тогда, когда имеют на это возможность.

Асинхронное общение чаще выбирают те клиенты, которые не могут выделить время на консультацию, или те, кто страдает от социальной тревожности. Также такой вариант выбирают те клиенты и консультанты, которые находятся в разных часовых поясах (разница во времени 6 и более часов).

Следует отметить, что этот вариант все же не желателен. Если клиент совсем не может выделить на консультацию даже полчаса, если общается со специалистом в рабочее время, то это значит, что его мысли не направлены на то, как решить проблему. Клиент, который не настроен на работу и не заинтересован в решении своих проблем тратит и свое время, и время консультанта. Однако это решение работать или нет в асинхронном формате остается за самим консультантом.

Как организовать видеоконференцию с клиентом:

1. Договориться о "тестовой встрече". Это позволит проверить технику консультанта и клиента заранее.

2. Во время работы, консультанту стоит смотреть в камеру устройства. Это обеспечивает иллюзию зрительного контакта. Конечно, допускается смотреть на клиента, чтобы проверить его состояние, но не следует весь сеанс смотреть в сторону, на собственное изображение или рассматривать, что находится у клиента за спиной.

3. Убедиться, что в поле зрения камеры в кабинете консультанта (или в комнате, часть которой играет эту роль) не находится ничего лишнего. Это касается не только личных вещей, но и большого количества картин и плакатов.

4. Убедиться, что одежда соответствует стандартам. Консультант не может появиться перед клиентом в домашней, яркой или вызывающей одежде.

Упражнение Метафоры

В этом месяце вашей задачей является придумать минимум 6 собственных метафор, которые можно было бы использовать для консультационной работы. Вы можете самостоятельно выбрать проблематику, к которой хотите создать метафоры или использовать приведенный ниже список.

1. Метафора, которая описывает состояние человека, страдающего от депрессии.
2. Метафора, которая описывает состояние человека, страдающего от тревожности.
3. Метафора, которая описывает состояние человека, страдающего от ОКР.
4. Метафора, которая поможет признать существование негативных глубинных убеждений о себе.
5. Метафора, которая поможет понять иррациональность руминаций.
6. Метафора, которая отражает состояние отстраненного наблюдения за происходящим.

По возможности обсудите свои метафоры с коллегами или людьми, имеющими данные проблемы (которые не являются вашими клиентами). Насколько метафоры получились удачными? Насколько точно подобран образ, слова? Вы можете сформулировать их как-то иначе или даже выразить в рисунке?

Для упрощения выполнения задачи обратимся к выдержкам из статьи О.А. Егорой и В.В. Калашниковой "Когнитивный подход к пониманию метафоры".

1. По исследованиям Э. Маккормаку, причиной возникновения метафоры является сопоставление человеческим разумом семантических концептов, в значительной степени несопоставимых, путем определенных организованных операций. Структура метафоры, таким образом, имеет двусторонний характер. С одной стороны, имеет место сходство ее семантических референтов с целью достижения понимания метафоры, с другой стороны - несходства между ними для формирования нового смысла. Таким образом, метафора в когнитивной теории выполняет познавательную (гносеологическую) функцию.
2. По мере того, как развивалось исследование проблемы когнитивной метафоры, некоторые ученые пришли к выводу о том, что метафору можно понимать как результат вербализации мышления о мире. Вербализацию метафорического смысла можно охарактеризовать следующим образом: в ходе мыслительного процесса автор обнаруживает в сознании два референта и приходит к формированию метафоры путем установления между ними осмысленной связи.
3. А. Ричардс предлагает другой подход к исследованию метафоры и полагает, что в основе метафорического переноса лежит заимствование и взаимодействие идеи смена контекста. Согласно его идеи, мысль «метафорична ... и развивается через ассоциативное сравнение, и отсюда возникают метафоры в языке». Позднее мнение А.Ричардса нашли отражение в трудах Э.Ортона, Р.Гиббса, которые занимались исследованием психологической стороны функционирования метафоры, а именно, проблемой понимания метафоры.

4. В то время как А. Ричардс особое внимание в своих трудах опирается на понятия психолингвистики, то М. Блэк взял за основу понятия логики. М. Блэк утверждает, что любое метафорическое выражение представляет собой субститут какого-либо буквального выражения, при этом возможно совпадение метафорического и буквального значения. М. Блэк интерпретирует тезис А. Ричардса о взаимодействии «двух мыслей о двух различных вещах», где «основа» создает референцию, а «носитель» - способ мышления следующим образом: «Для того чтобы метафора работала, читатель постоянно должен сознавать расширение значения и обращаться к старому и новому значениям одновременно». А. Ричардс определил два рабочих понятия - содержание (tenor) и оболочка (vehicle), и М. Блэк, в свою очередь, выделяет в метафорическом обороте фокус (focus) метафоры и его окружение, контекст, или рамку (frame)
5. Дж. Лакофф и М. Джонсон высказывали мнение, что метафорический перенос значения не ограничивается сферой языка – мышление само по себе метафорично. Именно этим Дж.Лакофф и М.Джонсон попытались объяснить метафору «эмпирическим основанием». Согласно их утверждениям, «наша обыденная понятийная система, в рамках которой мы думаем и действуем, по сути своей метафорична». Таким образом, рассмотрение метафоры выходит за грань языковой системы, ее исследуют как феномен взаимодействия языка, мышления и культуры. В книге «The Contemporary Theory of Metaphor» Дж. Лакофф особое внимание уделяет тому, что «локус метафоры — в мысли, а не в языке»
6. Дж.Лакофф и М. Джонсон пришли к следующим выводам:
- 1) Метафора – важный механизм, при помощи которого мы понимаем абстрактные понятия и рассуждаем о них.
 - 2) Метафора по природе – не языковое, а концептуальное явление (имеется в виду принципиальное для Лакоффа и Джонсона понятие концептов как принципов, организующих человеческое восприятие).
 - 3) Метафорическое понятие основано на неметафорическом понятии, т. е. на нашем сенсомоторном опыте.
 - 4) Система общепринятых концептуальных метафор главным образом неосознаваема, автоматична и употребляется без заметного усилия. То есть, когда мы говорим, что кто-либо в плохом настроении, мы не думаем сознательно о состоянии человека (настроении) как вместилище.
 - 5) Метафора основана скорее на соответствиях в нашем опыте, чем на логическом сходстве. «Область-источник» и «область-цель» не связаны по своему существу.
 - 6) Система метафор играет большую роль как в лексиконе, так и в грамматике языка.

Чрезвычайно полезной для работы с метафорами является книга "Метафора в когнитивно-поведенческой терапии. Создание когнитивных связей" Р. Стотта, У. Мэнселл, П. Сапковикс, А. Лавендера и С. Картрайт-Хаттон. Обратимся к некоторым цитатам и использованным в книге метафорам.

1. Почему люди так охотно используют метафоры?

Во-первых, это гипотеза невыразимости, согласно которой определенные концепции сложно выразить, не прибегая к метафорическому языку.

Во-вторых, это гипотеза компактности, которая предполагает, что говоря с помощью метафоры, мы обходимся меньшим количеством слов, в которых заключена богатая и сложная информация, что было бы невозможно, если бы мы говорили буквальным языком.

В-третьих, это гипотеза яркости, утверждающая, что метафора может помочь оратору или писателю передать особенности своего феноменологического опыта. Чтобы проанализировать эти функции более внимательно, нужно исследовать область эмоций, занимающих центральное место в когнитивной терапии. Действительно, эмоции – это пример абстрактного понятия, которое сложно анализировать без использования языка. Чрезвычайно сложно уловить феноменологию эмоции без использования метафор. Но мы широко используем их, говоря: "Моя кровь кипит", "Я сбит с толку", "Он топит свои печали в вине", "Она хотела, чтобы земля поглотила ее": и др.

Кёвечес доказывает, как такие метафорические изображения эмоций важны для более полного понимания сложного опыта эмоции с когнитивной, социальной, культурной и телесной точки зрения.

2. Какие компоненты познания могут включать метафоры?

1) Осознание образов. Один четкий вывод из этого концептуального подхода к метафорам состоит в том, что для понимания метафор необходимы мысленные образы как моделирование воплощенного опыта. С этим пониманием приходит возможность освоить другие области знаний, которые могут помочь в решении личных проблем. Попытки терапевта помочь клиенту осознать свой опыт или воспоминания о жизненном опыте помогают клиенту использовать метафоры более эффективно.

2) Интеграция вербального и воображаемого. Копп объясняет, как работа с метафорами в терапии способствует интеграции вербального и воображаемого познания. В литературе по КПТ мы находим свидетельства того, что преобладание вербальной обработки в форме руминации связано с такими психологическими симптомами, как свехобобщение и неспособность решать проблемы. И наоборот, способность к интеграции вербальной и сенсорной/перцептивной информации может быть отличительной чертой более адаптивной, гибкой обработки.

3) Удержание в памяти двух концепций. Способность в любой момент времени удерживать в сознании более одной мысли может способствовать эффективному решению проблем, поскольку позволяет более широко рассматривать аспекты любой проблемы - чтобы увидеть между ними связь, заметить различие или каким-либо образом противопоставить их.

4) Способность замечать общие черты, несмотря на внешние различия. Процесс использования метафор, согласно Лакоффу и Джонсону, предполагает способность видеть сходство между двумя аспектами текущего знания, несмотря на поверхностные различия между ними. Есть основания полагать, что это высокоадаптивный когнитивный навык. Этот процесс приводит к тому, что общие черты становятся очевидными, что позволяет при решении проблем в одной области

применить адаптивный опыт, накопленный в другой области. Применяя этот процесс к своему умственному опыту, человек приходит к осознанию того, что его собственные переживания могут быть поняты другими людьми, несмотря на то, что у разных людей эти переживания внешне проявляются по-разному.

5) Гибкое использование множественных значений. Еще один интересный момент, отмеченный Лакоффом и Джонсоном, заключается в том, что наличие только одной метафоры для концепции может быть ограничением. Каждое метафорическое понимание концепции подчеркивает разные аспекты ее значения по сравнению с другими. Например, понимание выздоровления от депрессии как подготовки к марафону эффективно дает понять, что этот процесс является постепенным и целенаправленным, но игнорирует вероятность того, что при выздоровлении от депрессии часто трудно понять, что делать - в отличие от марафона. Лакофф и Джонсон предполагают, что обычно полезнее иметь для концепции несколько метафор, а не одну, даже если эти метафоры несовместимы друг с другом. Поэтому метафоры выздоровления от депрессии как марафона и "путешествия в темноте" полезнее, чем каждая по отдельности. Таким образом, несмотря на удобство использования одной точной метафоры, также может оказаться полезным гибко чередовать метафоры, охватывающие разные аспекты концепции. Хотя необходимо проявлять осторожность, чтобы не затемнить значение метафоры и не запутать клиента излишней сложностью, с клинической точки зрения использование нескольких метафор передает полезное "мета-сообщение" о том, что существуют разные способы смотреть на вещи.

Существует четырёхступенчатый процесс: активация, переработка, синтез и переосмысление. С помощью метафоры активируются две когнитивные структуры – "исходная" область и "целевая" область. Целевая область – проблемная когнитивная структура или процесс, который должен быть идентифицирован клиентом и/или терапевтом. Исходная область может быть создана как клиентом, так и терапевтом (хотя это не является обязательным условием), обычно она легко может быть изображена или представлена образно. Каждая из этих областей может быть усовершенствована под руководством терапевта. Затем следует процесс когнитивного синтеза, который соединяет две области и объединяет смысловые элементы каждой из них.

Черная дыра

Метафора основана на поведении черной дыры, когда спутник минует определенную точку, называемую горизонтом событий. Объект, движущийся за пределами горизонта событий, продолжает свой путь, но объект, пересекающий горизонт событий, неизбежно притягивается силой тяжести к центру черной дыры.

Более понятный пример того же процесса – водоворот. Эти образы используются как метафоры, чтобы объяснить, как очень сильно укоренившиеся глубинные убеждения, такие как "я не достоин любви": влекут за собой определенный опыт, поглощая человека.

Итак, однажды вы идете по улице и замечаете, что кто-то смотрит на вас, а затем отводит взгляд. Если у вас имеется "мышление черной дыры", то данная ситуация входит в ваш горизонт событий. Ваш разум начинает осмысливать ситуацию:

"Почему этот человек так посмотрел на меня? Потому что он думает, что я непривлекательный": Автоматически активируется режим "я не достоин любви" ("я не вызываю симпатии") – как объект, которого засасывает в черную дыру, когда он попадает в горизонт событий.

Метафора может помочь клиентам визуализировать и осмыслить природу глубинных убеждений их влияние на повседневный опыт, а также то, как они создают бесполезные автоматические мысли. Подобно другим метафорам, эту также можно адаптировать к клиенту, чтобы помочь ему изменить свои мыслительные процессы.

Клиент сможет научиться распознавать момент, когда возникает "мышление черной дыры": Осознавая это, клиент может выбрать другую стратегию поведения и подумать о том, где может оказаться спутник, если не попадет в черную дыру: "Что я подумал бы об этой ситуации, если бы у меня не было такого глубинного убеждения?"

Розовый слон

"Если бы я говорил вам десять раз каждый день, что вы розовый слон, какое влияние это оказало бы на ваши убеждения о себе? Вы бы начали этому верить? Даже если так, делает ли это вас розовым слоном? Есть ли разница между вашим убеждением и реальным фактом?"

Эту метафору можно расширить и исследовать вместе с клиентом: есть ли вещи, которые вы говорите себе каждый день? Если бы я говорил себе каждый день, что я бесполезен, начал бы я в это верить? Но будет ли это правдой? Часто клиенты начинают понимать, как они разговаривают сами с собой и как это влияет на их представление о себе.

Порочный круг (человек в яме)

Клиенту предлагается представить, что он – человек, который копает, чтобы выбраться из ямы, в которой оказался. Яма в этом случае символизирует проблему, а лопата – мысли.

Клубок ниток

"Представьте, что ваша жизнь - это спутанный клубок ниток, который лежит на полу неопрятным свертком. Беспорядочные петли и обрывки нитей – это проблемы вашей жизни. Как бы вы привели в порядок этот клубок, чтобы его можно было использовать? Вы бы боролись с беспорядочными петлями, потому что вы не можете их терпеть, дергая нити в разные стороны? Если бы вы так поступили, то, вероятно, петли затянулись бы в тугие узлы, которые было бы еще труднее развязать, а клубок стал бы еще более неаккуратным.

Альтернативный вариант – осторожно размотать нить, чтобы увидеть, где образовались петли, а затем постепенно распутать их так, чтобы можно было аккуратно смотать нить. На это потребуется намного больше времени, но конечный результат будет выглядеть лучше и его можно будет использовать."

Используя в консультационной работе метафоры, важно помнить:

1. Метафора должна соответствовать культуре и системе ценностей клиента.
2. Клиент может выбрать заменить вашу метафору на свою, которая кажется ему более удачной.
3. Юмор, ирония используется с осторожностью.

6. Краткосрочное консультирование

Существует несколько представлений касательно продолжительности краткосрочной КПТ консультации.

1. Краткосрочной считается КПТ продолжительностью от 5 до 20 встреч, с частотой 1-2 встречи в неделю. В среднем, обычно достаточно около 12 встреч для усвоения когнитивной модели и выработки привычки применять её.

2. Краткосрочной считается КПТ продолжительностью от 4 до 8 встреч, с частотой встреч 1 раз в неделю. В таком случае делается большой упор на дополнительное чтение, которое предоставляется консультантом, в виде статей, выдержек из книг, а также на обязательном выполнении домашнего задания. Наиболее эффективной представляется модель, где встречи происходят в течении 4-6 недель, после чего делается перерыв в две недели между встречами, а после – в четыре недели.

На продолжительность консультации могут повлиять следующие факторы:

- сложность запроса;
- индивидуальные особенности клиента (темп обучения, желание применять техники и выполнять домашние задания);
- отношения между консультантом и клиентом.

Консультант также может выбрать продлить работу с клиентом (с его согласия).

Краткосрочные консультации направлены на преодоление симптомов и разрешение конкретных проблем.

Запросы, которые требуют изменений в структуре личности клиента, таких как изменение модели реагирования, самооценки, а также ослабления более серьезной симптоматики психических расстройств требуют долгосрочного вмешательства и высокой частоты встреч – 2-3 раза в неделю и чаще, в отличие от модели краткосрочного КПТ в 1-2 встречи.

Консультации до 5 встреч скорее можно назвать психоэдукацией. Хотя и встречаются случаи, когда клиентам достаточно этих нескольких встреч. Причиной этого обычно является уже имеющиеся знания о когнитивной модели и связанные с ней навыки отслеживания мыслей и т.д.

Так, краткосрочные КПТ консультации подходят для:

- легкой и средней тяжести проблем с тревогой, стрессом;
- облегчения симптомов депрессии;
- облегчения симптомов РПП;
- облегчение симптомов ПТСР;
- проблем со сном;
- повышение асертивности;
- поддержание медицинской диеты;
- социальной изоляции;
- горевание;
- недавно полученный диагноз хронического заболевания;
- проблемы мотивации и целеполагания;
- соматоморфные расстройства;

- развод;
- трудности с изменением образа жизни ввиду различных обстоятельств (инвалидности, реабилитации, мед. диеты и др.)

Помимо этого, краткосрочная консультация может быть полезна людям со следующими хроническими заболеваниями:

- синдром раздраженного кишечника;
- синдром хронической усталости;
- фибромиалгия;
- хронические боли различного характера.

Структура краткосрочной КПТ консультации может выглядеть следующим образом:

Встреча 1. Информирование об особенностях консультационной работы, что из себя представляет КПТ. Формулировка запроса. Формирование первого плана работы, постановка целей.

Встреча 2. Или уточнение запроса и корректировка целей, или начало интервенции. Обучение идентификации нежелательных мыслей. Мониторинг настроения. Обучение разрешению проблем. Изменение поведения.

Десенсебелизация и др. методы.

Встреча 3. Начало/продолжение интервенции.

Встреча 4. Продолжение интервенции. Проверка соответствия целей и проведенной работы.

Встреча 5-7. Продолжение интервенции.

Встреча 8. Окончание работы. Помощь клиенту в поддержании изменений.

Чтобы оценить, достаточно ли для клиента будет краткосрочной консультации, или же требуется долгосрочная терапия, следует ответить на следующие вопросы:

1. Насколько клиент мотивирован измениться?

Мотивация измениться выше у тех, кто неудовлетворен нынешним положением дел, а также тех, кто четко знает, что именно хочет изменить. Точно сформулированный вопрос значительно упрощает работу консультанта, а значит встреч понадобится меньше. Отсутствие предубеждений также помогает сократить количество встреч. Клиент, который тревожится, что у него ничего не получится, что кто-то узнает о его встречах с психологом и т.п. скорее кандидат для долгосрочной работы.

2. Сколько свободного времени есть у клиента?

Клиент должен быть готов посещать консультанта каждую неделю, не пропуская встреч (за исключением чрезвычайных ситуаций), а также выделять время на выполнение домашней работы.

Если работа клиента (или уход за детьми, родственниками) почти не оставляет ему свободного времени, лучше увеличить количество консультаций до 30-40.

3. Клиент находится в стрессе?

Клиенты со сложными жизненными обстоятельствами, испытывающие большое количество стресса в первую очередь требуют кризисной интервенции. Если проблема клиента настолько серьезна, что не позволяет ему работать, выходить на улицу, ухаживать за собой – это значит, что ему нужна долгосрочная терапия. Справляться со стрессом также помогает хорошая "социальная подушка" в виде

родственников и друзей. Клиент, которому есть на кого положиться, помимо специалиста, лучше справляется со своими проблемами.

4. Насколько образован клиент? У клиента имеются знания по психологии, КПТ? Имеются ли у клиента расстройства обучения или иные расстройства и болезни, которые вызывают проблемы с пониманием сложных, абстрактных концепций?

Чем больше клиент подкован в вопросах психологии, тем проще будет с ним работать. Также клиентам, которые привыкли читать научные работы, можно предлагать более сложный материал в качестве домашнего задания.

Клиенты с РАС и СДВГ могут прекрасно справляться с домашним заданием, но всё же быть рассеянными на встречах с консультантом, испытывать трудности с пониманием когнитивной модели и тем, как её применять. Подходят ли они для краткосрочной консультации по проблемам, не связанным с СДВГ и РАС, определяет сам консультант, в зависимости от индивидуальных особенностей клиентов.

5. Насколько хорошо клиент владеет языком, на котором общается с консультантом?

Когда между клиентом и консультантом существует коммуникативный барьер, и к тому же, такой серьезный как языковой, это значительно усложняет консультационную работу.

Краткосрочная консультация может быть возможна, если клиент будет усердно выполнять домашнюю работу, предоставленную ему на родном языке.

6. У клиента имеются какие-либо психические расстройства?

Клиента с коморбидными психическими расстройствами, как правило, консультировать сложнее, поскольку сложно отделить запрос, с которым пришел клиент, от проявления расстройства.

Если клиент испытывает долгосрочные интерперсональные проблемы ему больше подойдет долгосрочная консультация или терапия.

Чем дольше клиент и консультант работают вместе, тем больше у психолога времени, чтобы узнать клиента и все его особенности. Однако краткосрочная консультация не позволяет этого сделать, поэтому консультант вынужден часто опираться на поверхностную оценку. Именно это может сподвигнуть консультанта обратиться к осознанным и неосознанным предубеждениям.

Примером осознанного предубеждения может быть КПТ консультант-мужчина, который отказывается работать с женщинами, поскольку они слишком иррациональны, глупы, а значит им бесполезно объяснять как их мысли влияют на восприятие ситуации.

Примером неосознанного предубеждения может быть консультант, который ведет себя более дружелюбно и заботливо с клиентами той же расы, что и он. Или же, менее очевидным примером будет консультант, работающий с клиентом с инвалидностью, который часто и настойчиво повторяет, что клиент невероятно сильный и мужественный, если может продолжать жить с такими увечьями.

В работе с разными категориями людей следует учитывать не только специфику запроса, но и личность клиента, в том числе культурную. Так, работая с клиентом в формате краткосрочной консультации следует учитывать:

1. Раса. Разные расы сталкиваются с разными предрасположениями. Консультанту следует быть внимательным не только к тому, чтобы не транслировать предрасположения, но и учитывать то, как расизм мог повлиять на клиента и его проблемы. Например, если темнокожий клиент и белый клиент могут иметь разные причины агорафобии.

2. Этнос. Если мы родились в одной стране, но выросли в другой, с абсолютно иной культурой, это создает особую смесь ценностей и представлений о мире. Немец, который вырос в России и россиянин, который вырос в Германии будут двумя очень разными людьми.

3. Национальность.

4. Возраст, к какому поколению относится клиент. Каждое поколение имеет свои особенности, сформированные на основе доминирующих социальных событий того времени. Понимание специфических черт каждого поколения помогает быстрее найти общий язык.

5. Пол и гендер.

6. Сексуальная ориентация.

7. Социально-экономический статус.

8. Религиозная принадлежность.

9. Наличие инвалидности. Клиенты с инвалидностью имеют свой спектр специфических проблем и тревог.

Инвалидность включает не только физические, но и психические нарушения и ограничения. Например, СДВГ и РАС считаются инвалидностью.

10. Язык. Родной язык во многом формирует наше представление об окружающем мире. Поговорки, особые обороты речи могут много значить для клиента, определять его отношение к тем или иным феноменам.

11. Место проживания.

Люди без определенного места проживания, имеющие только съемное жилье имеют специфические проблемы, а также могут переживать трудности острее. Люди, которые проживают в деревне также имеют иные тревоги, чем люди, проживающие в столице.

Важно отметить, что эти аспекты учитываются психологом **в любой** работе с клиентом. Однако для краткосрочной консультации это **особенно важно**.

При этом следует учитывать, что статистически большое количество клиентов, принадлежащих к меньшинствам, прекращают посещение КПТ сеансов.

Иногда это связано с особенностями культуры, которая полагает обсуждение своих трудностей слабостью, а иногда КПТ кажется клиентам слишком обезличенной.

Игнорирование культурных, гендерных и иных особенностей клиента препятствует созданию доверительных отношений, необходимых для успешной работы. Для КПТ альянс консультант-клиент особенно важен, поэтому не стоит пренебрегать им, только для того, чтобы уложиться в наименьшее количество встреч.

Упражнения (Осознанность)

Авторы: А.Н. Еричев, В.О. Клайман, А.П. Коцюбинский
По материалам М. Кабат-Зинна, Р. Лихи и др.

Желательно выбрать наиболее комфортное для вас упражнение и выполнять его в течение месяца в любое удобное время.

Формальные практики

Упражнение 1

Концентрация на ощущениях в теле

Выберите место и время, когда вас никто не отвлекает. Займите комфортную позу.

Желательно выполнять упражнение сидя, при этом постарайтесь не облокачиваться на спинку стула или кресла, чтобы сохранять состояние бодрствования. При желании можете закрыть глаза.

Попробуйте ощутить вес собственного тела. Почувствовать, как стопы плотно прижимаются к полу. Теперь, насколько это возможно, обратите своё внимание на дыхание. Попробуйте почувствовать, как воздух проходит через ноздри, затем – горло, затем лёгкие, и как выходит обратно.

Теперь обратите все свое внимание на ощущения в пальцах ног. Что вы чувствуете? Возможно, тепло или холод, или как пальцы касаются друг друга, или же как пальцы касаются носка или ботинка. Возможно, вы ничего не почувствуете. Ваша задача – просто наблюдать за своими ощущениями или их отсутствием.

Далее, переключите свое внимание на ощущения в стопах. Попробуйте почувствовать, как стопы касаются пола.

Мысленно «поднимитесь» со стоп выше и попробуйте ощутить свои голени. Колени. Бедро.

Обратите внимание на ощущения в области таза.

Обратите внимание на ощущения в вашем животе, почувствуйте, как при каждом вдохе и выдохе ваш живот поднимается и опускается.

Теперь обратите свое внимание на ощущения в груди. Возможно, вы сможете почувствовать собственное сердцебиение, почувствовать, как одежда касается кожи, почувствовать движения груди во время дыхания.

Обратите внимание на свои плечи. Почувствуйте, насколько они напряжены или расслаблены.

Теперь обратите свое внимание на спину. Какие ощущения вы испытываете?

Теперь, обратите свое внимание на кончики пальцев рук. Ладони. Кисти. Предплечья. Локти. Плечи.

Обратите внимание на ощущения в шее и, в частности, на те ощущения, которые вызваны дыханием, вашей позой или же происходят при глотании.

Обратите свое внимание на свою челюсть. Губы. Язык. Зубы. Щеки. Нос. Глаза. Брови. Лоб. Уши.

Обратите внимание на всю голову целиком.

Попробуйте охватить своим вниманием все свое тело, осознать его положение в ситуации «здесь и сейчас».

Если вы почувствовали необходимость остановиться, сделайте это тогда, когда вам удобно. Попробуйте практиковаться подобным образом от 5 до 15 минут в день, но помните, что даже 1 минута практики гораздо лучше, чем ничего.

Каждый раз после прохождения той или иной практики благодарите себя за то, что вы сделали, за те старания и усилия, которые вы приложили, и за тот опыт, который вы получили.

Упражнение 2

Концентрация внимания на дыхании

Выберите место и время, когда вас никто не отвлекает. Займите комфортную позу.

Желательно выполнять упражнение сидя, при этом постарайтесь не облокачиваться на спинку стула или кресла, чтобы сохранять состояние бодрствования. При желании можете закрыть глаза.

Попробуйте ощутить вес собственного тела. Почувствовать, как стопы плотно прижимаются к полу. Почувствуйте устойчивость, уверенность своего положения.

Теперь, насколько это возможно, обратите своё внимание на дыхание.

Попробуйте почувствовать, как воздух проходит через ноздри, затем – горло, затем лёгкие, и как выходит обратно. Почувствуйте, как поднимается ваш живот при вдохе и как опускается при выдохе. Вы можете ощутить разницу температур входящего и выходящего воздуха. При этом не старайтесь контролировать своё дыхание, дышать каким-то определённым образом: дышите так, как вы привыкли, как вам комфортно и удобно.

Если вы отвлеклись, это не страшно: без напряжения верните внимание обратно к дыханию, не ругая себя и не критикуя. Не пытайтесь намеренно ни о чём не думать, отгонять мысли или оценивать их – просто плавно возвращайтесь к дыханию.

Наш мозг устроен так, что мы постоянно отвлекаемся, и это абсолютно нормально. Если вы заметили, что отвлеклись, значит, вы сделали всё правильно: отвлечения дают нам прекрасную возможность учиться возвращаться к дыханию и тренироваться в концентрации.

Если вы почувствовали необходимость остановиться, сделайте это тогда, когда вам удобно. Попробуйте практиковаться подобным образом от 5 до 15 минут в день, но помните, что даже 1 минута практики гораздо лучше, чем ничего.

Каждый раз после прохождения той или иной практики благодарите себя за то, что вы сделали, за те старания и усилия, которые вы приложили, и за тот опыт, который вы получили.

Упражнение 3

Концентрация внимания на звуках

Выберите место и время, когда вас никто не отвлекает. Займите комфортную позу.

Желательно выполнять упражнение сидя, при этом постарайтесь не облокачиваться на спинку стула или кресла, чтобы сохранять состояние бодрствования. При желании можете закрыть глаза.

Попробуйте ощутить вес собственного тела. Почувствовать, как стопы плотно прижимаются к полу. Теперь, насколько это возможно, обратите своё внимание на дыхание. Попробуйте почувствовать, как воздух проходит через ноздри, затем – горло, затем лёгкие, и как выходит обратно.

Теперь обратите всё своё внимание на звуки, которые вас окружают. Это может быть звук вашего дыхания или звуки, доносящиеся с улицы или из соседней комнаты.

Обратите всё своё внимание на то, какие они: громкие или тихие, приятные или неприятные, ритмичные, мелодичные. Обратите внимание на то, как много их в нашей жизни. Не пытайтесь дать им названия или думать об их источнике, просто замечайте их. Они уже здесь, они достигли вашего сознания. Вы можете принять их и наблюдать за ними.

Если вы заметили, что звуков почти нет, или же они очень тихие, не пытайтесь их достроить или придумать – наблюдайте относительную тишину или паузы между ними.

Данная техника позволит легче концентрироваться и принимать те события, которые уже произошли.

Упражнение 4

Концентрация на внутренних переживаниях

Выберите место и время, когда вас никто не отвлекает. Займите комфортную позу.

Желательно выполнять упражнение сидя, при этом постарайтесь не облокачиваться на спинку стула или кресла, чтобы сохранять состояние бодрствования. При желании можете закрыть глаза.

Попробуйте ощутить вес собственного тела. Почувствуйте, как стопы плотно прижимаются к полу. Теперь, насколько это возможно, обратите своё внимание на дыхание. Попробуйте почувствовать, как воздух проходит через ноздри, затем – горло, затем лёгкие, и как выходит обратно.

Теперь обратите всё своё внимание на звуки, которые вас окружают. Это может быть звук вашего дыхания или звуки, доносящиеся с улицы или из соседней комнаты.

Обратите всё своё внимание на то, какие они: громкие или тихие, приятные или неприятные, ритмичные, мелодичные. Обратите внимание на то, как много их в нашей жизни. Не пытайтесь дать им названия или думать об их источнике, просто замечайте их. Они уже здесь, они достигли вашего сознания. Вы можете принять их и наблюдать за ними.

Если вы заметили, что звуков почти нет, или же они очень тихие, не пытайтесь их достроить или придумать – наблюдайте относительную тишину или паузы между ними.

Теперь вернитесь к наблюдению за дыханием. Наблюдайте за ним не менее минуты.

Затем обратите все своё внимание на те мысли, которые сейчас есть у вас в голове. Попробуйте посмотреть на них как бы со стороны. Представьте, что ваши мысли – это поток реки, а вы стоите на берегу и наблюдайте, как проплывает то одна, то другая мысль, как мысли перетекают друг в друга и меняются. Самое главное, что мысль – это всего лишь мысль, и ничего больше. Ваша задача – попробовать сейчас не плыть вместе с этим потоком, а оставаться на берегу.

Вторая метафора, с помощью которой можно наблюдать за мыслями – метафора кинотеатра. Представьте, что вы смотрите фильм, и на экране одна за другой появляются ваши мысли и образы. Вы просто наблюдаете, как они сменяют друг друга, но понимаете, что это всего лишь слова и картинки.

Выберите ту метафору, которая вам ближе и которая больше нравится, и пробуйте работать с нею. Перед тем, как закончить практику, вернитесь к наблюдению за дыханием.

Если мысли причиняют вам дискомфорт настолько сильный, что вы не готовы больше наблюдать за ними, постарайтесь не бросать практику сразу, а переключиться на наблюдение за дыханием или звуками.

Если вы почувствовали необходимость остановиться, сделайте это тогда, когда вам удобно. Попробуйте практиковаться подобным образом от 5 до 15 минут в день, но помните, что даже 1 минута практики гораздо лучше, чем ничего.

Каждый раз после прохождения той или иной практики благодарите себя за то, что вы сделали, за те старания и усилия, которые вы приложили, и за тот опыт, который вы получили.

Упражнение 5

Трехступенчатое дыхание

Трехступенчатое дыхание – это скорее способ реагирования на стресс, а не обучающее упражнение. Оно представляет собой генерализацию всех навыков осознанности, что позволяет клиенту обучиться более осознанно относиться к стрессорным событиям и самостоятельно выбирать фокус внимания и способ реагирования в реальных жизненных ситуациях.

Каждая ступень обозначена цифрой, каждую ступень рекомендуется делать не меньше минуты. Ход упражнения напоминает песочные часы:

— на первой ступени мы расширяем внимание, замечаем мир вокруг здесь и сейчас;

— на второй ступени мы сужаем его до дыхания;

— на третьей ступени вновь расширяем внимание, наблюдая разницу.

1) Обратите внимание на то, что происходит здесь и сейчас. В какой вы позе, что вы видите, что вы слышите, что вы ощущаете в теле. Обратите внимание на то,

что вы чувствуете и о чем думаете. Вы даже можете про себя назвать эти мысли и чувства, чтобы было удобней. Обратите внимание на то, как вы дышите.

2) Обратите все свое внимание на дыхание. Скажите себе: «Что бы ни случилось – я справлюсь». Скажите это так, как сказали бы хорошему другу, без критики.

3) Расширьте свое внимание, обратите его на то, что происходит здесь и сейчас. В какой вы позе, что вы видите, что вы слышите, что вы ощущаете в теле. Обратите внимание на то, что вы чувствуете и о чем думаете. Обратите внимание на разницу между мыслями и чувствами в начале и в конце упражнения или на ее отсутствие.

Постарайтесь наблюдать всю гамму ощущений, не оценивая и не критикуя, с открытостью новому и любопытством.

Когда мы отработали этот навык вне стресса, он становится действенным средством в момент тяжелых или неприятных переживаний.

Неформальные практики

Упражнение 6

Осознанное питание

Осознанное питание может позволить уменьшить тенденцию к перееданию, техника полезна для снижения и контроля массы тела, успешно используется для работы с нарушением пищевого поведения и при работе с диабетом второго типа

Положите кусочек хлеба (изюминку) на ладонь и внимательно приглядитесь к нему. Попробуйте представить, что этот объект вы видите впервые в жизни и вам нужно его исследовать.

Вглядитесь в форму, цвет и его оттенки, рельеф данного объекта. Осмотрите его со всех сторон... изучите повнимательней. Оцените этот объект с точки зрения тактильных ощущений. Почувствуйте его текстуру пальцами, ладонью, возможно – губами. Какой он? мягкий, твердый? хрупкий или прочный? Какой он температуры, гладкий или шершавый? (и т.д.)

А теперь попробуйте послушать его. Потрясите ладонью с продуктом возле уха, послушайте, какой звук он издаёт, а если получится, пошуршите им (шуршать изюмом – прелестное занятие).

Попробуйте оценить запах, ощутить все нюансы и оттенки аромата. А теперь можно попробовать объект. Откусите маленький кусочек, но не спешите. Оцените консистенцию, осознайте всю полноту вкуса и то, как он меняется у вас на языке.

Остальные кусочки съешьте в собственном темпе, но старайтесь не спешить и делайте акцент на самом интересном. Постарайтесь не думать ни о чём, кроме того, что вы сейчас делаете, вдумчиво и внимательно наблюдать. Это и есть осознанность (майндфулнесс) – настоящая концентрация на процессе.

Если вы почувствовали необходимость остановиться, сделайте это тогда, когда вам удобно. Попробуйте практиковаться от 5 до 15 минут в день, но помните, что даже 1 минута практики гораздо лучше, чем ничего.

Каждый раз после прохождения той или иной практики благодарите себя за то, что вы сделали, за те старания и усилия, которые вы приложили, и за тот опыт, который вы получили.

Упражнение 7

Осознанная ходьба

Данная техника служит переходом от формальной практики к использованию осознанности в повседневной жизни.

Выберите место и время, когда вас никто не отвлекает. Займите комфортную позу.

Данное упражнение выполняется из положения стоя. Глаза держите открытыми, направьте взгляд себе под ноги.

Попробуйте ощутить вес собственного тела. Почувствовать, как стопы плотно прижимаются к полу. Теперь, насколько это возможно, обратите своё внимание на дыхание. Сделайте три осознанных вдоха и выдоха.

Теперь плавно, не торопясь, перенесите весь вес своего тела на левую ногу, прислушайтесь к ощущениям. Что вы чувствуете в стопах, ногах, всем теле.

Плавно поставьте правую ногу на пятку, сделав шаг вперед. Медленно отрывайте левую ногу, постепенно перенося на неё весь вес тела. В ходе всего упражнения постарайтесь следить за ощущениями в стопах.

Шагайте медленно, чтобы полностью прочувствовать и погрузиться в процесс ходьбы, никуда не торопитесь.

Если вы отвлеклись, это не страшно: без напряжения верните внимание обратно к процессу ходьбы, не ругая себя и не критикуя. Не пытайтесь намеренно ни о чём не думать, отгонять мысли или оценивать их – просто плавно возвращайтесь к ощущениям.

Дойдя до конца комнаты, плавно, осознавая каждое движение, развернитесь и повторите упражнение.

Если вы почувствовали необходимость остановиться, сделайте это тогда, когда вам удобно. Попробуйте практиковаться от 5 до 15 минут в день, но помните, что даже 1 минута практики гораздо лучше, чем ничего.

Каждый раз после прохождения той или иной практики благодарите себя за то, что вы сделали, за те старания и усилия, которые вы приложили, и за тот опыт, который вы получили.

7. Семейное КПТ консультирование

Семейная когнитивно-поведенческая терапия интегрирует бихевиориальный и когнитивный подходы и применяет их к теории семейных систем.

Системный подход рассматривает семью как целостную, открытую и постоянно развивающуюся систему, где все её элементы взаимно влияют друг на друга.

Циркулирование информации между элементами системы и возникающие на её основе правила функционирования и поведенческие последовательности являются базой семейной системы.

Так, СКПТ (или КПТ-С) сфокусирована на влиянии поведения, мыслей и эмоций членов семьи на поведение, мысли и эмоции друг друга.

Главной целью СКПТ является помочь членам семьи научиться замечать когнитивные искажения, реконструировать свой процесс мышления и изменить своё поведение, чтобы сделать паттерны взаимодействия внутри семьи более здоровыми.

Работая с парой в рамках СКПТ, важно обучение клиентов не только навыку отслеживания мыслей и образов, но и развитие эмпатии и умения распознавать свои потребности. Добиться этого можно, например, предложив клиентам поразмышлять о потребностях, автоматических мыслях и чувствах партнера.

Согласно исследованию 2023 года Б. С. Самара и др. СКПТ показывает себя эффективнее индивидуальной КПТ, психоэдукации или терапии тревожности, ОКР, детского БАР и ряда других расстройств. Изменения во взаимодействии внутри семейной системы уменьшают шанс срыва в случаях наличия у членов семьи зависимостей, и улучшают психологическое состояние члена семьи, страдающего от психологического расстройства.

Исследование М. Дж. Питерсена и др. 2019 года также показало, что применение техник КПТ в семьях с проблемами коммуникации и выражением эмоций снижает шанс насилия в семье (в особенности над женщинами), а также в целом улучшает функционирование семьи.

Семейное консультирование отличается от семейной терапии смещением акцента на анализ конкретной ситуации, обсуждения способов решения, аспекты взаимодействия в семье, а также поиски личного ресурса клиентов. Последнее, впрочем, менее выражено в СКПТ.

К видам семейной консультации относят:

- консультирование супружеской пары – работа с супружеской парой, направленная на оптимизацию взаимодействия между брачными партнерами;
- групповое консультирование супружеских пар – объединение в группу нескольких супружеских пар с целью получения поддержки и проработки супружеских проблем;
- семейное консультирование – вид психологической помощи используется в том случае, когда имеющиеся проблемы затрагивают всю систему в целом.

В семейном консультировании можно выделить несколько актуальных проблем:

1. Добрачные проблемы: проблемы любви и взаимности в паре, проблемы брачного поиска, брачного выбора, одиночества и т.п.

2. Проблемы молодой семьи: взаимная адаптация, конфликты на почве выработки семейного уклада, распределение домашних обязанностей, принятие решения о рождении ребенка и т.п.

3. Детско-родительские проблемы: учеба и поведение ребенка в школе, проблемы внутрисемейного воспитания, наличие у ребенка расстройств любого вида и т.п.

4. Проблемы развода и послеразводных переживаний: принятие решения о разводе, проблемы разводных мероприятий (раздел имущества, с кем останутся дети), первый период адаптации к послеразводному статусу и т.п.

5. Проблемы семейных конфликтов и кризисов: отношения между поколениями, синдром опустевшего гнезда и т.п.

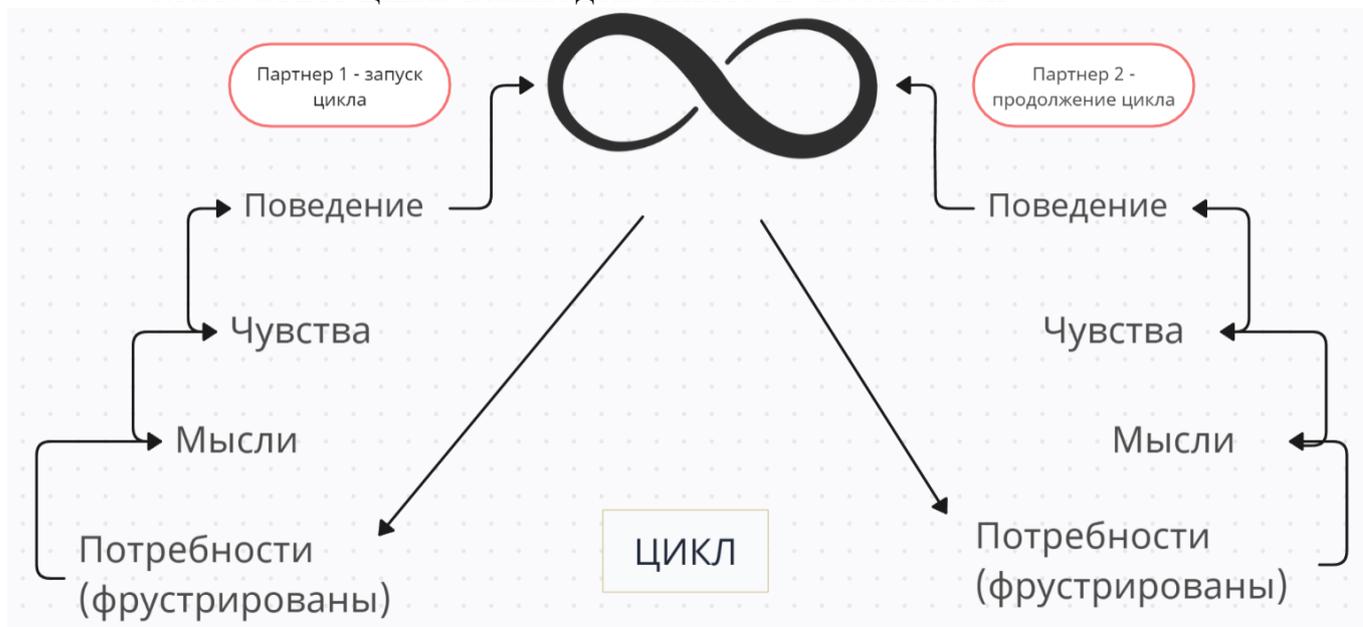
Ввиду временной ограниченности консультации как вида психологической помощи, от психолога требуется быстро концептуализировать случай. Концептуализация случая должна быть сверена и подтверждена всеми участниками консультации. Если она отвергается одним клиентом, консультант должен уточнить почему, после чего сформулировать новую концептуализацию. Следует учитывать, что предъявления ряда концептуализаций может негативно повлиять на отношение клиента к консультанту и самому себе.

Алгоритм концептуализации для СКПТ:

1. История семьи и значимые данные детства.
2. Глубинные убеждения.
3. Промежуточные убеждения.
4. История отношений.
5. Стандарты и убеждения относительно различных сфер и потребностей.
6. Система компенсаторных стратегий в паре (Если партнер 1 делает ... , то 2 делает в ответ на это ...)

Помимо этого, следует обратить внимание на привычные циклы взаимодействия в паре, как негативные, так и позитивные.

Схема СКПТ цикла взаимодействия А. В. Васильевой:



Цикл взаимодействия помогает консультанту решить следующие диагностические задачи:

- выявить проблемы пары на данный момент;
- выявиться автоматические мысли, чувства, потребности;
- определить содержание конфликтов;
- провести психоэдукацию (ознакомление с когнитивной, системной моделью, а также на их основе развить умение думать о потребностях, мыслях и чувствах партнера);
- побудить клиентов взаимно влиять друг на друга.

Цикл взаимодействия заполняется клиентами сперва *раздельно*, а потом вместе.

По мнению белорусского психолога С. Г. Шумана, семейный конфликт рождается вследствие комплекса причин, среди которых в процессе консультирования можно выделить основную.

Шуман выделяет следующие группы семейных конфликтов по ведущему мотиву:

- стремления одного или обоих из супругов реализовать в браке прежде всего личные потребности;
- сильно развитые материальные потребности одного или обоих супругов;
- неудовлетворение потребности в самоутверждении;
- наличие у одного или обоих супругов завышенной самооценки;
- несовпадение представлений супругов о содержании ролей супруга, родителя;
- неумение супругов общаться друг с другом, родственниками, друзьями, коллегами;
- неумение супругов разобраться в причинах разногласий, в результате чего возникает непонимание;
- нежелание участвовать в ведении домашнего хозяйства;
- нежелание супругов заниматься воспитанием детей или несовпадение взглядов на методы воспитания;
- разница в темпераментах и неумение учитывать ее в процессе взаимодействия

Согласно теории П. Бергер, Б. Бергер и Р. Коллинза семья имеет первичные и вторичные функции. К первичным относят воспроизведение, сексуальность и первичную социализацию. К вторичным – правовую (регуляция прав каждого отдельного члена семьи), экономическую (обеспечивающую связь с внешней экономикой) и личностную реализацию каждого члена семьи.

Функции семьи могут зависеть от культурно-исторических условий её жизни. Например, семьи из более коллективистских культур реже ставят в приоритет личную реализацию каждого члена семьи, т.к. детей скорее будут поощрять поступать согласно наставлениям родителей, а не искать "свой путь". Сложно оценить, будет ли в таком случае семья считаться объективно дисфункциональной, поэтому следует внимательно рассматривать каждый конкретный случай.

К функциям семьи также могут относиться:

- репродуктивную;
- воспитательную;
- хозяйственно-бытовую;
- передачи социального статуса;
- духовного общения;
- рекреационную;

- эмоциональную и др.

Нарушение функций приводит к дезорганизации и конфликтам. Среди факторов, которые способствуют развитию дисфункции семьи выделяют:

- возвышение значимости внутрисемейных событий над внесемейными (например, если отец семейства в дурном настроении, это воспринимается как нечто гораздо более важное и страшное, чем увольнение матери, хотя объективно, увольнение повлияет на семью сильнее, т.к. уменьшится доход);
- открытость и уязвимость семьи к внутрисемейным (и травмирующим) влияниям ввиду различных факторов (например, развод);
- длительность семейных отношений (поскольку это способствует постоянной ретравматизации);
- отсутствие уважения к автономии;
- недостаток экономических, социальных и психологических ресурсов;
- организационная нестабильность (например родители ввиду личных проблем не могут полноценно выполнять роли матери и отца, поэтому их на себя берут дети);
- проблемы коммуникации, мистификации;
- неумение решать конфликты.

Согласно модели Макмастера Н. Эпштейна функционирование семьи основывается на следующих параметрах:

- способность к разрешению проблем;
- коммуникация;
- ролевая структура;
- эмоциональная отзывчивость;
- аффективная вовлеченность;
- контроль поведения.

В СКПК пар могут применяться следующие **техники**:

1. КПТ: СМЭР в модификации Д. В. Ковпак, «падающая стрела», «взлетающая стрела», поведенческие эксперименты и др.

2. Поведенческие методы: ролевой тренинг, шейпинг.

Имагинации различного вида.

3. Коучинг: Колесо баланса, SMART.

4. Системная семейная терапия: генограмма, циркулярное интервью и др.

5. Арт-терапия: рисуночные техники, метафорические карты (с обязательной когнитивной обработкой!)

Для работы с семейными парами также часто применяют схема-терапию. Её целью является уменьшения влияния дезадаптивных схем на жизнь клиента, с помощью научения различным способам удовлетворения базовых эмоциональных потребностей.

Схема-терапия особенно эффективна в случаях:

- явных и скрытых конфликтов;
- недостатка тепла в отношениях;
- проблемах с доверием;
- сексуальных проблемах;
- проблемах с коммуникацией;

- отсутствии общих интересов, ценностей и целей;
- расстройствах личности;
- насилия в семье.

Первым шагом в консультации, основанной на схема-терапии, является концептуализация случая.

Алгоритм концептуализации случая в схема-терапии:

1. Выявление проблемных эмоций (иногда с помощью методов гештальт-терапии и психодрамы).
2. Выявление проблем детства.
3. Выявление паттернов межличностного взаимодействия (на примере отношений партнер-партнер, консультант-клиент).

Определить главенствующую дезадаптивную схему можно на первых двух этапах концептуализации, а также предложив клиенту пройти опросник ранних дезадаптивных схем YSQ-3 (YSQ S3R).

Основные дезадаптивные схемы в схема-терапии согласно Дж. Янгу:

Домен	Схема
Разобщенность и отвержение	Покинутость/Нестабильность
	Недоверие/Ожидание жестокого обращения
	Эмоциональная депривированность
	Дефективность/Стыд
	Социальная отчужденность
Нарушенная автономия и непризнание достижений	Зависимость/Некомпетентность
	Уязвимость
	Спутанность/Неразвитая идентичность
	Неуспешность
Нарушенные границы	Привилегированность/Грандиозность
	Недостаток самоконтроля
Направленность на других	Покорность
	Самопожертвование
	Поиск одобрения
Сверхбдительность и подавление	Негативизм/Пессимизм
	Подавление эмоций
	Жесткие стандарты
	Карательность

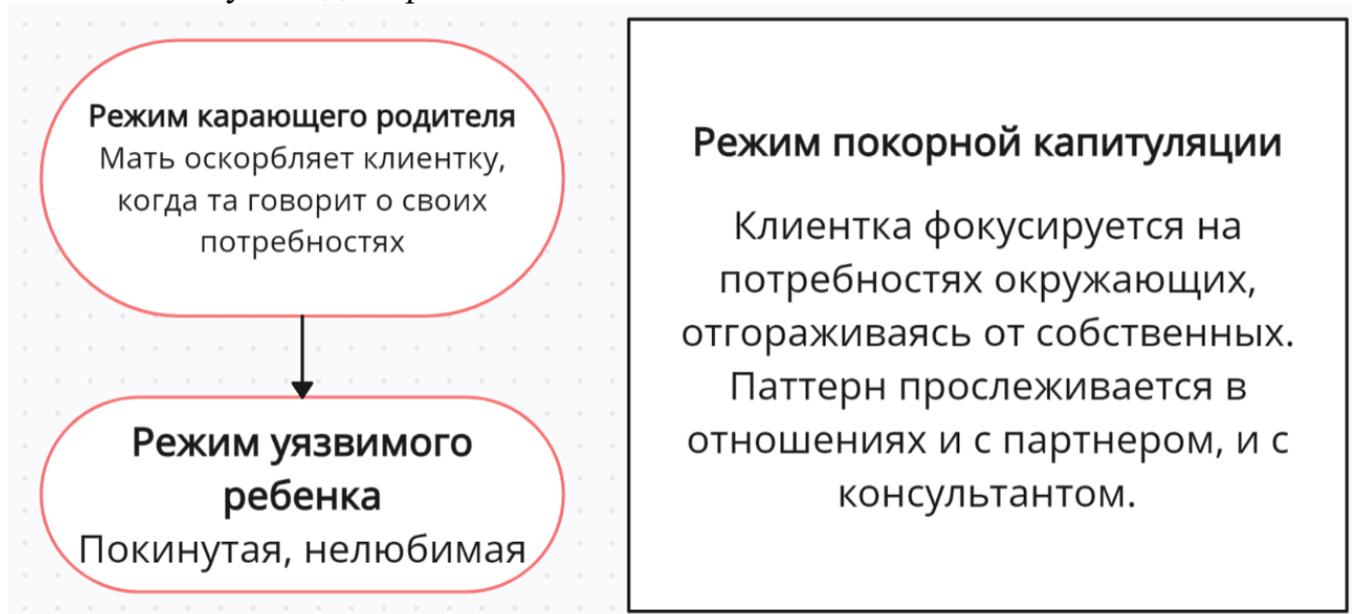
Работа с клиентом базируется на особенностях присущего ему схема-режима, поскольку они во многом определяют как клиент функционирует в повседневной жизни, как справляется с эмоциями и т.п.

Категории схема-режимов:

Дисфункциональные детские режимы	Режимы одинокого, покинутого/подвергнутого насилию, униженного/неполноценного, зависимого ребенка Режимы рассерженного, упрямого, яростного, импульсивного,
----------------------------------	--

	недисциплинированного ребенка
Дисфункциональные родительские режимы	Режим карающего родителя Режим требовательного родителя
Дисфункциональные копинговые режимы:	
<i>Капитуляция</i>	Режим покорной капитуляции
<i>Избегание</i>	Режим отстраняющегося защитника Режим избегающего защитника Режим раздраженного защитника Режим отстраненного самоуспокоения
<i>Гиперкомпенсация</i>	Режим самовозвеличения Режим привлечения внимания Режим перфекциониста/гиперконтролера Режим подозрительного гиперконтролера Режим угроз и нападения Режим жульничества и манипуляций Режим хищника
Функциональные, здоровые режимы	Режим счастливого ребенка Режим здорового взрослого

Учитывая все вышеперечисленное, в работе с клиентом, консультант может составить такую модель режимов:



Наиболее часто используемые методы схема-терапии согласно А. Арнцу и Г. Джейкоб:

1. Диалог на стульях.

Клиенту предлагается наладить контакт со своими чувствами, назначив для разных стульев разные схемы. Например, клиент может "дать голос" режиму покорной капитуляции, что способствует пониманию и принятию подобного паттерна поведения, а также последующего его изменения на более здоровый.

2. Упражнения на воображение (рескриптинг). Эти упражнения особенно эффективны для переработки тревоги, опасности, отвращения, стыда и вины. Рескриптинг можно применять как относительного прошлого (в особенности детского) опыта, так и текущим и будущим ситуациям. Рескриптинг применяется для безопасного соприкосновения с невыносимыми для клиента негативными чувствами и не является экспозиционной техникой, поэтому не следует заставлять клиента в полной мере переживать болезненные воспоминания (в особенности связанные с насилием, опасностью для жизни). Как только клиент уловил то чувство, на которое направлено упражнение, можно приступать к переписыванию эпизода с помощью помогающего образа.

Схема-терапия достаточно свободна в выборе помогающей фигуры – это может быть кто угодно, главное чтобы она победила в воображении клиента. Так, помогающей фигурой могут быть: сам клиент (взрослый), его партнер, психолог, родственник, друг клиента или иной реальный человек, а также вымышленные герои. Следует учитывать, что клиенты с тяжелыми психотравмами обычно не могут представить никого, кроме себя.

Также следует отметить, что в рескриптинге допускаются агрессивные фантазии. Однако в случаях с консультацией пар, агрессия клиентов не должна быть направлена друг на друга. Если пара обращается к консультанту именно с проблемой насилия, агрессивные фантазии должны пресекаться. В случае, если один из партнеров просит другого совершить во время рескриптинга воображаемые насильственные действия против обидчика консультант должен убедиться, что последний согласен на это.

3. Тренировка умения выражать чувства и сообщать о потребностях, без ухода в гиперкомпенсацию. Клиенты с дисфункциональными режимами избегают демонстрировать свои потребности или выражают их в крайне грубой форме, поэтому важно работать над умением просить поддержку.

4. Конфронтация. Важно отметить, что этот метод не должен использоваться с целью наказания или контроля клиента. Конфронтация может быть или ироничной и шутливой, или эмпатической, поскольку нацелена на помощь клиенту в осознании разрушительных паттернов взаимодействия.

5. Интервенция. Анализ положительных и отрицательных сторон режимов и обсуждение выводов.

6. Ограниченный репарентинг. Ограниченное, терапевтическое "родительство" применяется в основном в работе в одном клиентом, а не с парой, но бывают и исключения. В таких случаях репарентинг проводится не только с парой, но и индивидуально с каждым партнером и может принимать форму валидации переживаний, поддержки.

Прежде чем применять репарентинг следует обсудить все его ловушки, чтобы клиент осознал рамки этих особых отношений между ним и консультантом, и не пытался получить настоящую родительскую заботу от психолога. Любые поддерживающие контакты также должны оставаться в рамках рескриптинга. Ни в коем случае не следует обнимать клиентов или инициировать другой физический контакт, в особенности в работе с парой.

Обычно при работе с парой психолог больше поощряет партнеров стать друг для друга "безопасным убежищем".

7. Прослушивание аудиозаписей встречи с психологом дома.

Упражнения Авторы: Дж. Фарелл, Н. Рейсс, И. Шоу (Схема-терапия)

Упражнение 1 Пузырь безопасности

Вариант 1

Представьте себе пузырь, достаточно большой, чтобы вы могли поместиться внутри. Вообразите его в любом цвете, который вы любите, и столь красивый, каким вы хотите сделать его. Это волшебный пузырь, потому что вы можете входить и выходить, не разбивая его. Вы можете взять в пузырь все, что захотите, и это успокоит вас и поможет вам чувствовать себя сильным и уверенным. Вы можете впустить туда других людей, или вы можете быть там в одиночестве. То, что вы не можете взять внутрь – это что-то вредное для вас или нездоровое.

Когда вы находитесь в своем пузыре, вам не понадобятся эти вещи, потому что вы чувствуете себя в безопасности и расслаблены.

После того, как вы сможете представить свой пузырь и войти в него с чем угодно, представьте, что пузырь уплывает туда, куда вы хотите. Возможно, вы захотите закрыть глаза и даже послушать умиротворяющую музыку, когда вы уплываете в своем безопасном пузыре. Никакие нездоровые родительские голоса или критики не могут пройти через волшебный пузырь. Вы можете оставаться в своем пузыре так долго, как вам необходимо. Лучше оставаться там, пока вы не решите, что можете выйти и быть в безопасности.

После того, как вы выйдете из своего пузыря, расслабьтесь на несколько минут, прежде чем делать что-либо еще.

Вариант 2

Для этой техники представьте пузырь, но на этот раз не вкладывайте в него себя или свои вещи. Вместо этого поместите все, что вас беспокоит, в пузырь. Например, вы можете захотеть включить в него голоса, которые вас беспокоят, или вы можете оставить там желание навредить себе. Смысл в том, чтобы складывать в пузырь негативные вещи. После того, как вы вложили все, от чего хотите избавиться, заклейте пузырь и отпустите его.

Закройте глаза и представьте, как он плывет высоко и далеко от вас, пока вы больше не сможете его видеть. Когда вы почувствуете себя в безопасности от негативных явлений, откройте глаза и медленно продолжите свой день. Практикуйте оба эти метода каждый день и запишите о своем опыте их использования.

Совет терапевту

Когда дело доходит до работы с воображением или других экспериментальных упражнений, некоторые клиенты могут возражать против участия, говоря, что это

«глупо» или даже «чушь собачья», и отказываются пробовать. Мы избегаем борьбы по этому поводу. Мы можем сказать: «Я очень рад(а), что вы поделились своими ощущениями, что это глупо. Это потребовало смелости. Здорово. Я вижу, что вы оценили это упражнение как глупое, до того как попробовали его выполнить».

Посмотрим, почувствуете ли вы то же самое после того, как попробуете. Мы заметили, что оно помогает многим людям». Чаще всего они пробуют выполнить упражнение.

Еще одна жалоба: «Я не могу использовать пузырь». Тогда придумайте что-то, что будет более привлекательным: «Хорошо, а как насчет нового автомобиля Hummer, со всеми доступными мерами безопасности?» Это может быть крепость или все, что вы можете придумать или что предлагает клиент. Важно не игнорировать их возражения, а работать с ними и проявлять гибкость. Мы «выбираем наши сражения» и обычно ограничиваем их ситуациями, которые представляют опасность для пациентов или окружающих. Спор обычно активизирует у пациентов режим Сердитого ребёнка или дисфункциональные копинговые режимы, которые еще больше затрудняют ситуацию.

Упражнение 2

Безопасное место

Вы можете использовать свой образ, чтобы успокоить вашего Уязвимого ребенка, уменьшить сильное беспокойство или заменить огорчающие воспоминания. Пусть на ум приходит образ, который представляет для вас безопасное место. Не форсируйте, просто будьте открыты для любого безопасного образа. Это может быть как сцена из фильма, слайд, фотография или реальное воспоминание. Это может быть что-то из вашей жизни, воображения, книги или фильма.

Вы можете привнести в свой образ все, что безопасно и удобно для вас. Сделайте это самостоятельно. Не беспокойтесь, если вначале у вас возникнут трудности с созданием хорошего образа. Мы обсудим это и поможем создать образ, который будет работать на вас.

1. Что вы видите?
2. Вы видите себя?
3. Сколько вам лет?
4. Что ещё вы видите?
5. Какие звуки вы слышите?
6. Есть ли запах?
7. Как вы себя чувствуете в этом месте?
8. Что чувствует ваше тело?
9. Есть ли кто-то рядом? Помните, только безопасные люди могут быть здесь.

Разговор с самим собой об образе безопасного места: «Я в безопасности», «Я контролирую это пространство, мне здесь не причиняют вреда» и «Я чувствую себя спокойно».

Добавьте свои слова.

Назовите свое безопасное место, чтобы вы могли быстро и легко вспомнить о нём. Например, «Дом бабушки, дом на дереве».

Мы даем инструкцию практиковать образ, по крайней мере, один раз в день. Мы также предлагаем клиентам создать визуальное представление своего безопасного образа, нарисовав его или найдя изображение в журнале, или символизировать его, чтобы они могли поместить его там, где будут регулярно его видеть.

Чтобы ваш образ безопасного места (ОБМ) закрепился требуется практика. Отслеживайте вашу практику в приведенной ниже форме, а также ситуацию, режим и результат, когда вы решили использовать ОБМ.

День	Ситуация	Режим	Результат

Упражнение 3

Борьба с режимами Карающего и Требовательного критика

Придумайте список того, что, по вашему мнению, хорошие родители сказали бы маленькому ребенку, которого они любили, и что вы либо слышали, либо хотели бы услышать в детстве.

Попробуйте использовать «язык ребенка». Вашему уязвимому ребенку по-прежнему необходимо слышать эти выражения любви, утешения, защиты и валидации. Примером может быть: «Я люблю тебя», «Я рад, что ты мой ребенок», «Ты замечательный» и так далее.

Мне нравится слышать или я хотел бы услышать следующее в детстве, и мой УР все еще нуждается в том, чтобы услышать:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Упражнение 4

Маленький ребенок на улице

(Можно проводить как в группе, так и индивидуально)

"Я бы хотел, чтобы вы закрыли глаза или посмотрели вниз и попытались представить ситуацию, которую я сейчас опишу. Просто осознавайте любую мысль, чувство или режим, которые сейчас есть.

1. Вы идете по улице к своему дому и видите перед собой маленького ребенка. Ваша первая реакция – он слишком мал, чтобы быть одному, ему всего 3 или 4 года. Когда вы приближаетесь к маленькому ребенку, вы замечаете, что он плачет,

опустив голову вниз. Когда он видит вас, он опускает голову, но умоляюще тянет руку к вам.

2. Вы берете его маленькую руку и начинаете говорить ему обнадеживающие слова, например, что вы найдете его маму, он в безопасности и так далее.

3. Вы решили забрать его к себе домой, чтобы позвонить в полицию и помочь найти его семью. Он очень охотно идет вместе с вами за руку. Ребенок перестает плакать и улыбается вам.

4. Как вы себя чувствуете? Что делаете? Какие еще попытки помочь ребенку предпринимаете? (Если в вашей группе есть и мужчины, и женщины, используйте соответствующий гендер ребенка).

В последующем обсуждении перечислите различные навыки Хорошего родителя, которые клиенты использовали по отношению к этому маленькому незнакомцу. Затем попросите их снова закрыть глаза и послушать описание следующего образа.

5. Итак, вы снова выходите из дома и видите плачущего маленького ребенка на улице. Вы подходите к ней/к нему, проговаривая утешительные вещи (вы можете использовать некоторые идеи из обсуждаемого ранее, если хотите). На этот раз, когда вы подходите ближе, ребенок тянет обе руки к вам, чтобы вы подняли его на руки. Вы решаете сделать это, и в этот момент вы понимаете, что этот ребенок – это вы, когда были маленьким.

6. Что вы чувствуете? Что делаете? Как продолжаете пытаться заботиться о нем/ней?

Через минуту или две все участники открывают глаза и возвращаются в группу. Это упражнение может вызывать довольно много эмоций. Это первый шаг к тому, чтобы попросить клиентов позаботиться о своем УР. Оно дает вам информацию о том, насколько много или мало сострадания пациент испытывает к своему УР. Ряд ваших клиентов сообщит, что как только они поняли, что это они были ребенком, им резко расхотелось иметь с ним что-то общее. Некоторые клиенты даже могут сообщить о том, что уронили ребенка. Некоторые расскажут, что смогли забрать ребенка домой в упражнении, но потом поняли: «Поскольку это я, я не знаю, что с ним/ней делать».

Подобное происходит не из-за дефицита навыков, но, скорее, из-за ошибки: навыки заботы которые используются для других, не соответствуют тем навыкам, которые используются клиентами для удовлетворения потребностей их УР. Их ответы открывают возможности для введения в работу идеи сострадания к маленькому ребенку, которым они были, чьи потребности не удовлетворялись и который нуждался в любви и комфорте так же, как маленький незнакомый ребенок на улице.

Также здесь можно выявить препятствия для самосострадания – например, ошибочные убеждения, что их ребенок «плохой», «недостойный любви» и так далее.

Может быть, полезно повторить упражнение с условием, что клиенты знают, что это они окажутся тем ребенком, и предложить в инструкции успокоить и позаботиться о так, как если бы это был их настоящий ребенок или любимая племянница, племянник или внук.

Упражнение 5

Создание образа

Материалы: старые журналы, ножницы, клей, плотный лист картона.

Клиент должен в течении 30 минут создать коллаж, подходящий для режима Сердитого ребенка/Хорошего родителя или др. режима, используя картинки и фразы из журналов.

Получившийся коллаж обсуждается.

1. Какие чувства, мысли приходили во время создания коллажа?
2. Какое влияние на режим оказало создание коллажа?

Упражнение 6

Воздушный шарик

Вариант 1

Клиенту предлагается надуть воздушный шарик, представляя, что шарик наполняется сердитыми чувствами, мыслями, всем тем, что мешает клиенту двигаться дальше.

Шарик не завязывает, а отпускается, чтобы он смешно полетал по комнате.

Вариант 2

Клиенту предлагается надуть воздушный шарик, представляя, что шарик наполняется сердитыми чувствами, мыслями, всем тем, что мешает клиенту двигаться дальше.

После чего клиент должен завязать хвостик шарика, положить его на пол перед своим стулом и попытаться лопнуть ногами.

Вариант 3

То же самое, что в В.2, но клиент должен лопнуть шарик из положения стоя. Это поможет выразить больше агрессии, заставит его топтать как непослушный ребенок.

Вариант 4

Консультант вместе с клиентом надувают 10-30 воздушных шариков, после чего клиенту нужно лопнуть их всех, немного погонявшись за ними по кабинету.

Этот вариант больше подходит для семейной терапии.

Упражнение 7

Разбиваем яйца

Клиенту предлагается вообразить, что у него есть с собой 10 обычных куриных яиц. На счет 3 он должен начать **представлять** как бросает яйца в стену, наблюдает, как желток стекает по стене, на ней появляются пятна. Чем больше беспорядка, тем лучше.

После чего обсуждается какие чувства и мысли возникли у клиента.

Упражнение 8

Изгнание дисфункционального критикующего режима в воображение

Данное упражнение хорошо подходит для групповых, семейных занятий.

"Сейчас будет немного времени для (имя клиента), чтобы поиграть и повеселиться, быть свободным и исследовать мир вокруг, заявить, что вы счастливый маленький ребенок. Все дети заслуживают этого времени. Ты не позволял делать этого, когда (имя клиента) был ребенком, но ты не можешь командовать сейчас. На самом деле я хочу, чтобы ты ушел отсюда. Разве ты не видел на двери табличку с надписью «НЕ ДОПУСКАЮТСЯ ГРУБЫЕ КРИТИКУЮЩИЕ РЕЖИМЫ. ОХРАНЯЕТСЯ ПОЛИЦИЕЙ РЕЖИМОВ». Так что выходи за дверь и не возвращайся – тебе здесь не место.

Хорошо, (имя клиента, можно в ласкательной форме), это место снова твое. Бегай, пропускай через себя все, что происходит, играй, исследуй игровую комнату сколько хочется.

Эти 90 минут только для тебя. Если хочешь, то можешь позвать меня поиграть вместе с тобой. У всех нас есть режим Счастливого ребёнка, который должен веселиться и знать о том, что он/она любит и не любит."

Упражнение 9

Образ дома мечты для Счастливого ребёнка

(Можно проводить как в группе, так и индивидуально)

"Сделайте глубокий вдох, закройте глаза и найдите минутку, чтобы присоединиться к своему Счастливому ребёнку. Прислушайтесь к моим словам и услышите их. [Начало:] В дверь постучали и, когда мы открыли ее, мы увидели большую коробку, на которой написано: «Всем счастливым детям в этой комнате».

Давайте откроем ее вместе, и посмотрим, что там внутри. Ух ты! Это красивый миниатюрный кукольный домик. Но подождите! Есть записка.

[Пусть ваша группа превратит этот дом в дом мечты, где у каждого будет своя комната, чтобы обставить и украсить её по своему усмотрению. Для каждого из вас есть отдельная комната.]

Пойдем в миниатюрный магазин и выберем предметы, которые вы хотите добавить в свои комнаты. Выберите цвет краски или обои. Выберите мягкий коврик. Не забудьте большие пушистые напольные подушки и сундук для игрушек. Может быть, вам хочется мольберт художника или стол для скрапбукинга или работы с глиной?

Теперь пришло время получить игры и игрушки, чтобы заполнить вашу комнату. Что вы выбрали? Я не могу дождаться, чтобы увидеть ваши комнаты, когда они будут закончены.

Суммарно упражнение занимает десять минут. Попросите всех возвращаться, чтобы рассказать о своей комнате и обсудить то, что происходило с участниками.

Упражнение 10

Позвольте Счастливному ребёнку играть.

1. Сейчас у вас будет понятное и простое задание: сделайте что-то исключительно для развлечения.

Делайте это в течение, как минимум, 20 минут.

1. Если другой режим мешает (например, Карающий критик), отодвиньте его и постарайтесь сосредоточиться на веселье, которого заслуживает ваш маленький ребенок, и вы как взрослый тоже заслуживаете.

2. Какое сообщение от Хорошего родителя вы можете передать своему дисфункциональному критикующему режиму?

8. Психолого-педагогическое консультирование и консультационная работа с детьми

Техники КПТ широко применимы для работы с детьми. Чаще всего психологи работают с такими проблемами маленьких клиентов как тревожность, депрессия, детский БАР, ПТСР. КПТ также активно применяется в качестве профилактики развития психических расстройств, в т.ч. транзиторных (например, острой реакции на стресс).

Традиционная КПТ второй волны как правило слишком сложна для детей, особенно до достижения подросткового возраста, поэтому рекомендуется использовать комбинированные методы.

Так, в детской консультации обычно применяют:

- методы релаксации (дыхательные, мышечные);
- психоэдукацию (что такое эмоции, мысли в доступных терминах, как они на нас влияют);
- комбинированные методы (игротерапия+КПТ, сказкотерапия+КПТ, КПТ+ТПО, ТДТ+КПТ и др.)

Согласно исследованию Л. Кларк 2020 года техники майндфулнесс зарекомендовали себя как успешный способ снизить агрессию у школьников младшего подросткового возраста.

Чаще всего родители обращаются за помощью к консультанту (школьному или с личной практикой) именно по наставлению учителя.

К сожалению, школьные психологи редко применяют техники КПТ на общешкольном уровне. Чаще всего они занимаются индивидуальной консультацией детей с психическими расстройствами, детей, страдающих от буллинга, воспитывающихся в сложных семейных обстоятельствах или имеющих проблемы поведения, успеваемости. Иногда родители озабочены тем, сколько времени ребенок проводит за экраном компьютера или смартфона. Как правило, во всех этих случаях сосредотачиваются на уменьшении тревоги и возбуждения путем обучения саморегуляции.

Саморегуляция всегда остается острым вопросом когда речь идет о поведении ребенка в школьной среде. Поэтому в отсутствии явных серьезных проблем родители обращаются к консультанту именно с таким запросом.

Школьный консультант помимо работы с учениками может проводить консультации для учителей.

Отличие учительских консультаций состоит в том, что, как правило, их проводят в группе и они направлены не на личные проблемы учителя, а на те, что непосредственно связаны с профессией.

Например, полезной для учителей может стать консультация на тему когнитивных искажений и того, как они влияют на взаимодействие с классом.

Поскольку учителя постоянно транслируют социальные, культурные и личные ценности, важно отслеживать, чтобы учитель не представлял свои личные ценности (и предрассудки) как общечеловеческие. Очевидно, что учитель, как и психолог, не может (и не должен) быть абсолютно безликим и не транслировать своих ценностей, однако он должен осознавать, какие именно следует передавать ученикам, а какие – нет.

Фактически каждый учитель может включать в свои уроки элементы, способствующие осознанности, отслеживанию мыслей и логическому осмыслению. Но для начала их необходимо этому обучить.

Наиболее действенны КПТ консультации в том случае, если консультант параллельно с ребенком работает со всей семьей. В особенности это касается детей с РАС, страдающих от тревожности.

Присутствие родителей на консультации может не только помочь ребенку лучше взаимодействовать с консультантом и снизить тревогу, но и позволит увидеть, как поведение и слова родителей провоцируют или поощряют нежелательное поведение, мысли и чувства ребенка. Например, родители могут поощрять избегающее поведение ребенка, пытаться дополнительно отвлечь его от негативных мыслей, "задобрить" подарками.

Консультант, работающий с ребенком и его родителями должен поощрять родителей предоставлять ребенку больше свободы, позволять ему самостоятельно общаться с консультантом, не торопить и не пытаться отвечать за него. В КПТ консультациях родители обычно выступают как поддержка. Собственно взрослые проблемы родителей рассматриваются на отдельных встречах, без ребенка.

Для большинства детей присутствие родителей будет упрощать ход консультации, но для других, однако, это не так. Чересчур контролирующие или вовлеченные в жизнь ребенка (в особенности тревожного и депрессивного) родители скорее помещают процессу. Препградой также могут стать родители, которые сами страдают от психического расстройства и не получают должной психологической помощи.

Для работы со всей семьей КПТ объединяют с настольными, соревновательными и спортивными играми, а также различными театральными упражнениями, техниками арт-терапии (только теми, где надо действовать в команде).

Для работы с нежелательными мыслями детей часто используется схема STOP:

S – scared – испуг.

T – thoughts – (нежелательные, негативные мысли).

O – other thoughts – другие, замещающие мысли или копинг-мысли.

P – praise – похвала.

Консультант должен помочь ребенку идентифицировать негативные паттерны мышления, поскольку они могут испытывать трудности с интроспекцией. Если ребенку всё же не удастся отследить негативные мысли, следует сместить фокус на дезадаптивное поведение, которое демонстрирует ребенок. Например, тревожный ребенок может пытаться искать подтверждения у родителей, что все будет хорошо, постоянно переспрашивая так ли это. Ребенок может научиться замечать у себя тягу обратиться к родителю за подтверждением и таким образом отслеживать появление тревоги.

Работа с негативными мыслями у детей происходит через создание заместительных мыслей, поиск подтверждения или опровержения негативной мысли. Для младших детей предлагается представить себя детективом, который ищет улики, чтобы раскрыть какую-то тайну (если ребенок сам предложит другую удачную аналогию, то лучше использовать её).

Консультант задает направляющие вопросы "Насколько это возможно?", "Откуда ты знаешь, что так случится?", "Что еще может произойти?" и т.п. до тех пор, пока ребенок сам не научится задавать себе эти вопросы и отвечать без помощи консультанта или родителя.

После успешного опровержения мыслей ребенок обязательно должен похвалить себя. Если присутствуют родители, то они тоже хвалят ребенка. Похвала может быть также в форме небольшого подарка, но лучше, чтобы он не был отложенным.

У детей низкая толерантность к фрустрации, поэтому важно, чтобы ребенок всегда чувствовал, что он делает прогресс.

Предупреждение рецидивов состоит из объяснения важности постоянной практики встречи со своими страхами, негативными мыслями, а не их избегания. Также крайне важно пояснить родителям и ребенку, что рецидив не означает, что прогресс, которого достиг ребенок, потерян и что все было напрасно. Дети рецидивируют достаточно часто, в силу возрастных особенностей. Так, если произошел рецидив ребенку предлагается начать заново со схемы STOP.

Для профилактики рецидивов детям полезно иметь при себе нечто, чтобы напоминало им практиковаться в отслеживании и замещении мыслей – браслет или иное украшение, игрушку. Их можно заменить простым напоминанием на смартфоне или специальным приложением.

Упражнения

Автор: А. Хендрикс, Дж. Коэн, А. Маннарино, Э. Деблингер.

Данные упражнения предназначены для детей, поэтому желательно выполнять их вместе с ребенком. Если такой возможности нет, то можно выполнять только релаксационные упражнения (1, 2, 10, 13) и Дневник побед в течение месяца.

Дневник побед взрослого может быть таким же, как у ребенка. Т.е. не обязательно записывать только большие и важные победы. Победой будет считать и то, что вы помыли посуду, хотя вам этого не хотелось или не тревожились о работе вечером.

Упражнение 1

Дыхание животом

Ребенку предлагается обратить внимание на то, что когда он испытывает негативные эмоции, он, возможно, задерживает дыхание или дышит слишком быстро (привести в пример как дышат собаки, когда устали или им жарко). Далее необходимо пояснить, что очень важно, чтобы наши тела получали достаточно кислорода.

После чего ребенка следует обучить дыхательному упражнению: глубокий, медленный вдох (считать до 5), с сосредоточением на том, как легкие наполняются кислородом, двигается грудная клетка и живот; ещё более медленный выдох (считать до 6) с сосредоточением на опадании грудной клетки и живота. Можно предложить ребенку представить, что у него в груди воздушный шарик, который можно надувать, или положить на живот игрушку и смотреть на неё.

Упражнение 2

Безопасное место

Ребенку предлагается закрыть глаза (тревожным детям опустить взгляд в пол, на свои колени) и визуализировать реальное или воображаемое место, где он чувствует себя в безопасности (чувствует себя счастливым, спокойным).

Ребенок может описать это место словесно или нарисовать его.

Важно, чтобы ребенок описал/нарисовал безопасное место детально. Как в этом месте пахнет, что можно услышать, что чувствуешь, когда там находишься (там тепло, прохладно и т.п.)

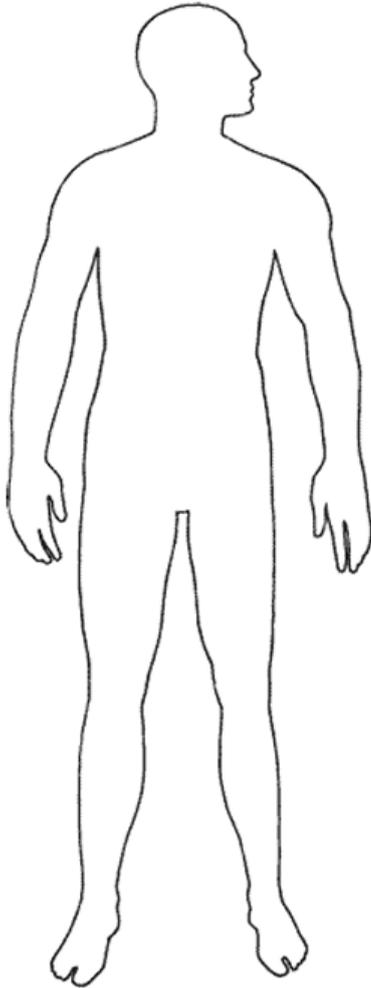
Ребенок должен визуализировать это место каждый раз, когда испытывает негативные эмоции.

Упражнение 3

Чем младше ребенок, тем, как правило, слабее его понимание что такое чувства и как они на него влияют.

Чтобы убедиться, что ребенок понимает что такое чувства, а также какие негативные переживания особенно его тревожат, перед началом консультации можно предложить ребенку письменно или устно перечислить все чувства, которые он знает. После этого к каждому чувству подбирается соответствующий цвет.

Далее консультант должен предложить ребенку показать на рисунке, где в теле он ощущает каждое чувство ("где оно живет"). Не обязательно рисовать все чувства, ребенок может сам выбрать, какие хочет изобразить.



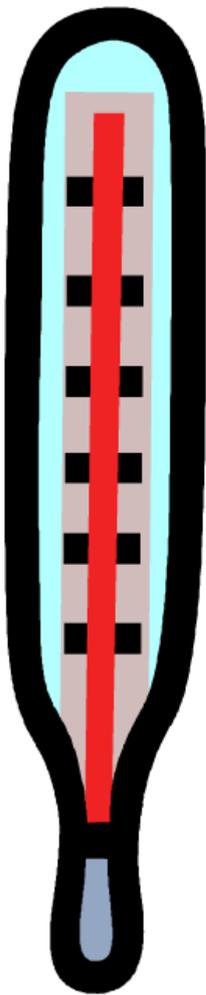
Если ребенок испытывает затруднения с определением где "живет" чувство, ему предлагается представить, что он испытывает его прямо сейчас. Важно отметить, что депрессивные, тревожные и травмированные дети могут запаниковать, если начнут представлять, что испытывают негативные чувства. Поэтому не следует предлагать испытать чувство "понарошку", если вы не уверены, что ребенок сможет это выдержать.

Рисунок человеческого силуэта можно выбрать любой другой или нарисовать его вместе с ребенком.

Упражнение 4 **Шкалирование**

Чтобы определить интенсивность силы переживаемых ребенком эмоций, ему предлагается простая шкала от 0 до 10.

Для упрощения понимания ребенку предлагается представить "термометр чувств".



10 чувство **ОЧЕНЬ** сильное

9

8 чувство **сильное**

7

6

5 **чувствую средне**

4

3

2 **чувствую немножко**

1

0 **ничего не чувствую**

Ребенку следует оценить, насколько сильны негативные чувства в разных ситуациях: дома, в школе, во время выполнения домашнего задания, на прогулке, когда он играет с друзьями и т.д.

Упражнение 5 **Как справиться с чувством?**

Ребенку поясняется связь между интенсивностью чувства и желанием совершить какие-то действия, чтобы снизить её.

После чего ребенку предлагается нарисовать что он делает, чтобы снизить интенсивность того негативного чувства, которое касается запроса. Т.е. если ребенок тревожный, он должен нарисовать свои способы копинга с тревожностью.

После этого консультант должен донести до ребенка, что он может управлять своими чувствами, что главный тут он.

Упражнение 6 **Остановка мыслей**

Ребенку поясняется, что иногда мы думаем о плохих вещах и не можем остановиться. Можно сравнить это с песней, которая застряла у нас в голове и играет по кругу. Это – *плохая* песня.

Но плохую песню можно остановить. Для этого нужно, как только ребенок заметил, что она "играет" представить, что он нажимает на кнопку "стоп" (выключает телевизор, компьютер, совершает мысленно любое действие, которое призвано остановить мысли) или сказать вслух "Уходи, плохая песня!".

После этого ребенок должен нарисовать свою плохую песню. Рисунок обсуждается для уточнения деталей.

Затем консультант поясняет, что когда плохая песня уйдет, надо заменить её на *хорошую* песню.

Ребенок должен нарисовать также хорошую песню. Этот рисунок тоже обсуждается.

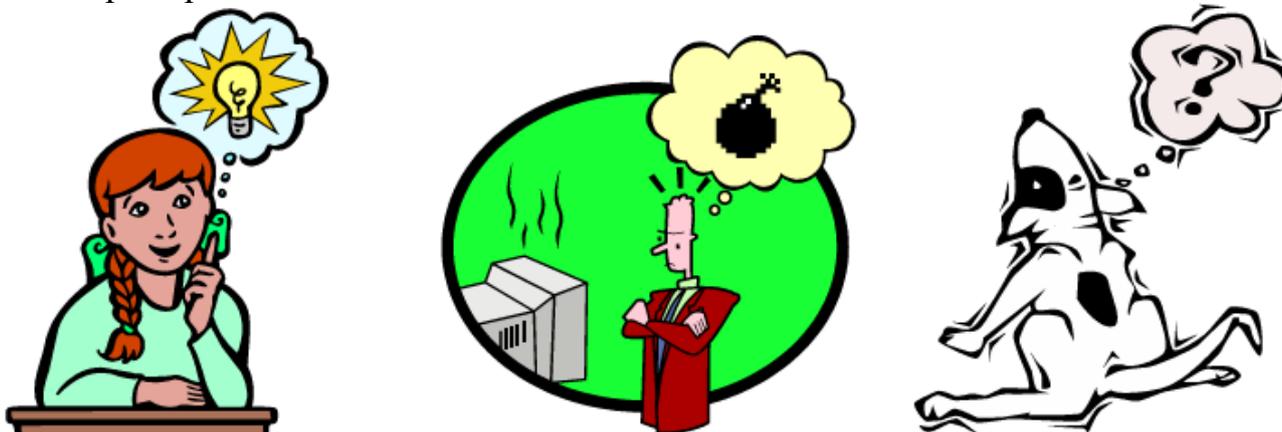
Когда оба рисунка будут готовы ребенку предлагается попрактиковаться вместе с консультантом. Сперва ребенок должен "спеть" про себя плохую песню, но остановиться, когда консультант скажет "Стоп!" и заменить её на хорошую песню. Желательно повторить это 2-3 раза.

Упражнение 7

Чтобы пояснить ребенку связь между мыслями, чувствами и нашим поведением следует предложить не только классическую схему, но и схему с более близкими ему ситуациями, а также использовать различные картинки, которые помогут укрепить понимание этой связи.

Можно выбрать картинки их комиксов (без текста), вырезать из журналов, книг и т.п. Главное, чтобы ребенок мог легко понять, какие чувства испытывают нарисованные персонажи.

Например:



Далее ребенок должен предположить, что думают персонажи и как эти мысли влияют на то, что они чувствуют.

С детьми младшего возраста желательно повторять это упражнение на каждой консультации, но с использованием разных картинок.

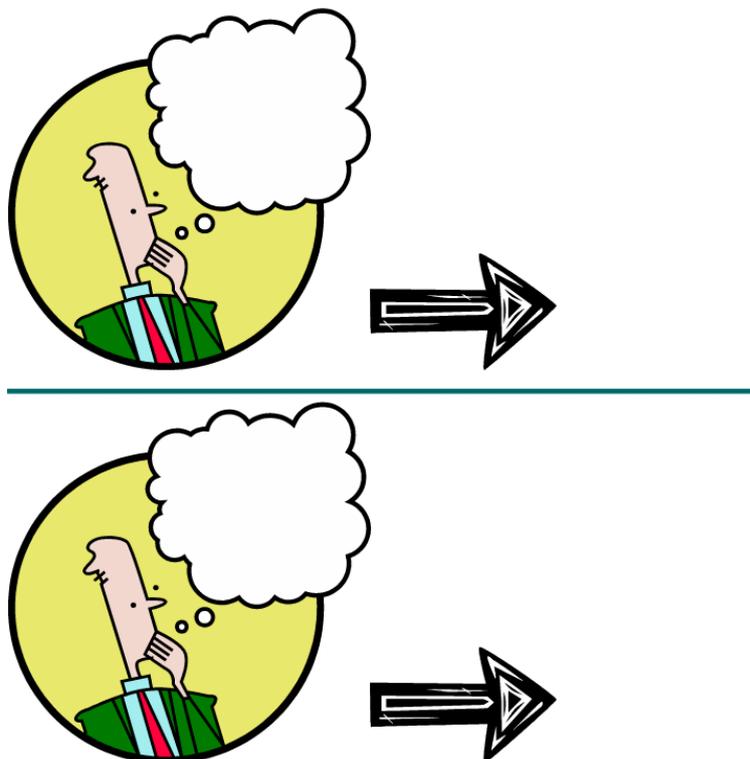
Упражнение 8

Отслеживание мыслей

Ребенку предлагается обратить внимание на то, о чем он думает, когда переживает негативные эмоции. Можно сформулировать это как "Что ты говоришь сам(а) себе, когда тебе страшно/плохо?"

Следует акцентировать внимание ребенка на том, что мысль заставляет его чувствовать себя плохо, но если потренироваться, то можно заменить плохую мысль на хорошую.

Так ребенку предлагается сперва записать плохую мысль и какие чувства она вызывает, а затем мысль, которая поможет справиться с плохой. Можно использовать такие картинки, как показано внизу или нарисовать их вместе с ребенком.



Например: "Я плохой, потому что разбил папину любимую чашку" --> Страх, грусть.

"Я разбил чашку случайно, я этого не хотел." --> Облегчение, грусть.

Упражнение можно выполнять в течение всех встреч, пока ребенок закрепит понимание того, как мысли влияют на чувства.

Упражнение 9

В конце консультационной работы ребенку предлагается подумать, чему он научился во время встреч с психологом.

Можно задавать наводящие вопросы:

- Как ты научил(ась) помогать себе справиться с чувствами?
- Что нового ты узнал(а) о том, как справляться с плохими эмоциями?
- Как ты думаешь, как мысли влияют на наши чувства?

- Каким способам помочь себе справиться с плохими чувствами ты научил(ась)? Какие помогают тебе больше всего?

и т.п.

После этого ребенку предлагается устно или письменно составить список того, как другие люди могут помочь ребенку справиться с негативными эмоциями.

Если список устный, консультант сам записывает все пункты. Список следует передать родителям.

Например, ребенка может тревожить, что его отвлекают от выполнения домашнего задания, потому что он боится, что если не будет полностью сосредоточен, то сделает ошибки и его отругают. Поэтому он попросит не отвлекать его от домашнего задания.

Важно, чтобы ребенок сам предлагал варианты, которые помогут ему лучше себя чувствовать. Консультант может дать только общие рекомендации, и к тому же не знает всех деталей семейной жизни.

Очевидно, что варианты "Разрешать мне играть весь день", "Никогда не делать домашнее задание" и т.п. не учитываются.

Упражнение 10

Релаксация

Ребенку предлагается выполнить следующее упражнение:

"Сядь поудобнее, так, чтобы твои руки были расслаблены, а ноги плотно опирались на пол. Закрой глаза или посмотри вниз.

Представь, что у тебя в правой руке кусочек глины. Сожми её так сильно, как можешь! Почувствуй, как напрягаются мышцы в руке.

Досчитай до пяти и выпусти глину из руки. Позволь руке свободно свисать. Почувствуй разницу между напряженной рукой и расслабленной.

Повтори несколько раз "Моя правая рука расслаблена".

Теперь сделаем то же самое с левой рукой..."

Упражнение можно проводить сжимая обе руки одновременно, представлять тоже самое с ногами.

Когда ребенок освоит метафору с кусочком глины, можно опустить её, и просто просить его напрягать все группы мышц. Поочередно следует напрягать руки, ноги, живот, спину, плечи и лицо.

После этого можно предложить ребенку нарисовать два изображения себя: когда он напряжен и когда расслаблен.

Зачем ребенку предлагается подумать, что он может ещё сделать, чтобы помочь себе расслабиться.

Ребенка также следует поощрять выполнять это упражнение дома самостоятельно или с родителями.

Упражнение 11

Если ребенок испытывает трудности во время консультации, не может говорить о своих негативных эмоциях, можно на время отвлечь его.

Вар. 1

"Ты очень особенн(ая)! Я точно знаю, что ты очень хорош(ая) девочка/мальчик, и умеешь делать много разных вещей. Можешь нарисовать что у тебя получается делать лучше всего?"

Вар.2

"Наверное у тебя есть хобби/увлечение? Что ты делаешь, чтобы развеселиться? Можешь нарисовать?"

Вар. 3

"У тебя очень хорошие папа и мама! Можешь рассказать, как вы проводите время вместе? Что вы любите делать всей семьей? Нарисуешь мне?"

Если ребенок не в настроении рисовать, то он может просто рассказать о своих умениях или развлечениях.

Упражнение 12

Дневник побед

Ребенку предлагается завести "Дневник побед". В дневнике следует записывать все то, что ему удалось сделать в течение дня.

Детям помладше может быть сложно структурировать свои записи, поэтому им допускается рисовать.

Для детей постарше можно предложить следующую таблицу:

Дата	Моя победа	Похвала
	Убралась в своей комнате	Я молодец, потому что сделала всё сама. Мама тоже похвалила меня, сказала, что я хорошо убираюсь.
	Получилось отвлечься от плохих мыслей.	Было сложно, но я справилась. Я молодец.

Дневник обсуждается вместе с консультантом. Можно задавать следующие вопросы:

- Какая победа далась труднее всего?
- Чего удалось добиться легче всего?
- Какие твои победы заметили другие люди?

Упражнение 13
«Я устал»
Автор: П. А. Левин

Предложить ребенку выполнить упражнение «Я устал». Показать ему, что он сейчас устал, и у него совсем нет сил: ручки устали и обвисли, спинка устала и согнулась, головка устала и наклонилась. Предложить ребенку побыть некоторое время «уставшим», бессильным. Затем, когда вы поймете, что ребенок достиг своего крайнего предела, то, он, наконец, будет готов подняться и выпрямить спину. Медленно, постепенно, позвонок за позвонок, ребенок возвращает спине вертикальное положение. Сначала — ее нижней части, затем — средней, и, наконец, шеи.

«Ты вновь можешь высоко нести голову и смело смотреть вперед! Представь, что твоя макушка соединяется с небесами невидимой ниточкой. Она тянет и тянет тебя вверх, и оттого вся твоя спинка выпрямляется — как будто ты начал расти.»

9. Кризисное консультирование

Согласно К. Слайку краткосрочная, ограниченная во времени консультация – наиболее удачный вариант для кризисной интервенции, благодаря ориентации на решение проблемы и структурированности КПТ.

Целями когнитивно-поведенческих стратегий при кризисных состояниях являются:

1. Оценка и анализ кризисной ситуации.
2. Оценка копинг-репертуара клиента по преодолению кризиса.
3. Генерация вариантов мыслей, восприятия и поведения.

Основываясь на этом, Ф. М. Даттилио и А. Фримен предполагают, что кризисная интервенция должна помочь клиенту овладеть или развить следующие стратегии и методы преодоления проблем:

1. Осознание и принятие транзиторного характера всех феноменов.

Травматическое событие *уже произошло* (или вскоре подойдет к концу). Теперь клиенту необходимо переждать только его последствия.

Тревожные люди имеют свойство застревать в своих переживаниях, поэтому они сосредотачиваются на том, как им сложно сейчас. Консультант должен работать на развитие умения формировать долгосрочные перспективы.

2. Отказаться от катастрофизации.

Когда что-то идет не так, многим людям свойственно додумывать, как плохо все станет в будущем. Если в первом пункте осознание долгосрочных перспектив полезно, то в этом случае всё наоборот. Хотя в целом способность человека фантазировать и строить предположения крайне полезна для нашего вида, склонность к катастрофизации, а не к поиску информации и выстраиванию предположений, основываясь на логике и общих тенденциях, приводит только к развитию тревожного расстройства.

3. Обучение организации своих мыслей, переживаний и поведения.

Человек к кризисном состоянии часто не знает, за что ему хвататься, чтобы облегчить свое состояние. Некоторые пытаются сразу восстановить свой нормальный распорядок дня, пересиливая весь дискомфорт и пытаясь сделать 100 дел одновременно, чтобы доказать, что всё хорошо, а некоторые замыкаются и перестают выходить из дома. Оба случая – примеры дезорганизованного поведения. Когнитивный аспект консультационной работы предполагает, что клиент должен научиться просчитывать свои действия, учитывая свои особенности, быть готовым к неожиданностям.

Главной целью кризисной интервенции является помощь клиенту в снижении вероятности радикального исхода. Допустимо, если исход *неприятный* для клиента и при этом он *может его выдержать*.

Согласно В. Нэшу и П. Уильямс психологическая помощь должна быть оказана в течение первых четырех дней после травматического события. Базовая психологическая помощь состоит в оценке состояния человека: может ли он самостоятельно позаботиться о своих базовых нуждах, не находится ли в опасности, в том числе с помощью специального психологического инструментария. Также необходимо предоставить эмоциональную поддержку и доступ к социальным

ресурсам: терапевтическим группам, телефонам экстренной психологической помощи и др.

Медицинское и психиатрическое вмешательство необходимо только в тех случаях, когда человек не может нормально функционировать, его состояние резко ухудшилось через два дня после травматического события или результаты тестирования вызывают опасения.

Люди, пережившие травматическое событие, которые проявляют симптомы острого стресса, должны находиться под наблюдением психолога минимум в течение последующих шести месяцев.

Для предотвращения появления ПТСР, острой реакции на стресс и ослабления симптомов депрессии рекомендуется 4-5 КПТ консультаций через две недели после травматического события.

Консультации должны обязательно включать:

1. Психоэдукацию об особенностях проживания травматических событий. Смыслом психоэдукации в кризисном консультировании является пояснение клиенту, что печаль, злость, вина и др. эмоциональные реакции – это нормально. Помимо этого консультанту следует помогать клиенту сохранять надежду на возвращение к нормальной жизни.

2. Обучение методам релаксации. Можно использовать любые методы, которые подходят клиенту, но наиболее эффективны, как правило, прогрессивная мышечная релаксация и различные дыхательные техники.

3. Работу с тревожностью. Также можно использовать любые подходящие клиенту методы, однако рекомендуется сосредотачиваться на различных методах ДПДГ (EMDR), т.к. ряд исследований (Brennstuhl et al., 2013; van den Berg et al., 2015; Bisson et al., 2013; Chen, Zhang, Hu & Liang, 2015; Diehle et al., 2014) доказывает её большую эффективность в сравнении с КПТ в работе с тревожностью, депрессией, ПТСР и острой реакцией на стресс. Билатеральная стимуляция также может осуществляться через похлопывания.

Важно отметить, что у некоторых людей она вызывает усиление тревоги, поэтому следует предупреждать об этом клиентов и внимательно наблюдать за ними во время применения ДПДГ. Если клиент испытывает дискомфорт, то ДПДГ не применяется.

4. Импульсивная терапия и имагинативные техники направленные на десенсибилизацию.

5. Когнитивная реструктуризация.

Также возможно порекомендовать клиенту фармакотерапию (можно перенаправить клиента к психиатру или психотерапевту, если консультант сам не имеет таких полномочий).

М. Сибранджи в своем исследовании 2015 года посвященному фармакологическому предотвращению проявления ПТСР и острой реакции на стресс, доказал, что применение бета-блокаторов, гидрокортизона и селективных ингибиторов обратного захвата серотонина эффективнее, чем отсутствие интервенции или плацебо.

Согласно исследованию Р. К. Питмана и др. в первые 6 часов наиболее эффективно для предотвращения ПТСР применение пропранола. Однако

предварительно следует уточнить, что у клиента не имеется кардиологических заболеваний, иначе существует риск резкого ухудшения физического состояния.

Следует учитывать, что многие специалисты придерживаются мнения, что в первый месяц после травматического события любая фармакотерапия не рекомендуется. Поэтому предлагать ли клиенту фармакотерапию или нет остается на усмотрение психолога.

Общие рекомендации к проведению кризисного консультирования

В кризисных состояниях решающую роль играет верная оценка. Поскольку в случае кризиса от психолога требуется реагировать *немедленно*, при чем в сложных обстоятельствах, он не может полагаться на различные формальные инструменты оценки состояния клиента.

Гринстоун и Левитон предлагают придерживаться следующих этапов в кризисной консультации:

1. Незамедлительность. Консультант должен оценить ситуацию, после чего попытаться снизить тревогу клиента и убедиться, что тот не представляет опасности для себя и окружающих.

2. Контроль. Психолог должен сохранять контроль над ситуацией, а также над самим собой. Не стоит показывать свою тревогу или замешательство, бросаться срочно что-то давать клиенту, вроде салфеток или стакана воды. Следует сохранять спокойный, но доброжелательный тон, показывать мимикой и пантомимикой, что всё в порядке и бояться нечего.

3. Проведение оценки. Целью психолога является провести наиболее эффективную интервенцию в кратчайшее время. Поэтому имеет значение только ситуация здесь и сейчас. Долгие обсуждения, что было до этого ни к чему (и скорее всего клиент не сможет их предоставить).

К сожалению, большинство современных экспресс-методик оценки кризисного состояния не доступны на русском языке. Но можно воспользоваться следующими методиками:

- Методика "РНЖ".
- Тематический апперцептивный тест (ТАТ).
- Тест Роршаха (краткий обзор).
- Тест фрустрационных реакций С. Розенцвейга.
- Тест М. Люшера.
- Тест руки.
- Разбор психологических иллюстраций.

4. Принятие решений по результатам оценки. Консультант должен определиться о характере интервенции, а также оценить, что клиент может сделать в кризисной ситуации (например, может ли причинить себе вред), разрешать ситуацию сейчас или вернуться к ней позже и т.п.

Кризисное состояние можно определить по ряду признаков:

1. Физиологические: Частые проблемы со сном, потеря аппетита, апатия. Появление зависимостей. Например, злоупотребление алкогольными напитками.

2. Когнитивные:

- Снижение умственной работоспособности.
- Ухудшение памяти.
- Трудности с выражением собственных мыслей или осмыслением чужой речи.

- Ухудшение концентрации внимания.

- Нарушение восприятия времени.

О наличии расстройства когнитивной сферы свидетельствуют следующие симптомы:

- Сложности в выполнении обычных счетных операций.

- Трудности с повторением только что полученных сведений.

- Нарушение ориентации в малознакомой местности.

- Трудности в запоминании новых в окружении людей и их имен.

- Очевидные сложности в подборе слов при обычном разговоре.

3. Эмоциональные:

- Угнетенное или подавленное настроение и социальная дезадаптация (невозможность адекватно взаимодействовать с окружающими).

- Эмоциональная отстраненность от мира.

- Состояние одиночества. Отчуждение.

- Пессимистическое отношение к будущему, потеря смысла жизни.

- Ощущение безысходности, безнадежности, отчаяния.

- Потеря чувства безопасности.

- Постоянная и беспричинная тревожность, плач. Постоянный дискомфорт от всего происходящего вокруг.

- Жалость к себе.

- Постоянное обращение к прошлому и воспоминаниям о том времени, когда было хорошо и замечательно.

- Появление комплекса неполноценности. Постоянное сравнение себя с друзьями и знакомыми, которые добились успеха.

- Чувство вины за некое поведение/поступок доходящее до угрызания совести, самобичевания.

- Аутоагрессивное поведение, суицидальная идеация.

4. Поведенческие:

- Утрата интереса к любым занятиям.

- Потеря удовлетворенности от того, что радовало ранее. Скука, апатия.

- Резкие изменения во внешности и поведении.

- Регулярное возбужденное или агрессивное состояние.

- Необычный шопинг (дорогие спонтанные приобретения и «статусные» покупки).

- Желание все бросить и уехать на край света.

Основные правила оказания кризисной помощи:

1. Не спешить.

2. Обращать внимание на внутренний опыт. Люди, находящиеся в кризисе, часто не заостряют внимание на своих переживаниях. Задачей консультанта является притормозить клиента и заставить его взглянуть на свои чувства, ощущения, желания, отношение к происходящему и т.д.

Например, если клиент пережил сексуальное насилие, следует во время его рассказа о случившемся заострять внимание на личных переживаниях клиента. Не следует выспрашивать детали и пытаться понять мотивы. Главное – это чувства, которые испытал клиент.

Есть два характера вопросов на выяснение содержания. Первый это содержательные вопросы – "Как вы себя чувствовали?", "Что вы ощущали" и т.п., призванные

удерживать клиента в режиме переживания ситуации. Второй - это вопросы причинности: "Почему вы разозлились?", "Зачем вам это нужно?" и т.п., призванные помочь клиенту рационализировать случившееся. *Характер вопросов зависит от типа кризиса.*

3. Идти туда, где больно. Вербализация тяжелых переживаний помогает клиенту достичь эмоционального освобождения и не застрять в своих переживаниях. Облегчению состояния также способствует творческая трансформация этих переживаний – написание историй, рисование.

4. Говорите на запретные темы. Проговаривание необходимо для успешного проживания кризиса. Консультант, со своей стороны, должен сам быть психологически готов обсуждать "запретные", сложные и страшные темы, а также уметь инициировать их обсуждение.

5. Не спорьте, не переубеждайте, не манипулируйте. Все что требуется – это принять, что у клиента есть право на любые чувства и желания, своё мировоззрение и выбор собственной судьбы.

6. Будьте искренни, предоставляйте обратную связь.

Способность преодолевать стресс зависит от индивидуального порога чувствительности. Ф. М. Даттилио и А. Фримен предлагают рассматривать способность справляться с трудностями как шкалу от 0 до 100. Например, у человека с порогом стресса в 75 нормальный жизненный стресс может составлять 60, что оставляет ему небольшой резерв на случай чрезвычайной ситуации. Если стресс превысит порог, то возникнет состояние подавленности.

Факторы уязвимости, которые способствуют снижению способности клиента справляться со стрессорами, согласно А. Саймону и А. Фримену:

1. Заболевания протекающие в острой форме (от тяжелых, изнурительных заболеваний до затяжных состояний вроде головной боли, инфекций).
2. Хронические заболевания (т.к. они повышают риск суицидальных мыслей).
3. Ухудшение здоровья (в т.ч. из-за старения).
4. Голод.
5. Гнев.
6. Усталость.
7. Одиночество.
8. Большая потеря в жизни (смерть близких, развод, разлука).
9. Слабая способность решать проблемы.
10. Злоупотребление психоактивными веществами.
11. Хронические боли.
12. Слабый импульсный контроль из-за органических или функциональных проблем (СДВГ, ПРЛ, БАР и др. расстройства).
13. Новые жизненные обстоятельства (смена места работы, жилья; брак).

Рекомендации консультанту по оказанию психологической помощи:

Рекомендации	Вид реакции	
	Активная	Пассивная
Поддержка, внимание, беседа о произошедшем	Страх, беспокойство, многословные рассказы о случившемся,	Замешательство, слезы, потливость, дрожь, боли, печаль, сильная усталость

	лихорадочная активность	
Личный контакт, предложение физической поддержки, питья/еды. Человека следует разговаривать.	Активный, деловой стиль поведения, громкая речь, беготня, смена занятия, раздражительность	Молчаливость, продолжительная раздраженность, снижение деятельности, частичная отключенность, замкнутость
Личное внимание, краткая информация, физическая близость, иногда изоляция, но не в одиночестве. Фармакотерапия	Гиперактивность, бесцельная беготня, обвинения, умножение слухов, бессонница	Выражение пустоты, недоумение во взгляде, физическая замкнутость, апатия, сон как вид бегства

Упражнения

Упражнение 1

Коробка заземления

Предлагается выбрать любую емкость с крышкой (картонную, тканевую или пластиковую коробку, большую шкатулку и т.п.), которая нравится клиенту. Её можно украсить наклейками, вырезками, пуговицами и т.п. Теперь это – коробка заземления (можно так и написать на крышке).

Клиент должен самостоятельно выбрать, что ему положить в коробку. Главное – чтобы вещи в коробке могли активизировать все пять чувств.

Например, в коробке заземления можно хранить:

- антистрессовый мячик;
- колокольчик;
- саше;
- жвачку;
- семейную фотографию.

Не обязательно иметь в коробке только пять предметов, можно хранить несколько предметов одного типа, например для активизации слуха – несколько колокольчиков, дудочку и музыкальную шкатулку. Обычно у людей уже есть предпочитаемый способ успокоения, поэтому предметов какого-то типа будет больше.

Для детей в коробку заземления обычно также кладут игрушки, пластилин или конструктор, пледы, спиннеры или другие фиджеты.

Конечно же, взрослый клиент тоже может выбрать положить в свою коробку игрушки или любые другие предметы. Ни в коем случае не следует как-то заострять на этом внимание или пристыжать клиента за инфантильность, в особенности если он находится в кризисе.

В коробку также добавляют:

- бутылку с водой, коробочки с соком;

- карточки с аффирмациями (можно сделанные самим клиентом), небольшие коллажи;
- кроссворды, sudoku, вязание, вышивки и др. связанные с хобби предметы;
- письма и записки от близких;
- крема, маски для лица, лаки для ногтей и др. предметы ухода;
- мыльные пузыри, бутылочки с блестками;
- раскраски, скетчбуки, блокноты по типу "Уничтожь меня!".

Коробка для заземления чаще всего предлагается клиентам, которые страдают от тревожности, ПТСР и депрессии, а также проявлений СДВГ и РАС. Однако она может быть полезной и в других случаях.

У психолога может храниться общая коробка заземления для клиентов. В таком случае она наполняется разнообразными предметами: эфирные масла с разными запахами, фотографии животных или живописных пейзажей, песочные часы, калейдоскопы, спиннеры или иные предметы, которые можно рассматривать, крутить и др. При этом клиенты не должны пользоваться общими бутылками, кремами, лаками и т.п.

Так, для выполнения этого упражнения следует создать свою собственную коробку для заземления.

Если вы обычно чувствуете тревогу или переживаете стресс вне дома, можно сделать компактную переносную коробку и хранить её на работе или в сумке. Помните, что это должна быть именно *коробка* или, в крайнем случае, сумочка с застежкой. Предметы не должны быть разбросаны по карманам или в ящике стола.

Коробкой для заземления желательно пользоваться хотя бы в течение 1-2 месяцев. Не следует доставать её просто так, она нужна только тогда, когда вы действительно чувствуете необходимость заземлиться, успокоиться.

Упражнение 2

План на случай кризиса

Если клиент понимает, что находится в кризисе или скоро окажется в кризисе, ему предлагается создать план-памятку, к которой он может обратиться. Такая памятка может выглядеть следующим образом:

Что я могу сделать, чтобы сделать свой дом безопаснее?

1. Спрятать острые предметы, лекарства и потенциально опасные для жизни жидкости (бытовую химию).
2. Попросить близких или друзей пожить со мной несколько дней.
3. Следовать рутине.
4. Занавесить окна.
5. ...

Что я могу сделать самостоятельно, чтобы улучшить свое состояние?

1. Порисовать.
2. Сделать запись в дневнике.
3. Послушать музыку.
4. Выполнить дыхательное упражнение.

5. ...

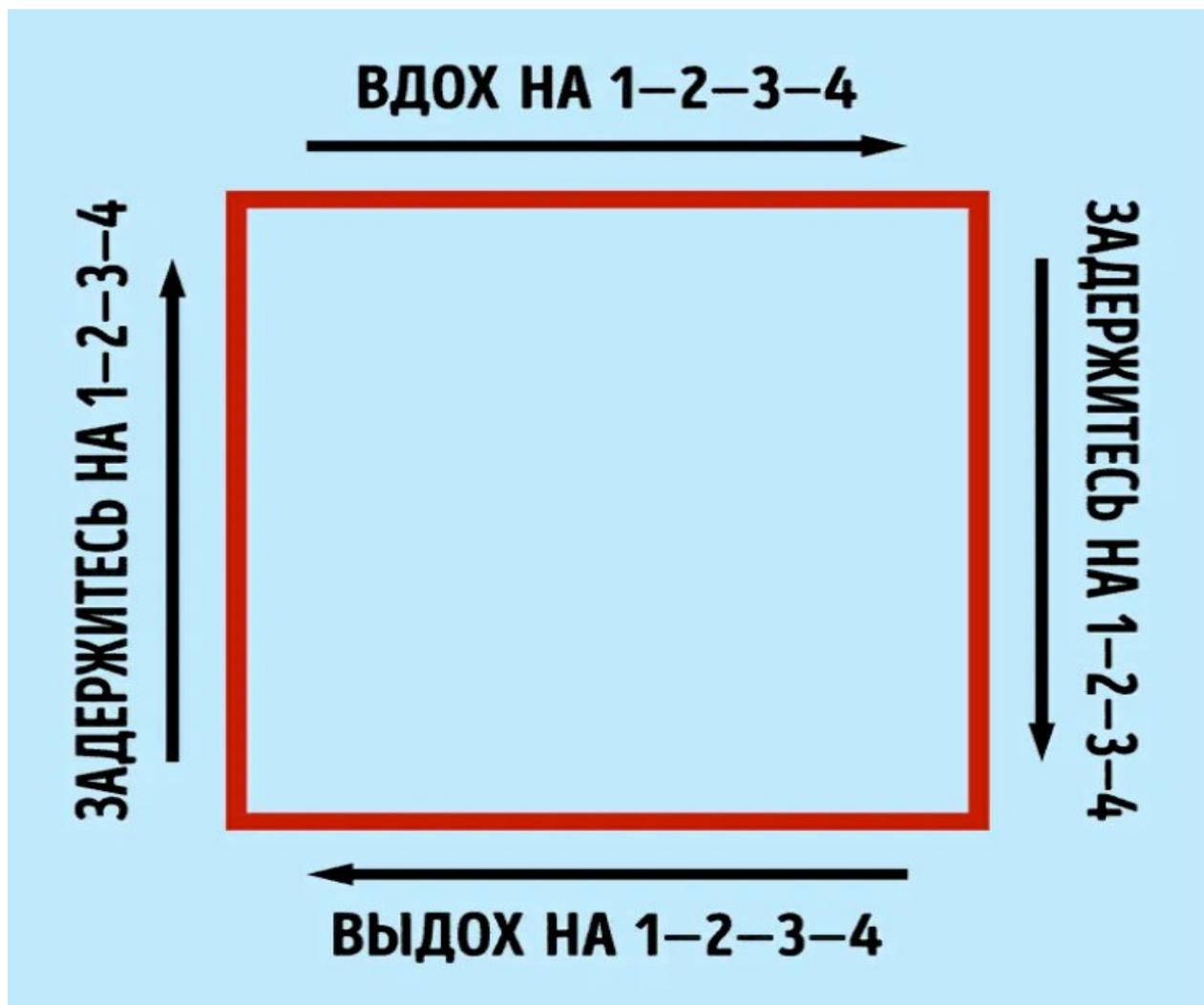
Если моя семья/партнер/друзья заметят, что мне становится хуже, как они могут мне помочь?

1. Выслушать меня.
2. Не беспокоить меня.
3. Проводить больше времени наедине со мной.
4. Взять на себя обязанности по дому.
5. ...

План-памятка вешается на видное место. Также рядом можно повесить распечатку со схемой АВС.

Упражнение 3

Квадратное дыхание



Техника дыхания включает четыре основных этапа:

- вдох;
- задержку дыхания;
- выдох;
- задержку дыхания.

Данные этапы выполняются последовательно, образуя квадратную фигуру, что и дало название этой технике. Для лучшего эффекта, визуализируйте квадрат перед собой и, в процессе дыхания, как бы пробегайте по его сторонам.

Начните с левого нижнего угла, сделайте глубокий вдох через нос, считая про себя до четырех, в процессе вдоха, переместите свой внутренний взгляд на левый верхний угол квадрата.

Задержите дыхание и, считая про себя до четырех, переместите взгляд на правый верхний угол квадрата.

Под счет до четырех сделайте выдох через рот, перемещая взгляд на правый нижний угол квадрата, снова задержите дыхание, считая до четырех и возвратите взгляд в левый нижний угол.

Повторите упражнение 5-6 раз.

Со временем постарайтесь довести счет до 6-8, а при помощи тренировок, возможно, вам удастся довести счет до 10 или 12. Чем больше, тем более эффективным будет выполнение упражнения.

Упражнение 4

«Правило 3-3-3»

Автор: Т. Чански

Для этого упражнения необходимо в стрессовой ситуации или в момент переживания тревоги мысленно или вслух перечислить:

- три вещи, которые вы сейчас видите;
- три звука, которые вы сейчас слышите;
- пошевелить тремя частями тела.

Выполнять упражнение следует стоя или сидя, максимально распрямив спину. Не следует втягивать голову в плечи, вы можете даже гордо задраить подбородок.

У данного упражнения существует вариация: предлагается назвать три вещи, которые вы чувствуете или же три запаха, которые можно учуять в данный момент. Упражнение часто применяется для страдающих от ПТСР и тревожности. Желательно описывать предметы, звуки и т. п. как можно подробнее – где они находятся по отношению к вам, какой у них цвет; откуда идет звук и т. д.

Чански также предлагает описывать всё происходящее, к примеру «У меня паническая атака. Это временно, я ничего не могу с этим поделать» или «Я не могу сосредоточиться, потому что мне страшно. Я не буду себя заставлять, а просто сяду и понаблюдаю как страх проходит.»

Упражнение 5

СТОП

(ДПТ)

Упражнение предназначено для тех случаев, когда эмоции слишком переполняют клиента. Изначально оно было предназначено для людей с ПРЛ.

С – Стоп! Никак не реагируй. Не двигайся, замри. Помни, что главный тут ты, а не твои эмоции. Обрати внимание что ты сейчас испытываешь. Какая это эмоция?

Т – Теперь сделай шаг назад. Помни, что ты – это не твои эмоции. Эмоции просто приходят и уходят. Сделай глубокий вдох. Продолжай наблюдать за своим дыханием, пока интенсивность эмоций не снизится.

О – Осмотрись. Обрати внимание на то, что происходит вокруг тебя и внутри. Что ты чувствуешь? О чем думаешь? Что делают люди вокруг? О чем они говорят?

П – Попытайся действовать осознанно. Спроси себя: чего я хочу от этой ситуации? Какая у меня цель? Какие мои действия улучшат ситуацию, а какие – ухудшат?

Упражнение 6

Рефлекс ныряния млекопитающих

По материалам С. Дж. Вайс

Данное упражнение можно выполнять только если у человека отсутствуют проблемы с сердцем, легкими, и нет астмы.

Вариант 1

Наполните миску или раковину холодной водой со льдом. Чтобы выполнить упражнение вам нужно будет наклониться, поэтому убедитесь, что вам удобно, присядьте, если нужно. Задержите дыхание и погрузите лицо в холодную воду на столько времени, на сколько это безопасно для вас – попробуйте для начала на 30 секунд. Когда вы сможете сесть обратно и открыть глаза, обратите внимание, что ваш пульс и дыхание начинают замедляться.

Вариант 2

Держите пакет с мягким льдом в морозильной камере на случай подобных ситуаций. Если у вас есть пакет с мягким льдом или пакет с замороженным горошком, убедитесь, что вы сидите так, чтобы можно было наклониться вперед. Прикройте глаза пакетом со льдом, наклонитесь вперед и задержите дыхание, мысленно считая до 20 или 30 секунд. Откинувшись назад и убрав пакет со льдом с лица, медленно выдохните и обратите внимание, как замедляется пульс.

10. Консультирование клиентов с расстройствами личности (часть 1)

Терапия расстройств личности является долгосрочным и более сложным процессом, нежели консультация. Консультируя людей с психическими расстройствами психолог может сосредотачиваться только на каком-то одном аспекте или проявлении расстройства, с которыми клиент обращается. Консультант также может стать способом вхождения клиента в серьезную терапию, позволив ему ознакомиться с методологией КПТ и решить, подходит ли она ли ему.

Консультант не может и не должен пытаться "вылечить" клиента в кратчайшие сроки.

Принято полагать, что наиболее эффективна для клиентов с расстройствами личности диалектическая поведенческая терапия, схема-терапия и терапия, основанная на ментализации (Mentalization-Based Treatment). Однако терапия, основанная на ментализации относится к психодиманическому подходу и является исключительно долгосрочным методом терапии.

Наибольшее внимание КПТ психологи уделяют терапии депрессивного, обсессивно-компульсивного и тревожных расстройств.

А. Бек и А. Фриман предлагают следующие принципы КПТ в работе с людьми с расстройствами личности:

1. Внимательно следить за сменой аффекта во время встречи.
2. Давать объяснения всем действиям и интервенциям.
3. Обсуждать свои концептуализации и план работы.
4. Аккуратно отзеркаливать эмоциональное состояние и проявлять заботу.
5. Регулярно получать обратную связь от клиента.
6. Поэтапно решать проблемы, лежащие в основе дистресса
7. Если клиент демонстрирует смену аффекта на негативный, то психологу

следует:

- обязательно спросить про мысли относительно терапевта и терапии
 - поощрять клиента к выражению негативных эмоций
 - обсуждать трудности и стратегию их преодоления
8. Везде, где это уместно психологу необходимо:
- моделировать способность извиниться и решить межличностное затруднение;
 - суммировать дисфункциональные автоматические мысли в контексте когнитивной модели;
 - помогать проверять валидность этих мыслей;
 - давать честную позитивную обратную связь

А. Бек предложил следующую схему когнитивной терапии расстройств личности:

Формулировка случая	Сведения о жизни и развитии.
	Основные представления о себе и других.
	Условные и основные убеждения.
	Связь убеждений с когнитивными структурами.
	Дисфункциональные стратегии.
	Адаптивные убеждения и стратегии.

	Развитие психопатологии.
	Составление диаграммы.
Сотрудничество и направляемое открытие	
Психотерапевтические отношения	Интересы в сфере поставленных перед собой целей, семьи, работы.
	Ролевая модель.
	Примеры личных переживаний.
	Помощь в принятии решений и выработке навыков.
	Эмпатия и понимание.
	Использование «реакции переноса».
«Автоматические мысли» и «рациональные реакции»	Развитие навыков, обучение уверенности в себе.
Ролевая игра	Обратная ролевая игра: навыки моделирования психотерапевта; увеличение эмпатии и понимания.
	Повторное переживание детского опыта
Воображение	Образы ключевых фигур в настоящем.
	Переживания детства.
Выявление и проверка «основных убеждений»	Метод «стрелка вниз».
	Поведенческие эксперименты.
	Построение новых «схем»
	Метод «уютного (безопасного) местечка».
Формулировка/изменение целей и приоритетов	Метод «бухгалтерского баланса».
Проблемы домашних заданий	Необходимость ясного логического обоснования.
	Ведение дневника.
	Тренировка навыков в кабинете психотерапевта: автоматические мысли; выявление ошибок; проверка автоматических мыслей и формулирование ответов на них.
	Проблемы: развитие навыков; связь с убеждениями и стратегиями.
Гистрионные проявления	
Предупреждение рецидивов	

Помимо классической КПТ, применяется схема-терапия (в особенности для ПРЛ). Схема-терапию отличают следующие особенности:

1. Сфокусированность на переработке воспоминаний о травматическом раннем опыте.
2. Интенсивное использование экспериментальных техник.

3. Концептуализация психотерапевтических отношений как ограниченного репарентинга для создания условий переживания положительного опыта взаимодействия, который не получил пациент в детстве.

4. Опора на модель схем-модусов, которая помогает понять текущие проблемы клиента и направляет выбор терапевтических техник.

Диалектическая поведенческая терапия наиболее эффективна в случаях ПРЛ, однако её методы применимы и для работы с другими расстройствами.

В основе ДПТ лежит пять групп поведенческих навыков:

1. Навыки осознанности.
2. Толерантность к стрессам.
3. Навыки эмоциональной саморегуляции.
4. Навыки межличностного взаимодействия.
5. Навыки самоорганизации.

Особую важность в работе с людьми с психическими расстройствами имеет альянс между клиентом и психологом. Ввиду особенностей проявления некоторых расстройств с некоторыми клиентами построить отношения, основанные на взаимном доверии и уважении, достаточно сложно. Ситуацию также может отягощать наличие предубеждений у обеих сторон.

Однако чаще всего отношения между клиентом с психическим расстройством и психологом страдают от того, что психолог не может понять, что испытывает клиент. Частично причиной тому является неспособность клиента точно описать свои переживания ввиду специфики расстройства или из-за коморбидной алекситимии, а частично – из-за привычки некоторых специалистов в работе опираться исключительно на личный опыт (если психолог о таком не слышал или сам такого не переживал, значит такого и не бывает). Другие специалисты побаиваются людей с социально стигматизированными расстройствами.

Чтобы построить крепкий альянс, консультант должен удостовериться, что со своей стороны он может полностью принять право клиента быть таким, какой он есть и уважать его как человека вне зависимости от того, как проявляется его расстройство.

Следует отметить, что большинство людей с расстройствами личности не получают должной психологической помощи. Они или не обращаются к специалисту вовсе (иногда ввиду недоступности, отсутствия средств или боязни стигмы), или бросают терапию (также по ряду причин, например из-за недостатка компетентных специалистов, из-за обострения расстройства и др.)

Также многие люди с расстройствами личности, даже имея доступ к психологической помощи и регулярно посещая специалиста, сталкиваются с тем, что терапия или консультация происходит по установленной схеме, где никак не учитывается их расстройство.

Например, если клиент с ПРЛ обратился к консультанту с проблемой повышенной стойкой тревожности, работа только с тревожностью по сути не принесет никакого результата. К тому же, учитывая симптоматику ПРЛ такой клиент едва заметив, что консультации не приносят пользы быстро бросит посещение психолога.

Так, с каким бы запросом ни обратился клиент с расстройством личности, консультант всегда должен учитывать собственно наличие расстройства, поскольку

оно так или иначе будет оказывать влияние на проблему (или являться её причиной) с которой обратился клиент.

Содержание когнитивных схем некоторых расстройств личности согласно А. Беку.

Нарциссическое расстройство личности:

Я особенный человек.	Невыносимо, если ко мне не проявляют должного уважения или я не получаю то, на что имею право
Так как я лучше всех, я имею право на особое обращение и привилегии.	Меня понимают лишь такие же выдающиеся личности, как я.
Я не должен быть связан правилами, которые применимы к другим людям.	Другие люди не заслуживают восхищения или богатства, которые они получают.
Очень важно получить признание, заслужить похвалу и вызвать восторг.	Люди не имеют права критиковать меня.
Если другие не уважают мой статус, они должны быть наказаны.	Ничьи потребности не должны сталкиваться с моими собственными.
Другие люди должны удовлетворять мои потребности.	Так как я настолько талантлив, люди должны продвигать мою карьеру.
Другие люди должны понимать, насколько я особенный.	Меня понимают лишь такие же выдающиеся личности, как я.
Я имею все основания надеяться на большое будущее.	

Шизоидное и шизотипическое расстройства личности:

Не имеет значения, что другие люди думают обо мне.	Я могу справляться со всем самостоятельно без чьей-либо помощи.
Для меня важно быть свободным и независимым.	Лучше быть одному, чем чувствовать себя «привязанным» к другими людям.
Мне больше нравится действовать в одиночку, чем с кем-нибудь.	Я не должен доверять никому.
Во многих ситуациях лучше остаться одному.	Я могу использовать людей в своих собственных целях, пока мне удастся избежать близких отношений с ними.
Никто не влияет на мои решения.	Отношения беспорядочны и ограничивают свободу.
Близкие отношения с людьми не важны для меня.	Моя частная жизнь намного более важна для меня, чем близость к людям.
Я устанавливаю для себя собственные стандарты и ставлю перед собой свои цели.	Для меня не имеет значения, что думают другие люди.

Параноидное расстройство личности:

Я не могу доверять людям.	Другие люди недружелюбны.
Другие люди имеют скрытые мотивы.	Другие люди будут сознательно пытаться унижить меня.
Другие будут пытаться использовать меня или манипулировать мной, если я не буду проявлять осторожность.	Часто люди преднамеренно хотят досадить мне.
Я должен всегда быть начеку.	У меня возникнут серьезные проблемы, если я позволю другим людям думать, что они могут безнаказанно плохо обращаться со мной.
Доверять людям небезопасно.	Если другие люди что-то узнают обо мне, они используют это против меня.
Если люди ведут себя дружелюбно, они могут попытаться использовать или эксплуатировать меня.	Люди часто говорят одно, а думают другое.
Люди воспользуются мною, если я предоставлю им такую возможность.	Человек, с которым я нахожусь в близких отношениях, может оказаться вероломным или предать меня.

Зависимое расстройство личности:

Я нуждающийся и слабый.	Я не должен делать ничего, что может обидеть того, кто поддерживает меня или помогает мне.
Я нуждаюсь в ком-то, кто всегда доступен, чтобы помочь мне справиться с тем, что я должен сделать, или если случится что-то плохое.	Я должен находиться в зависимом положении, чтобы поддерживать его хорошее отношение.
Мой помощник может опекать, поддерживать меня и доверять мне — если захочет.	Я должен всегда иметь доступ к нему.
Я беспомощен, когда действую самостоятельно.	Я должен поддерживать как можно более близкие отношения.
Если мне не удастся привязаться к более сильному человеку, я остаюсь в полном одиночестве.	Я не могу сам принимать решения.
Самое плохое, что может со мной случиться, — это если меня бросят.	Я не могу справляться с проблемами, как это делают другие.
Если меня не полюбят, я всегда буду несчастен.	Мне нужны другие люди, чтобы помогать мне принимать решения или говорить мне, что делать.

Диссоциальное расстройство личности:

Я должен остерегаться.	Другие люди слабы и заслуживают того, чтобы быть обманутыми.
------------------------	--

Сила или хитрость — лучший способ добиться своего.	Если я не притесняю других, они будут притеснять меня.
Мы живем в джунглях, и выживает сильнейший.	Я должен делать все, что останется безнаказанным.
Люди доберутся до меня, если я первым не доберусь до них.	Не имеет значения, что другие думают обо мне.
Не обязательно сдерживать обещания и отдавать долги.	Если я чего-то хочу, я должен делать все, чтобы это получить.
Можно лгать, если тебя не уличат во лжи.	Я могу выйти сухим из воды, поэтому я не должен беспокоиться о плохих последствиях.
Со мной обращались несправедливо, и я имею право получить причитающуюся мне долю любыми доступными средствами.	Если люди не могут позаботиться о себе, это их проблема

Гистрионическое расстройство личности:

Я интересный, привлекательный человек.	Я должен быть в центре внимания.
Чтобы чувствовать себя счастливым, я должен привлекать внимание других.	Я могу не утруждать себя обдумыванием — мне достаточно положиться на «внутреннее» чувство.
Если я не развлекаю или не впечатляю людей, я ничтожество.	Когда я развлекаю людей, они не замечают моих слабостей.
Если я неинтересен другим, они не будут любить меня.	Я не терплю скуку.
Чтобы добиться своего, нужно изумлять или развлекать людей.	Если я испытываю желание что-то делать, я должен это делать.
Если люди не реагируют на меня позитивно, они отвратительны.	Люди обратят на меня внимание, только если я действую крайними способами.
Ужасно, если люди игнорируют меня.	Чувства и интуиция намного важнее рационального мышления и планирования

Упражнения (ДПТ)

По материалам М. Линехан

Упражнение 1 Цепной анализ

1. Проблемное поведение.

Следует детально описать нежелательное поведение. Необходимо обязательно упомянуть, что вы чувствовали, думали, делали и говорили в этот момент, а также интенсивность переживаний.

2. Триггер.

Следует детально описать, что предшествовало нежелательному поведению. Когда появился триггер, что происходило в этот момент, что вы чувствовали, думали, делали и говорили? Если нежелательное поведение проявилось спустя 1-2 после триггерного события, как вы думаете, почему это произошло таким образом?

3. Уязвимость.

Следует детально описать, что именно в вашем окружении или в вас самих сделало вас уязвимым для триггера. Это могут быть мысли, ценности, стресс, болезнь и др.

4. Связь (цепи).

Следует описать цепочку событий, которая привела к нежелательному поведению. Цепочка может выглядеть следующим образом:

- 1) Действия
- 2) Ощущения в теле
- 3) Когниции
- 4) События
- 5) Чувства

Допускаются иные варианты последовательности. Иногда после можно застрять в цикле ощущения в теле-чувства-действия-ощущения в теле... и т.п. Главное подробно описать цепочку событий.

5. Последствия.

Следует детально описать к каким последствиям привело нежелательное поведение. Учитываются последствия как для вас самих, так и для вашего окружения. Кому навредило ваше поведение?

(Например, если клиент не ел, чтобы наказать себя, перестал общаться с кем-то – это последствия для него самого.)

6. Копинг.

Следует описать, что можно было сделать иначе, чтобы не допустить нежелательного поведения. В какой моменты вы могли бы избежать такого поведения? Какой копинг или навык мог бы помочь вам это сделать? Какой копинг или навык вы планируете практиковать в будущем, чтобы избежать повторения такой ситуации?

7. Предупреждение повторения.

Следует описать, что вы сделаете в будущем, чтобы избежать уязвимости перед триггером.

8. Решение.

Следует детально описать как вы будете себя вести, если ситуация повторится (и вы столкнетесь с тем же триггером). Также следует описать, как бы вы могли исправить подобную ситуацию.

(Следуя предыдущему примеру – клиент позволит себе есть не смотря на свою "ошибку", или же извинится перед теми, кого обидел)

9. Поделитесь мыслями и чувствами.

Если вам в голову пришли какие-то мысли или вы испытали какие-то чувства для которых не можете подобрать верный пункт, запишите их тут. Вы можете перечитать всё, что написали до этого, чтобы не повторяться.

Данное упражнение выполняется каждый раз, когда клиент замечает за собой проблемное поведение. Даже если это один и тот же тип поведения, можно выполнять упражнение несколько раз, а потом сравнивать записи.

Упражнение можно выполнить самостоятельно минимум 3 раза (желательно с разным поведением) или предложить выполнить его другим и сравнить то, как разные люди описывают цепочки событий.

Поскольку это объемное задание, желательно завести для него отдельную тетрадь.

Упражнение 2

Аккумуляция положительного

Клиенту предлагается составить список приятных дел. Например, он может включать: поиграть с домашним животным, прочитать книгу, громко посмеяться с друзьями, провести время с со своим ребенком, украсить квартиру к празднику, организовать семейный альбом.

Получившийся список можно повесить на видное место, чтобы клиент помнил о том, что в жизни есть много приятных и положительных моментов.

Упражнение 3

Сокращения

Клиенту следует придумать и записать аббревиатуру своего имени с помощью поощрительных, ободряющих слов.

Например:

М – Милосердный

А – Амбициозный

Р – Решительный

К – Креативный

Листок можно украсить и повесить на видное место (особенно полезно для детей).

Упражнение 4

Вдохновляющие утверждения

Клиенту предлагается заполнить страницу А4 вдохновляющими цитатами, текстами из любимых песен или утверждениями, которые они считают обнадеживающими или поддерживающими. Страницу также можно украсить любыми предпочтительными для клиента способами.

Скорее всего клиент не сможет сразу вспомнить подходящих цитат, поэтому это упражнение больше подходит в качестве домашнего задания.

Эта страница призвана помочь пережить сложные моменты, поэтому её можно заламинировать или поместить в канцелярский файл чтобы продлить срок её службы.

Некоторые вдохновляющие утверждения клиентов могут показаться консультанту не слишком вдохновляющими, а скорее мрачными, в особенности тревожных и депрессивных клиентов. Такие утверждения следует обсудить, чтобы убедиться, что они действительно помогают клиенту.

Упражнение 5

Формирование отвлекающего навыка

Отвлекающий навык необходимо для уменьшения нездоровых импульсов и неприятных чувств. Навык наиболее эффективен, если клиент вовлечен в деятельность, которая продуцирует чувства нейтральные или противоположные переживаемым отрицательным чувствам.

Чаще всего для этого используют "Список для чтения", где клиенту предлагается составить список приятного или легкого чтения. Не слишком важно, что именно читает клиент – главное, чтобы это не вызывало в нем негативных эмоций. Так, кто-то включит в свой список детские книги, а кто-то технические руководства. Не стоит пытаться исправить список, даже если он кажется консультанту странным.

Поскольку главное для формирования отвлекающего навыка – это переживание положительных или нейтральных эмоций, использовать книги не обязательно. Подойдут также графические новеллы и комиксы, компьютерные игры (не сложные с точки зрения клиента, чтобы не фрустрировать), фильмы или сериалы.

Список также можно украсить и повесить на видное место. Когда один список кончается, можно составить новый.

Упражнение 6

Полу-улыбка

Убедившись, что мышцы вашего лица расслаблены, слегка приподнимите уголки рта. Обратите внимание на то, как это ощущается и подталкивает ли вас к принятию.

Упражнение используется для самоуспокоения, облегчения принятия негативных переживаний.

Упражнение 7

Готовые руки

Сидя, расслабьте все мышцы рук, а затем поверните ладони вверх, положив их на колени. Обратите внимание, если это что-то меняет в вашем теле.

Упражнение используется для самоуспокоения, облегчения принятия негативных переживаний.

Упражнение 8

IMPROVE

Используется, чтобы помочь расслабиться в стрессовых ситуациях.

Imagery – Образы. Представьте, что вы успешно справляетесь с этой проблемой и чувствуете, что достигли цели.

Meaning – Значение. Попробуйте найти смысл в вашей болезненной ситуации. Что вы можете извлечь из этого опыта? Найдите причину или возможную причину, чтобы придать смысл вашим эмоциям.

Prayer – Молитва. Ваша молитва может быть направлена на любую высшую силу, включая Бога или вселенную. Если вы не религиозны, повторяйте личную мантру, медитируйте.

Relaxing – Расслабление. Займитесь расслабляющей деятельностью, чтобы успокоить переживаемые вами психологические расстройства. Эти мероприятия могут включать глубокое дыхание, йогу, горячую ванну и расслабляющую прогулку.

One thing at a time – Всё по очереди. Оставайтесь в моменте, отпуская прошлое и будущее. Сфокусируйте все свое внимание на том, что вы делаете сейчас.

Vacation – Отпуск. Отдохните от всего на короткий промежуток времени.

Encouragement – Поощрение. Ободрение не должно исходить из внешнего источника, чтобы быть эффективным. Подбодрите себя, повторяя значимые для вас фразы, такие как "Я получил это", "Я могу улучшить этот момент" .

Упражнение 9

TIP

Упражнение используется в моменты когда негативные эмоции сложно выдержать, они захлестывают человека.

Temperature – Температура. Когда мы расстроены, наше тело чаще всего чувствует жар. Чтобы противостоять этому, умойте лицо холодной водой, подержите в руках кубик льда или позвольте холодному воздуху из кондиционера вашего автомобиля дуть в лицо. Изменение температуры вашего тела поможет вам остыть - как физически, так и эмоционально.

Intensive exercise – Интенсивные упражнения. Делайте интенсивные упражнения, чтобы соответствовать вашим интенсивным эмоциям. Вы не марафонец? Это нормально, вам не нужно быть. Бегите вниз до конца улицы, проплывите в бассейне несколько кругов или плавайте, пока вы не устанете. Увеличение потока кислорода помогает снизить уровень стресса. Кроме того, трудно быть сильно расстроенным, когда вы измотаны.

Peaced breathing – Дыхание и расслабление мышц. Даже такая простая вещь, как управление дыханием, может оказать сильное влияние на уменьшение эмоциональной боли. Существует много разных техник дыхательных упражнений. Если у вас есть любимая техника дыхания, делайте ее. Устойчивое дыхание уменьшает реакцию вашего тела.

Наука о расслаблении мышц увлекательна. Когда вы напрягаете произвольную мышцу, расслабляете ее и позволяете ей отдыхать, мышца становится более расслабленной, чем была до того, как она была сжата. Расслабленным мышцам требуется меньше кислорода, поэтому ваше дыхание и пульс замедляются. Попробуйте эту технику, сосредоточившись на группе мышц, например, таких как мышцы рук. Напрягите мышцы как можно сильнее на пять секунд. Затем отпустите напряжение. Позвольте мышцам расслабиться, и вы тоже начнете расслабляться.

11. Консультирование клиентов с расстройствами личности (часть 2)

Как правило, люди, страдающие от **ОКР** обращаются за психологической помощью спустя несколько лет после первого появления симптомов и только тогда, когда их ритуалы стали особенно сложными и невыносимыми. К этому времени компульсии уже прочно закрепились в жизни клиента, поэтому попытка избавиться от них вызывает сопротивление.

Клиенты с ОКР наиболее склонны к долженствованию, катастрофизации, перфекционизму, полярному мышлению, оценочным суждениям. Они также имеют низкую фрустрационную устойчивость.

Содержание когнитивных схем при ОКР согласно А. Беку:

Я полностью ответствен за себя и других.	Необходимо всегда придерживаться самых высоких стандартов, или все развалится.
Я должен полагаться на себя, чтобы убедиться, что все сделано.	Я должен полностью контролировать свои эмоции.
Другие слишком легкомысленны, часто безответственны, снисходительны к себе или некомпетентны.	Люди должны все делать по-моему.
Мне нужен порядок, системы и правила, чтобы должным образом выполнить работу.	Если я не выполняю работу на самом высоком уровне, я потерплю неудачу.
Важно любую работу выполнять идеально.	Недостатки, дефекты или ошибки недопустимы.
Если у меня нет систем, все может развалиться.	Детали чрезвычайно важны.
Любой недостаток или дефект в работе может привести к катастрофе.	Я делаю все наилучшим образом

Дж. Бек, Р. МакМилан, С. Уоллен, Ди. Гусепп, Р. Уэслер также выделили следующие когнитивные ошибки, свойственные людям с ОКР:

- страх причинения вреда, ущерба, опасности другим людям своими активными неконтролируемыми действиями, ошибочным поведением или пассивностью;
- приписывание себе ответственности и вины за возможные катастрофические события по причине невозможности контролировать в себе свои мысли;
- непереносимость тревоги по причине фатального и необратимого ее влияния на организм; как физического, так и психического здоровья;
- склонность к магическому мышлению (вера в то, что какие-то действия оберегают себя или других посредством магии, влияния сверхъестественных сил)
- амбивалентное чувство (ритуал должен уменьшать тревогу, но только её увеличивает);

- возникновение чувства вины и стыда за навязчивое выполнение ритуалов по причине осознания их неестественности, необычности, болезненности, бессмысленности.

Высокая тревожность, стойкое чувство вины и стыда, тесно связанные с ОКР, значительно усложняют процесс терапии.

Содержание когнитивных схем при **тревожном расстройстве личности** согласно А. Беку:

Я социально непригоден и нежелателен в ситуациях работы или общения.	Я должен избегать ситуаций, в которых я привлекаю внимание, или быть как можно более незаметным.
Другие люди потенциально критически настроены, безразличны, склонны унижать или отвергать меня.	Неприятные чувства усилятся и выйдут из-под контроля.
Я не могу выносить неприятные чувства.	Если другие критикуют меня, они, видимо, правы.
Если люди сблизятся со мной, они обнаружат, кто я такой, и отвергнут меня.	Лучше не делать ничего, чем пытаться делать то, что может закончиться неудачей.
Невыносимо, когда меня считают низшим или неадекватным.	Если я не думаю о проблеме, мне не нужно ее решать.
Я должен любой ценой избегать неприятных ситуаций.	Любые признаки напряженности в отношениях указывают на то, что отношения испортились; следовательно, их нужно разорвать.
Если я чувствую что-то неприятное или думаю об этом, я должен попытаться забыть об этом или отвлечься, например подумать о чем-нибудь еще, выпить, принять таблетку или посмотреть телевизор.	Если я буду игнорировать проблему, она исчезнет.

Депрессивное расстройство личности характеризуется наличием таких ошибок мышления как преувеличение, генерализация и абсолютизм. Обычно они затрагивают такие зоны уязвимости как "принятие-отвержение", "успех-поражение", "здоровье-болезнь" и "приобретение-потеря". Например, депрессивный клиент может мыслить следующим образом:

Большая посылка: Если меня не любят, я – ничтожество.

Малая посылка: Жена меня не любит.

Заключение: Я – ничтожество.

Чаще всего люди размышляют о конкретной ситуации (жена меня не любит), но они заранее знают, какой из этого следует вывод. Так, в этом примере присутствуют все три вышеупомянутые ошибки мышления.

Содержание когнитивных схем при **депрессии** согласно А. Беку:

Чтобы быть счастливым, нужно всегда добиваться успеха.	Я не могу жить без тебя.
Чтобы быть счастливым, нужно, чтобы	Если человек спорит со мной, значит я

все любили меня.	ему не нравлюсь.
Если я сделаю ошибку, это будет означать, что я глупый.	Мое человеческое достоинство зависит от того, что обо мне думают другие.

Упражнения

Авторы: Ш. Моритц, М. Хаусшилдт, Х. Степуловс

Упражнение 1 Письмо к ОКР

Вы действительно хотите что-то изменить? Что именно? Будьте абсолютно честны сами с собой!

Что Вам мешает в ваших симптомах? Что у Вас отнимет ОКР? Есть ли ситуации, в которых ОКР приносит Вам пользу? От чего Вы отказываетесь, если идете по стопам ОКР? И Вы на это готовы? Почему?

Возьмите в руки ручку и запишите ответы, напр. в форме (прощального) письма Вашему ОКР.

Если этот подход Вам не по душе, Вы можете использовать лист "за и против".

Упражнение 2 Снисходительность

Принятие: Я хочу научиться принимать следующие вещи такими, какие они есть.

Я: Иногда у меня все валится из рук. Я немного неуклюжий. Я такой.

Другие: Когда я еду на велосипеде, пешеход тормозит движение. Тут я ничего не могу поделать и чувство злости не принесет никакой пользы.

Упражнение выполняется каждый раз, когда возникают негативные мысли, нежелание принимать ситуацию такой, какая она есть.

Упражнение 3 Принятие и уважение себя и других

Хвалите себя.

Люди с ОКР часто сосредотачиваются на своих собственных ошибках и недостатках. Измените ваш взгляд на ситуацию. Записывайте случаи (напр. каждый вечер), когда Вы сделали что-то хорошее для других людей или для себя.

Дата	Что хорошего я сделал сегодня для себя?	Что хорошего я сделал сегодня для других?
	Приготовил себе вкусный завтрак. Наконец-то сходил в спортзал.	Поддержал подругу. Помог коллеге с работой.

Упражнение 4

Возможно ли двигать предметами силой мысли?

Возьмите перо или другой очень легкий объект (напр., бумагу) и разместите его на столе перед вами.

Теперь попробуйте переместить этот объект в определенном направлении исключительно при помощи своих мыслей! Сделайте это упражнение несколько раз и документируйте результаты на листе. Запишите, как часто получилось и как часто нет.

	+	-
Бумага/перышко двигается		

Упражнение 5

Магическое мышление

Большинство людей с ОКР знают, что их мысли не могут реально повлиять на внешние события, но тем не менее по-прежнему подвергаются сомнениям.

Попробуйте следующие эксперименты:

	+	-
Правильно предсказать очередность 10 карт		
Угадать цифру от 1 до 10		
С точность предсказать итоги спортивной игры		
Очистить пятно		
Личный пример		

Упражнение 6

Слияние "мысль-действие"

Если Вы чувствуете, что Ваши мысли способны изменить вещи, попробуйте только с помощью силы своего ума, мысленно, вызвать соответствующие события:

	+	-
Пожилая женщина отбрасывает трость		
Мужчина рвет на себе футболку		
Собеседник неожиданно говорит "вниз по реке"		
Попутчик неожиданно начинает смеяться		

Личный пример		
----------------------	--	--

Цель упражнения заключается, с одной стороны в том, чтобы показать вам, что ваши мысли не обладают такой властью, как вам это может часто казаться. С другой стороны это поможет переместить фокус ваших забот без подавления obsessions и избегания ситуаций (обе стратегии еще больше усиливают проблему).

Случайные совпадения в этом упражнении возможны. Поэтому обязательно ведите лист с перечнем примеров. Если одно из предсказаний все же произойдет, посмотрите, как часто вы ошибались в других предсказаниях.

Упражнение 7 **Слияние "мысль-объект"**

Если Вы чувствуете, что Ваши мысли способны изменить вещи, попробуйте Выполнить следующие "легкие" задания:

	+	-
Перекрасить машину		
Отломать руку у памятника		
Превратить колу в воду		
Из осколков стекла снова собрать целую бутылку		
Превратить один фрукт в другой		
Закрыть кран		
Личный пример		

Упражнение 8 **Мой доброжелательный компаньон**

Выберите и опишите воображаемого компаньона, который поможет вам справляться с навязчивыми мыслями и/или действиями. Обращаться за помощью к компаньону следует регулярно.

Например, это могут быть комики, известные личности, которых Вы высоко цените, персонажи фильмов или книг.

Имя моего доброжелательного компаньона:

Внешность/Голос:

Качества:

Воображаемая прогулка:

Что он/она сказал(а):

Какие слова вам пошли на пользу:

Что я хочу из этого запомнить:

Упражнение 9

Проинформируйте себя!

Каких негативных событий Вы особенно боитесь, и какие из них на Ваш взгляд наиболее вероятны? Запишите эти проблемы на найденную информацию при помощи средств массовой информации в таблице.

		Страхи ОКР	На сколько вероятно на мой взгляд это событие?	О какой вероятности говорят средства массовой информации?	Последствия, утешительные важные факты, которые я смог найти
№1	Негативное событие	Заболеть раком			Улучшение методов лечения и ранней диагностики уменьшили процент смертности от онкологии только с 1980 по 2008 более чем на 20%.
	Самое страшное последствие	Умереть от этого	Рак почти всегда смертелен	Сейчас больше половины болеющих раком после длительного лечения могут рассчитывать на выздоровление	

Упражнение 10

Альтернативный подход к решению проблемы с негативными мыслями

Примите наблюдательное и дистанцированное отношение к вашим мыслям. Некоторым людям с ОКР для ослабления своих obsessions помогает подключение их к изображению или сценам, которые направляют их в правильное русло. Представьте себе на несколько минут, что ...

Пример сцены:

Вы наблюдаете сильный шторм в безопасном убежище и слышите первые раскаты грома. Направьте ваши obsessions на тёмные части проходящего фронтового облака.

Теперь пусть бушует ураган (например, молния разбивает дерево; торнадо разрушает дом).

Постепенно буря начнёт утихать и на смену ей придёт хорошая погода.

Можно выбрать любую иную воображаемую сцену, которая поможет дистанцироваться.

Упражнение 11

... сделать из мухи слона, а потом динозавра

Только для мужественных! Это упражнение особенно хорошо подходит для людей с ОКР, которые немного обладают черным юмором. ОКР является мастером преувеличения и заставляет людей верить, что невероятный или даже невозможный сценарий может на самом деле произойти.

Когда ваше ОКР в очередной раз сделает из мухи слона, вознесите ОКР на новый уровень и сделайте из него динозавра. Увеличьте сценарий до гротеска и сделайте его как можно смешнее. Страх часто не увеличивается, а уменьшается. Это также называют парадоксом вмешательства.

Obsession: Ваш дом сгорит из-за не выключенной вами плиты.

Сознательное преувеличение: вследствие пожара возникают засуха, бури, которые распространяются по всему континенту. В течение нескольких дней всё небо окрашивается в черный цвет. Жизнь на Земле становится практически невозможной из-за отсутствия солнечного света. Сатанисты поклоняются сгоревшим остаткам вашей печи, как реликвии.

Желательно записывать каждое преувеличение.

Моя(и) obsession(и):

Сознательное преувеличение:

Упражнение 12

Снятие стресса

(по К. Шрайнеру)

Это упражнение – своеобразное "очищение мозга" от "ненужных" мыслей.

Шаг 1. Прислушайтесь к своим чувствам, которые Вы испытываете во время стресса, возможно Вас "прошибает пот" или Вы напряжены от ожидания.

Шаг 2. Теперь специально сделайте так, чтобы прочувствовать тот момент, когда Вы сильно напряжены. Задайтесь вопросом и ответьте на него: "Ради чего и зачем я так напрягаюсь?".

Шаг 3. Теперь задайте себе следующий вопрос: "А что мне нужно для того, чтобы я почувствовал(-а) себя лучше?".

Шаг 4. На 2-3 минуты преувеличьте свои ощущения, пусть Вас на это время "прошибет пот" или наступит колоссальное напряжение. Ничего не предпринимая просто прочувствуйте это состояние и убедитесь в том, что оно занимает очень много энергии и сил, и что эта энергия тратиться в пустую.

Шаг 5. После проведенного эксперимента-наблюдения ответьте себе: "Нужно ли мне такое напряжение? Хорошо ли это для меня? Хочу ли я избавиться от него?".

Шаг 6. Следующим шагом будет осознание того, что Ваши требования создают чувство отчаяния.

Шаг 7. Приступаем непосредственно к релаксации. Для этого нужно представить, что все Ваши мышцы стали подобием податливого теста или поролона. Постарайтесь поймать состояние равновесия.

Шаг 8. "Очищаем свой мозг от ненужного" и делаем что-то конструктивное и нужное вместо того, чтобы впустую тратить свои силы и энергию для бесполезного напряжения или "прошибания".

Шаг 9. Последним шагом будет осознанная замена Ваших требований на Ваши предпочтения.

Упражнение 13

Разрешение стрессовой ситуации методом "Взмаха" (по Р. Бендлеру)

Встаньте удобно или сядьте и закройте глаза. Теперь представьте себе, что у Вас в обеих руках по одной фотографии:

В одной руке карточка, где сфотографирована Ваша проблема или отрицательная ситуация, которую не желали бы видеть. Она мрачная, все негативное и размытое.

В другой руке карточка, где сфотографирована приятная ситуация в ярких разноцветных красках, глядя на которую Вас посещают положительные эмоции, такие как радость, успокоение, счастье и т. п.

Теперь одним взмахом, т.е. молниеносно опускайте негативную фотографию на колени, чтобы Вы ее перестали видеть, а позитивную поднимайте до уровня глаз.

Это упражнение необходимо делать в тот момент, когда стрессовая ситуация проявляется и у Вас наступает напряжение. Подобную молниеносную замену фотографий нужно делать до тех пор, пока положительный образ окончательно не вытеснит отрицательный.

Упражнение 14

Коррекция негативного поведения путем самоанализа (по Д.Рейуортеру)

Быть безучастным сторонним наблюдателем – это главное условие при выполнении данного упражнения. Вы должны прислушиваться, концентрировать свое внимание, осознавать свои чувства, прочувствовать их и запомнить, но при этом ничего не менять. Делаются подобные упражнения уединенно, чтобы Вам не мешали и не отвлекали.

Шаг 1. Концентрируемся на своем физическом теле.

Неважно, сидите ли Вы, лежите или стоите, обратите внимание на то как расположены ноги, руки, опущена или закинута голова, сгорблена ли спина и т.п.

Сконцентрируйтесь на том, где сейчас Вам больно или чувствуется напряжение и т.п.

Прислушиваемся к дыханию и сердцебиению.

Внушите себе: "Это мое тело, но я не есть тело".

Шаг 2. Концентрируемся на своих чувствах.

Прислушиваемся к своим чувствам, которые Вы сейчас испытываете.

Найдите и отделите у этих чувств положительную сторону от отрицательной.

Внушите себе: "Это мои чувства, но я не есть эти чувства".

Шаг 3. Концентрируемся на своих желаниях.

Перечислите имеющиеся желания и стремления, если они есть у Вас.

Не задумываясь над их важностью и не ставя приоритетов перечисляйте их одним за другим.

Внушите себе: "Это мои желания, но я не есть эти желания".

Шаг 4. Концентрируемся на своих мыслях

Поймите мысль, которую Вы сейчас думаете. Даже если Вы думаете, что у Вас в данный момент времени нет никаких мыслей – это и есть мысль и за ней нужно понаблюдать.

Если мыслей много, то понаблюдайте как одна мысль сменяет другую. Совсем не важно правильны ли они и рациональные, просто сконцентрируйтесь на них.

Внушите себе: "Это мои мысли, но я не есть эти мысли".

Подобное упражнение "Самокоррекции" позволит понаблюдать и увидеть свое тело, чувства, желания и мысли как бы со стороны.

Упражнение 15

Кто я?

(по Т. Йоуменс)

Данное упражнение заключается в постороннем наблюдении за собой. Цель упражнения – помочь развить в себе самосознание и выявить свое настоящее "Я".

Необходимо чтобы во время выполнения этого упражнения Вас не отвлекали.

Шаг 1. В тетрадке на первой страничке напишите вопрос-заголовок "Кто я?". Теперь поставьте время и запишите предельно честный ответ. Отбросьте мнение окружающих или что говорят о Вас родные, запишите именно то, как думаете Вы. Этот шаг можно делать по несколько раз в день или ежедневно, каждый раз проставляя дату и отвечая откровенно: "Кто Вы, по Вашему мнению?".

Шаг 2. Удобно сядьте и закройте глаза. Задайте себе этот же вопрос и представьте ответ в виде образа. Не корректируйте его и не рассуждайте, а уловите именно тот образ, который возник у Вас сразу же после вопроса. Открыв глаза сразу же опишите это возникший образ, вспомните, какие чувства Вы испытали, увидев его и что этот образ значит для Вас.

Шаг 3. Встаньте в середину комнаты и закройте глаза. Задайте себе тот же вопрос и почувствуйте те движения, который начнет делать Ваше тело. Не контролируйте их, не мешайте, не вносите корректировки, а доверьтесь телу. Обязательно запомните эти движения, ведь именно таким образом оно отвечает на поставленный вопрос.

Упражнение 16

Тетрадь хвастовства

Автор: С. И. Бучалтер

Клиенту необходимо взять тетрадь, ежедневник или скетчбук и превратить его в Тетрадь Хвастовства. В тетрадь записывается любой пережитый позитивный опыт, приятные мысли, содержание бесед с близкими, походы в любое кафе и др. При этом желательно чтобы, в соответствии с названием, клиент придерживался хвастливого тона в своих записях. Также в неё прилагаются фотографии и любые другие напоминания о прожитом опыте – засушенные цветы, этикетки и обертки от подарков.

Желательно, чтобы клиент при это украсил обложку, а также продолжал по мере записей украшать листы внутри. Для этого можно использовать блестки, ленты, наклейки, вырезки и просто рисунки.

Тетрадь можно перечитывать в сложные жизненные периоды.

Упражнение 17

Материалы: бумага, акварельные краски и кисти, вода, клей.

Клиенту предлагается закрыть глаза (или посмотреть на свои колени) и сделать простое дыхательное упражнение три раза:

- вдох 20 сек.
- задержка дыхания на 20 сек.
- выдох 20 сек.

Для удобства время засекает консультант.

После этого клиент должен абстрактно нарисовать то, что чувствовал во время выполнения упражнения. На одном листе рисуется то, что он чувствовал во время вдохов, а на другом – во время выдохов. Когда рисунки высохнут, их необходимо склеить так, чтобы были видны только рисунки.

После этого следует обсудить преимущества спокойного переживания своих эмоций без сопротивления и вторичной тревоги.

12. Комбинированная консультация

Как уже упоминалось в предыдущих темах, КПТ можно сочетать с: психоэдукацией, методами релаксации и имажинации, ДПДГ, игротерапией и т.д.

Кризисное консультирование и консультирование психотравмированных клиентов можно осуществлять путем комбинированной психологической помощи, в которой выделяется четыре уровня работы.

Психотравмирующие события изменяют функционирование психики в четырех измерениях:

- система ценностей и концепция окружающего мира (духовное Я);
- субъективное восприятие течение времени (реальное Я);
- потеря чувства безопасности (социальное Я);
- физическое состояние (телесное Я).

Для каждого измерения применяются различные подходы к терапии и консультации, в зависимости от потребности клиента.

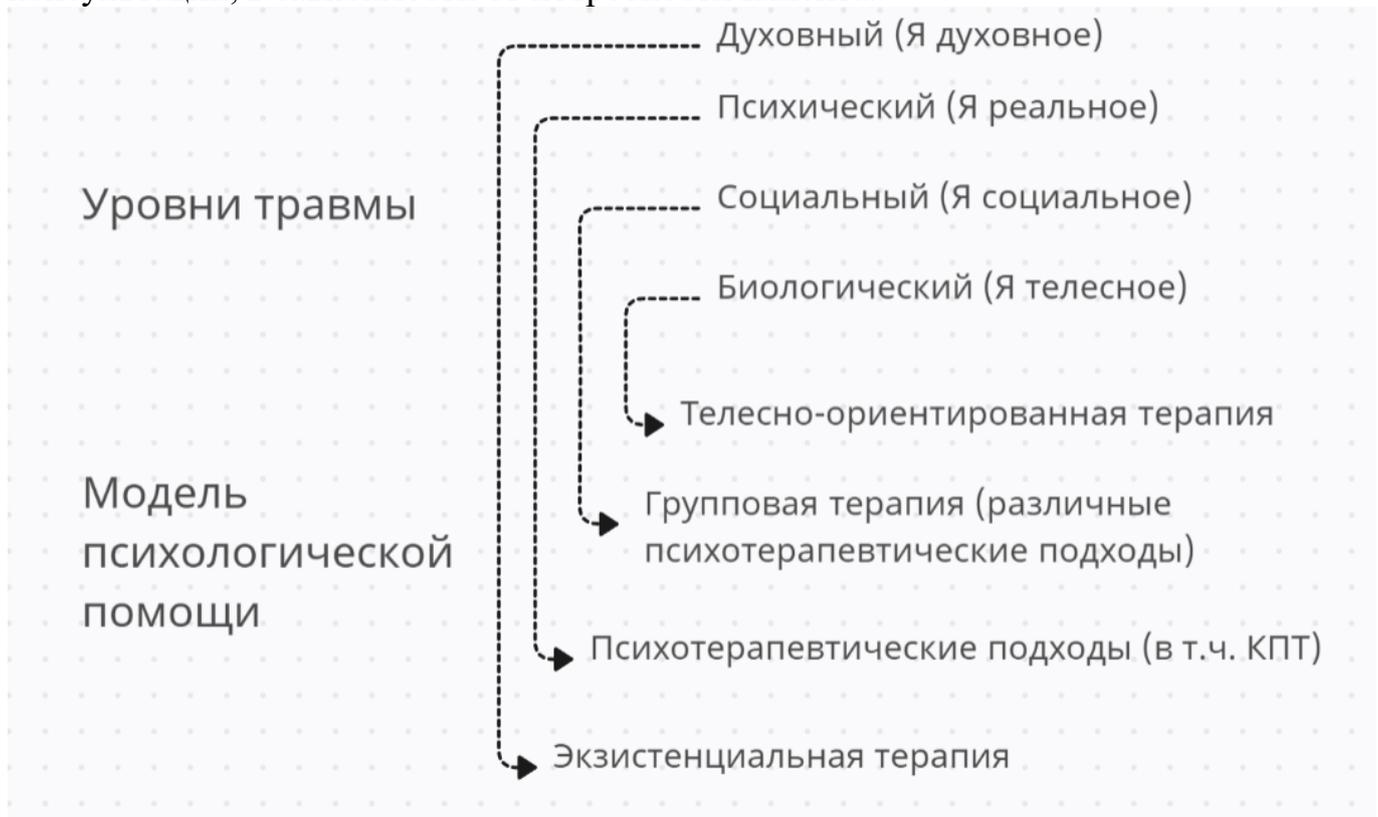


Рис. 1 Модель психологической помощи по "Комбинированная психологическая помощь при психической травме и критерии её эффективности" Р. В. Кадырова

Консультации могут перемежаться с тренингами (мини и полноценными). Как правило, тренинги добавляются к консультационной работе в тех случаях, когда клиент сам осознает недостаток психологических умений и навыков и хочет их восполнить. Таким образом, тренинги, которые перемежаются с консультациями, должны быть направлены на получение тех умений и навыков, дефицит которых осознает клиент. Классическая КПТ также может сочетаться с программами МВСТ и MBSR.

Социально-психологический тренинг может быть направлен на:

- развитие коммуникативной компетентности (установление психологического контакта с собеседником, снятие внутренних барьеров в общении, прогнозирование возможного поведения собеседника);
- развитие межличностной чувствительности;
- общее личностное развитие (коррекция неадекватных установок, освоение приемов самодиагностики, формирование навыка разрешения конфликтов и др.);
- развитие самосознания (самовосприятия, обнаружение когнитивных ошибок, стереотипов сознания);
- развитие психических процессов.

В настоящий момент самыми востребованными являются следующие социально-психологические тренинги:

1. Тренинги по управлению стрессом, тревогой.
2. Тренинги развития эмоционального интеллекта.
3. Тренинги улучшения коммуникативных навыков, социальных компетенций.
4. Тренинги саморазвития и личностного роста, тайм-менеджмента.
5. Тренинги развития лидерских качеств.
6. Тренинги развития креативности.
7. Тренинги развития саморегуляции.
8. Тренинги профилактики дистрессовых состояний.

Консультант может проводить тренинги индивидуально с теми же клиентами, с которыми встречается на сеансах. Однако в таком случае необходимо предоставить отдельное помещение для тренингов или, если такой возможности нет: иначе переставить мебель, изменить освещение, использовать доску, проводить тренинги в другое время дня, вести аудио- или видео-запись тренингов. Это делается для того, чтобы клиент мог четко разграничивать когда ведется тренинг навыков, а когда консультация. В противном случае у клиента возникнет тенденция перехватывать у консультанта инициативу и возвращаться к обсуждению своей проблемы.

Отличия индивидуального тренинга и индивидуальной консультации:

1. Содержание и структура. КПТ консультации имеют свою четкую структуру работы с запросом клиента, где большинство упражнений приходится на домашнее задание. Тренинги направлены на приобретение и отработку навыка. Психолог подбирает соответствующие упражнения, техники, которые позволяют отработать навык и выполняет их вместе с клиентом или наблюдает за их выполнением.

2. Продолжительность. Консультации могут длиться от 40 до 60 минут, а индивидуальный тренинг может продолжаться 4-5 часов.

Однако следует учитывать, что в целом, эффективность индивидуального тренинга гораздо ниже, чем группового. Групповое взаимодействие в ходе приобретения новых навыков не менее важно для их закрепления, чем информация и упражнения, которые предоставляет на тренинге психолог. Помимо этого, индивидуальный тренинг может создать для клиента ощущение, что он снова попал в школу и перед ним учитель. Это может нанести вред альянсу и дополнительно снизить эффективность тренинга, поскольку клиент все время будет напряжен из-за страха совершить ошибку.

КПТ также можно сочетать с методами арт-терапии. В отличие от классической арт-терапии, КПАТ интерпретирует не только готовый продукт творчества клиента, но и весь процесс его создания.

Базовыми принципами КПАТ являются: принятие и целеполагание. В КПАТ не используются методы, которые требуют спонтанных рисунков или рисунков-экспромтов. Клиент всегда должен рисовать только на четко заданную тему, которая определяется им вместе с консультантом.

Согласно Х. Матто, Дж. Коркоран и А. Фасслеру экстериоризация проблемы в виде рисунка, коллажа и т.п. продукта позволяет сделать для клиента его проблему более управляемой. Это способствует более легкому переходу к иному мышлению и поведению. Р. Арнхейм также полагал, что создание художественного продукта о проблеме в некотором смысле является её решением.

КПАТ особенно действенно для пожилых клиентов и клиентов с психическими расстройствами.

Согласно исследованиям С. Женшуна и В. Чен Ю сочетание КПТ, арт-терапии и музыкотерапии показывают положительный результат при терапии РПП. При этом музыкотерапия проводилась каждый день по два часа, с перерывами каждые 40 минут. Музыка и рисование использовались как способ облегчения переживания негативных и нежелательных эмоций.

Возможно и сочетание КПТ и арт-терапии, в котором арт-терапевтические методы используются исключительно для снятия напряжения. Как правило, этот вариант наиболее применим в работе с детьми.

Сочетание КПТ и терапии благополучия (Well-being therapy) эффективно используют для работы с клиентами с аффективными расстройствами. Хотя WBT использует элементы когнитивной терапии, она также объединяет в себе обучение навыкам межличностного взаимодействия, оценку ценностей, обучение созданию благополучного окружения и др. В основном самостоятельно WBT применяется для профилактики рецидивов аффективных расстройств и развития стрессостойкости.

АСТ и КПТ, в которой применяется майндфулнесс, можно сочетать с танцевально-двигательной терапией, поскольку последняя способствует сосредоточению на настоящем моменте, на собственном теле.

Пять базовых принципов ТДТ:

1. Взаимосвязь тела и психики.
2. Целостность внутриличностных переживаний мысли-чувства-поведение.
3. Процессуальность тела (тело воспринимается как постоянно изменяющийся процесс, а не нечто статичное и неизменное).
4. Потенциальность (тело как источник жизненных сил).

Упражнения

Автор: С. И. Бучалтер

Упражнение 1

Материалы: бумага, цветные карандаши, ручки и фломастеры.

Клиенту предлагается нарисовать карандашом человеческую голову и провести по центру линию. Можно дорисовать голове лицо, какое-то выражение, но это не обязательно. Одна половина головы наполняется позитивными мыслями, а вторая – негативными. Мысли можно нарисовать, записать или и то, и другое.

По завершению задания рисунок обсуждается. Можно поговорить на темы того, можем ли мы решить, с какими мыслями проживем жизнь, почему мы выбираем думать о себе определенным образом, а также обсудить более подробно отдельные негативные и позитивные мысли.

Упражнение 2

Спираль надежды

Материалы: бумага, цветные карандаши, ручки и фломастеры.

На листе бумаги требуется нарисовать большую спираль, где расстояние между каждым витком составляет около 2 см. Спираль делится на промежутки длиной в 5 см.

Клиенту предлагает заполнить спираль цветами, символами, словами и поддерживающими фразами.

После чего обсуждается каждый отдельный элемент спирали и то, как они отражают мысли и чувства клиента.

Упражнение 3

Чаша счастья

Материалы: бумага, цветные карандаши, ручки и фломастеры.

Клиенту предлагается нарисовать большой сосуд. Внутри него следует символически нарисовать столько счастья, сколько есть в жизни клиента.

Консультант задает следующие вопросы:

1. Как вы думаете, вам достаточно такого количества счастья?
2. Это счастье будет длиться долго?
3. Когда в последний раз эта чаша была полна?
4. Что такое настоящее счастье?
5. Как ваше отношение к жизни влияет на ваше ощущение счастья?
6. Как ваши отношения влияют на ваше ощущение счастья?
7. Как вы думаете, какие занятия или привычки могут добавить в вашу жизнь счастья? (хобби, проводить больше времени с семьей и т.д.)

8. Как на ваше ощущение счастье влияет способность помогать другим и быть рядом с ними в сложный момент?
9. Как вы можете (если это возможно) создать счастье?

Упражнение 4

Ключи от счастья

Материалы: трафареты разных по форме ключей, ножницы, клей, бумага, фломастеры, цветные карандаши, масляная пастель, набор журналов или распечатанных картинок (на усмотрение консультанта).

Данное упражнение предназначается для поиска и уточнения копинг-механизмов.

Клиенту предлагается обсудить фразу "ключи от счастья". После этого клиент должен выбрать трафарет ключа (можно несколько), раскрасить его и наклеить на лист бумаги или на страницу из журнала, картинку. Рядом необходимо написать как он понимает что такое "ключи от счастья" и наклеить картинки, которые это иллюстрируют.

Получившийся коллаж обсуждается.

Упражнение 5

Нет

Материалы: бумага, ножницы, клей, журналы или распечатанные картинки, фломастеры, ручки, цветные карандаши, масляная пастель.

Клиенту предлагается крупно написать на листе бумаги слово "НЕТ". Рядом следует наклеить картинки или нарисовать символы, которые отражают силу духа и контроль.

Например, это могут быть изображения льва, человека со скрещенными руками, человека, который кого-то защищает, воина, короля или королевы.

Получившийся коллаж обсуждается, следуя следующим темам:

1. Различия между ассертивностью, агрессией и пассивной агрессией.
2. Как способность отвечать отказом может повысить самооценку, стать более внимательным и чутким к самому себе.
3. Важность психологических границ.

Упражнение 6

Редактура рисунка

Материалы: бумага, фломастеры, масляная пастель.

Клиенту предлагается нарисовать какое-то негативное чувство или действие, которое ему не нравится выполнять. После этого рисунок необходимо отредактировать – превратить его в более позитивный. Можно рисовать поверх первого рисунка или изобразить "правки" на отдельном листе.

Рисунок обсуждается на тему того, как можно отредактировать, исправить свои негативные мысли, поведение и отношение к чему-либо чтобы научиться думать в более позитивном ключе.

Упражнение 7

Знак СТОП

(модификация ДПТ упражнения из урока 9)

Материалы: бумага, фломастеры, ручки, журналы или распечатанные картинки, пуговицы, ленты, клочки ткани, бисер (крупный), клей, масляная пастель.

Клиенту предлагается создать яркий и заметный знак СТОП.

После этого обсуждается алгоритм психологического упражнения СТОП:

С – Стоп! Никак не реагируй. Не двигайся, замри. Помни, что главный тут ты, а не твои эмоции. Обрати внимание что ты сейчас испытываешь. Какая это эмоция?

Т – Теперь сделай шаг назад. Помни, что ты – это не твои эмоции. Эмоции просто приходят и уходят. Сделай глубокий вдох. Продолжай наблюдать за своим дыханием, пока интенсивность эмоций не снизится.

О – Осмотрись. Обрати внимание на то, что происходит вокруг тебя и внутри. Что ты чувствуешь? О чем думаешь? Что делают люди вокруг? О чем они говорят?

П – Попытайся действовать осознанно. Спроси себя: чего я хочу от этой ситуации? Какая у меня цель? Какие мои действия улучшат ситуацию, а какие – ухудшат?

Получившийся знак клиент может повесить на видное место дома или на работе, чтобы он напоминал ему, что иногда следует остановиться и действовать осознанно.

Упражнение 8

Приятная атмосфера

Материалы: журналы или распечатанные картинки, масляная пастель, фломастеры, клей, трафарет в виде фигуры человека, ножницы.

Клиенту предлагает нарисовать фигуру человека или использовать готовый трафарет. Вокруг фигуры необходимо создать приятную атмосферу с помощью вырезок из журналов, картинок, воодушевляющих слов и собственных рисунков.

Например, это могут быть изображения сердечек, любимых животных, цветов, семьи.

После этого клиент подробно объясняет консультанту элементы коллажа. Консультант при этом спрашивает насколько коллаж соответствует реальной жизни клиента, и как устроить более приятную атмосферу в своей жизни.

Упражнение 9

Внутренняя красота

Материалы: журналы или распечатанные картинки, масляная пастель, фломастеры, клей, ножницы.

Клиенту предлагается нарисовать или создать коллаж на тему "Моя внутренняя красота".

Готовый коллаж или рисунок обсуждается:

- Что на коллаже/рисунке отражает вашу силу, доброту, честность, конгруэнтность?
- Насколько в жизни важно видеть настоящего себя таким, какой вы есть?
- Что такое по вашему внутренняя красота? Как это отражает коллаж/рисунок?

Упражнение 10

Вдохновение

Материалы: бумага, фломастеры, масляная пастель.

Клиенту предлагается нарисовать предмет, мысли, чувство или фразу, которые помогают ему пережить сложные дни.

Например, это может быть изображение чашки кофе, которую клиент выпивает каждое утро; изображение клиента, который разговаривает по телефону с другом или фраза "Я со всем справлюсь" окруженная рамкой из цветов и узоров.

Упражнение 11

Когнитивные искажения

Материалы: список когнитивных искажений, ручки, цветные карандаши, фломастеры, бумага белая для рисования, бумага линованная.

Консультант предлагает клиенту список когнитивных искажений:

1. Чтение мыслей.
2. Негативное предсказание будущего.
3. Катастрофизация.
4. Навешивание ярлыков.
5. Обесценивание позитивного.
6. Негативный фильтр.
7. Сверхобобщение.
8. Дихотомическое мышление.
9. Долженствование.
10. Персонализация.
11. Обвинение других.
12. Несправедливое сравнение.
13. Ориентация на сожаление.
14. "Что, если..."

15. Эмоциональное обоснование.
16. Неспособность к опровержению.
17. Фокус на оценочных суждениях.

Пояснение каждого искажения должно соответствовать уровню понимания клиента. Для кого-то можно использовать пояснения сложнее, а для кого-то — проще.

Далее клиент должен выбрать из списка одно искажение, которое он чаще всего за собой наблюдает или наблюдал в прошлом. После этого клиент должен написать небольшой текст на эту тему: о чем он думает, что чувствует, в каких ситуациях склонен к такому мышлению. Затем клиент должен нарисовать то, как он чувствует себя в эти моменты.

Получившийся текст и рисунок обсуждаются. Следует затронуть следующие темы:

1. Почему возникает это когнитивное искажение?
2. Как это когнитивное искажение влияет на самооценку, поведение, ценности и отношения клиента?
3. Как можно поступить иначе в тех ситуациях, к которым возникает когнитивное искажение?

Если клиент склонен к нескольким когнитивным искажениям, то упражнение можно повторить для каждого.

Упражнение 12

Палитра эмоций

Материалы: трафарет палитры или бумажная палитра, фломастеры, цветные карандаши.

Клиенту предлагается нарисовать на палитре кружочки, которые следует заполнить словами или символическим представлением различных эмоций.

После этого обсуждается почему клиент выбрал изобразить именно эти эмоции и почему.

Упражнение 13

Акrostих

Клиенту предлагается написать акrostих на заданные слова. Можно выбрать имя клиента, слова, которые прямо относятся к его запросу или жизнеутверждающие слова (дома, счастье, спокойствие и др.)

Акrostих не обязательно должен рифмоваться. Каждая его строка или строфа должны составлять слово из первых букв. Например:

Довольно именем известна я своим;
Равно клянется плут и непорочный им,
Утехой в бедствиях всего бываю боле,
Жизнь сладостней при мне и в самой лучшей доле.
Блаженству чистых душ могу служить одна,
А меж злодеями — не быть я создана.

Получившиеся акrostихи обсуждаются, фокусируясь на символизме и чувствах, которые испытывал клиент, когда писал.

Упражнение 14 **Любовное письмо**

Клиенту предлагается написать письмо с признанием любви самому себе. Оно должно обязательно содержать похвалу и поддержку. Письмо желательно украсить рисунками, наклейками или вырезками из журналов.

Получившееся письмо кладется в конверт, который тоже украшается.

Консультант должен обсудить с клиентом важность здоровой самооценки, осознания своих лучших сторон и принятия себя таким, какой он есть.

Упражнение 15 **Падение** **Автор: В. Баскаков**

Отношение человека к физическому падению отражает его восприятие жизненных «падений» – неудач: насколько он боится их и насколько тяжело из них выходит. Важно понять, что травму вызывает не само падение, а сопротивление ему, ограничивающее естественную телесно-психологическую приспособляемость человека к ситуации. Способность видеть в падении необходимые компоненты развития укрепляет уверенность человека в себе и его доверие к себе.

Упражнение выполняется в несколько этапов с постепенным усложнением. Каждый вариант упражнения выполняется по несколько раз. Когда освоен более простой вариант, можно переходить к следующему, более сложному.

Для безопасности можно постелить на пол несколько спортивных матов (дома раскладывают одеяла и подушки или падают на диван).

1. Стоя в полный рост, кружиться на месте так, чтобы расслабленные руки отлетели в стороны, а кисти налились тяжестью. Затем резко остановиться и упасть, куда поведет тело. Как правило, падение идет с закручиванием, по спирали. Упражнение очень похоже на то, как играют (кружатся) дети.

2. Встать в полный рост. Полностью расслабив тело, упасть на пол мягко, с закручиванием (так, как это получалось после кружения в предыдущем варианте упражнения).

3. Встать в полный рост. Подпрыгнуть вверх и мягко упасть на пол, приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину.

4. Встать в полный рост на опоре, приподнятой над землей. Оттолкнувшись от нее, подпрыгнуть вверх и с высоты упасть на пол, мягко приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину.

Упражнение 16

Отказ

Не колеблясь, избавляйтесь от вредных эмоций, ощущений, мыслей, которые мешают вам жить. Существует несколько способов отторжения. Так, например, можно негативно кивать воображаемому предмету, при этом отпихиваясь от него руками (словно вы бросаете в сторону шар). А можно... стряхнуть с себя весь негатив. Замечали, как отряхнется ваша собака, вылезая из воды? Сделайте то же самое. Пусть все вредные ощущения и образы покинут вас раз и навсегда.

(Вздрагивание и дрожь также способствует эмоциональной регуляции после особенно стрессовых событий)

Упражнение 17

Фауна

Время: 30-45 минут.

Цели:

- осознание собственного тела;
- развитие его возможностей и способностей;
- выражение чувств и эмоций;
- оттачивание социальных навыков при работе в группе.

Каждый участник выбирает любое животное или птицу и начинает под музыку изображать его, не сообщая другим, кого именно копирует. Перед выполнением упражнения специалист ставит три задачи:

1. Постараться, чтобы животного узнали другие, то есть изображать максимально реалистично.
2. Узнать как можно больше других зверей и птиц.
3. Вступать в контакт с другими во время танца.

Во время выполнения упражнения психолог делает наблюдения и записывает результаты. Почему участник выбрал именно этого животного? Насколько тесно он взаимодействует с другими? Сразу можно выделить социально активных и изгоев. Как именно проходят эти контакты?

Упражнение можно выполнять самостоятельно и в качестве домашнего задания. В таком случае клиент выбирает животное в зависимости от своего настроения. При этом он должен будет пояснить почему именно это животное ассоциируется с этим эмоциональным состоянием.

Также необходимо обсудить:

- Как меняются движения в зависимости от эмоционального состояния? Когда они становятся мягче, изящнее, а когда – агрессивнее? Какие движения позволяют почувствовать себя свободнее, спокойнее?
- Насколько сложно клиенту отпустить себя, позволить себе выглядеть странно или глупо? Почему?
- Какие мысли возникают у него во время упражнения? Как часто он думает о том, как выглядит со стороны?