

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

Харківський національний університет внутрішніх справ

Кафедра педагогіки та психології факультет № 3

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

до практичних та семінарських занять

з навчальної дисципліни «**Основи психотерапії**»

вибіркових компонент

освітньої програми першого рівня вищої освіти

за спеціальністю 053 Психологія (психолог ювенальної превенції)

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 27.11.2023 № 10

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 3
Протокол від 15.11.2023 № 12

ПОГОДЖЕНО

Секцією науково-методичної ради
з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін ХНУВС
Протокол від 24.11.2023 № 10

Розглянуто на засіданні кафедри педагогіки та психології
(Протокол від 10.11.2023 № 18)

Розробники:

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3, кандидат
психологічних наук, доцент ХНУВС Ляска О.П.

Рецензенти:

1. начальник кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету
НАНГУ, кандидат психологічних наук, доцент Ларіонов С.О.
2. професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3 ХНУВС,
кандидат психологічних наук, доцент Харченко С.В..

Структура навчальної дисципліни

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю	
	Всього	з них:						
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота		
Семестр № 8								
Змістовий модуль 1. Психотерапія як суспільне явище								
Тема 1. Поняття, предмет та типи психотерапії	12	2	2	2	-	6	іспит	
Тема 2. Феномен психотерапевтичного процесу. Особистість психотерапевта	12	2	2	2	-	6		
Тема 3. Психологічна терапевтична допомога: практичні аспекти	10	2		2		6		
Змістовий модуль II. Основні напрямки та концепції психотерапії								
Тема 4.Основні психотерапевтичні підходи. Динамічний напрям психотерапії	14	2	4	2	-	6		
Тема 5. Основні психотерапевтичні підходи. Когнітивно-поведінкова	12	2	2	2	-	6		

психотерапія							
Тема 6. Основні психотерапевтичні підходи. Екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії	12	2	2	2		6	
Змістовий компонент III. Сучасні методи та форми психотерапії							
Тема 7. Нові підходи у психотерапії. Інтегративна психотерапія	12	2	2	2		6	
Тема 8. Естетотерапія як складова сучасної психотерапії	12	2	2	2	-	6	
Тема 9. Основні форми психотерапії. Індивідуальна і групова психотерапія	12	2	2	2	-	6	
Тема 10. Основні форми психотерапії. Сімейна та дитяча психотерапія	12	2	2	2	-	6	
Всього за семестр	120	20	20	20	-	60	

Змістовий модуль I. Психотерапія як суспільне явище

Тема 1. Поняття, предмет та типи психотерапії психотерапії

Семінарське заняття -2 год

ПЛАН

- 1.Поняття «психотерапії», методологічні основи психотерапії.
- 2.Професійна і непрофесійна психотерапія.
- 3.Понятійний апарат психотерапії: сутність, об'єкт і предмет психотерапії.
- 4.Медична та психологічна моделі психотерапії. Співвідношення понять “психотерапія”, “психокорекція”, “психологічне консультування
- 5.Історичне становлення психотерапії.

Ключові поняття: психотерапія, психокорекція, психологічне консультування; медична модель, психологічна модель; психотерапія клінічна, психотерапія особистісна, психотерапевтичні напрями; релігійно-магічна, емпірико-наукова психотерапія; психологічна допомога, непрофесійний психологічний вплив, професійний психологічний вплив; психотерапія клінічна, психотерапія особистісна; симптоматична психотерапія, патогенна психотерапія.

Питання для обговорення:

1. Охарактеризувати поняття «психологічна допомога», «психологічна підтримка», «емпатичність», «конгруентність», «щирість», «довіра», «власний досвід», «кваліфікованість», «психотерапія», «психологічна корекція»(Додаток 1).
2. Якому визначенню поняття «психотерапія» Ви надаєте перевагу? Обґрунтуйте свою відповідь.
3. Як визначається поняття «психотерапія» в рамках Страсбурзької декларації? Для цього розгляньте зміст Додатку 2.
4. Схематично зобразити взаємозв'язок між психологічним консультуванням і психотерапією.
5. Які існують моделі психотерапії? У чому полягає їхня принципова різниця?
6. Які існують способи реалізації психологічної моделі психотерапії?
7. Назвіть і охарактеризуйте основні підходи в психотерапії.
8. Створити план-схему розвитку психотерапії в Україні.

Практична частина:

Завдання 1. Заповніть нижче наведену таблицю

I варіант	II варіант	III варіант
Психологічна допомога – це	Психотерапія з точки зору медицини – це	Психотерапія з точки зору психології – це
Психотерапевтична бесіда –	Психотерапевтичний процес-	Симптоматична психотерапія – це
Психологічне консультування –	Психокорекція – це	Негативна терапевтична реакція –

Завдання 2. Заповніть нижче наведену таблицю

Вид психологічної допомоги	Психотерапія (позамедична)	Медична психотерапія	Психологічне консультування	Психологічна корекція
Проблематика				
Об'єкт і предмет впливу				
Мета				
Зміст діяльності				
Методи і психологічні парадигми впливу				
Очікувані результати				

Завдання 3. Порівняльній за відповідними критеріями медичну та психологічну моделі психотерапії

Характеристики	Медична модель психотерапії	Психологічна модель психотерапії
Філософія	Пошук причин, прагнення проникнути в істинну сутність порушення	Опис явищ та їх закономірностей
Картина світу	Об'єктивна	Суб'єктивна
Звернення	До порушення і хвороби під кутом зору факторів та функціонування	До людини та її потенційних можливостей з точки зору значень та смислів буття
Діагностика	З'ясування симптомів захворювання, що базується на науковому експерименті та статистиці	В основі лежить індивідуальний досвід і з'ясування актуального стану та проблеми
Діагноз	Психіатричний	Психологічний
Мета психотерапії	Усунення симптомів, повернення до норм, нормалізація соціальних та біологічних функцій	Вирішення проблеми, особистісне зростання та розвитку, оптимізація індивідуального буття
Вектор часу	Звернення до минулого для повернення до норми	Тут і тепер, звернення до того, як минуле і майбутнє представлені у теперішньому

Позиція психотерапевта	Знаючий, такий, що вивчає і діє, займаючи при цьому позицію відповідального за результати керівника, провідника наукових методів, дистанційований від своїх та пацієнта переживань. Він виступає тим, хто розпитує і оцінює	Співпереживаючий, той, хто усвідомлює себе і працює з собою. Він приймає клієнта таким, який він є в дійсності, паритетний партнер, який відповідає за процес. Він виступає тим, хто слухає і підтримує
Відносини	В системі логіки та наукових знань про порушення і симптоми, через конкретну методику	В системі переживань, які усвідомлюються, через досвід
Фокус взаємостосунків	На хворобі, методиці, результаті	На ресурсах, взаємодії, процесі
Напрямок методики	На результат – ліквідацію симптома або хвороби	На процес, що допомагає подолати порушення
Закінчення психотерапії	Визначається терапевтом по закінченню досягнутого результату	Визначається клієнтом і терапевтом разом
Критерії ефективності	Об'єктивна оцінка ступеня відновлення здоров'я	Суб'єктивна задоволеність досягнутою якістю життя

Завдання 4. Розгляньте типологію психотерапії за Л. Волбергом. Дайте відповідь на питання: *Якими видами взаємодії реалізується кожен її тип? Де, здебільшого, проявляється психокорекційний, консультативний або терапевтичний вплив? Покажіть на прикладах видову специфіку психотерапії.*

Тип психотерапії	Мета психотерапії
Підтримуюча	Укріплювати і підтримувати захисні сили у клієнта, атакож виробляти у нього нові, кращі способи поведінки, що дозволяють відновити душевну рівновагу.
Перенавчаюча	Змінювати поведінку клієнта шляхом підтримки і схвалення позитивних форм його поведінки і несхвалення негативних.
Реконструктивна	Допомогти клієнтові усвідомити внутрішні конфлікти, що послужили джерелом особистісних розладів, істотно змінити необхідні особистісні риси і відновити повноцінне функціонування особистості

Завдання 5. Яким чином вікові та особистісні особливості можуть вплинути на форму надання психотерапевтичної допомоги?

Завдання 6. Заповніть відповідну таблицю щодо змісту основних напрямів психотерапії.

Основні тематичні параметри	Напрямок психотерапії		
	Психодинамічний	Когнітивно-поведінковий	Екзистенційно-гуманістичний

Природа людини	Рухається за рахунок сексуальних та агресивних інстинктів	Продукт соціального навчіння та обумовлення; поводить себе на підґрунті минулого досвіду	Має вільну волю та здібність до самовизначення і самоактуалізації
Основна проблема			
Концепція патології			
Концепція здоров'я			
Види змін			
Часовий підхід			
Задачі психотерапевта			
Роль психотерапевта			
Психотерапевтична модель			

Тема 1. Поняття, предмет та типи психотерапії

Практичне заняття -2 год

План

1. Використання методів професійної психотерапії в різних ситуаційних задачах.
2. Психотерапевтичне діагностування, консультування, інтерв'ювання.

Для виконання практичних завдань розподіліться на групи з 3-ох осіб, у яких по черзі Ви будете виконувати такі ролі: «Клієнт», «Психотерапевт», «Супервізор».

Клієнт і психотерапевт розігрують ситуацію, виконуючи запропоновані нижче завдання. Супервізор спостерігає за правильністю виконання завдання й після цього аналізує роботу.

Психологічна ситуація 1: Хлопець М. у 7-му класі – традиційний приклад «хлопчика для биття». Однокласники над ним насміхаються, вигадують образливі прізвиська, кидають у нього крейду та папірці. У результаті дитина перебуває в стані постійної депресії, відмовляється відповідати на уроці, адже боїться образливих коментарів однолітків, на перервах шукає безлюдні тихі місця.

Обговоріть у робочих трійках «Клієнт»-«Психотерапевт»-«Супервізор»:

- детальний план бесіди з хлопцем. Особливу увагу приділіть початку розмови;
- запропонуйте спосіб встановити контакт із хлопцем.

Психологічна ситуація 2. До психотерапевта звернулася жінка: «Мій чоловік помер у день тринадцятиріччя сина. Після похорон син став замкненим, хоча до цієї події ділився зі мною своїми думками та враженнями. Замкнений і небалакучий він скрізь – і вдома, і в школі, і в оточенні друзів. Таке враження, що він припинив цікавитися навіть тим, що до цих трагічних подій його захоплювало. Що робити, аби він став таким, яким був?»

Обговоріть у робочих трійках «Клієнт»-«Психотерапевт»-«Супервізор»:

- варіанти початку бесіди з жінкою;
- психологічний запит жінки; сформулюйте (доформулюйте та за необхідності переформулюйте) його.

Завдання 1. Підібрати техніки та вправи на встановлення довіри у психологічному кабінеті. Змодельовати ситуацію їх застосування.

Завдання 2. Скласти перелік правил спілкування з дітьми різного віку у кабінеті психолога.

Завдання 3. Підведіть підсумки теми у формі індивідуального складання сінквейну (Додаток 6).

Тема 2. Феномен психотерапевтичного процесу. Особистість психотерапевта

Семінарське заняття – 2 год

План

1. Терапевтичний альянс та трансфер (перенос).
2. Основні психотерапевтичні методи.
3. Основні моделі взаємодії в системі «психотерапевт-клієнт».

Ключові слова: *етичні принципи психотерапії, психотерапевтичні техніки і прийоми; запит, сесія, сетінг, психотерапевтичний процес, терапевтичний альянс, конфіденційність, терапевтична угода; трансфер (перенос), контрперенос, психологічний контракт, мотиваційні типи клієнтів; механізми психотерапії.*

Питання для обговорення:

1. Назвіть і охарактеризуйте методи психотерапії.
2. Назвіть особливості першої зустрічі психотерапевта з клієнтом. Яке значення має сетінг?
3. Вербальні засоби терапевтичного процесу: відкриті і закриті запитання; види слухання і говоріння.
4. Основні види невербальних проявів у терапії: позиція «обличчям до обличчя»; відкрита поза; міміка, пантоміміка; візуальний контакт; кивання головою; інтонація і темп мови; паузи.
5. Особливості взаємодії психотерапевт-клієнт із урахуванням існуючих відмінностей у сучасних теоретичних підходах.
6. Цілі первинного психотерапевтичного інтерв'ю. Особливості контакту консультанта з клієнтом.
7. Поясніть, як ви розумієте наступні твердження:
 - Основне завдання консультанта – вжитися в екзистенцію клієнта і встановити з ним автентичний зв'язок.
 - Вислухайте клієнта, бо він каже вам діагноз (В.Ослер).
 - Я ціную тепле, емпатійне, уважне вислуховування (К.Роджерс).
 - Хай буде нашою найвищою ціллю одне: говорити, як відчуваємо, і жити, як говоримо (Луцій Анней Сенека).

- Життя окремої людини має сенс лише у тій мірі, наскільки воно допомагає зробити життя інших краще і шляхетніше (Альберт Ейнштейн).

8.Яке співвідношення між психологічною угодою, психологічним контрактом і психологічним альянсом? Які фактори треба враховувати для встановлення психологічного альянсу?

9.Із чого можна судити про встановлення ефективних терапевтичних стосунків?

10.Коли припиняється психотерапія? Які засоби використовуються для оцінки результативності роботи психотерапевта?

11. Проаналізувати та навести приклади активної участі клієнта в психотерапевтичному процесі.

12.Яка є специфіка напрямів психотерапії з огляду робочих стосунків та позицій терапевта і клієнта в процесі їхньої взаємодії ?

Практичні завдання:

Завдання 1. Заповніть нижче наведену таблицю:

Етичні принципи психотерапії – це	Методи, що мають характер технік	Психотерапевтичні техніки – це	Психотерапевтична сесія – це
Сетінг – це	Методи у значенні інструменту	Психологічний контракт – це	Терапевтичний альянс – це
Психотерапевтичний метод – це	Конфідційність – це	Трансфер	Методи у значенні терапевтичних інтервенцій
		Методи, що визначають умови	

Завдання 2. Проаналізуйте своє життя з огляду досвіду психологічної допомоги від інших людей (не обов'язково фахівців) та вашої допомоги іншим людям.

Завдання 3. Відомі вам методи психотерапії розділіть на відповідні класи.

МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ



Завдання 4. Познайомтеся із прикладами психотерапевтичних контрактів. Уявіть, що ви вже психотерапевт. Укладіть контракт на роботу з вашим клієнтом. Вкажіть переваги укладання контракту (Додаток 3).

Завдання 5. Охарактеризуйте психотерапевтичні механізми , запропоновані І. Ялом:

- вселення надії -
- універсальність переживань -
- постачання інформації-
- альтруїзм-
- коригуюча рекапітуляція первинної сімейної групи-
- розвиток навичок соціалізації-
- імітаційна поведінка-
- міжособистісне (інтерперсональне) научіння-
- згуртованість групи-
- катарсис-

Завдання 6. Поясніть значення кожного складового компоненту в успіху психотерапевтичного процесу.



Тема 2. Феномен психотерапевтичного процесу. Особистість психотерапевта

Практичне заняття – 2 год

План

1. Основні засоби побудови психотерапевтичного процесу
2. Особливості психотерапевтичного процесу
3. Реагування на скарги клієнтів.

Для виконання практичного завдання розподіліться на групи з 3-ох осіб, у яких по черзі ви будете виконувати такі ролі: «Клієнт», «Психотерапевт», «Супервізор».

Клієнт і психотерапевт розігрують ситуацію, виконуючи запропоновані нижче завдання. Супервізор спостерігає за правильністю виконання завдання і після цього аналізує роботу.

Психологічна ситуація 1. До психолога прийшла мати учениці, яка навчається в 10-му класі й попросила допомогти. Вона розповіла, що її дочка до 6–7-го класу була веселою, активною дівчиною, добре навчалась у школі, любила спілкуватися з дітьми й однокласниками, багато часу витратила на участь у позакласній роботі, відвідувала гуртки, шкільні заходи. Зараз вона зовсім змінилась. Замкнулась, перестала спілкуватись із друзями, ніяковіє в присутності чужих людей; стала гірше навчатись. Весь вільний час проводить у своїй кімнаті: шиє, в'яже, малює. Про жодні гуртки та студії навіть чути не хоче. Прискіпливо ставиться до своєї зовнішності. Живе власним досить напруженим життям, яке іноді проявляється в нервових репліках і пригніченому настрої. На відкриту розмову не погоджується. Як повернути доньку до нормального життя? Що з нею відбувається?

Обговоріть у робочих трійках «Клієнт»-«Психотерапевт»-«Супервізор» такі питання:

- Про що доцільно розпитати маму учениці?
- Яким є психологічний аналіз запиту клієнтки?
- Як правильно переформулювати запит клієнтки?

Психологія ситуація 2. Із розповіді матері: «Моя семирічна донька ревнує мене до свого» молодшого братика. Коли він був зовсім маленьким, це не особливо виявилось, а зараз наші стосунки дуже загострились. Тільки-но зроблю їй якесь зауваження, як вона скиглить: «Ти мене не любиш, любиш тільки свого Сашка». Я починаю себе ловити на тому, що не хочу зайвий раз брати сина на руки, щоб донька не приревнувала. При ній намагаюся звертати менше уваги на сина. Але часто чую: «Мамо, чому йому ти поклала більший шматок торту!», «Ти знову з ним граєшся, а хто буде гратися зі мною?» і т.д. Як позбутися дитячих ревнощів?».

Обговоріть у робочих трійках «Клієнт»-«Психотерапевт»-«Супервізор» такі питання:

- Який план психотерапевтичної бесіди з клієнткою можна запропонувати у цьому випадку?
- Яким можна вважати психологічний аналіз запиту клієнтки?
(за необхідності доформулюйте його).

Завдання 1. Проведіть первинне психотерапевтичне інтерв'ю (вивчення скарги клієнта; вивчення особистої історії клієнта; концептуалізація випадку і формулювання відповідних терапевтичних задач).

Проаналізуйте вербальні і невербальні прояви поведінки в системі взаємодії «психотерапевт-клієнт».

Завдання 2. Відпрацюйте в парах вміння налагоджувати контакт у бесіді з незнайомими однолітками і людьми різного віку.

Завдання 3. Визначте тип інтервенції психолога в наступній задачі:

Під час первинного інтерв'ю психолог зазначив: «Я помітив, що ви говорили зі мною підозріло і злякано, так ніби я представляв би для вас небезпеку. Я також помітив, що ви хмурились, коли я ставив деякі питання. Може бути, страх, що я погано про вас подумаю або нападу на вас, пов'язаний з тим, що ви боїтеся цього в самому собі; наприклад, свого критичного ставлення до мене чи спрямованої на мене злості?». Пацієнт відповів: «Можливо я буваю занадто чутливий до думки оточуючих». Протягом наступних хвилин страх пацієнта став відчутно меншим, проте відновився на наступній консультації.

Завдання 4. В чому складність побудови психологічного альянсу в наведених наративах:

- «Порушення зв'язаності у висловленнях, виражена непослідовність думках та діях»
- «Коли клієнт хоче «полікувати» родича»
- «Обсесивно-компульсивні клієнти»
- «Невмотивовані на роботу клієнти»
- «Невключеність когось одного із пари»
- «Коли клієнти вимагають миттєвого результату і готові за це платити удвічі більше, коли вимагають конкретних порад»
- «Клієнти, які сплячують наперед на тривалий термін»
- «Особливо важко з тими клієнтами, які очікують на чарівну пігулку і зміни» «Зсув відносин до моєї експертності та великої надії, що я щось зможу зробити» «Знецінення клієнтів (ідеалізація – знецінення)»
- «Коли клієнти зникають»
- «Недовіра до терапії, лінощі клієнта, очікування швидкого результату»
- «Складний клієнтський випадок із насильством та інцестом у сім'ї у дитини. Я відчувала страх, тому що в мене були діти у тому віці»
- «Складно було працювати зі втратою батька в сім'ї, бо після похорону пройшов місяць. Дружина та 2 дітей на консультації дуже переживали. Мені важко було їх супроводжувати на цьому етапі проживання горя»
- «Дівчинка 9 років матюкається, хапає мене за груди. Я почуваюся маленькою та нікчемною поряд з нею. Мені її шкода».

Завдання 5. Обговоріть в групі завдання психотерапевта в ситуації реагування на різні види скарг клієнтів і заповніть відповідну таблицю.

№	Види скарг	Характеристика	Завдання психотерапевта
---	------------	----------------	-------------------------

1	Незрозуміла скарга	Вона може виникнути, з одного боку, із-за обережності і недовіри клієнта до терапевта, та, з іншого, клієнт сам для себе ще не сформулював проблему, і незрозуміла скарга – це її формулювання при першій зустрічі із терапевтом	
2.	Нерозумна скарга	вид захисної раціоналізації, зрив якої – не найкраща реакція психотерапевта. У випадку нерозумної (дурної) скарги психотерапевт начебто зіштовхується із “сліпим” клієнтом і перед ним постає питання: А чи потрібно розкривати очі клієнту?	
3	Складена скарга	це один з різновидів незрозумілої скарги, що нагадує “дитячу книгу складанку” де кожна із проблемних ситуацій, представлена клієнтом, є окремою темою для обговорення. Акцентуація на одній із тем є малоефективною	
4	Складна скарга	коли клієнт приходить не з однією, а з багатьма	

		<p>взаємодоповнюючими скаргами, які накладаються одна на одну та заважають “нормальному” функціонуванню. Складна скарга також може свідчити про те, що клієнт недовіряє терапевту, ніби прощупує терапевта першою скаргою. І лише потім, повіривши йому, дає свою істинну, таємну проблему. Тобто, будь-яка перша скарга може бути пробною.</p>	
5	Скарга із прихованим змістом	<p>Суть такої скарги полягає в неспівпадінні явного і прихованого змістів.</p>	
6	Хитра скарга	<p>Цей вид скарги має прихований зміст. При цьому явний зміст скарги має на меті “заплутати” психотерапевта і досягнути свого. Наприклад, у дружини наявні певні проблеми із серцем, вже кілька років вона лікувалася у лікарів-терапевтів (діагноз вегето-судинна дистонія), але безуспішно. В процесі психотерапії виявляється, що вона ревнуючи свого чоловіка, використовує свою хворобу серця, аби той її не залишив,</p>	

		адже залишати хвору – недобре. Психотерапевту стає зрозуміло, що клієнтка прийшла до нього не з метою позбутися від хвороби серця, а, навпаки, задля підтвердження серйозності цієї хвороби і неможливості лікування (прихований запит: “Скажіть чоловіку, що я серйозно хвора”).	
7	Скарга на іншого	Наприклад: “Мені дуже важко... (жінка плаче) на роботі... Я не можу знайти спільну мову із директором. Він дуже важка і нерозумна людина, робота його зовсім не цікавить...” Тут клієнтом є директор, так як клієнт ще не має готовності до змін. Такий вид скарги є досить важким випадком для психотерапії.	

Пам'ятайте, що розуміти і визначити тип скарги дуже важливо. Як правило, сам запит вже міститься у скарзі. Однак цей запит може бути не експлікований, не чітко визначений. Тому варто провести особливу роботу з виявлення запиту клієнта і його усвідомлення клієнтом. Психотерапевту важливо допомогти клієнту кваліфікувати запит, визначити особливості психотерапевтичної допомоги

Завдання 6. Підведіть підсумки теми у формі індивідуального складання сінквейну (Додаток 6).

Тема 3. Психологічна терапевтична допомога: практичні аспекти

Практичне заняття – 2 год

План

1. Особливості проведення якісної бесіди й інтерв'ю.
2. Вимоги до психотерапевтичної допомоги.
3. Проблеми, що виникають у психотерапевтів під час терапії.

Ключові слова:; *психотерапевтичний процес, психотерапевтична бесіда, запит, скарга, клієнт, психотерапевт, особистісні проблеми, особистісні особливості, емпатія, симпатія, професійна компетентність, безоціночне прийняття клієнта, толерантність.*

Питання для обговорення:

1. Охарактеризуйте мету і завдання кожної стадії психоконсультації.
2. Які фактори має врахувати консультант у ситуації, де спостерігається значне протистояння до змін?
3. Які етичні засади діяльності психотерапевта в Україні та за кордоном? Для цього скористайтесь аналізом праць L.Wolberg, J.Bugental, K.Schneider, О.Бондаренка.
4. Що означає адекватність контакту з клієнтом під час бесіди?
5. Які чинники є суттєво важливими для проведення інтерв'ю? Яку роль відіграють запитання під час проведення інтерв'ю?
6. Які буденні уявлення існують стосовно особистості психолога-психотерапевта?
7. Як ви гадаєте, чи існує щось таке, що заважає вам стати ефективним психологом? Чи є у вас особисті якості, необхідні професійному психологу?

Практичні завдання:

Завдання 1. Розкрити сутність психологічних понять (письмово):

Емоційна співучасність
Щирість

Психологічна підтримка
Довіра

Емпатичність *Конгруентність*

Завдання 2. Проведіть самооцінку якостей, необхідних для здійснення психотерапевтичної діяльності (анкета подається у Додатку 5).

Завдання 3. Які особистісні та професійні якості психотерапевта Ви вважаєте найважливішими? Розробіть модель особистості ефективного психотерапевта

Завдання 4. Скласти модель програми, спрямованої на профілактику емоційного вигорання психотерапевта.

Завдання 5. Розгляньте план бесіди для пошуку сенсу за А. Ленгле (Додаток 6). Зробіть відповідні висновки.

Завдання 6. Розгляньте схему спостереження за Дж. Бюдженталем (Додаток 15). Обговоріть зміст питагь в інтервізійній групі.

Завдання 7. Наведіть приклад схеми інтерв'ю, що використовуваної для збирання інформації про клієнта на першому етапі роботи з психотерапевтом

- розробити недирективну бесіду з тривожним клієнтом;
- розробити директивний сеанс психотерапії з істероїдним клієнтом.

Завдання 8. Дискусія на тему "Організація плідної співпраці консуль танта й клієнта під час інтерв'ю" (25 хв).

Завдання 9. Підведіть підсумки у формі індивідуального складання сінквейну (Додаток 6).

Змістовий модуль II. Основні напрямки та концепції психотерапії

Тема 4. Основні психотерапевтичні підходи. Динамічний напрям психотерапії

Семінарське заняття – 4 год

План

1. Загальна характеристика психодинамічної психотерапії.
2. Школи психодинамічного напрямку психотерапії.
3. Випадковості і закономірності в сфері психічної реальності. Детермінізм в протіканні несвідомих процесів. Логіка несвідомого:
 - 3.1. Помилкові дії як повноцінні психічні акти. Сенс і значення помилкових дій.
 - 3.2. Механізм помилкових дій. Витіснення наміри і бажання. Помилкові дії як компроміси.
 - 3.3. Описки, очітки, обмовки. Приховування предметів. Забування вражень і намірів. Забування дитячих переживань, які покривають спогади. Симптоматичні та випадкові дії.
4. Особливості фрейдівського підходу до вивчення сновидінь.

5. Становлення індивідуальної психології. Основні роботи А. Адлера.
6. Підтримка класичного психоаналізу та ідейні розбіжності з З.Фрейдом у роботах Юнга.
7. Конструктивний психоаналіз К.Хорні.

Ключові поняття: психоаналіз, теорія травми, теорія інстинктів, інтрапсихічний конфлікт, захисні механізми, психодинамічна психотерапія, первинне інтерв'ю, стандартизоване та напівстандартизоване інтерв'ю, техніки психоаналізу, конфронтація, інтерпретація, пропрацювання, метод вільних асоціацій, інтерпретація сновидінь, аналіз опору, аналіз переносу.

Питання для обговорення:

1. Основні підходи до розуміння функціонування психіки в теорії З.Фрейда.
2. Значення та функції захисних механізмів для психіки людини.
3. Наведіть приклади перенесення і контрперенесення в контексті психоаналізу.
4. Підхід З.Фрейда до інтерпретації сновидінь. Яку позицію в тлумаченні снів займав К.Юнг?(Додаток 16).
5. Прокоментуйте пріоритетні цінності, важливі для осмислення стилю життя за А. Адлером: перевага; контроль; комфорт; бажання бути приємним.
6. Наведіть приклади архетипів, що найчастіше зустрічаються в народних казках.
7. Як відбувається процес зцілення в аналітичній психотерапії?
8. Поясніть, як ви розумієте наступні твердження:

а) «Доля індивіда – це його стать і його дитинство», бо саме початкові стадії психосексуального розвитку, на думку представників цього напрямку, визначальні для всього подальшого життя (Каліна Н. Ф.).

б) «Перенесення – альфа і омега терапії» (К.Юнг).

в) Причиною неврозу можуть бути комплекси, породжені проблемами і конфліктами, які людина індивідуально не може вирішити (З.Фрейд).

г) Іноді сигара - це просто сигара (З.Фрейд).

д) Єдина людина, з якою ви повинні порівнювати себе – це ви в минулому. І єдина людина, краще якої ви повинні бути – це ви зараз(З.Фрейд).

- е) «Часто спогади, про які повідомляє пацієнт, мають значення для його теперішнього життя, тобто і спогади є головними темами чи проблемами, які пацієнт намагається з'ясувати в теперішньому» (А. Адлер).
- є) Головний помічник виховання – любов. Любов дитини – це безумовна гарантія його виховуваності (А. Адлер).
- ж) Замість того, щоби вимагати сліпого підкорення, слід максимально забезпечити для дитини «свободу вирішення» (А. Адлер).
- з) «Кожен чоловік несе в собі вічний образ жінки – не тієї або іншої певної жінки, але образ жінки як такої. Цей образ – відбиток, або архетип усього родового досвіду жіночності, скарбниця усіх вражень, що коли-небудь вироблялися жінками. Оскільки цей образ несвідомий, він завжди так само несвідомо проектується на улюблену жінку, він є однією з головних основ привернення й відштовхування» (К.Юнг).
- и) Все, що дратує в інших, може вести до розуміння себе (К.Юнг).
- і) Депресія подібна жінці в чорному. Якщо вона прийшла, не гони її геть, а запроси до столу як гостю і послухай те, про що вона має намір сказати (К.Юнг) .
- к) Найтяжчий тягар, який лягає на плечі дитини, – це непрожите життя її батьків (К.Юнг).

9.Які характеристики психодинамічного підходу та в чому виражається специфіка застосування глибинних методів в психотерапії?

10.Як використовується теорія і практика психотерапії у егопсихології та у Селфпсихології?

11.Назвіть переваги і недоліки використання юнгіанського аналізу (специфіка процесу, техніки та методи).

12.В чому специфіка і основні відмінності використання психодинамічної терапії стосовно дорослих і дітей?

13.У чому є специфіка короткострокової психодинамічної психотерапії?

14 Охарактеризуйте техніки психодинамічної взаємодії, які використовуються на кожному з чотирьох етапів психодинамічної взаємодії.

15. Які ідеї З. Фрейда були переглянуті в культурно-філософській психопатології К. Хорні?

Практичні завдання:

Завдання 1. Заповніть нижче наведену таблицю

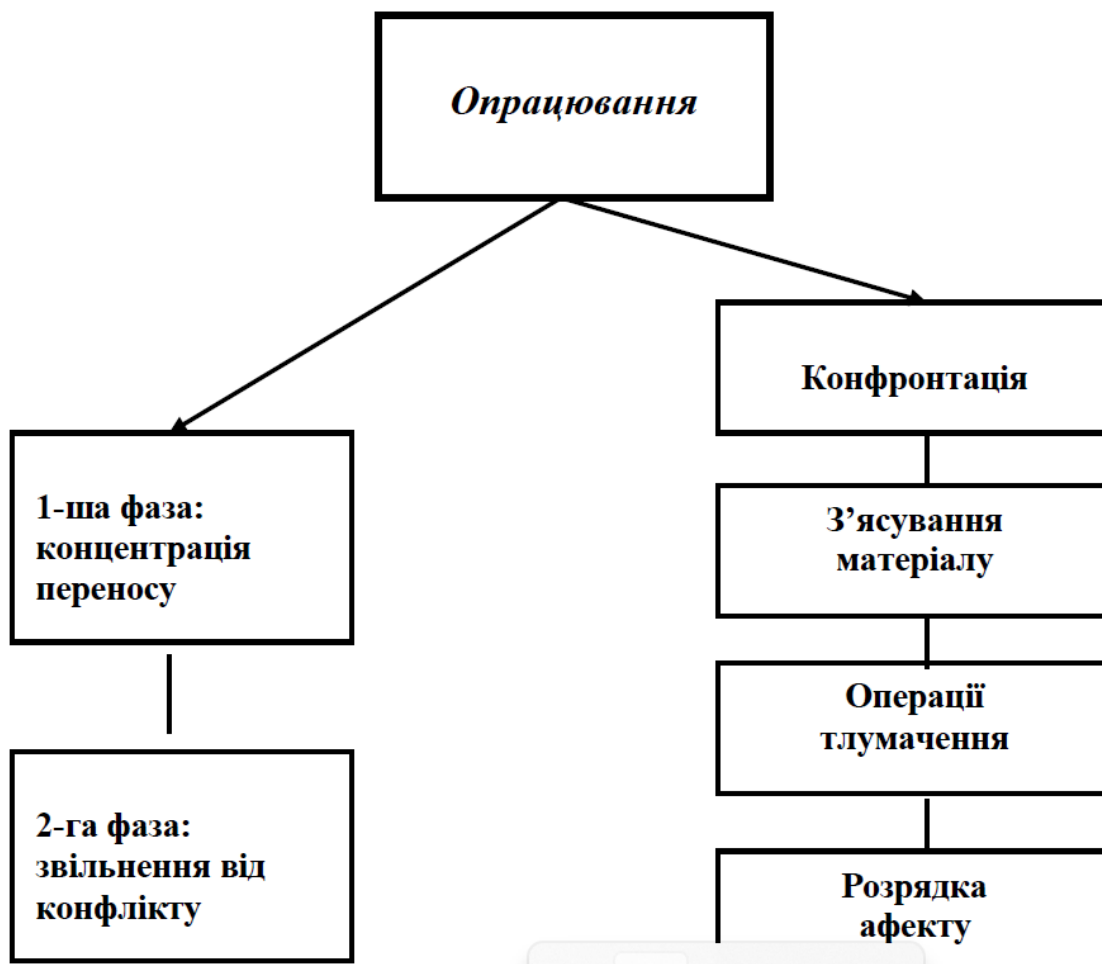
I	II	III
Психологічний захист – це	Психотична декомпенсація особи – це	Термін “психодинамічний” означає
Контрперенос – це	Опір – це	Патологічний нарцицизм -
Захисні механізми – це	Раціоналізація – це	Ідентифікація – це

Завдання 2. Дайте коротку характеристику 4-х з наведених нижче захисних механізмів, наведіть приклади.



Завдання 3. Пояснити такі твердження: прагнення до визнання, прагнення до влади, прагнення до любові, віддзеркалення, ідентифікація.

Завдання 4. Розгляньте схему алгоритму психоаналітичної терапії. Поясніть прикладом її функціонування.



Завдання 5. На основі пропонованого варіанту характеристики психоаналізу З.Фрейда, здійсніть опис інших моделей психодинамічних підходів.

Психоаналіз З.Фрейда		
	Критерії аналізу	Змістовна характеристика
1	Уявлення про людину	<p>Людина – протирічлива біосоціальна сексуальна істота, всередині якої йде постійна боротьба між несвідомими сексуальними бажаннями, свідомістю і совістю, в результаті чого вона сама не знає як вчинить в наступний момент і чому здійснить той чи інший вчинок. За Фрейдом людині властиві свідомість, підсвідоме і несвідоме.</p> <p>В структурі особистості вчений виокремлює три інстанції: Ід (Воно), Его (Я) і супер-Его (зверх-Я).</p> <p>Ід є інстинктивним ядром особистості, джерелом психічної енергії, діє в несвідомому і включає базальні інстинкти, первинні потреби і імпульси.</p> <p>Его (розум) – раціональна частина особистості, вона направляє і контролює інстинкти. Его функціонує на всіх трьох рівнях свідомості, є зв'язуючою ланкою, посередником між ними.</p>

		Супер-Его – це моральний аспект особистості, совість і ідеальне Я. Супер-Его також функціонує на всіх трьох рівнях свідомості. Воно формується в процесі виховання і соціалізації індивіда за рахунок інтерналізації (засвоєння) соціальних норм, цінностей, стереотипів поведінки.
2	Основні положення і поняття	<p><i>Положення:</i></p> <p>1) Інтерес до багатогранності інстинктивних імпульсів людини, їх виразів, переносу, трансформації.</p> <p>2) Корені хвороби полягають в невірному психосексуальному розвитку.</p> <p>3) Неправильний сексуальний розвиток – результат конфліктів, травм минулого, тобто дитинства.</p> <p>4) У людини є конфлікти, проте вона цього не усвідомлює, тому проявляє опір у виявленні цих тенденцій</p> <p>5) Прихильність до концепції психічного детермінізму або каузальної концепції: розумові процеси чи форми поведінки не є випадковими, вони пов'язані з попередніми подіями, які їм передували.</p> <p><i>Поняття:</i></p> <p>Ід, Его, Супер-его; свідоме, підсвідоме, несвідоме; невротична, реалістична, моральна тривога; комплекс Едипа, комплекс Електри; конфлікт, вільні асоціації, інтерпретація, перенесення, опір; захисні механізми.</p>
3	Причини психічних розладів	<i>Причиною</i> психічних розладів (неврозів) є невротичний конфлікт між Ід та Его. Конфлікт, як переживання, яке виникає внаслідок зіткнення двох несумісних тенденцій, що діють одночасно в ролі мотивів, які визначають почуття і поведінку.
Аналітична психотерапія К. Юнга		
1	Уявлення про людину	
2	Основні положення і поняття	
3	Причини	
Індивідуальна терапія А.Адлера.		
1	Уявлення про людину	
2	Основні положення і поняття	
3	Причини	
Психодинамічна терапія К.Хорні, Ж.Лакана		
1	Уявлення про людину	
2	Основні положення і поняття	
3	Причини	
Психосинтез Р. Асаджіолі		
1	Уявлення про людину	
2	Основні положення і поняття	
3	Причини	
Школи психотерапевтичного впливу за А.Фрейд, М.Кляйн, Г. Хак-		

Хельмут		
1	Уявлення про людину	
2	Основні положення і поняття	
3	Причини	

Тема 4. Основні психотерапевтичні підходи. Динамічний напрям психотерапії

Практичне заняття – 2 год

План

1. Використання технік психоаналізу (вільне асоціювання, перенесення, опір, інтерпретація) у психотерапевтичній роботі.
2. Робота зі сновидіннями.
3. Техніки роботи з ірраціональним.
4. Техніки психотерапевтичної роботи за К.Юнгом.

Для виконання практичного завдання розподіліться на групи з 3-ох осіб, у яких по черзі ви будете виконувати такі ролі: «Клієнт», «Психотерапевт», «Супервізор».

Клієнт і психотерапевт розігрують ситуацію, виконуючи запропоновані нижче завдання. Супервізор спостерігає за правильністю виконання завдання й після цього аналізує роботу.

Психологічна ситуація 1. Хлопчик 9-ти років хворіє на олігофренію (ступінь дебільності). Проходить лікування з діагнозом «обсесивно-фобічний невроз». Джерело невротичних порушень – взаємостосунки із матір'ю. Мати – вчителька математики, вперто не бажає визнавати факт розумової відсталості свого єдиного сина і змиритися з необхідністю його навчання в допоміжній школі. Вона докладає великих зусиль для того, щоб він навчався у звичайній школі, здійснюючи психічний тиск на хлопця. Цей тиск упродовж трьох шкільних років призвів до психічної травматизації.

Обговоріть у робочих трійках «Клієнт»-«Психотерапевт»- «Супервізор»:

- Яким чином доцільно було б побудувати психотерапевтичну бесіду з мамою?
- У який спосіб можна встановити контакт із хлопцем?
- Які психотерапевтичні техніки доцільно було б застосувати в роботі з хлопчиком?

Психологічна ситуація 2. Не тільки вчителі, але й учні класу помітили незвичну поведінку другокласниці Оленки. Іноді на уроці дівчинка починає якимось смішно рухати

ногами. Вона настільки захоплюється своїм заняттям, що зауваження чи питання вчителів застають її зненацька. Видно, що в цей час їй нічого більше не цікавить. Класний керівник запропонувала батькам звернутися до лікаря. Може дівчинка хвора? Отримавши діагноз «дитячий онанізм», вчителі й батьки почали контролювати дівчинку. Потрапивши в атмосферу підозри та нагляду, дитина почала заїкатись. Тепер уже батьки звернулися по допомогу до логопеда.

Обговоріть у робочих трійках «Клієнт»-«Психотерапевт»-«Супервізор»:

- У який спосіб можна встановити контакт із дівчинкою?
- Яким чином доцільно було б побудувати психотерапевтичну бесіду з Оленою?
- Спираючись на теоретичні положення психодинамічної психотерапії, у чому Ви вбачаєте причину виникнення дитячого онанізму в дівчинки?

Психологічна ситуація 3. Молодий чоловік зізнався психотерапевту, що після смерті батька він іноді вважає, що сам став своїм батьком, його власна особистість померла, і батько зайняв її тіло. Молодий чоловік бачить сни, в яких його переслідують монстри, що перетворюються на його батька і намагаються вбити. Він щиро почав боятися, що покійний, який за життя був важкою і жорстокою людиною, проникне в нього, вставши з могили. Терапевт запевнила, що це цілком природна, хоча і не завжди усвідомлена фантазія, яку люди часто мають після похорону. Зникнення цих почуттів можна очікувати після закінчення жалоби та пояснила, що його віра в те, що батько вселився в нього тіло, стала виразом численних природних реакцій на смерть батька. По-перше, вона вказувала на заперечення смерті батька – нормальна фаза скорботи, по-друге, виражала його власне почуття провини, втілене в фантазії про те, що помер не батько, а він сам, по-третє, це стало спробою зменшити тривогу, а саме: якщо батько перебуває в його тілесній оболонці, він не може одночасно перебувати десь ще й планувати вбивство свого сина за те, що той його пережив.

Визначте тип інтервенції психолога.

Завдання 1. Складіть та опишіть риси значущих для вас осіб. У чому вони співпадають з рисами ваших батьків?

Завдання 2. Проаналізуйте свої сновидіння за останній тиждень. Які асоціації виникають у зв'язку з окремими елементами сновидінь? Які бажання та архетипи відображаються у

центральної темі сновидінь? Як вони співпадають з загальним стилем вашого життя? (Додаток 11).

Завдання 3. Проаналізуйте сновидіння пацієнтки з точки зору класичного психоаналізу.

«Я стою в кімнаті. До самого підвіконня підступає море, але це непрозора вода. Вона каламутна і біла, як від білка. Підлога в кімнаті похила і мене починає тягнути до вікна, за яким море. Я хапаюся за залізне ліжко, щоб утриматися, але це не допомагає. Заходить жінка і закриває вікно. Небезпека пропадає»

Завдання 4. Робота в парах з техніками психоаналізу (вільне асоціювання, перенесення, опір, інтерпретація), формування навичок підтримання сетінгу.

а) Пара «клієнт – терапевт» розташовуються у приміщенні так, щоб клієнт сидів обличчям до стіни, а терапевт сидів позаду нього і чув його.

Інструкція: клієнт говорить що хоче у режимі вільних асоціацій; терапевт: мовчазно слухає і тільки у випадку, коли, на його погляд, клієнту потрібна підтримка, торкається його плеча.

б) Провести психоаналітичний сеанс спілкування з клієнтом. З'ясувати мотиви і форми опору: які фантазії чи спогади стають причиною хворобливих афектів у момент аналізу, простежити несвідомі цілі цих дій у минулому і теперішньому житті клієнта. Найкращим методом виявлення опору є конфронтація (наприклад, *мені здається, що ви чогось уникаєте чи вам важко про це говорити*).

Інструкція: клієнт обирає супервізора, який з ним незмінно співпрацює в цій справі, а сам по чергові змінює терапевтів (3-4), розповідаючи їм про свою проблему. Завдання терапевта: підтримувати терапевтичний діалог, орієнтуючись на переживання клієнта. Завдання супервізора: відстежувати взаємодію клієнт-терапевт, звертати уваги на особливості їхнього діалогу.

Завдання 5. Користуючись техніками психотерапевтичної допомоги, визначіть власні цілі та співвіднесіть їх із щоденною діяльністю.

а) Вправа «Розуміння цілей»:

Візьміть 4 аркуші паперу. На першому зверху напишіть: *«Мої цілі у житті»* (відповідайте 2 хв.). Коли завершите, дайте собі ще 2 хв., щоб прочитати і зробити доповнення та виправлення. Відкладіть перший аркуш убік.

Візьміть другий аркуш і напишіть зверху: «Як би я хотів(ла) провести наступні три роки?» (відповідайте на це запитання 2 хв., ще 2 хв., аби переглянути список). Це питання допоможе виявити ваші цілі чіткіше, ніж перше. Відкладіть убік і цей список.

На третьому аркуші напишіть три цілі, які вважаєте найважливішими з усіх раніше перерахованих.

Порівняйте всі списки. Наприклад, чи є теми (робота, сім'я, навчання, дружба і т.п.), які червоною ниткою проходять через всі ваші бажання; чи належать ваші цілі до однієї якоїсь категорії (наприклад, соціальної, матеріальної, кар'єрної, особистої, суспільної чи духовної); чи з'являються нові цілі в перших трьох списках?

б) Вправа «Три бажання»

Уявіть, що ви знайшли стару пляшку, яку хвилиною викинуло на берег. Ви її відкрили, з'явився джин і пообіцяв виконати три ваших бажання. Коли будете обмірковувати, що загадати, пам'ятайте: бажання повинні залишатися в межах людських можливостей. Вони повинні бути захоплюючими, але й правдоподібними.

1. Напишіть ваші три бажання.
2. Виберіть одне, найбільш важливе для вас.
3. Напишіть про своє бажання чітко і докладно, як основну життєву ціль.
4. Що ви робите або будете робити для досягнення цієї мети?
5. Які є перешкоди для її досягнення?
6. Що ви відчували, коли писали про свою ціль (бажання), сприймаючи її серйозно?

в) Вправа «Влада»

Адлер багато писав про почуття влади над оточуючим світом і здатність ним керувати. В системі Адлера процес боротьби за вищість (зверхність) є ґрунтовним переосмисленням ніцшеанської концепції волі до влади.

Інструкція: пригадайте і опишіть: Де і коли ви відчули себе безпомічним у житті? Як це було? Чи є якісь зони, в яких ви зараз відчуваєте себе безсилим. Як ви можете це

змінити? Наведіть приклад, коли ви шукали особистої переваги замість конструктивного самовдосконалення. Які були результати? Як ви себе почували? Уявіть, що у вас є влада здійснити майже все. Що б ви стали робити? Як реальна влада могла би подіяти на ваше життя? Чи стало б у вас більше чи менше друзів? Були б ви щасливішими чи нещасливішими і в чому б це проявилось?

Завдання 6. Виявіть джерела свого життєвого дисбалансу за асоціативним тестом К. Юнга «16 асоціацій». Проаналізуйте, що має вплив на ваше сприйняття і підсвідоме ставлення до ситуації/явища/факту.

Завдання 7. Підведіть підсумки у формі індивідуального складання сінквейну (Додаток 6).

Тема 5. Основні психотерапевтичні підходи. Когнітивно-поведінкова психотерапія

Семінарське заняття -2 год.

ПЛАН

1. Загальна характеристика когнітивно-поведінкової психотерапії.
2. Поведінкова (біхевіористична) психотерапія.
3. Загальна концепція когнітивної психотерапії, її представники.
4. Реальнісна терапія У.Глассера. Сутність, особливості, техніки.
5. Раціонально-емотивна терапія А.Елліса.
6. Когнітивна терапія А.Бека.

Ключові слова: поведінкова терапія, зумовлення, мультимодальне програмування; раціонально-емотивна терапія, когніції, раціональні та ірраціональні установки, пастки, кодекс невротика, ABCD-теорія; когнітивна терапія, автоматичні думки, когнітивні перекручування, персоналізація, дихотомічне мислення, вибіркове абстрагування, довільні умовиводи, зверхгенералізація, катастрофізація.

Питання для обговорення:

1. Який зв'язок між когніціями і емоціями?

2. Які чинники підсилюють когнітивну вразливість?
3. Визначте характер стосунків терапевт-клієнт у когнітивній терапії.
4. З якою метою застосовують поведінкові методи в когнітивній терапії?
5. Поясніть, як ви розумієте наведені положення:

а) А. Лазарус вважав, що будь-який психічний розлад охоплює всі найважливіші сфери людської психіки (поведінку, мислення, емоції), а також зачіпає соматичну сферу і викликає певні порушення. Взаємозв'язок порушень обумовлює опірність кожного з них психотерапевтичній дії. Відповідно до цього успішною може бути лише система дій, направлених на порушення, що виникають у різних сферах психіки. А. Лазарус запропонував *метод BASIC-ID*. Слово *BASIC-ID* – акронім, тобто воно складається з початкових букв назв процесів і станів, які необхідно досліджувати: поведінка (*B – behavior*), емоції (*A – affect*), відчуття (*S – sensibility*), уявлення (*I – images*), когніції (*C – cognitions*), взаємини з іншими людьми (*I – interrelations*), медикаментозна та інші залежності (*D – drugs*).

б) Повторювані логічні помилки підкріплюють і посилюють негативізм. Зберігати логічність – нелегко, адже іноді ми схильні покладатися на інтуїцію, стереотипи, стигми, емоції, отриманий досвід, специфічним чином відібрану інформацію. Однак всі ці помилки і викривлення можна скоректувати (А.Бек, 2011).

в) Автоматичні думки знаходяться на першому рівні когнітивної оцінки і вся інтервенція так чи інакше пов'язана з роботою над глибинними переконаннями і умовними правилами. Установки і правила в дусі «якщо – то» підливають масло у вогонь звичних негативних викривлень в автоматичних думках пацієнтів (Р.Ліхі, 2020).

г) Іноді краще повільно обміркувати, аніж швидко прийняти рішення (Р.Ліхі, 2020).

д) Думки і факти – це не те саме. Ви можете думати, що дещо є істиною, однак не обов'язково виявитесь праві. Я можу думати, що я зебра, але ця думка не перетворить мене на зебру. Потрібно звіряти думки з фактами (Р.Ліхі, 2020).

6. Назвіть і охарактеризуйте етапи РЕТ. Якою є головна мета раціонально-емотивної психотерапії?

7. У чому, на думку А. Елліса, полягають причини емоційних порушень?

8. В чому полягає мета теорії Гласера? Назвіть етапи психотерапевтичної роботи за Гласером.

9.Що є причиною неврозів у А.Бека?

Практичні завдання:

Завдання 1. Дати означення наступним термінам:

раціонально-емотивна когніції– це когнітивна терапія– це
терапія – це

катастрофізація– це вибіркове дихотомічне мислення
абстрагування - це – це

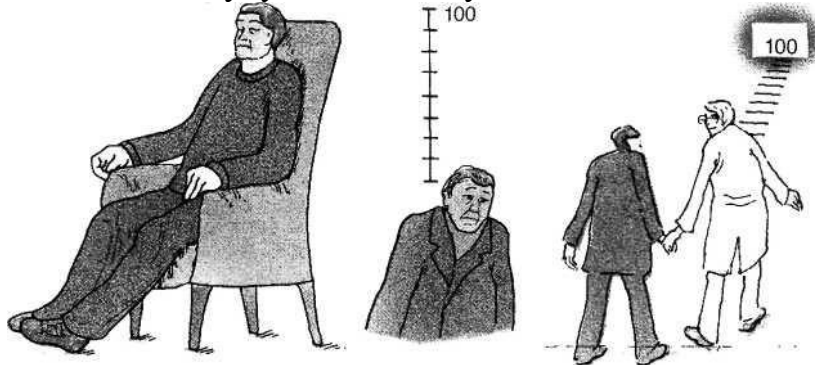
ABCD-теорія – це катастрофізація зумовлення–це
– це

Завдання 2. Розгляньте рисунок і визначте техніки, які використовуються кожним видом поведінкової терапії

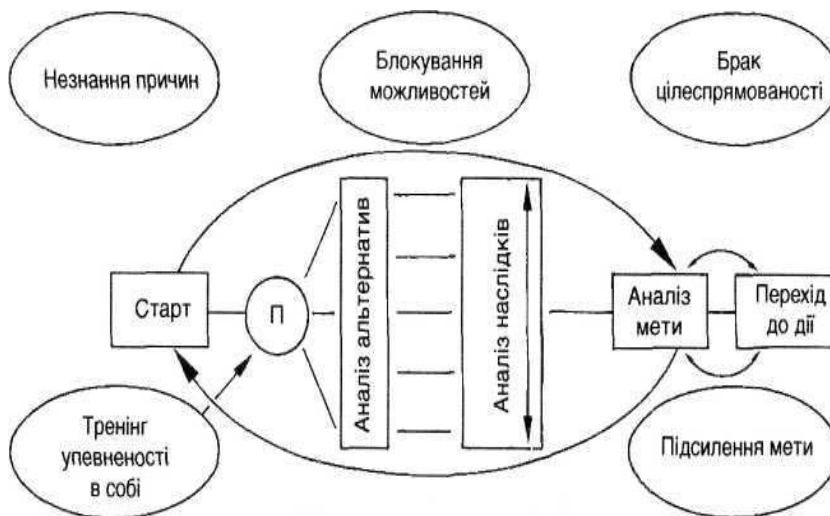


Завдання 3. Користуючись рисунком, поясніть принцип дії механізму систематичної десенсибілізації. При яких діагнозах використовують цей механізм? Проаналізуйте додаток 14 і поясніть етапи проведення систематичної десенсибілізації.

Зумовлення – вся сукупність стимулів поведінки.



Завдання 4. Проаналізуйте схему тренінгу розв'язання проблем, яку пропонують біхевіористи. Що визначає його ефективність?



Тема 5. Основні психотерапевтичні підходи. Когнітивно-поведінкова психотерапія. Техніки поведінкової та когнітивної психотерапії

Практичне заняття- 2 год

ПЛАН

- I. Техніки поведінкової терапії.
 1. Коректуюча інформація.

2. Зупинка думок.
3. Тренінг асертивності.
4. Систематична десенсибілізація.
5. Процедури із викликом сильної тривоги: абреакція, занурення, парадоксальна інтенція.
6. Методи оперантного обумовлення: позитивне підкріплення, негативне підкріплення, згасання. Аверсивна терапія.

II. Техніки когнітивної психотерапії:

1. Техніки виявлення автоматичних думок
2. Техніки виявлення обґрунтованості автоматичних думок наслідками, в реальності,
3. Техніка порівняння з іншими
4. Вияв логічних невідповідностей
5. Метод катарсиса
6. Метод ідентифікації
7. Метод гетероагресії і відволікання
8. Метод трьох колонок
9. Техніка реатрибуції
10. Перевизначення
11. Децентрація

Практичні завдання:

Для виконання практичного завдання розподіліться на групи з 3-ох осіб, у яких по черзі ви будете виконувати такі ролі: «Клієнт», «Психотерапевт», «Супервізор».

Клієнт і психотерапевт розігрують ситуацію, виконуючи запропоновані нижче завдання. Супервізор спостерігає за правильністю виконання завдання й після цього аналізує роботу.

Психологічна ситуація 1. Після літніх канікул дев'ятикласницю Олену наче підмінили. До того часу весела, з усіма спілкувалась, вона стала замкненою і нервовою. Одразу після занять бігла додому. Від участі в класних заходах вміло відмовлялася. Таку поведінку дівчини десь через місяць стали помічати не тільки однокласники, але й учителі, хоча вона намагалася продемонструвати, що нічого не трапилось. Батьки на

ситуацію не реагували, оскільки нічого не помічали. Декілька розмов з дівчиною скінчились безрезультатно, хоча видно було, що її щось непокоїть. Зізнання далось їй не легко. Червоніючи і час від часу надовго замовкаючи, дівчина розповіла про випадок, який трапився з нею в літньому таборі; про те, що тепер, як їй здається, вона хвора на якусь венеричну хворобу».

Обговоріть у робочих трійках «Клієнт», «Психотерапевт», «Супервізор» такі питання:

- План психотерапевтичної бесіди з клієнткою.
- Як встановити контакт із клієнткою?
- Які техніки раціонально-емотивної терапії доцільно застосувати в роботі з клієнткою?

Психологічна ситуація 2. Клієнт розповів: «Років із десять тому на вокзалі до мене підійшов маленький циган і попросив грошей. Я сказав, що грошей немає. На це він відповів: «А... не маєш грошей, так і життя не будеш мати». З того часу ці слова переслідують мене завжди, коли зі мною щось трапляється.

Потрапив у автокатастрофу – це мені за те, що не дав цигану грошей. Зламав ногу – це також розплата за те саме. І так щоразу. А неприємності трапляються зі мною досить часто. Як забути ці слова?»

Обговоріть у робочих трійках «Клієнт»-«Психотерапевт»-«Супервізор» такі питання:

- У чому полягає психологічний запит клієнта?
- Які техніки раціонально-емотивної терапії доцільно застосувати в роботі з клієнтом?
- Які наслідки роботи можуть виникнути після застосування запропонованих Вами технік?

Завдання 1. Пропрацюйте виконання вправ:

а) метод «Фіксованої ролі». В ході терапевтичної взаємодії клієнтові пропонують (на основі відповідних прийомів) подивитися на світ очима іншої людини і поводитися відповідно. Клієнт за допомогою психолога активно експериментує з ролями гіпотетичних персонажів, що приймаються. Істотною особливістю є те, що ролева гра

розгортається не в спеціальних умовах, а в реальному житті клієнта.

Для того, щоб з'ясувати, як клієнт структурує свій образ «Я» в рамках своєї системи особистих конструктів, психолог просить клієнта написати невелику п'єсу, в якій він був би головною дійовою особою. Такий прийом дозволяє отримати цілісний образ особистості клієнта, а не просто набір хороших і поганих якостей, що характеризують клієнта.

Психолог уточнює, який сенс вкладає клієнт у використовувані ним слова, як враховує свій життєвий досвід в спробах підтримати «Я-концепцію» і як він бачить розвиток свого «Я» в майбутньому.

Потім психолог пропонує клієнтові написати твір: дати самому собі характеристику очима іншої людини, яка добре знає клієнта. Цей інший і стане тим персонажем, роль якого надалі розіграватиме клієнт.

Після того, як твір написаний, клієнта просять уявити, що він буде тимчасово відсутній (наприклад, виїде у відпустку), а його місце займе персонаж, в якого йому треба буде постаратися перевтілитися. Для цього клієнтові необхідно спробувати уявити собі у всіх подробицях, що той міг говорити, думати, робити, відчувати і навіть які він міг би бачити сни.

Проаналізувавши характеристику клієнта з погляду основних чинників, які він використовував для самоопису, психолог готує сценарій розігрової ролі.

Пропонована клієнтові роль повинна включати, як мінімум, одну характеристику, протилежну його самоопису. Вона може бути вибрана на основі використовуваної самим клієнтом полярності: наприклад, в самоописі клієнт використовує конструкт «обережний – агресивний» або клієнтові пропонується характеристика, яка ніколи навіть не приходила йому в голову і яку йому нелегко інтегрувати в існуючу систему конструктів.

На думку Д. Келлі, клієнтові може бути корисно проаналізувати наслідки невідомої йому до цих пір поведінки, зігравши роль, створену на основі нового конструкта. Д. Келлі наполягав на тому, щоб пропонована роль розігрувалася саме за умови її розуміння в світлі теорії особистих конструктів. Клієнт повинен діяти в рамках ролі з урахуванням поглядів інших людей і концентрувати увагу не тільки на

поведінці оточуючих, але і на відмінності точок зору.

Психолог виходить з того, що мета рольової гри полягає не в «викорінюванні» особистості клієнта і заміні її новою особистістю (тому недопустима пряма критика або сумніви в цілісності особистості клієнта), а в розумінні того, що розіграна роль відноситься до гіпотетичної особистості, створеної як протилежність особистості клієнта. Виконуючи роль, клієнт перевіряє гіпотезу про свою особистість, сформульовану спільно з психологом. Проте оскільки клієнт ніколи не припускав, що існують альтернативи його особистості, то йому важко погодитися з тим, що остання - гіпотетичний конструкт і все, що клієнт випробовував і переживав раніше, було різними наслідками властивої йому поведінки. Приймаючи нову, придуману роль, клієнтові легко розглядати її як гіпотезу.

Під час «репетицій» психолог може виконувати ролі значущих для клієнта людей або обмінюватися ролями з самим клієнтом. Д. Келлі вважав цей обмін особливо важливим, вважаючи, що тим самим клієнт намагається реконструювати погляди інших людей. Останнє - необхідна передумова успішної ролевої взаємодії. Психолог повинен зуміти показати клієнтові, як приватні гіпотези можуть бути використані як основа для структуризації взаємодій між ним і іншими людьми і для інтерпретації результатів цієї взаємодії.

Розігруючи різні ситуації із значущими людьми, клієнт починає поступово усвідомлювати, що він може успішніше експериментувати з міжособистісними відносинами, використовуючи свою власну поведінку як «незалежну змінну», тобто його поведінка може виступати як змінна в будь-якій ситуації, яка потенційно знаходиться під контролем і може систематично управлятися.

Поступово з придбанням нових навичок клієнт може виявити, що він здатний викликати у свого соціального оточення саме ті реакції, які і мав намір викликати. Клієнт стає дослідником в нескінченній програмі, в якій він за допомогою власної поведінки ставить все нові і нові питання і в якій єдиною незалежною змінною у всіх експериментальних ситуаціях є його власна поведінка.

В кінці психокоректувальної роботи (в цілому вона триває 1-2 тижня) клієнтові дозволяється повернутися до властивої йому раніше ролевої

поведінці. «Повернувшись» в своє колишнє «Я» клієнт обговорює з психологом придбаний досвід.

На закінчення психолог передає клієнтові відповідальність за оцінку придбаного ним досвіду і за те, що він згодом зробить з урахуванням цього нового досвіду. Д. Келлі стверджував, що клієнт не повинен намагатися грати запропоновану йому роль надалі, навіть якщо експеримент був дуже вдалим. Завданням для клієнта стає конструювання своєї власної особистості в нових і нових серіях експерименту, які можуть продовжуватися все життя.

Граючи роль нової особистості з новим поглядом на себе і інших - спочатку наодинці з психологом, а потім в реальному житті - клієнт переконується, що багато побоювань, лежачих в основі його проблем, марні і безпідставні і він здібний до нової конструктивної поведінки.

б) метод «Підйом по сходах». Техніка дозволяє клієнтові вивчити ієрархію конструктів. Якщо клієнт вважає за краще користуватися конструктами, що підпорядковують, то психолог ставить йому питання: «Чому? Чим краще для вас грати ролі, що підпорядковують?» Обговорення конструктів за допомогою питань, що починаються зі слова «чому», схоже на своєрідний підйом вгору по сходах.

в) метод «Складання піраміди». Ця техніка дуже схожа на техніку «Підйом по сходах», але психолог замість питання «чому?» ставить питання «як?». Процедура складання піраміди є своєрідним рухом «вниз», до конкретизації опису поведінки унаслідок дії того або іншого конструкта, а «Підйом по сходах» є рухом «вгору», до пошуку ширшого мотиву, який запускається питанням «чому?», тобто до виявлення абстрактнішого конструкта.

г) метод «ABCD-модель». Дана техніка полягає в тому, що клієнта просять охарактеризувати кожен полюс досліджуваного конструкта. Наприклад, у жінки є надмірна вага. Психолог ставить їй наступні питання: «Які переваги у неї є унаслідок надмірної ваги? Які мінуси привносить в її життя велика вага?» Відповідаючи на питання, поставлені так само, клієнт має можливість визначити межі дії конструкта і зробити спроби для його перебудови.

Наведіть приклади 5-ти ірраціональних тверджень і аргументацію на їхнє спростування за технікою **A-B-C-D**

A=активізуюча подія	B=переконання (думка)	C=наслідки (переживання)	D= наслідки (поведінка)
Відчуття прискореного серцебиття	У мене серцевий напад	Страх, паніка	Викликати швидку
Відчуття прискореного серцебиття	Я випила багато кави	Легкий смуток	Знизити кількість кофеїну

Проаналізуйте як одна подія може провокувати появу різних думок і призводить до виникнення різних переживань та форм поведінки, і визначіть наскільки ваша думка відтворює реальність.

Завдання 2. Відпрацюйте вправи:

а) "Відчування актуального":

1) Спробуйте протягом декількох хвилин складати фрази, які виражають те, що ви в даний момент усвідомлюєте-помічаєте. Починайте кожне речення словами «зараз», «у цей момент», «тут і зараз».

2) Усвідомлення-зауваження може змінити Вас разом із змінами у вашому функціонуванні, і ваші вислизування в минуле і майбутнє зменшаться. Не читайте собі мораль, не лайте себе; просто описуйте те, що відбувається в термінах актуальності, - описуйте ту поведінку, яка є.

Проаналізуйте свої думки з точки зору адаптивності/не адаптивності.

б) Рейтинг сили емоції і міри довіри до думок (оцінка емоцій за шкалою від 0% до 100%)

Інструкція: відстежте, як змінюється міра довіри до переконань, що виникають в думках. Запитання/інтерв'єсія: «Чи буває так, що в певні моменти ви довіряєте цій думці, переконанню менше, як це було раніше? Що у такому випадку змінюється? Як ви вважаєте, якби ваша думка була правдивою, чи можливі були б такі коливання щодо її достовірності?»

Результати обговоріть в інтерв'язійній групі.

Завдання 3. Проаналізуйте клінічний випадок за питаннями:

- а) Які методи поведінкової терапії найбільш адекватні в даному випадку?*
- б) Які методи Ви б використовували в домашньому завданні для даного пацієнта?*
- с) Чому в цьому випадку необхідне поєднання декількох технік поведінкової терапії?*

Пацієнт Б. , 35 років , з благополучної сім'ї , одружений, має двох синів 8 і 5 років. Він страждає наполегливим ексгібіціонізмом протягом останніх 20 років: несподівано перед дорослими жінками оголює геніталії приблизно 5-6 разів на тиждень. П'ятнадцять років психоаналітичного лікування (з перервами), кілька госпіталізацій в психіатричні стаціонари і 6 років тюремного ув'язнення за девіантну сексуальну поведінку не допомогли пацієнтові змінити своє явно неконтрольоване поведінку. В даний час йому пред'явлено судове звинувачення в тому, що він оголювався перед дорослою жінкою в присутності дітей. Стало очевидним, що йому загрожує довічне ув'язнення у зв'язку з частими порушеннями закону та неефективністю тривалого і дорогого психіатричного лікування. Незадовго до явки в суд психоаналітик пацієнта направив його до поведінкового терапевта випробувати останній шанс.

Як і в більшості складних клінічних випадків, при лікуванні використовувалося кілька технік для модифікації різних компонентів розладу . Власне розуміння пацієнтом своєї проблеми полягало в тому, що його раптово охоплювало бажання, яке він не в змозі був контролювати, і тому його дії були «мимовільними». Аналіз наслідків подій, які щоразу передували оголення, змінив переконання пацієнта в тому, що він не міг контролювати своєї поведінки. Йому було показано, що він сам перетворював відносно слабкий початковий імпульс до оголення в непереборну нав'язливість через те, що знаходився під впливом неадекватних думок і почуттів і вчиняв дії, що підсилюють спокусу. Йому пояснили, що розривати цій патологічний поведінковий ланцюжок і застосовувати стратегії самоконтролю, яким він навчиться в процесі лікування, треба на самому початку виникнення бажання, коли воно ще слабо. Для цього спочатку треба навчитися усвідомлювати свої думки, почуття і поведінку і дізнаватися ранні сигнали небезпеки.

Завдання 4. Розробіть варіант поведінкової програми корекції дурної звички.

Завдання 5. Підведіть підсумки у формі індивідуального складання сінквейну (Додаток 6).

**Тема 6. Основні психотерапевтичні підходи.
Екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії.**

Семінарське заняття – 2 год

П л а н

1. Загальна характеристика екзистенційно-гуманістичної психотерапії. Школи екзистенційно-гуманістичного напрямку психотерапії.
2. Клієнт-центрована психотерапія К.Роджерса.
3. Гуманістична терапія А.Маслоу.
4. Основні ідеї Ф.Перлза, І.Ялома та ін.
5. Екзистенційна психотерапія (dasein-аналіз) за М.Боссом, Л. Бінсвангером.
6. Екзистенціальний аналіз (логотерапія) В.Франкла.

***Ключові слова:** гуманістична психологія, екзистенціалізм, автентичність, самоактуалізація, цінність, емпатія, клієнт, конгруентність; гештальт, неусвідомлений конфлікт, усвідомлення, інтроекція, проекція, ретрофлексія, dasein-аналіз, логотерапія.*

Питання для обговорення:

1. Суть недирективного підходу до психотерапії К. Роджерса.
2. Суть психотехніки в концепції К. Роджерса. Визначте суть поняття «повноцінно функціонуюча особистість» у клієнт-центрованій терапії.
3. Чи можна придумати сенс життя конкретної людини?
4. Розкрийте суть техніки парадоксальної інтенції.
5. Поясніть, як ви розумієте наведені положення:
 - Порада несе приховане повідомлення про те, що клієнт некомпетентний або неадекватний. Це робить його менш впевненим і більш залежним від допомоги (К.Роджерс).
 - Численні проблеми виникають, коли ми намагаємося виправдати очікування інших, замість того, щоби визначити наші власні (К.Роджерс).

- Якщо я нічого не нав'язую людям, вони стають самі собою (К.Роджерс).
- У кого є «для чого», той витримає будь-яке «як» (Ніцше).
- Якщо в житті є смисл, то має бути смисл і у стражданні. Страждання – невід'ємна частина життя, як доля і смерть. Без страждання і смерті людське життя не може бути повним (В.Франкл).
- Людина за своєю сутністю прагне знайти ціль і здійснити своє призначення в житті (В.Франкл).

6. В чому специфіка гуманістичної терапії А.Маслоу?

7. Що є основним джерелом невротичної, нормальної та екзистенціальної тривоги?

8. Які головні механізми захисту від тривоги, пов'язаної зі смертю, виділено в теорії

І. Ялома?

9. В чому полягає особливість dasein-аналізу?

10. У чому полягають перший і другий екзистенціальні конфлікти? Як Ви розумієте термін «екзистенціальна ізоляція»?

11. В чому полягають особливості гештальт-терапії Ф.Перлза? Як це відображено в особливостях психотерапевтичного процесу, техніках?

Практичні завдання:

Завдання 1. Дайте означення відповідним термінам:

I	II	III
Зумовлення – це	Генералізація – це	Контрзумовлення – це
Ірраціональні установки –	Автоматичні думки -	Раціональні установки -
Ретрофлексія – це	Гештальт – це	Самість (за К.Роджерсом) -
Екзистанційний вакуум-	Екзистанційна фрустрація-	Страх-
Проективні техніки -		

Завдання 2. Заповніть пропущені місця у відповідній характеристиці логотерапії В. Франкла

№	Критерії аналізу	Змістовна характеристика

1.	Уявлення про людину	<p>В основі підходу до особистості В. Франкла три основних поняття: «свобода волі», «воля до змісту» і «зміст життя». Згідно з поглядами Франкла намагання людини до пошуку і реалізації смислу життя є вродженою мотиваційною тенденцією, що притаманна всім людям, і є основним двигуном поведінки і розвитку особистості.</p> <p>В. Франкл вважає <i>людину творцем</i>, яка все життя створює свою духовність. <i>Людські вчинки</i> він поділяє на <i>три типи</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ті, що сприяють формуванню духовної особистості. 2. Ті, що руйнують духовність. 3. Нейтральні по відношенню до духовності. <p>Людина несе <i>відповідальність</i> за свої вчинки. Втеча від відповідальності також є вчинком, за який людина розплачується. Конструктивні вчинки направлені на пошук цінностей творчості, переживання і стосунки. Для кожної людини ці цінності унікальні, конкретні і неповторні, тому людина в пошуках змісту життя шукає і знаходить своє поле, в якому вона реалізує собі і формує свою особистість.</p>
2	Основні положення і поняття	<p><i>Положення:</i></p> <p>Людина не може нормально жити, якщо її життя стає беззмістовним, вона втрачає спокій до тих пір, поки знову не знайде ціль і зміст свого життя.</p> <p>Зміст життя не може бути даним людині ззовні, запропонований або нав'язаний. Він повинен знайти його самостійно.</p> <p><i>Поняття:</i> самотрансценденція, самовідсторонення, відповідальність, страх, екзистанційний вакуум, екзистанційна фрустрація, страх, совість, дерефлексія, парадоксальна інтенція.</p>
3	Причини психічних розладів	<p>Невроз викликають:</p> <p><i>екзистанційна фрустрація,</i> <i>екзистанційний вакуум,</i> <i>страх.</i></p>
4	Концепція здоров'я	Здоровою є людина, яка знайшла сутність свого існування (смысл життя) , вийшовши за грані свого особистісного "Я".
5	Цілі	Задачею логотерапії виступає <i>допомога</i> людині у <i>знаходженні змісту (смыслу) життя</i> . Унікальний зміст життя (або цінності, які
	психологічної допомоги	виконують ту ж функцію) може бути знайдений людиною в одній з трьох сфер: -творчості; -емоційних переживаннях; -свідомому прийнятті тих обставин, які людина не в змозі змінити .
6	Вид очікуваних змін	<i>Знаходження</i> клієнтом <i>смыслу життя</i> , усвідомлення власної відповідальності за своє життя. Клієнт все менше фокусується на своїх минулих переживаннях, його свідомість максимально направлена на майбутнє, на практичне здійснення смислу свого існування.
7	Часовий фокус	Теперішнє, майбутнє.
8	Задачі психотерапевта	Завдання терапевта полягає не в наданні клієнту готових пояснень і цілей, а допомогти йому знайти власне" унікальне розуміння сенсу існування.

9	Психотехніки	Метод дерефлексії, метод парадоксальної інтенції, прийом “персональне у змістнення життя”, “сократівський діалог”.
10	Роль психотерапевта	Психолог поступово, крок за кроком, підводить клієнта до запланованого висновку. В основі даного процесу лежить логічна аргументація, що складає ядро прийому. Під час бесіди психолог формулює питання таким чином, щоб клієнт давав максимальну кількість позитивних відповідей. Таким чином клієнт підводиться до прийняття судження, яке раніше не приймалося, було мало зрозумілим або невідомим.
11	Позиція клієнта	Активна

Завдання 3. Означте основні поняття, визначені в гештальт-терапії Ф.Перлза

№	Критерії аналізу	Змістовна характеристика
1.	Уявлення про людину	
2	Основні положення і поняття	Положення: Поняття: .
3	Причини психічних розладів	

4	Концепція здоров'я	
5	Цілі психологічної допомоги	
6	Вид очікуваних змін	
7	Часовий фокус	
8	Задачі психотерапевта	
9	Психотехніки	конфлюенція, інтроекція, проекція, ретрофлексія, дефлексія
10	Роль психотерапевта	
11	Позиція клієнта	

Завдання 4. Проаналізувати техніки та сесію вербальних втручань за К. Роджерсом (Додаток 12).

**Тема 6. Основні психотерапевтичні підходи.
Екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії.
Техніки екзистенційної психотерапії**

Практичне заняття – 2 год

План

1. Техніки терапії в гештальт-терапії (контракт, техніки діалогу та проєктивні техніки).
2. Техніки роботи з відповідальністю та свободою (воля, прийняття відповідальності, ставлення до терапевта і включеність у життя).
3. Техніки роботи в клієнт-центрованій психотерапії

Практичні завдання

Для виконання практичного завдання розподіліться на групи з 3-х осіб, у яких по черзі ви будете виконувати такі ролі: «Клієнт», «Психотерапевт», «Супервізор».

Клієнт і психотерапевт розігрують ситуацію, виконуючи запропоновані нижче завдання. Супервізор спостерігає за правильністю виконання завдання і після цього аналізує роботу.

Психологічна ситуація 1. Змучена жінка прийшла до психолога. Її цікавило питання, як поводитись зі своєю 60-річною мамою, у якої діагностували рак. Лікарі після обстеження жінки в лікарні сказали, що виявлена пухлина є занадто занедбаною, і вони виписують жінку додому для симптоматичної терапії. Мама, мужня жінка, яка прожила важке життя, ще не знає про справжні масштаби своєї хвороби. Що говорити, як поводитися з нею. Звідки черпати сили?

Обговоріть у робочих трійках «Клієнт»-«Психотерапевт»-«Супервізор» такі питання:

- Про що доцільно розпитати жінку?
- Яку техніку роботи зі страхом смерті можна запропонувати жінці; якими можуть бути наслідки її застосування?

- Як і коли жінці доцільно поговорити з матір'ю про її діагноз і те, що буде відбуватися з нею?

Психологічна ситуація 2. Дівчина 25-ти років скаржиться на те, що ніяк не наважиться переїхати жити до свого бойфренда, хоча є всі умови для цього.

Обговоріть у робочих трійках «Клієнт», «Психотерапевт», «Супервізор» такі питання:

- Який психологічний запит дівчини є явним, а який прихованим?
- Які страхи дівчини можуть заважати їй виконати своє бажання?
- Які техніки екзистенціальної психотерапії доцільно застосувати в роботі з дівчиною? Якими можуть бути наслідки роботи з цими техніками?

Завдання 1. Розвивайте прийоми екзистенційного аналізу наступними вправами для дерефлексії:

а) Кожен учасник робить комплімент іншому учаснику групи:

Я щасливий (-а), коли...

б) Позитивне сприймання себе й інших: кожен має похвалити себе за щось зроблене:

За що я вдячний у своєму житті?

Тобі потрібно знати, що ти...(позитивні, оптимістичні, поважливі риси партнера).

Що вам заважає, а що допомагає у житті?

в) Хто всередині?: учасники працюють в парі і задають одне одному це питання. Можуть доповнити почуту відповідь, говорять про свої відчуття, очікування з приводу самих себе (вправа дозволяє виявити власні ресурси).

Як тобі вдається?...(підняття самооцінки)

Історія мого успіху, перемоги...

г) У мене так багато всього!: розказати, що вже у вас є і як цим можна скористатися в подальшому житті. (Підготовка до подолання перешкод, опора на внутрішні ресурси).

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Важливо у роботі з абсурдними страхами, продиктованими нашою уявою, використовувати притчі, прислів'я, гумор:

Рицар і дракон (притча): Рицар вертається з війни. Страждає від спраги. Бачить озеро, підходить. На березі озера лежить триголовий дракон. Рицар б'ється з драконом. Відсік вже дві голови...Готується нанести смертельний удар. Дракон питає:

- Рицар, ти чого хотів?
- Пити! –гордо промовляє рицар.
- Ну то й пив би!

П'яниці :Двох ув'язнених ведуть на розстріл.

- Давай втечемо? – пропонує один.
- А гірше не буде?

Завдання 2. Розвивайте прийоми логотерапії наступними вправами:

а)казка «Колобок»:

Інструкція: уявімо, що це казка про вибір життєвого шляху і головні питання, які виникають при цьому: свобода і відповідальність.

- Чи вільний Колобок у своєму виборі?
- Що було б, якби він залишився на віконці?
- Що вибрали би ви на місці Колобка?
- Про що не підозрював Колобок, йдучи в дорогу?
- Чи думав про те, що тепер вся відповідальність на ньому?
- Що йому не варто було робити?
- Чи діяли ви колись так, як Колобок?
- Станьте героєм казки і змініть її фінал.
- Чи є у казці тема для розмови з батьками підлітка?
- Чи потрібно давати свободу дитині, адже вона тільки зовні велика, а всередині – дитина: маленька і нерозумна?
- Як складеться, якщо Колобок залишиться вдома?
- Хто і як скористається його життям?
- Що робити, щоби дитина довіряла батькам у свій пубертатний період?

б) «Карта майбутнього» (техніка роботи із часовою перспективою).

Інструкція: накресліть карту свого майбутнього. Свої глобальні цілі зазначте як пункти місцевості, де би ви хотіли опинитись. Також зазначте проміжні важливі і бажані цілі

на шляху до них. Придумайте і напишіть назви пунктів, до яких ви прагнете у своєму особистому і професійному житті. Намалюйте також вулиці і дороги, по яких будете йти до своїх цілей. Які вони: широкі, вузькі, круті, рівні... Як ви будете обирати маршрут: найбільш короткий шлях чи обхідний? Чи є і які є перешкоди? На чию допомогу можете розраховувати? Які краєвиди будете проїжджати: пустелі, гори, моря, сади, городи, закинуті села...? Будете прокладати шлях самі чи з кимось? Чи очікує вас небезпека, несподіванки?

Завдання 3. Ознайомтеся на практиці з методом виявлення та аналізу ірраціональних установок клієнта. Для цього проведіть *тренінгову вправу* на виявлення ірраціональних установок у мові співбесідника.

Відрефлексуйте психотерапевтичний досвід та досвід клієнта. Проведіть аналіз ускладнень в окремих випадках.

Завдання 4. Ідентифікуйте та опишіть ситуації, в яких проявляються механізми психологічного захисту у якого-небудь знайомого.

Завдання 5. Сформулюйте скаргу, далі з неї проблему і далі на дану проблему по два варіанти кожного виду психологічного запиту, як неконструктивного, так і конструктивного.

Завдання 6. Що таке техніка рефлексивних відповідей? Продемонструйте кілька варіантів таких відповідей

Завдання 7. Опишіть техніку терапевтичної метафори. Які функції метафори у психотерапевтичному процесі?

Завдання 8. Ознайомтеся із записом сесії К. Роджерса. Для кожної фрази психотерапевта (номер позначений в дужках) визначте тип і мету вербального втручання (відповідь на питання для чого терапевт використовував саме цей вид терапевтичного втручання) (Додаток 12).

Назва кроку	Позначення номера фраз терапевта (наприклад, Тер: (24 - 27))	Опис результату (Що отримав клієнт?)

--	--	--

Завдання 9. Уявіть, що ви терапевт. Ваш клієнт розповідає вам про проблему.

Виберіть адекватні техніки вербального втручання, щоб внести більше ясності в спілкування. Вкажіть назву обраних технік. Сформулюйте мету терапевтичного втручання за допомогою обраної техніки. Запишіть п'ять варіантів продовження бесіди із зазначеної проблеми за допомогою вибраних технік вербального втручання

Ситуація 1. Коли я вперше зустріла цю людину, то у мене виникло відчуття, що ми знайомі вже давно, таким близьким і теплим він мені здався.

Ситуація 2. Мені хочеться щось робити тільки тоді, коли мою роботу помічають і дають мені зрозуміти це.

Ситуація 3. Коли я думаю про майбутнє, мене охоплює страх.

Ситуація 4. У моїй роботі найменше мені подобається те, що дуже високий ступінь відповідальності і неможливо кому-небудь передоручити. Тільки я можу її виконати. Це пригнічує.

Ситуація 5. Коли мене критикують, то у мене зазвичай опускаються руки, і я довго не можу прийти в себе

Завдання 10. Підведіть підсумки у формі індивідуального складання сінквейну (Додаток 6).

Змістовий модуль III. Сучасні методи та форми психотерапії

Тема 7. Нові підходи у психотерапії. Інтегративна психотерапія

Семінарське заняття – 2 год

План

1. Шляхи розвитку психотерапії.

2. Нові підходи в психотерапії:

- позитивна терапія Н.Пезешкіана;
- раціональна терапія П.Дюбуа;
- трансперсональна психотерапія С.Грофа;
- особистісно-орієнтована терапія Б.Карвасарського;
- реальнісна терапія В.Глассера.
- Нейро-лінгвістичне програмування

2. Постмодерністські ідеї в психотерапії.

3. Основні ідеї і технології тілесноорієнтованої психотерапії:

а) аналіз характеристик та діагностика м'язових блоків у біоенергетичному підході

О.Лоуена

б) техніка фокусінга Дж.Гендліна;

в) методи тілесного усвідомлювання Фельденкрайза;

г) аутогенне тренування, медитація.

4. Ерісонівський гіпноз як метод психотерапії.

6. Еклектичний підхід у психотерапії.

Ключові поняття: постмодернізм, симулякр, теоретична модель розвитку, емпірична модель розвитку, інтегративна психотерапія, еклектична психотерапія; НЛП, психосинтез, особистісно-орієнтована терапія, психодрама, метод сімейних розстановок, кататимно-імагінативна терапія, терапія первинного крику, тілесно-орієнтована терапія, позитивна психотерапія Н.Пезешкіана, позитивна психологія Селігмана.

Питання для обговорення:

1. Ознайомтеся з методом тілесного усвідомлення Фельденкрайза. Що таке мануальна інтеграція? Висловіть своє відношення до його слів: «Я не прагну до гнучкості тіла, я прагну гнучкості розуму. Я намагаюсь кожній людині повернути відчуття власної гідності» <https://totemdancegroup.com.ua/%d0%bc%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4-%d1%84%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d1%80%d0%b0%d0%b9%d0%b7%d0%b0-%d1%83%d1%81%d0%b2%d1%96%d0%b4%d0%be%d0%bc%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%bd%d1%8f-%d1%87%d0%b5/>
2. У вміщених додатках (Додаток 13) описано техніку фокусінгу. У яких випадках її доцільно застосовувати? Які проблеми вона допомагає вирішувати?
3. В чому полягає відмінність позитивної психотерапії Н.Пезешкіана та позитивної психології Селігмана?
4. В чому полягає задача психотерапевтичного процесу за Глассером? Скільки етапів психотерапевтичного процесу проходить клієнт?
5. Чим відрізняється від інших видів раціональної психотерапії підхід П.Дюбуа?.

6. Яким чином техніка холотропного дихання в теорії Грофа сприяє психотерапевтичному одужанню?
7. Який принцип роботи технік НЛП? Перелічіть відомі вам техніки і опишіть методику їх застосування.
8. В чому полягає суть кататимно-імагинативної терапії? Для розв'язання яких проблем вона застосовується?

Практичні завдання:

Завдання 1. Дайте визначення наступним категоріям:

I	II	III
метод балансу – це	психодрама – це	тілесно-орієнтована терапія – це
еріксоновський гіпноз – це	м'язовий панцир –	метод сімейних розстановок –
аутогенне тренування – це	НЛП – це	інтегративна психотерапія –

Завдання 2. Із запропонованих у плані **оберіть три** психотерапевтичні **моделі**, опрацюйте першоджерела авторів, науково-методичні матеріали у контексті запропонованих проблем та **заповніть таблицю**.

Критерії аналізу	Назва методу психотерапії, автор
1. Уявлення про людину.	
2. Основні положення та поняття.	
3. Причини психічних розладів.	
4. Концепції здоров'я.	
5. Цілі психологічної допомоги.	
6. Вид очікуваних змін.	
7. Часовий фокус.	
8. Задачі психотерапевта.	
9. Психотехніки.	
10. Роль психотерапевта.	
11. Позиція клієнта.	

Завдання 3. Заповніть таблицю, відобразивши основні психотерапевтичні школи та методи

Шлях розвитку	Особливості розвитку	Психотерапевтичні школи, методи
---------------	----------------------	---------------------------------

Теоретичний	Нові моделі психотерапевтичної допомоги формуються у процесі розвитку нових психологічних теорій або завдяки міждисциплінарному синтезові.	
Емпіричний	Нові напрями виникають у відповідь на практичний запит від певних соціальних груп чи категорій клієнтів.	

Завдання 4. Назвіть приклади проблем, які потребують застосування різного підходу інтегративної психотерапії.



3

Тема 7. Нові підходи у психотерапії. Інтегративна психотерапія

Практичне заняття – 2 год

ПЛАН

1. Техніки тілесно-орієнтованої психотерапії.
2. Методи та техніки, що властиві кожному з етапів психодрами, монодрами, соціодрами тощо.

3. Методи та техніки нейролінгвістичного програмування.

4. Методи та техніки позитивної психотерапії.

Практичні завдання:

Завдання 1. Спільно з напарником спробуйте виявити на тілі м'язові блоки. Спробуйте на підставі цього скласти психотерапевтичну карту тіла та описати можливі психологічні проблеми.

Скористайтесь наступними вправами, які дозволяють усвідомити напруженість м'язів і те, як воно обмежує дихання, і редукувати напруження.

Вправа 1. Посилення вкорінення і вібрації. Початкове положення — ноги на ширині плечей, ступні легко розгорнуті всередину так, щоб відчувати ягодині м'язи. Прогнутися вперед і торкнутися підлоги пальцями рук, при цьому голову слід опустити якнайнижче, дихання — ротом, вільне і глибоке. При нахилі вага тіла має бути зосереджена біля основи пальців ніг.

Ця вправа виконується протягом як мінімум 25 дихальних циклів і поступово доводиться до 60. Через деякий час ноги починають тремтіти, що означає проходження через них хвилі збудження. Якщо ж тремтіння немає, то ноги перенапружені. У такому разі можна спровокувати тремтіння повільним згинанням і випрямленням ніг. Рухи мають бути невеликими: їх мета — розслаблення колін.

Вправа 2. «Випуск» живота. Початкове положення — стоячи, ноги на ширині плечей. Легко зігнути коліна. Не відриваючи п'ять від підлоги, перенести на них вагу тіла. Після цього — як можна сильніше «випустити» живіт. Дихання вільне, ротом. Мета вправи — відчуття напруги в нижній частині тіла.

Вправа 3. «Лук». Початкове положення — ноги на ширині плечей. Покласти кулаки на область крижів і як можна сильніше прогнутися назад, як натягуваний лук. Ця вправа також спрямована на «звільнення» м'язів живота. Якщо є хронічно напружені м'язи, то людина, по-перше, не в змозі виконати вправу правильно, а по-друге, відчуває біль, яка заважає виконанню вправи.

Вправа 4. Людина лягає на валик (наприклад, з ковдри), який лежить на табуреті заввишки 0,5 м. Дихання ротом. У цій позиції добре розтягуються м'язи спини, які

при цьому розслабляються, відпускаючи груди. Дихання мимоволі поглиблюється. Можливий біль у спині. Якщо він невеликий (і у пацієнта немає патологій хребта), слід продовжувати вправу, і біль пройде.

Ця вправа настільки енергетично розгойдує пригнічені емоції і послабляє м'язові блоки, що часто виникає феномен неусвідомленої експресії — виникають плач, блювота. Така ситуація означає, що біоенергетична робота випередила аналітичну. У такому разі треба прискорити аналітичну роботу, оскільки пацієнт повинен розуміти, що з ним відбувається.

Вправа 5. звільняє горлові затиски і стимулює спонтанне поглиблення дихання. Ця ж вправа підштовхує до плачу (а можливо, і до крику). У позиції сидячи слід розслабитися (наскільки це можливо), а потім видихати стогін (один стогін на один видих, який робиться як можна довше). Потім треба постаратися зробити стогін і на вдиху. Після трьох повних циклів стогін слід замінити на звук «У-у-у». Коли вихід досягає живота, зазвичай починається плач, при цьому клієнт не відчуває ніякого смутку. Плач є головним засобом виправлення дихання і звільнення напруги, особливо у дітей.

Тепер ряд вправ на зняття блоків з м'язів тазу.

Вправа 6. «Обертання стегнами». Початкове положення — стоячи, ноги на ширині плечей. Вага тіла зосереджена на пальцях ніг, живіт випущений. Руки лежать па стегнах. У цій позиції людина обертає стегнами зліва направо. Цей рух повинен захопити таз і мінімально — верхню частину корпусу і ноги. Дихання вільне, ротом. Необхідно виконати 12 рухів в один бік, потім стільки ж в іншу. При виконанні вправи слід звернути увагу на те, чи стримується дихання, чи зберігається тазове дно розслабленим, а анальний отвір відкритим, чи зігнуті коліна.

Не можна стверджувати, що якщо людина легко робить цю вправу, то вона вільна від генітальної напруги і сексуальних проблем. Але можна стверджувати, що якщо людина не в змозі легко виконати цю вправу, то вона має сексуальні проблеми. Дуже важливо, щоб при виконанні цієї вправи людина було вкоріненим, інакше рухам тазу бракує емоційного забарвлення.

Вправа 7. Рух тазом. Ця вправа допомагає усвідомити напруження в тазу і нижній

частині спини. Початкове положення — лежачи на спині на підлозі, ноги зігнуті в колінах так, щоб ступні розташовувалися на підлозі. На вдиху — упор сідницями в підлогу і випуск живота, на видиху — таз трохи підводиться, стогони натискають на підлогу (вкорінення). Вправа повторюється впродовж 15-20 дихальних рухів. Дихання вільне, ротом. Важливо, щоб в цій вправі дихання було черевним і «йшло в таз», дихальні рухи і рухи тазу мають бути скоординовані, а сідниці розслаблені. Якщо стопи втрачають відчуття контакту з підлогою, це означає, що таз не вільний у своїх рухах.

За наявності напруги в нижній частині тіла людина схильна підштовхувати таз вгору замість того, щоб дозволити йому вільно коливатися в тазостегнових суглобах. В цьому випадку таз виноситься вгору напруженими м'язами живота і напруженими сідницями. Такий рух тазу блокує його спонтанним рухам і редукує сексуальний досвід.

Тепер декілька катартичних вправ, що забезпечують практику експресії почуттів в контрольованих умовах. Мета цього контролю полягає не в пригніченні і обмеженні емоцій, а в їх ефективній й економній експресії під контролем свідомості.

У вправі 8 людина лягає на кушетку. Ноги розслаблені. Руками слід триматися за край кушетки. Треба підняти ногу і бити стопою по кушетці з акцентом на п'яту (т. е. не просто бити, а брикатися). Спочатку це робиться в повільному темпі і з невеликою силою, потім темп і сила ударів збільшуються. У кінці удари мають бути дуже сильними і дуже швидкими. В ході вправи людина повинна згадувати про пережиті несправедливостях і образах. Ця вправа дозволяє виразити гнів, а крім того, сприяє звільненню тазу.

Вправа 9 полягає в тому, що пацієнт б'є по кушетці кулаками (якщо це чоловік) або тенісною ракеткою (якщо це жінка), супроводжуючи свої дії словами «заткнися»!, «уб'ю»!, «ні»!, «чому»?! і т. п. Ця вправа розряджає гнів, але метою терапії є не сама по собі розрядка гніву, а досягнення грації, тому рухи мають бути плавними: перед кожним ударом пацієнт повинен витягуватися усім тілом і якнайдалі відвести плечі, як би натягуючи лук, а удару необхідно завдавати за допомогою не скорочення м'язів, а відпуски рук з «зарядженої» позиції, удар має бути розслабленим і вільним. Якщо

вправа виконується правильно, то від стоп до долонів протікає хвиля збудження, надаючи рухам граціозність. Метою цієї вправи є не самі удари, а розтягання м'язів, що дозволяє зняти напруга з плечей і верхньої частини спини.

У біоенергетичній терапії є і так звані «розігрівні» вправи.

Вправа 10. У основній біоенергетичній позі (ноги на ширині плечей, колені злегка зігнута) виконується вільний струс тіла за рахунок швидкого згинання і випрямлення колін. При цьому виникає дихання, собаче, що нагадує. Вправа здійснюється впродовж однієї хвилини.

Вправа 11. Пацієнт підстрибує на обох ногах, лише злегка відриваючи ступні від землі. Вправа виконується до появи втоми.

Окрім цього є специфічна техніка зняття блоків рота (крики, імітація блювотних рухів, плачу і т. п.), очей (кругове обертання очима, перенос погляду удалину — на кінчик носа), шиї (обертання шиї в різні боки). Усі вправи виконуються на вільному диханні ротом. Розроблені вправи для усіх частин тіла в позиціях стоячи, сидячи і лежачи.

Виконання біоенергетичних вправ дозволяє пацієнтам по-новому відчувати своє тіло і зрозуміти, що у них немає контакту з багатьма його частинами, відчувати напругу, блокуючу як тілесні рухи, так і вираження почуттів.

Дж. Л. Розенберг запропонував біоенергетичний тренінг, учасники якого виконують вправи, розбившись на пари. У такій ситуації кожен учасник повинен стежити не лише за тим, що відбувається з ним самим, але і за тим, що відбувається з його партнером. Надзвичайно важливо, щоб в ході виконання вправ між партнерами встановився контакт, що дозволяє кожному з них прийняти почуття, що виникають у власному тілі, і виразити їх у присутності іншої людини. Якщо під час вправ виникає сексуальне збудження, його треба пережити усім тілом, а не зводити тільки до генітального переживання. Після виконання вправ слід поділитися з партнером своїми переживаннями, а не втаювати їх із-за сорому або провини.

Цей тренінг складається з декількох сесій тривалістю по дві години, а кожна сесія — з двох етапів: підготовчого і власного біоенергетичного. Мета підготовчого етапу полягає в створенні високоякісної партнерської комунікації. Біоенергетичний етап пов'язаний з пропрацюванням тілесних блоків.

Тренінг включає наступні вправи:

- 1) відчуття іншого. Після встановлення вербального контакту партнери лежать «валетом» і кладуть руки на животи один одного в області сонячного сплетення. Партнери повинні відчувати биття серця один одного, синхронізувати дихання;
- 2) розмова очима. Ця вправа виконується в тиші і без слів. Партнери сідають один проти одного, беруться за руки і дивляться один одному в очі. За-тем вони закривають очі і занурюються в себе, а через деякий час знову «повертаються» один до одного. Так робиться кілька разів. Вправа дозволяє зануритися у власні відчуття і у відчуття партнера;
- 3) безмовна розмова з використанням рук. Партнери беруться за руки і з допомогою одних рук прагнуть повідомити один одному свої почуття. Після цього слідує вербальне обговорення вправи;
- 4) «я – ти». Один партнер обхоплює голову іншого і, дивлячись йому в очі, говорить: «Ти, ти, ти»! Потім вони міняються. Така вправа сприяє установленню контакту;
- 5) відчуття енергії іншого. Сидячи на п'ятах, партнери піднімають руки і наближують свої долоні з долонями іншого, прагнучи відчувати його тепло. Після цього вони починають «танець руками», причому один партнер веде, а інший супроводжує (лідер визначається спонтанно). Рухи мають бути повільними. В ході «танцю» партнери встають і продовжують стоячи. Потім слідує обговорення вправи;
- 6) вітання без слів. Партнер, який вибрав пасивну роль в попередній вправі, лягає на спину і згинає ноги в колінах так, щоб ступні стояли на підлозі. Активний партнер сідає на п'яти у голови пасивного (коліна активного партнера торкаються тімені пасивного), після чого максимально наближає руки до вух пасивного партнера, але не торкається до них. Потім активний партнер торкається до голови пасивного і, намагаючись дихати в його ритмі, розглядає його живіт, грудну клітку і старається визначити, які м'язи напружені;
- 7) розвиток дихання. Початкове положення — як в попередній вправі. Активний партнер без дотику підносить долоню до кожної напруженої ділянки тіла пасивного партнера, що допомагає пасивному партнерові розслабити ці ділянки. Найчастіше напруженими виявляється верхня (область ключиць) і нижня (область сонячного

сплетення) частині грудної клітки. Активний партнер кладе пальці на ці місця і давить на них під час видоха пасивного партнера. Потім одна рука активного партнера поміщається над грудьми, а інша над животом пасивного партнера. Пасивний партнер на вдиху спочатку піднімає груди (грудне дихання), а потім — живіт (черевне дихання) і, таким чином, здійснює повне дихання. Якщо пасивний партнер затримує повітря у кінці видиху, то активний партнер повинен покласти обидві руки на область ключиць і натискати на його грудну клітку у кінці видиху. Це залучає верхню частину грудної клітки до дихання;

- 8) масаж задньої поверхні шиї, плечей і особи. Масаж розслабляє м'язи обличчя, допомагає прибрати звичну «маску»;
- 9) рух тазом. Пасивний партнер лежить на підлозі, зігнувши ноги в колінах і поставивши ступні. Активний партнер сідає на п'яти між ніг пасивного партнера, обхоплює його стегна і допомагає підводити таз на видиху. Цей рух виконується впродовж 5 хвилин. Важливо погоджувати рух тазом і дихання;
- 10) напрям енергії до підлоги. Початкове положення — як в попередній вправі. Під час видиху пасивного партнера активний партнер давить на його коліна. Мета вправи — підвищити у пасивного партнера рівень усвідомлення ступень як опори;
- 11) піднімає таз вгору. У верхній позиції партнер може відчути вібрацію. Під час вдиху партнер, що лежить, вільно опускає стегна і вертається у вихідну позицію;
- 12) пасивний партнер встає на карачки, а активний партнер, розташовуючись ззаду, обхоплює його таз і при вдиху пасивного партнера відводить його таз назад, при видиху — вперед, тим самим допомагаючи партнерові інтегрувати дихання і рух;
- 13) спільна релаксація. Партнери лежать на спині, розслаблюючись під музику.

Ці вправи повинні супроводжуватися зняттям м'язових блоків за допомогою масажу, поглибленням дихання і постійним посиленням вкорінення. У процесі тренінгу можуть виникати тремтіння, колення і оніміння кінцівок, запаморочення, плач, блювота, гнів і т. п., що свідчить про просування терапії.

Завдання 2. Розробити та описати сценарій психодрами для якоїсь психологічної проблеми (страх, агресивність та ін.).

Завдання 3. Відпрацюйте в парах окремі вправи, які використовуються в позитивній психотерапії. Обговоріть їх результати в інтервізійній групі за відповідними питаннями:

-Існує приказка: «Нема лиха без добра». Як це стосується вашої ситуації?

-Багато хто думає, що проблеми і страждання не марні. А що думаєте ви?

Техніка «Герой в мені» : пропонується список актуальних здібностей – здібності любити (любов/емоційність, зразок/наслідування, терпіння, почуття часу/вміння цінувати час, сексуальність, контактність, довіра/віра в інших, очікування/надія, віра/релігійність, сумнів, упевненість, єдність/цілісність, відкритість) та здібності знати (пунктуальність, акуратність, прагнення до порядку, слухняність, ввічливість, чесність/відкритість, вірність, справедливість, старанність, ощадливість, надійність, точність, добросовісність). Студенти аналізують наявність здібностей у себе та обирають із кожного переліку три актуальні. Далі в парах формулюють власні потреби в контексті розвитку здібностей за формулою «як людина, яка має здібність ..., я хочу ...».

Техніка «Проблема як друг» : пропонується на основі схеми дослідження актуального конфлікту подивитися на власну проблему через «окуляри реальності»: окуляри з рожевим та чорним склом. Коли ми страждаємо від проблеми, ми зазвичай дивимося на неї як на ворога, на нещастя, яке приносить тільки горе. Проте пізніше іноді ми в змозі побачити, що проблема, крім чималих страждань, одночасно в чомусь допомогла нам, але в той час це не було зрозуміло. Проблеми можуть бути нам корисні, полегшуючи вирішення інших проблем або навчаючи нас чомусь цінному, про що ми інакше не дізналися.

Завдання 3. Який метод позитивної психотерапії був використаний для вироблення адекватної поведінки з дітьми? Які методи позитивної психотерапії засновані на ефекті згасання?

«Анна, 4 -річна дівчинка, нормально спілкувалася з вчителями та іншими дорослими людьми, але була боязка, мовчазна і замкнута з дітьми. Психолог, що працює в школі, помітив, що вчителі не зумисне сприяли її замкнутості надмірною увагою і домовленостями. Тоді була розроблена програма модифікації поведінки дівчинки. Вчителі повинні були приділяти увагу Ганні тільки тоді, коли вона грала з дітьми або принаймні перебувала поблизу від них. Пізніше вчителі стали нагороджувати Анну тільки за

сьогоденню взаємодію з дітьми. Ігри на самоті також ігнорувалися. У результаті Ганна почала проводити більше часу з дітьми, ніж з дорослими».

Завдання 4. Пропрацюйте в парах техніки НЛП. В чому складність їх застосування? На які проблеми вони націлені?

Завдання 5. Розгляньте схему запитань в нарративній психотерапії (Додаток 7). Обговоріть зміст питань в інтервізійній групі.

Завдання 6. Підведіть підсумки у формі індивідуального складання сінквейну (Додаток 6).

Тема 8. Естетотерапія як складова сучасної психотерапії

Семінарське заняття – 2 год

План

1. Науково-методологічні основи естетотерапії.
2. Особливості естетотерапевтичного впливу.
3. Естетотерапія мистецькими засобами.
4. Види естетотерапії природними засобами.
5. Ігрова психотерапія.

Ключові поняття: *естетотерапія, казкотерапія, музикотерапія, арт-терапія, фототерапія, пісенна терапія, кольоротерапія, бібліотерапія, лялькотерапія, кінотерапія, танцювальна терапія, пісочна терапія, ігрова терапія, натурпсихотерапія, ліпотерапія, глинотерапія, кінезітерапія, маматерапія, анімалотерапія (пет-терапія, дельфінотерапія), аромотерапія, сміхотерапія.*

Питання для обговорення:

1. Поясніть як доцільно використовувати естетотерапію природними засобами (пісочна терапія, аромотерапія, кольоротерапія та ін.).
2. Які терапевтичні задачі розв'язує естетотерапія соціальними засобами (сміхотерапія, терапія спілкуванням, трудова терапія та ін.)?
3. Вкажіть засоби мистецької естетотерапії (арт-терапія, музикотерапія, казкотерапія, ігротерапія, танцювальна терапія та ін.).
4. Які є основні напрямки ігрової терапії? Якою є методика організації та проведення казкової ігротерапії?

5. Методика проведення окремих музикотерапевтичних технік (формули музичного самонавіювання за В. І. Петрушиним, музично-рухові ігри, музично-терапевтичні хвилинки, вокалотерапевтичні вправи, музикомалювання, рухова драматизація тощо).

6. Поясніть зміст вислову видатного педагога В. Сухомлинського: «Музика є самим чудодійним, найбільш тонким засобом залучення до добра, краси і людяності».

7. З якою метою і коли застосовують пісочну терапію? Які б засоби терапевтичного впливу підсилили б її ефект?

8. Які покази для застосування глинотерапії? Перелічіть етапи роботи з глиною.

9. При аналізі та інтерпретації мандали важливим є використання ефекту дзеркала, ефекту структурних елементів мандали, ефекту сенсу та ефекту взаємодії з творчими інструментами. Проаналізуйте ці ефекти.

10. Які можливості використання в психотерапевтичній роботі проєктивних карт? Перелічіть принципи роботи з метафоричними картами.

Практичні завдання:

Завдання 1. Дати визначення наступним термінам:

I	II	III
казкотерапія – це	– це	фототерапія – це
–це	анімалотерапія -	натурпсихотерапія -це
лялькотерапія – це	ліпотерапія – це	кінезітерапія -

Завдання 2. Опрацюйте зміст навчального посібника О.Федій “Естетотерапія”. Як ви вважаєте, чи можуть методи естетотерапії замінити традиційні види психотерапевтичного процесу?

Завдання 3. Заповніть таблицю «Вплив засобів естетотерапії на розвиток дитини».

№	Засоби естетотерапії	Фізичний	Соціальний	Розумовий	Духовний	Психоемоційний
1	Казка					

2	Гра					
3	Природа					
4	Мистецтво					
5	Колір					
6	Рух					
7	Музика					
8	Аромат					

Завдання 4. «Здібності кішок».

За рахунок чого кішки збільшують тривалість життя?

Підвищена чутливість кішок дозволяє їм вловлювати імпульси хвороби. Причому дуже часто це відбувається на самих ранніх стадіях захворювання, коли людина відчуває себе здоровим. Енергетика кішки, як кажуть фахівці, дуже наближена до людської, тому тварина з легкістю розпізнає депресію або перенапруження господаря. Відчувши ваш дисбаланс, кішка відразу ж намагається налагодити з вами біоенергетичний обмін. Найкраще це відбувається, коли кішка муркоче. Вчені довели, що частота видаваних кішкою звуків коливається від 22 до 44 герц, а це, як виявляється, самі лікувальні для людини звукові хвилі. Слухаючи котячі пісні, людина розслаблюється, у нього проходить стрес, депресія. Посилене муркотіння стимулює підвищення захисних властивостей організму і призводить до прискорення загоєння ран. До того ж, стверджують фахівці-фелинологи, кішка здатна забрати «погану» негативну енергетику у людини і перетворити її в позитивну. Шкіра людини безпосередньо пов'язана через нервові рецептори з головним мозком.

Гладячи кішку, ми передаємо через шкіру пальців рук сигнали в мозок, з'являється почуття розслаблення і спокою. Коли кішка лащиться і господар погладжує її шерсть - це не що інше, як електростатичне дія слабкими струмами. Вся фізіотерапія сьогодення побудована на впливі на нас слабкими струмами. Так що кішка - це, по суті, домашній фізіотерапевтичний прилад.

Ще кішка іноді починає масажувати лапками тіло людини - так вона теж лікує. Коли кішка забирається до господаря і, мурчит, випускає свої кігтики, що не женить її: це кращий сеанс голкотерапії, адже тим самим дратуються ваші рефлексогенні зони. Якщо навіть і залишаться сліди від кігтів, ніякого запалення не буде і гояться ранки дуже швидко.

Завдання 5. Здібності дельфінів.

а) Які перелічені здатності дельфінів використовуються в психотерапевтичному процесі?

б) Поясніть, у чому полягає відмінність у психіці тварин і людини.

в) Які гідності невербального способу спілкування роблять процес анімалотерапії більш ефективним?

Швейцарські вчені, що проводили дослідження здібностей тварин, виявили, що за рівнем інтелекту дельфіни займають друге після людини місце (слони виявилися третіми, а мавпи зайняли лише четверте місце). Дельфіни мають дивовижний орган сприйняття - сонар. Здатність вловлювати і аналізувати відбитий звук називається ехолокація і саме цією здатністю дельфіни оволоділи досконало. Опромінюючи ультразвуковими сигналами навколишні об'єкти, дельфін здатний не гірше рентгенівського апарату просвічувати і бачити картинку зсередини. Опинившись поруч з людиною, дельфіни здатні побачити наші легені, серце, мозок, роботу всіх наших внутрішніх органів. Торкаючись ростром до біологічно активних точок на руках і ногах людини, дельфін стимулює рефлекторні зони нервової системи. Виникаючі імпульси передаються у відповідні нервові центри. А нервова система у свою чергу посилає до ураженого органу або органам імпульси, що активізують системи самовідновлення.

Ігрова поведінка. Молоді дельфіни, що містяться в басейнах, не задовольняючись спілкуванням зі своїми родичами, при будь-якій слушній нагоді намагаються залучити в гру людину Існують різні способи звернути увагу людини на себе: це обливання його водою, викидання іграшок і риби під ноги сподіваючись на те, що він включиться в гру. Однією з найцікавіших форм гри у дельфінів, за допомогою якої вони встановлюють контакт з людиною, є апортировка предметів,

кинутих у воду. Дельфін зі своєю природною анатомічною «посмішкою», дружелюбністю і доброзичливим інтересом до людини сприяє формуванню контакту і закріпленню позитивних комунікативних моделей поведінки.

Завдання 6. Розгляньте зміст Додатку 8 і висловіть своє відношення до проблеми лікування кольором.

Тема 8. Естетотерапія як складова сучасної психотерапії

Практичне заняття – 2 год

План

1. Естетотерапевтичні технології роботи з окремими структурами психіки.
2. Особливості створення терапевтичної казки.
3. Терапевтичні функції музики.
4. Створення мандали.

Виконайте завдання в трійках:

Завдання 1. Метод "Фрактали" (А.Копитіна)

Мета: розвиток здатності зниження внутрішнього контролю, релаксація.

Хід вправи: потрібно розфарбувати образ, який складається з багатьох деталей різними способами та кольорами таким чином, щоб деталі однакового кольору не були поруч.

Важливо малювати мовчки. Малювання відбувається в групах (розмір фракталу А4),

Питання для супроводу роботи:

- На що більше Ви витрачали часу, на фон чи на фігуру?
- Чи користувалися Ви олівцями колег, розмальовуючи фрактал?
- Які кольори та відтінки переважали та чому?
- Кольори Ваших фрагментів частіше яскраві чи тьмяні?
- Ви малювали на просторі, який лише знаходиться ближче до Вас чи по всій фігурі?
- Розмальовували елементи, які обирали самотійно чи які Вам дозволяли обрати інші учасники?
- Які форми Ви малювали частіше, округлі чи гострі?
- Чи слідували Ви за роботою інших в той час як малювали самі?

Під час виконання вправи необхідно вміти орієнтуватися у впливі кольору на центральну і вегетативну нервову систему людини. Розуміти феномени, механізми фактори колірних переваг.

Завдання 2. За усіма канонами складання казки підготуйте дидактичну казку(психотерапевтичну). Обговоріть її в інтервізійній групі.

Завдання 3. Розробіть власну фонотеку музичних творів, спрямованих на: – заспокоєння, зняття емоційного напруження; – підвищення життєвого тону, покращення самопочуття.

Завдання 4. Підберіть 2-3 музичних творів зарубіжних або вітчизняних музикантів класиків з метою їх використання як фону до основного виду діяльності (читання, написання твору, виконання творчої роботи, релаксу тощо) .

Завдання 5. Підберіть арт-терапевтичні техніки роботи з Я-концепцією

Завдання 6. Підберіть арт-терапевтичні техніки роботи з картиною світу та ціннісною сферою особистості.

Завдання 7. Відповідно до свого настрою створіть мандалу. Обговоріть її в інтервізійній групі.

Завдання 8. Підведіть підсумки у формі індивідуального складання сінквейну (Додаток 6)

Тема 9. Основні форми психотерапії. Групова психотерапія

Семінарське заняття – 2 год

План

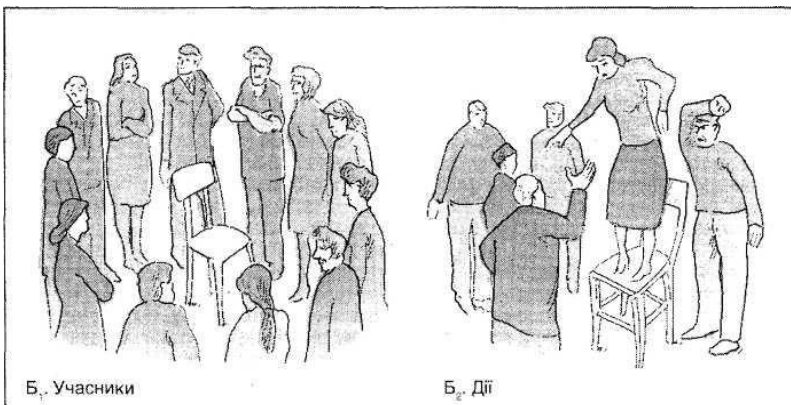
1. Співвідношення понять “групова психотерапія” та “психотерапевтична група”.
2. Загальні цілі, переваги та обмеження групової психотерапії.
3. Класифікація психотерапевтичних груп.
4. Створення, організація, норми групи.
5. Етапи роботи групи.
6. Вимоги до особистості групового терапевта.
7. Подібність і відмінність групової і індивідуальної психотерапії.

Ключові слова: *індивідуальна психотерапія, групова психотерапія, психотерапевтична група, групова динаміка, групові ролі, згуртованість, групова напруга, фази розвитку*

групи; емоційна стимуляція, опіка, пізнавальна орієнтація, виконавча функція; супервізія, ко-тренер, види психотерапевтичних груп.

Питання для обговорення:

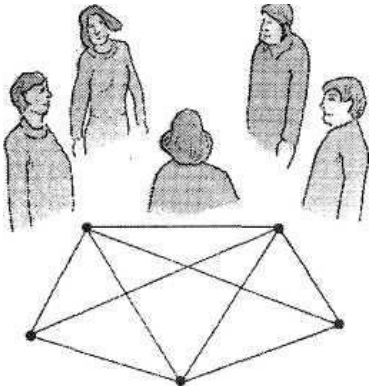
1. Дайте визначення групової психотерапії та поясніть її вплив на почуття, мислення і поведінку. Пояснення здійсніть на основі опису дій і процесів, що зображені на рисунку.



2. У чому полягають основні переваги та обмеження групової психотерапії?
3. Які відомі підходи до класифікації методів групової терапії?



4. Що таке психотерапевтична група? Охарактеризуйте фази розвитку психотерапевтичної групи. За рисунком продемонструйте види групових процесів.



5. Яке значення групового психотерапевта? Назвіть професійні знання, уміння, навички групового психотерапевта. Саморозкриття групового психотерапевта в психотерапевтичній групі: завдання та межі.
6. Якими є основні ролі лідера в групі, за Я. Морено?
7. Яка специфіка формування психотерапевтичної дитячої групи: відбір дітей, протипоказання до участі дітей у груповій психотерапії?
8. Охарактеризуйте складові частини транзактного аналізу: структурний аналіз, аналіз транзакцій, аналіз психологічних ігор, аналіз життєвого сценарію.
9. Розкрийте суть короткотривалої психотерапії. Яка тривалість курсу короткотривалої психотерапії? Розкрийте суть найчастіше вживаних прийомів короткотривалої психотерапії.
10. Фактори катарсису та інсайту в психодрамі в груповій психотерапії.
11. Поясніть, як ви розумієте наведені положення:
 - Гра – найвища форма дослідження (А. Ейнштейн).
 - Що наше життя? Гра! (О.С.Пушкін).
 - Життя – гра з постійно мінливою системою правил (О.Шемякін).
 - Всі дорослі спочатку були дітьми, тільки мало хто з них про це пам'ятає (Антуан де Сент-Екзюпері).
 - Люди люблять грати в різні ігри, приміряючи на себе ролі ментора, захисника, жертви, «дурника»... Людина – істота, яка грає (Е.Берн).

Практичні завдання:

Завдання 1. Заповніть таблицю термінів:

I	II	III
<i>види психотерапевтичних груп. – це</i>	<i>групові ролі – це</i>	<i>емоційна стимуляція – це</i>
<i>групова динаміка –це</i>	<i>групова напруга - це</i>	<i>психотерапевтична група - це</i>
<i>ролі за Е.Берном– це</i>	<i>групова психотерапія – це</i>	<i>супервізія -це</i>

Завдання 2. Написати есе «Я – груповий психотерапевт: досягнення та зони розвитку».

Завдання 3. Згідно з Я.Л. Морено, для проведення психодрами необхідні п'ять інструментів. *Вставте замість пропусків назви цих інструментів :*

- [...] (переважно кругла) чи просто зона гри, за потребою у залі. Психодрама може також відбуватися *in situ*, тобто будь-де, там де знаходяться люди, яких чекаємо або зустрічаємо: в будинку, в парку
- [...] чи головний герой дії. Він буде перебувати у *status nascendi* (у «стані народження»), або «відродиться» у психодрамі;
- [...] Він – одночасно діяч, терапевт, «соціальний аналітик» або спостерігає за взаємодією в групі;
- [...] партнери, які подають протагоністу репліки і грають ролі, необхідні для дії...
- [...]...допомагає протагоністу особистим відгуком кожного (шеринг) – виразом почуттів, щодо дії, а також своїми реакціями. Коли [...] висловлюється в кінці сеансу, протагоніст відчуває, зокрема, що він не один схильний до подібної фрустрації, травми або відчуває подібне почуття (через що він відчував себе зганьбленим або винним)...

Завдання 4. Ознайомтеся з переліком питань, які використовуються в груповій психотерапевтичній роботі (Додаток 10). Обговоріть інтерв'язійній групі їх специфіку, зорієнтованість і відмінність від індивідуальної психотерапевтичної роботи (Додаток 9).

Тема 9. Основні форми психотерапії. Групова психотерапія

Практична робота – 2 год

1. Методи групової психотерапії.
2. Відпрацювання аналітичних умінь спостереження переносу й контрпереносу в психотерапевтичній групі.

Завдання 1. Розвинути у учасників групи спонтанність, зняти напругу і набути навички гри; розвивати емпатію і рефлексію.

а) Опишіть Ваш найбільш ранній дитячий спогад. Що це була за ситуація? Подія? Хто був поруч? Як Ви почувалися? Що думали? Робили? Програйте свою тодішню життєву ситуацію у вигляді дво- чи тристоронньої позиції з урахуванням переживань Я, Ти, Вони.

б) Яка Ваша улюблена казка, яку Ви найбільше запам'ятали? Що Вас у ній найбільше вразило? Які почуття і думки викликали у Вас різні персонажі? Чи є у Вашому житті щось таке, що має схожість із тією казкою?

в) Яка Ваша типова життєва ситуація; ситуація, що регулярно повторюється, навіть коли Ви бажаєте іншого результату. Зобразіть її у вигляді серії трансакцій, як при психологічній грі. Як ця гра формує Ваш життєвий сценарій та яку зумовлює роль: Переможця, Лузера?

г) Чи простежується зв'язок між Вашим раннім дитячим спогадом, улюбленою казкою і типовою ситуацією? У чому його психологічний сенс? Що і як Ви можете змінити у своєму житті, щоб зруйнувати деструктивні ігри і вийти на продуктивний життєвий сценарій?

Завдання 2. Проаналізуйте ритуали, позиції в спілкуванні і сценарії за відповідними техніками. Обговоріть результати роботи в інтервізійній групі.

а) Техніка сімейного моделювання містить у собі елементи психодрами і структурного аналізу «єго-станів». Учасник групової взаємодії відтворює свої трансакції з моделлю своєї родини.

Чи вдалося під час виконання вправ вийти за межі неусвідомлюваних схем і шаблонів поведінки і прийняти іншу когнітивну структуру поведінки та одержати можливість довільної поведінки, на чому наголошував Е.Берн?

б) Техніка «Квадрат Декарта»

Інструкція: потрібно розглянути проблему / ситуацію, відповівши на такі 4 питання:

1. Що буде, якщо це станеться? (Що я отримаю, які плюси від цього).
2. Що буде, якщо цього не відбудеться? (Все залишиться так, як було, плюси від неотримання бажаного).
3. Чого НЕ буде, якщо це станеться? (Мінуси від отримання бажаного).
4. Чого НЕ буде, якщо це НЕ станеться? (Мінуси від неотримання бажаного). З цим питанням будьте уважні, тому що мозок захоче проігнорувати подвійне заперечення. І відповіді можуть бути схожі на відповіді першого питання. Не допускайте цього.



в) Психокорекція відчуття провини. Робота з переживанням провини будується на усвідомленні її структури і опрацюванні механізму виникнення. Пізнання провини полягає в усвідомленні трьох груп операцій, що здійснюються нашим мисленням, та їх контролі: 1) побудова моделі очікування; 2) уявлення про свою поведінку і стан тут і тепер; 3) акт звірення себе з цією моделлю. Усвідомлення цієї структури, яка запускає емоцію провини, запобігає її появі й послабляє протікання. Далі йде робота з прийняття себе й підвищення самооцінки. Роль психолога полягає у допомозі людині у процесі усвідомлення цих операцій.

Завдання 3. Вправа «Обмін ролями». Ознайомтеся з відповідною технікою і пропрацюйте рольову власну позицію.

Мета - спонукати клієнта побачити інші перспективи та навчитися цінувати різницю між людьми. Цього він досягає, переживаючи полярності різних ролей та точок зору.

Заміна ролей – це обмін ролями між двома учасниками психодрами, коли вони, вже отримавши певний досвід взаємодії один з одним, намагаються «вжитися» один в одного, «вийняти свої очі і вставити собі чужі», як писав Морено у своєму вірші з цього приводу, а потім взаємодіяти так, ніби перший став другим, і навпаки, старанно намагаючись відтворити іншого і повертаючись, якщо це необхідно, у власну роль, щоб конкретизувати, обґрунтувати та посилити свій портрет, зображений партнером.

Техніка заміни ролей існує у кількох варіантах.

Один з найбільш розповсюджених варіантів – Класична заміна ролей – два реальні і присутні в даний момент учасники обмінюються ролями, так що протагоніст грає допоміжного гравця, і навпаки. Наприклад, двох гравців, що сперечаються, міняють місцями і просять продовжити суперечку, але з точки зору іншого. Повернувшись у свою роль, вони можуть підправити або деталізувати свій портрет, який їм «намалювали».

«Розігрів» допоміжного гравця. У техніці заміни ролей необхідно, щоб гравці засвоїли особливості особи, яку вони грають, історію його життя, погляди на світ, манери і навіть мовні звороти.

Як цього досягти – одразу, без репетицій, із людьми, які не є професійними акторами? На думку фахівців психодрами, починаючи з самого Морено, професійний акторський досвід може швидше зашкодити психодрамі, ніж допомогти. Для «розігріву» допоміжного гравця, що грає роль значимої для протагоніста особи, протагоніст встає за його спиною, кладе обидві руки йому на плечі і вимовляє монолог від цієї людини.

Інший варіант «розігріву» – протагоніст не розповідає про роль, а розіграє її, програючи кожну роль. Така заміна ролей може здійснюватися багаторазово протягом психодрами для того, щоб допоміжний гравець зрозумів, який вплив ця людина чинила на протагоніста і як саме це відбувалося.⁵³

Згадайте певну ситуацію з вашого життя, коли вам не вдалося досягнути взаєморозуміння з вашим партнером. Нехай ця ситуація не буде занадто емоційною для вас. Оберіть учасника групи, який найбільше підходить на роль вашого партнера. Використовуючи «розігрів допоміжного гравця» та «обмін ролями», спробуйте повернутися до обговорення обраної вами проблеми.

Завдання 4. Уявіть собі, що один із Ваших друзів вирішив піти на сесію психодрами, але має певні сумніви і просить поради у Вас.

Використовуючи свої знання та особистий досвід, переконайте його зробити позитивний вибір.

Завдання 5. Техніка «Рольова гра».

Ця вправа використовується для відпрацювання вмінь рольової гри. Нею добре розпочинати групове вивчення психодрами.

Розділіться на дві підгрупи, утворивши два кола – одне всередині іншого. За сигналом керівника групи учасники зовнішнього кола спочатку рухаються за годинниковою стрілкою (а внутрішнього – проти), потім учасники зупиняються та повертаються обличчям до партнера в іншому колі. Ті, хто перебувають у зовнішньому колі, грають ролі поліцейських, які дають вказівки руху своїм партнерам у внутрішньому колі, які грають ролі автомобілістів. Учасники спонтанно продовжують рольову гру протягом трьох хвилин, потім упродовж двох хвилин діляться з партнерами своїми враженнями.

За сигналом керівника група знову починає рух, потім, за сигналом, зупиняється і повторює процедуру вибору партнерів. Цього разу учасники у внутрішньому колі грають ролі продавців, які намагаються продати щось «покупцям» із зовнішнього кола. Через три хвилини учасники припиняють гру та діляться враженнями.

У цій вправі можуть бути обрані також ролі:

- родичів, які довгий час не бачили одне одного;
- друга (подруги), який розповідає своєму другові (подрузі) про недавню важливу подію;
- дітей, які отримали нову іграшку;

Обговоріть свої враження, поділіться почуттями та реакціями на різні ролі.

Завдання 6. Техніка «Соціограма»

Ця вправа досліджує взаємовідносини між членами групи, надає їм зворотний зв'язок щодо сприйняття групою їх ролі, статусу, позиції. Техніка також демонструє взаємозв'язок між роллю і сторонами власної особистості.

Інформація, одержувана з соціограми, може надалі послужити основою психодрами.

У психодрамі соціограма – це наочне зображення особистого ставлення людини до групи, де відстань зазвичай показує, наскільки близьким почувається людина з іншими членами групи. Хоча щодо деяких взаємин може спостерігатися узгодженість і найпопулярніший член групи опиниться в центрі всіх соціограм, соціограми учасників відрізнятимуться одна від одної, тому що вони ґрунтуються на унікальному сприйнятті кожним учасником взаємин у групі. У психодрамі соціограма здійснюється на сцені шляхом розміщення членів групи тим способом, який відповідає силі та значенню взаємовідносин. Коли розміщені на сцені учасники починають рухатися, соціограма називається живою соціограмою.

Один із членів групи добровільно викликається ставити сцену. Якщо ви ця людина, ви – режисер. Розмістите членів групи на сцені. Визначте ролі, які найбільше відповідають вашим уявленням про них. Розмістите дійових осіб як у живій картині. Для повнішої характеристики визначте кожному учаснику основну тему його висловлювань, які підходять як особисто, так і його ролі. Розподіл ролей та визначення тем висловлювань служить для інших членів групи зворотним зв'язком щодо сприйняття їх як індивідуумів та як членів групи.

У заключній фазі вправи, як тільки сцена організована, дозвольте вашим персонажам, не виходячи зі своїх ролей, спонтанно взаємодіяти один з одним. Як режисер ви можете в будь-який момент зупинити дію. Після того як сцена добігла кінця, кожен учасник може поділитися своїми відчуттями та переживаннями, граючи роль або виступаючи як режисер⁵¹.

Завдання 7. Вправа "Фотографія"

Учасникам пропонується згадати будь-яку сімейну фотографію та відтворити її, побудувавши зображення з допоміжних гравців.

Завдання 8. Підведіть підсумки у формі індивідуального складання сінквейну (Додаток 6).

Тема 10. Основні форми психотерапії. Системна сімейна психотерапія

План

1. Історія розвитку сімейної психотерапії.
2. Переваги та недоліки основних напрямків сімейної психотерапії (сімейної психоаналітичної терапії, сімейної системної психотерапії, сімейної поведінкової терапії, стратегічної сімейної психотерапії та ін.).
3. Особливості та етапи сімейної психотерапії.

Ключові поняття: сімейна психотерапія, психотерапія сім'єю, кризи сімейних взаємовідносин, сімейна підсистема, дисгармонійна сім'я, сімейний діагноз, реконструкція міжособистісних відносин, типи сімей: “па-де-де”, “сім'я зі старшими дітьми”, “сім'я з привидами”, “сім'я – акордеон”; дитячі неврози, акцентуації характеру, ігрова психотерапія, групова психотерапія.

Питання для обговорення

1. Основні теоретичні підходи до вивчення сімейної психотерапії.
2. Гомеостаз і гетеростаз в системній сімейній психотерапії.
3. Охарактеризуйте стадії, з яких складається класичний життєвий цикл. Які особливості української сім'ї?
4. Опишіть теорію сімейних систем М. Боуена
5. Поясніть, як ви розумієте наведені положення:
 - а) Для створення сім'ї досить полюбити. А для збереження – потрібно навчитися прощати (Мати Тереза).
 - б) Найголовніше, що може зробити батько для своєї дитини, – це бути гарним чоловіком його матері (Януш Вишневський).
 - в) Всі щасливі сім'ї схожі одна на одну, кожна нещаслива сім'я нещаслива по-своєму (Л. М. Толстой).
 - г) Одружитися – це означає наполовину зменшити свої права і вдвічі збільшити свої обов'язки (А. Шопенгауер).
 - д) Щасливий той, хто щасливий у себе вдома (Л. М. Толстой)
6. Назвіть основні параметри сімейної системи та поясніть їх роль в її стабілізації.

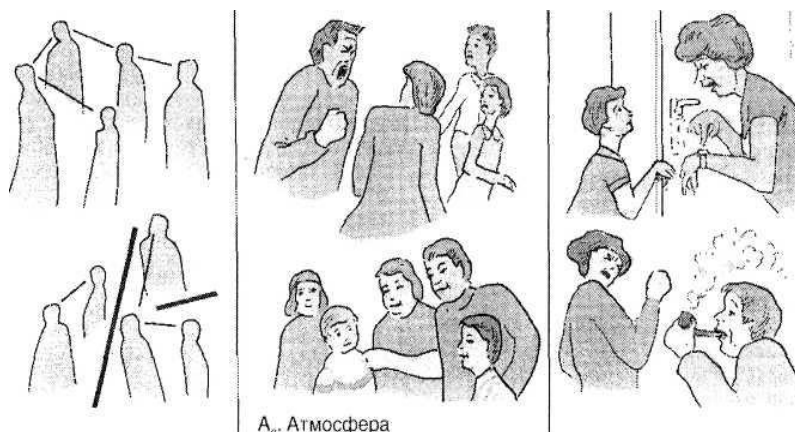
7. Як функціонують методологічні принципи системної сімейної психотерапії?

Практичні завдання:

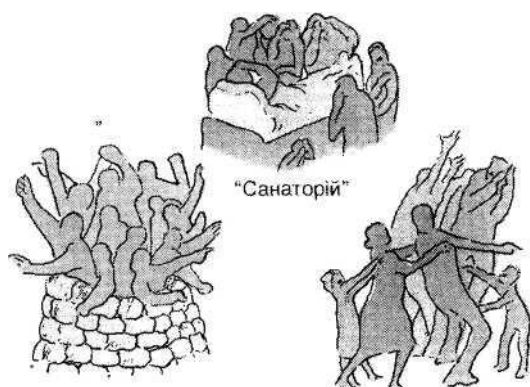
Завдання 1. Дати визначення наступним термінам:

I	II	III
сімейний діагноз – це	реконструкція міжособистісних відносин – це	терапія сім'єю – це
Системна сімейна психотерапія – це	Ігрова психотерапія сім'ї – це	типи сімей – це
сімейна психотерапія – це	дисгармонійна сім'я – це	кризи сімейних взаємовідносин – це

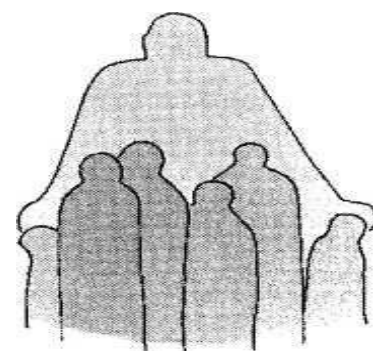
Завдання 2. Прокоментуйте рисунки, встановіть характер стосунків в сім'ї і напрямки психотерапевтичної роботи з члена сім'ї.



Завдання 3. Поясніть як ви розумієте техніки систем психотерапевтичної роботи з сім'єю на основі рисунків.



Фортеця "Театр"



Системи захоплення

Завдання 4. Що таке генограма? Як вона використовується в сімейній терапії? Складіть генограму, використовуючи позначення, вміщені в Додатку 11.

Тема 10. Основні форми психотерапії. Системна сімейна психотерапія

Практичне заняття – 2 год

План

1. Ефективні методи та техніки роботи з сім'єю.
2. Основні тенденції сучасної психотерапії дітей та підлітків.
3. Діагностичне інтерв'ю у дитячому та підлітковому віці.
4. Особливості психотерапії при роботі з батьками дітей, які мають вади у розвитку.

Завдання 1. Прорефлексуйте власні сімейні стосунки за технікою «Сімейні правила».

Інструкція: назвіть (запишіть) правила, які діють у Вашій сім'ї. Подумайте, які з правил відтворюють Ваші сімейні цінності, а які вже неактуальні. Оскільки правила належать Вам і Вашій сім'ї, у Вас є право поміняти і вдосконалити їх або відмовитись від них.

Методичне забезпечення:

- Які правила допомагають моїй сім'ї бути гармонійною?
- Які правила заважають моїй сім'ї бути гармонійною?
- Хто в моїй сім'ї створює правила?
- Чи можу я запропонувати змінити правила у сім'ї?
- Чого я хочу досягнути за допомогою цих правил?
- Як якісна зміна правил може позначитись на взаєминах у моїй сім'ї?

Завдання 2. Навчіться виявляти повторювальні патерни за технологією «Історія моїх особистих стосунків». Робота здійснюється в інтервізійній групі як обговорення виявлених патернів.

Інструкція: наративну розповідь можна почати з дитячих спогадів про стосунки батьків, включити досвід першого дитячого захоплення, закоханості, побачень, розлучення,

досвід партнерських стосунків. Під час розповіді фокусуйтеся на емоційних переживаннях (взлетах і падіннях)

Методичне забезпечення:

- Як ви розуміли, що батьки кохають одне одного?
- Як ви розуміли, що вас люблять?
- Чи відчуваєте ви себе частиною сім'ї? Чи важливим для вас є це відчуття?
- Які ваші очікування від стосунків з партнером?
- Чи отримали ви в батьківській сім'ї уявлення про те, що означає бути чоловіком/жінкою?

Завдання 3. Представте структуру сім'ї на прикладі 2-3 поколінь і відстежте ролі членів сім'ї, розвиток ситуації і контекст стосунків за технікою генограми (М. Боуен).

Інструкція: схематично зобразити сімейну систему та визначити категорію схем і відповідні для неї дезадаптивні схеми, які викликають труднощі у стосунках.

Завдання 4. Ознайомтеся з окремими техніками роботи психотерапевта з сім'єю.

Оцініть їх з точки зору переваг і обмежень.

а) Техніка “Позитивне переформулювання” забезпечує зворотній зв'язок сім'ї після того, як психотерапевт переконався у своїй гіпотезі, що у поточний момент роботи із проблемою. Психотерапевт розповідає сім'ї про те, як він сприйняв зміст сімейної дисфункції. Розповідь психотерапевта будується за певними правилами:

1.Рекомендується зняти тривогу сім'ї за допомогою прийому нормалізації: зміст сімейної дисфункції розглядається в ширшому соціокультурному, віковому, статистичному аспекті. Якщо сімейнадисфункція пов'язана із певним етапом життєвого циклу сім'ї, то психотерапевту корисно повідомити клієнтам про закономірності і поширеність даної дисфункції. Така інформація знімає із членів сім'ї почуття провини і “чарівність” унікальності.

2.Фокусування на позитивній стороні дисфункції. Будь-яка сімейна дисфункція має позитивну сторону, “працює” як стабілізатор. Психотерапевт може позитивно переформулювати не лише поточний симптом, але й минулі події.

3.Включення в текст зворотного зв'язку протиріччя чи парадоксу, які необхідні для того, щоб психотерапевт зміг нейтралізувати сімейну ситуацію. Типовими є такі

протиріччя чи парадокси: мама хоче, щоб дитина добре вчилася, і робить усе, щобта позбулася навиків самостійної роботи; подружжя хоче покращити свій шлюб і робить усе можливе, щоб уникати виконання подружніх ролей, боячись їх погіршити; таким чином вони більшою мірою зосереджуються на ролі батьків і продовжують не йти на зближення як шлюбні партнери. Контрпарадокс в цьому випадку був би таким: “Ви так цінуєте свій шлюб і стосунки між собою, що намагаєтесь не спілкуватися, щоб ненароком не зіпсувати те, що є”. Дана вправадозволяє позитивно переформулювати у сімейній системі будь-який симптом, тому що він забезпечує гомеостаз (саморегуляцію, динамічну рівновагу) системи і в цьому сенсі має позитивне значення для сім’ї.

б) Техніка “Припис” визначає певну поведінку членів сім’ї. Психотерапевт просить членів сім’ї виконувати певні завдання, в основному – конкретні дії. Приписи можуть бути прямими й парадоксальними. Часто парадоксальні приписи практично неможливо виконати. У таких випадках ціль припису – дати можливість сім’ї подумати і обговорити з психотерапевтом під час прийому, чому даний припис сім’я не може виконати. Наприклад, сім’ї, в якій сімейні ролі є заплутаними і порушені межі підсистем, рекомендується пожити тиждень наступним чином: ніхто не має свого місця для сну; діти лягають спати кожен вечір де хочуть, а батьки – де знайдуть місце. Такі приписи доводять до абсурду хаотичні, неконструктивні звички цієї сім’ї і викликають протест у її членів. На наступній зустрічі із психотерапевтом обговорюються відчуття клієнтів і пропонуються більш конструктивні варіанти устрою життя, розподілу відповідальності й т.д. Прямі приписи, як правило, не викликають протест, тому що на перший погляд є простими для виконання. Наприклад, у сім’ї, в якій не відбувся розподіл ролей і функцій, і в якій основною темою є боротьба за владу й контроль, пропонується припис діяти за часовим параметром: у понеділок, середу і п’ятницю все вирішує чоловік, а дружина і діти йому підкоряються; у вівторок, четвер і суботу все вирішує дружина; в неділю пропонується суперечка між членами сім’ї (як зазвичай). Досвід використання нового ритуалу та обговорення такого досвіду забезпечує терапевтичний ефект .

в) Техніка “Контрконцепція”. Центральним поняттям сімейної психотерапії є концепція – когнітивна й емоційна структура, яка визначає для людини схему

інтерпретації ставлення до себе, до інших людей, до оточення. Сім'ї належить особлива роль у всьому, що стосується концепції. У сімейному колективі типові концепції передаються із покоління в покоління, при взаємодії членів сім'ї формуються нові концепції, які потім засвоюються у повсякденному спілкуванні. Одним із ефективним способів вирішення несприятливої сімейної ситуації є контрконцепція. Психотерапевт пропонує клієнту контрконцепцію його поведінки і стосунків. Форма контрконцепції залежить від обставин: це можуть бути історії із поетичними образами, приказка чи прислів'я в якості рецепту і т.д.

г) Психотерапевт пропонує клієнту заповнити анкету "Сімейні ролі" наступним чином: клієнт вписує імена членів сім'ї навпроти запропонованої у анкеті ролі, і відмічає кількістю зірочок (від однієї до трьох) наскільки перелічені ролі є характерними для кожного члена сім'ї. Одна зірочка означає, що дана роль лише інколи стосується клієнта, дві – він робить це доволі часто, три – це постійна роль. У випадку, коли певна роль є невластивою для сім'ї, або ніколи не виконуються тим чи іншим членом сім'ї, тоді навпроти неї нічого не записується. Якщо ж в сім'ї існують унікальні ролі, які в анкеті не зазначаються, то клієнту пропонується їх дописати й зазначити імена членів сім'ї, а також силу прояву цих ролей. Цю методику можна проводити як індивідуально, так і з усією сім'єю.

д) Техніка "Незакінчені речення" допомагає видозмінити характер комунікації членів сім'ї, а саме: стимулювати діалог дистанційованих членів сім'ї; структурувати спілкування двох членів сім'ї і зробити його безпечнішим для них; забезпечити однаковий вклад у розмову, стримуючи багатослівного і заохочуючи мовчазного члена сім'ї. Також дана техніка дозволяє дослідити основний зміст взаємних претензій. Під час проведення техніки психотерапевт вибирає двох членів сім'ї, і просить їх розміститися навпроти один одного. Вони по черзі закінчують наступний ряд незакінчених речень: "Мені подобається, що ти...", "Я засмучуюсь коли ти...", "Я серджуся коли ти...", "Я вдячний тобі за...", "Ми могли б по іншому...". Емпірично було виявлено, що оптимальною кількістю в такій роботі є закінчення п'яти речень. Члени сім'ї повинні пройти списком 3-4 рази. Зазвичай це не займає багато часу і проходить без сильного супротиву. Усі присутні можуть переконатися, з якою швидкістю виникають негативні

почуття і як важко народжуються визнання переваг один одного. Дана техніка може використовуватися самостійно, як розігрів для подальших розмов. Обмеженням щодо її використання може бути малий вік дітей у сім'ї.

е) Техніка “Сімейні правила” передбачає з'ясування сімейних правил, внесення до них поправок, виявлення прихованих правил. З'ясовуючи сімейні правила, психотерапевт залучає до роботи усіх членів сім'ї і задає запитання: “Які правила зараз діють у вашій сім'ї?” Для виконання цього завдання психотерапевт пропонує вибрати із членів сім'ї секретаря, який би записував правила. Виконання вправи потребує спокійної обстановки, без протиріч і суперечок. Спочатку досліджуються відкриті правила: щодо витрати грошей, виконання домашніх обов'язків і порушення правил. Також психотерапевт допомагає членам сім'ї з'ясувати, як вони розуміють одні і ті ж правила (часто одне правило розуміється по-різному), чи розуміють його зміст до кінця.

По завершенню записування усіх правил, які згадали члени сім'ї, й проясненню усіх непорозумінь психотерапевт допомагає членам сім'ї вирішити, які правила є точним відображенням сімейних цінностей на сьогоднішній день, а які є неактуальними. Потім відбувається обговорення між партнерами, які сімейні правила їм допомагають, а які – заважають, що вони хочуть досягнути за допомогою цих правил, наскільки ефективним буде це досягнення?

За допомогою психотерапевта, з'ясовується, що правила можуть бути застарілими, несправедливими, незрозумілими і їх можна змінити. Звертається особлива увага на те, як процес змін відбувається у даній сім'ї, кому дозволяється просити про зміни, хто їх дозволяє здійснювати, чи можна будь-яке рішення змінити у сім'ї? Для поглиблення психотерапевтичного дослідження обговорюються наступні запитання: Як створюються правила у сім'ї? Їх створює одна людина? Це сама старша, тактовна, обмежена, впливова людина? Ви берете ці правила з книг? При виконанні техніки “Сімейні правила” психотерапевт пропонує членам сім'ї також виявити приховані правила. Усім членам родини задаються питання: Що ви можете розповісти про свою сім'ю, що ви думаєте, відчуваєте, бачите, чуєте; про смаки і запахи, які ви відчуваєте? Чи можете ви коментувати лише те, що повинне бути, чи й те, що є насправді?

Свободу у коментуванні можна розділити на чотири підгрупи: Що ви можете

сказати про те, що ви бачите і чуєте? Кому ви можете сказати? Як ви можете прокоментувати той факт, що ви незгодні з чияюсь поведінкою і не схвалюєте її? Чи можете ви вільно попросити пояснення, якщо ви не розумієте когось із членів сім'ї?

є) Техніка “Коло впливу”. Психотерапевт пропонує клієнту намалювати невелике коло у центрі листка і вписати у його центрі своє ім'я. Навколо кола клієнт записує імена людей, які на його думку вплинули на його дорослішання до 18 років; потім проводить лінії від їхніх імен до свого, зазначаючи силу впливу (товста й коротка лінія – сильний вплив, тонка й довга лінія – малий вплив). Клієнт записує імена людей; їхню роль стосовно себе (мама, тато, друг, учитель і т.д.); прикметник чи коротку фразу, яка допомагає описати, як клієнт переживав цей вплив. По закінченню завдання клієнт записує які емоції він переживав під час виконання.

Завдання 5. Описати методику «Кінетичний малюнок родини», особливості її застосування у сімейній психотерапії.

Завдання 6. Використання фільм-тесту Рене Жіля у сімейній психотерапії.

Завдання 7. Підведіть підсумки у формі індивідуального складання сінквейну (Додаток 6).

Рекомендована література (основна, додаткова)

Основна:

- 1.Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС,
- 2.Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібникдля студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків :Фоліо, 2011.
- 3.Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. Затверджено МОН України. Київ : «Академвидав», 2010.
- 4.Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.
- 5.Кошова І. В., Литовченко Н. Ф. Психотерапія: навч.-метод. посібн. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.
- 6.Левчук Л.Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика : Навч. посібник : Допущено МОН України Київ : Либідь, 2012.
- 7.Основи психотерапії : навч. посіб. / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016.
- 8.Порядок надання психологічної допомоги працівникам органів внутрішніх справ, які перебували в екстремальних ситуаціях професійної діяльності, пов'язаних із ризиком отримання поранень та психологічних травм : метод. рекомендації / уклад.: В.Ю. Ковальова, Т.В. Нещерет. Київ : [Б.в.], 2014.
- 9.Програма корекційної роботи з особами, які вчинили насильство в сім'ї, та основні засади її реалізації. Київ : Час Друку, 2010.
- 10.Рибалка В.В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю : метод. посіб. Київ : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2015.
- 11.Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. / В.І. Пасічник, І.І. Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова, І.І. Приходько та ін. 2-ге вид. Х.: НА НГУ, 2016. 250 с.
- 12.Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навч. посіб. Київ : ВПЦ "Київ. ун-т", 2015.
- 13.Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія. Харків: Ун-т внутр.справ, 2010.
- 14.Шевченко Л.О. Діагностика та корекція психічних станів злочинниць. Харків : Курсор, 2013.

Додаткова

- 1.Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога Використання арт-технологій в освіті. Київ: ТОВ Видавництво «Шкільний світ», 2011.
- 2.Калька Н., Ковальчук 3. Практикум з арт терапії:навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів :ЛьвДУВС, 2020.
- 3.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020.
- 4.Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2012.
- 5.Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь : Видавничо поліграфічний центр «Люкс», 2015.
- 6.Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Київ : Вища школа, 2014.

ЕТИЧНИЙ КОДЕКС

Української Спілки психотерапевтів

Даний кодекс розроблений в 1998 році

у відповідності до Етичного кодексу Європейської Асоціації Психотерапії.

Адаптований варіант у 2006 році, доповнення внесені в 2007, 2008, 2012 роках

ВСТУП

Всі члени Української Спілки Психотерапевтів, національної організації – дійсного члена Європейської Асоціації Психотерапії, у своїй психотерапевтичній практиці зобов'язуються дотримуватися положень цього Етичного кодексу. Психотерапевти у своїй практиці визнають взаємну відповідальність між собою і в стосунку до клієнтів, (пацієнтів), які звернулися до них за допомогою. Це також стосується супервізорів, навчаючих психотерапевтів, кандидатів у психотерапевти, викладачів, наукових дослідників і студентів.

За ознайомлення членів УСП з Етичним кодексом відповідають голови осередків УСП.

Етичний кодекс Української спілки психотерапевтів призначений для :

- захисту пацієнта (клієнта) від неетичного застосування психотерапії психотерапевтами або ведучими навчальних груп;
- захисту психотерапевта від посягань на його професійну честь і права;
- встановлення стандартів етики у психотерапевтичній практиці для його членів;
- дотримання норм професійної поведінки психотерапевта;
- є підставою для вирішення суперечливих питань.

1. Застосування.

Даний Етичний кодекс є обов'язковим для всіх членів УСП.

2. Професія психотерапевта.

Психотерапія є окремою професією з власним теоретичним обґрунтуванням.

Суть її полягає в діагностиці, науково обґрунтованому комплексному лікуванні розладів поведінки та / або захворювань психосоціального або психосоматичного походження за допомогою психотерапевтичних методів.

Психотерапевтичний процес базується на взаємодії між одним або групою пацієнтів / клієнтів і одним або кількома психотерапевтами з метою сприяння позитивним змінам та подальшому розвитку особистості.

Професія психотерапевта характеризується готовністю відповідального виконання вищезгаданих завдань. Психотерапевти зобов'язані максимально використовувати весь

свій досвід для допомоги пацієнтам / клієнтам, виявляючи повагу до їх особи. Вступаючи у професійні стосунки, вони зобов'язані заявляти про свій професійний статус у відповідності до отриманої освіти. Психотерапевти повинні поважати інші джерела освіти, навчання і досвіду, які вони отримали.

3. Професійна компетентність та підвищення кваліфікації

Психотерапевти зобов'язані проводити практичну діяльність компетентно та з дотриманням етичних вимог. Вони зобов'язані постійно підвищувати свій професійний рівень та особистісне зростання. Вони повинні бути відкритими до нових процедур, змін очікувань і цінностей, стежити за науковими досягненнями в галузі психотерапії, в тому числі і етичних аспектів психотерапії. Члени УСП зобов'язані прослухати 30-ти годинну програму з етики з відповідною сертифікацією.

4. Конфіденційність

Психотерапевти зобов'язані дотримуватися принципу конфіденційності щодо всієї інформації, отриманої під час психотерапевтичної практики і супервізій, а також забезпечують дотримання конфіденційності допоміжним персоналом згідно з чинним законодавством.

5. Рамки психотерапевтичної освіти

Перед початком психотерапевтичного лікування психотерапевти зобов'язані ознайомити пацієнта / клієнта з його правами і рамками психотерапевтичного процесу, зробивши наголос на наступному:

- метод психотерапії, який буде застосовуватися, та рамкові умови (включно з можливістю відмови від даного методу, даного терапевта або допомоги взагалі);
- обсяг та можлива тривалість психотерапевтичного лікування;
- у випадку надання платних психотерапевтичних послуг – чітке визначення зобов'язань обох сторін;
- конфіденційність;
- процедура оскарження.

Пацієнтам / клієнтам повинна бути надана можливість на власний розсуд вирішувати і давати свою усвідомлену згоду щодо їх бажання залучатися до психотерапевтичної процедури і права вільного вибору психотерапевта.

Психотерапевти зобов'язані діяти відповідально, беручи до уваги специфічну природу психотерапевтичних стосунків, які будуються на довірі і певному ступені залежності клієнта / пацієнта від психотерапевта. Зловживання довірою у психотерапевтичних стосунках розцінюється як нехтування професійними обов'язками психотерапевта стосовно клієнта / пацієнта. Задоволення власних інтересів і потреб психотерапевта (емоційних, соціальних або фінансових) категорично забороняється. Сексуальні стосунки між терапевтами і клієнтами / пацієнтами є непрофесійними та недопустимими. Будь-яка форма зловживання є порушенням психотерапевтичного

професійного Етичного кодексу. Відповідальність за це лежить виключно на психотерапевтові. Психотерапевти, тренери, супервізори, викладачі сприяють змінам, що покращують благополуччя тих, з ким вони вступають у професійні стосунки, у своїй діяльності захищають права своїх клієнтів / пацієнтів.

6. Об'єктивність та правдива інформація

Інформація, що надається пацієнту / клієнту повинна бути об'єктивною і правдивою. Будь-які свідомі неправдиві заяви є недопустимі. Прикладами цієї форми ведення в оману можуть бути: безпідставні гарантії одужання або демонстрування компетентності, яка не підтверджується достатньо завершеною освітою, що може справляти враження більш всебічної психотерапевтичної освіченості, ніж є насправді. Психотерапевти зобов'язані дотримуватися меж допустимого рекламування своєї діяльності.

7. Професійні стосунки з колегами

Психотерапевти у випадку необхідності зобов'язані співпрацювати з колегами по фаху та представниками інших спеціальностей для блага пацієнта / клієнта. Недопустимі є нехтування повагою до колег по фаху і розповсюдження інформації, яка може нанести шкоду професійному авторитету колег або їх людській гідності. Засуджується дія членів УСП, які проводять і організовують неузгоджені з керівництвом Спільки заходи, що наносять матеріальні та моральні збитки спільноті психотерапевтів, об'єднаних в УСП.

Психотерапевти повинні усвідомлювати можливість впливу їх публічної поведінки на соціальне середовище та можливість колег виконувати свої професійні обов'язки.

8. Етичні положення у психотерапевтичній освіті.

Вищевказаний Етичний кодекс стосується супервізорів, навчаючих психотерапевтів, викладачів, учасників проектів та допоміжного персоналу.

9. Внесок в охорону здоров'я

Діяльність психотерапевтів спрямована на створення в суспільстві умов, які покращують, підтримують та відновлюють психологічне здоров'я і в цілому сприяють зрілості та розвитку людини.

10. Психотерапевтичні дослідження

В інтересах науково-теоретичного розвитку психотерапії, а також дослідження її ефективності, психотерапевти повинні брати участь у відповідних дослідницьких проектах. Психотерапевтичні дослідження, а також публікації, є предметом, який підлягає положенням Етичного кодексу і жодним чином не може шкодити інтересам пацієнта / клієнта.

11. Подвійні стосунки

Психотерапевт (консультант, ведучий групи, супервізор) повинен бути дуже уважним, коли виникають подвійні стосунки з клієнтом / пацієнтом двох або більше типів. Наприклад: викладач – студент, ведучий групи – клієнт, підлеглий, колега, учасник

супервізії і т.д. Попередньо необхідно розглянути можливість та наслідки встановлення таких стосунків і старатись уникати їх, коли вони можуть стати шкідливими для клієнтів. Такі стосунки при їх виникненні необхідно декларувати, бути готовим до обговорення ситуації, що виникла. У сумнівних випадках є обов'язковим представлення ситуації на супервізію / інтервізію.

12. Порушення етичних положень

Етична комісія УСП розглядає скарги та апеляції відповідно до процедури, встановленої в «Положенні про розгляд скарг та апеляцій».

Дисциплінарні стягнення при порушеннях Етичного кодексу УСП:

- попередження;
- при повторних порушеннях етики психотерапевтом державної установи інформується відповідний місцевий орган охорони здоров'я;
- пониження статусу психотерапевта на певний термін;
- виключення з реєстру діючих психотерапевтів рішенням конференції УСП;
- виключення з членів УСП рішенням конференції;
- за рішенням етичної комісії можливе розміщення на сайті УСП інформації про розгляд безпідставних звернень та скарг за погодженням із керівництвом Спілки (президент, виконавчий директор УСП) з дотриманням норм діючого законодавства України.

Страсбурзька Декларація з Психотерапії 1990 р.

Страсбурзька Декларація з Психотерапії є колискою, в якій плекалася ідея ЄАП про впровадження єдиної і незалежної професії в межах всієї Європи.*

1. Психотерапія є незалежною науковою дисципліною, практична діяльність в якій являє собою незалежну та вільну професію.
2. Психотерапевтична освіта здійснюється на високому кваліфікаційному та науковому рівні.
3. Гарантується та забезпечується різноманіття методів психотерапії.
4. В психотерапевтичному процесі освіта здійснюється в повному обсязі і передбачає теорію, власний досвід, практичну діяльність під супервізією. Набуваються необхідні знання подальших психотерапевтичних процесів.
5. Доступ до освіти надається спеціалістам, які мають попередню підготовку в різноманітних галузях гуманітарних та суспільних наук.

Страсбург, 21 жовтня 1990 року.

* У відповідності до мети Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) угода про недискримінування дійсна в межах Європейської Спільноти (ЄС) і спрямована на дотримання принципу свободи пересування осіб та служб в межах єдиного Європейського економічного простору.

Психотерапевтичний контракт (варіант)

1. Правила психотерапії:

- вся інформація, яку клієнт повідомляє психотерапевту конфіденційна;
- психотерапевт та клієнт приходять на сесії тверезими;
- між клієнтом та психотерапевтом існують виключно психотерапевтичні стосунки.

2. Регламент роботи:

- запланована кількість сесій _____ тривалість психотерапевтичної сесії 50 хвилин;
 - сесії проводяться _____ раз в тиждень та мають фіксований день тижня, час та місце проведення
-

- якщо клієнт запізнюється, то сесія закінчується тоді, коли й повинна була закінчитися;
- якщо запізнюється психотерапевт, то зустріч триває 50 хвилин від її початку, або психотерапевт компенсує час наступної сесії;
- якщо клієнту не вдається прийти на сесію, то він має повідомити про це психотерапевта не пізніше, ніж за 24 години. Якщо клієнт не повідомляє про відміну зустрічі, то він у будь-якому разі її оплачує. У разі екстрених ситуацій цей момент обговорюється, можливі виключення;
- якщо психотерапевт відмінює сесію, то він також повинен повідомити про це не пізніше, ніж за 24 години. Якщо цього не трапляється, тоді психотерапевт проводить одну зустріч безоплатно;
- зустрічі клієнта та психотерапевта проводяться у одному із кабінетів психотерапевтичного центру «Верде» (адреса: вул. Романчука 14 / Головацького 23 Г) або ж онлайн з відеозв'язком;
- якщо сесії проводяться онлайн та у клієнта чи психотерапевта несподівано зникає технічна можливість зв'язку, тоді ця зустріч переноситься на інший день без додаткової оплати клієнтом чи компенсації психотерапевтом.
- при онлайн сесіях клієнт перший телефонує психотерапевту, коли буде готовий до початку сесії;
- якщо у клієнта між запланованими зустрічами (сесіями) трапляються форс мажорна чи кризова ситуація (наприклад, суїцидальні думки, смерть близької людини чи важке захворювання, катастрофа, втрата), з якою клієнт самотійно не може впоратися, то в таких випадках клієнт має можливість зв'язатися із психотерапевтом. За інших обставин психотерапевт має право не відповідати на повідомлення від клієнта до початку наступної сесії.

Додатково:

3. Завершення терапії чи перерва у роботі:

- Якщо клієнт вирішує перервати психотерапію до проходження встановленої кількості сесій, чи завершити її, він зобов'язується прийти на одну заключну сесію для завершення психотерапії.

4. Оплата:

- Клієнт може оплачувати послуги психотерапевта двома способами: по повній вартості _____ за кожну сесію або зі знижкою, _____ за 10 сесій вперед;
- Психотерапевт не має права змінювати вартість послуг частіше ніж раз в рік та зобов'язується попереджати за місяць до змін;
- При бажанні клієнта зробити перерву в роботі чи передчасно звершити терапію предоплата не повертається, але може заморожуватися на термін не більше одного року;

Методичні рекомендації для пошуку сенсу за А. Ленгле (оглядові питання)

Крок перший. Розглянути ситуацію, щоб побачити можливості, які закладені в ній (Вихідні питання).

- ✓ Описати актуальну життєву ситуацію.
- ✓ Про що в ній йде мова?
- ✓ Що зараз необхідно?
- ✓ Що вимагається від мене?
- ✓ Що конкретно я можу зробити?
- ✓ Які можливості у мене є?
- ✓ Чи є на даний час у моєму житті щось прекрасне, неповторне?

(цінності переживання).

✓ Чи можу я створити щось цінне або вплинути на те, щоб воно виникло: виконати роботу, здійснити вчинок тощо? (цінності творення).

✓ Які мої особисті життєві установки по відношенню до тих обставин, які неможливо змінити? (цінності ставлення).

Крок другий. Емоційно зважити кожную з можливостей, щоб відчутти її важливість для власного життя (питання про емоційну значущість).

- ✓ Що я відчуваю, коли думаю про цю можливість?
- ✓ Як я почуватимусь, якщо зроблю це?
- ✓ Як я почуватимусь, якщо не зроблю цього?
- ✓ Як я почуватимусь через якийсь час (день, тиждень, місяць...), якщо зроблю це?

✓ Як я почуватимусь через якийсь час (день, тиждень, місяць...), якщо не зроблю цього?

Крок третій. Вибрати найкращу для мене можливість, що існує в даних обставинах (питання про свободу).

- ✓ Що моє сумління велить зробити в цій ситуації?
- ✓ Як я буду ставитися до себе, якщо не зроблю цього? (Ким я

виглядатиму у власних очах?)

✓ Це справді моє власне рішення чи мене до нього хтось або щось примушує?

✓ Чи добровільно я роблю цей вибір? Чи можу я сказати: «Я сам хочу цього»?

Крок четвертий. Продумати, як найкраще втілити в життя моє рішення, зрозуміти, що зміниться в моєму житті (і в світі загалом), якщо це рішення буде втілено.

✓ Що може завадити мені реалізувати цю можливість?

✓ Чи повинен я зробити це зараз?

✓ Як, за допомогою яких засобів, яким способом я можу зробити це найкращим чином?

✓ Чи буде цей спосіб дій відповідати мені?

✓ Для чого я повинен це зробити?

✓ Заради чого (кого) я хочу це зробити?

✓ Як це вплине на моє життя і життя інших людей?

Анкета для студентів

«Якості практикуючого психолога (психотерапевта)»

Інструкція: Оцініть за 5-ти бальною шкалою ступінь вираженості у Вас нижче наведених якостей.

1. Інтерес до людей.
2. Орієнтація на надання психологічної допомоги людям.
3. Розвиток комунікативних якостей (безпосередність при спілкуванні, вміння слухати, вести розмову, проявляти терпимість, гнучкість, регулювати інтонацію і т.п.).
4. Організаторські якості.
5. Самостійність у плануванні своєї роботи.
6. Хороша психічна саморегуляція емоцій, дій, думок.
7. Емпатійні якості (здатність до співпереживання).
8. Оптимістична життєва орієнтація (віра в себе, здібність до сприяння змінити інших людей на краще).
9. Прагнення до позитивного, оптимального, різностороннього та насиченого способу життя.
10. Прагнення до професійного росту, до найбільш повного самоздійснення.
11. Систематична робота над собою.
12. Уміння вживатися в образ та почуття іншого, створювати цілісне уявлення про його психологічний портрет.
13. Гнучкість мислення та поведінки.
14. Творчі здібності (розвинена уява, написання психотерапевтичних історій і т.п.).
15. Толерантність (терпимість до людей з різними поглядами, характерами, різної національності, віросповідання та ін.).

Обробка результатів

Обраховуємо середнє арифметичне всіх отриманих балів (суму балів по 15 питаннях ділимо на 15, зберігаючи в отриманому числі два знаки після коми):

2,91 - 3, 60 балів – середній рівень вираженості необхідних професійних якостей;

3,61 - 4, 60 балів – високий рівень;

4,61 - 5, 00 балів у студентів, більш за все, говорить про завищену самооцінку, високих амбіцій та недостатній самокритичності.

Середнє нижче 2,90 балів може бути показником заниженої самооцінки або свідчити про дійсно недостатній рівень розвитку професійно важливих якостей.

Дидактичний сінквейн

З метою узагальнення та систематизації матеріалу, опрацьованого на семінарі, в кінці кожного заняття студенти складатимуть *дидактичний сінквейн* – короткий виклад об’ємного навчального матеріалу за допомогою п’яти рядків:

- *перший рядок* – тема сінквейна - одне слово (зазвичай іменник або займенник, який означає об’єкт чи предмет, про який йшла мова на семінарі);
- *другий рядок* – два слова (прикметники або прислівники, за допомогою яких описується ознаки та якості вибраного об’єкта чи предмета);
- *третій рядок* – три слова (дієслова або дієприслівники, що описують характерні дії об’єкта);
- *четвертий рядок* – фраза з чотирьох слів, яка виражає особисте ставлення автора сінквейна до предмета чи об’єкта, що описується;
- *п’ятий рядок* – одне слово-резюме, яке характеризує суть предмета чи об’єкта.

Формат практики наративної психотерапії
(рекомендована послідовність терапевтичних запитань)

1) Виокремлення унікального епізоду.

- *Ви сказали, що незважаючи на те, що стан безнадії часто наводить вас на думки про самогубство, ви знаєте, що насправді нехочете помирати. Коли останнього разу це знання допомогло вам відкинути думки про самогубство?*
- *Ви сказали, що минулого тижня ваш син будив вас вночі чотири рази. Що відбувалося в інші три ночі?*

Якщо такі речі не згадуються, запитуйте про ті моменти і місця, коли іде вони могли відбутися.

- *Чи бували часи, коли бажання сперечатися могло переважити, але йому це не вдалося?*
- *Коли востаннє ваш син сам пішов до школи?*

2) Переконання в тому, що унікальний епізод представляє бажаний для людини напрям розвитку (досвід).

- *Попросіть людей оцінити унікальний епізод.*
- *Це був хороший досвід чи поганий?*
- *Чи хотілося б вам більше подібних взаємодій у ваших стосунках?*

3) Позначення історії на ландшафті дій.

- *Як ви готували себе до того, щоб зробити цей крок?*
- *Як ви гадаєте, що стало переломним моментом у ваших стосунках, який призвів до того, що це стало можливим?*
- *Що зокрема ви зробили?*
- *Чи спрямовував вас якийсь образ або щось, що ви сказали собі?*
- *Чи був у вас план?*
- *Це було ваше самостійне рішення чи тут грали роль інші люди?*
- *Що зокрема сказав ваш партнер, коли ви розповіли йому про це?*

4) Позначення історії на ландшафті свідомості.

- Як те, що ви зробили характеризує вас як особистість?
- Про які особисті якості це говорить?
- Якими ви бачите ваші стосунки, коли дивитеся на цю подію?
- Чи навчила вас розмова з вашою тіткою чогось, що могло б бути важливим в інших сферах вашого життя?
- Що змусило вас так вчинити в цей момент вашого життя? Що це говорить про мету вашого життя?

5) Запитання, що пов'язують минулий епізод і позитивний досвід його переживання з теперішнім життям людини.

- Чи доводилося вам робити це раніше?
- Який приклад ви обмірковуєте?
- Хто міг би передбачити цю подію? Що такого вони помічали за вами раніше, що переконало їх у вашій здатності це зробити?
- Тепер, коли ви визнаєте цю рису за своїм партнером, чи спадають вам на гадку спогади про ті часи, коли ви й раніше відчували цю рису в ньому?
- Який період вашого життя найкраще ілюструє вашу наполегливість? Яку подію з цього періоду ви могли б виділити?

6) Запитання, що поширюють оптимістичну історію на майбутнє.

- Якщо ми подивимося на описані події як на такі, що задають певний напрям вашому життю, то чого в подальшому можна очікувати?
- Чи впливає ваша оцінка теперішніх подій на ваше бачення майбутнього?
- Враховуючи ті переживання, які ми обговорювали, що ви передбачаєте в наступному році?

**Психологічна характеристика кольору (фізіологічна дія кольорів
на організм людини)**

Червоний – символізує енергію і силу. Він пов'язаний з фізичною активністю, волею, чуттєвістю, сексуальністю й агресивністю. Колір вогню, дії та жаги до життя. Дає енергію, активізує і збуджує. Випромінює тепло, здійснює тонізуючий вплив на нервову систему. Покращує і пришвидшує всі обмінні процеси в організмі. Під дією червоного кольору в людини покращується пульс, підвищується артеріальний тиск, поглиблюється дихання, активізується міцність м'язів. Він здатний допомогти в подоланні інерції, депресії, страху і меланхолії. Підвищує працездатність організму, зміцнює волю, покращує настрій, сприяє подоланню труднощів та перепон.

Це колір активний, енергійний, теплий, тому зловживання ним може викликати збудження нервової системи, хвилювання, неспокій та головний біль.

Помаранчевий – теплий і активний колір. Він часто асоціюється з сонцем, вогнем, радістю й експресивністю. Допомогає людині відчувати себе більш розкутою та вільною. Помаранчевий налаштовує на оптимізм, відкритість і спілкування. Допомогає досягти емоційної рівноваги, довіри до світу і почуття єднання з ним.

Помаранчевий колір не викликає настільки сильне збудження, як червоний, але має здатність непомітно пришвидшувати пульс і дихання, а також покращувати апетит.

Як колір тепла і життєвої енергії, сприяє регуляції обмінних процесів організму та здійснює лікувальний вплив на нього.

Помаранчевий і персиковий чинять активуючий вплив на замкнених та недовірливих дітей, допомагають їм звільнитися від страхів, відкритися, довіритися та розвинути нереалізовані здібності.

Жовтий – колір самого сонця, чистий, ясний, сповнений теплом та енергією. Останній зі спектру теплих кольорових променів.

Жовтий пов'язаний з розумовими здібностями, організованістю, увагою до дрібниць. Сприяє концентрації уваги, чіткості думок. Це тонізуючий колір, а його дія на людину м'яка та ніжна порівняно з червоним та помаранчевим. Під дією жовтого злегка пришвидшується пульс і дихання.

Жовтий колір забезпечує організму рівновагу і самоконтроль, допомагає досягнути поставленої мети, активізує спілкування, сприяє досягненню гармонії, підвищує самооцінку, допомагає при нервовому виснаженні. Він повен оптимізму й радості.

У негативному аспекті жовтий – це схильність до критики і несприйняття чужих думок.

Сірий – цей колір утворюється при змішуванні білого і чорного, тому є уособленням усього проміжного, помірнього, середнього.

Сірий колір прагне до стабільності, рівноваги, спокою і гармонії. Він здатен керувати емоціями, відновлювати порядок і стабілізувати процеси, які вийшли з-під контролю.

Людам, котрі надають перевагу сірому кольору, властивий здоровий глузд, розсудливість, почуття міри і вміння розв'язувати складні проблеми.

У негативному аспекті сірий колір може бути пов'язаний з печаллю, депресією, хворобами, стомленістю, аскетизмом і схильністю до критики.

Зелений – колір природи. У спектрі він розміщується між теплими і холодними кольорами. Символізує рівновагу і гармонію, стабільність і цілісність. Викликає почуття умиротворення, спокою і надії, допомагає розвіяти негативні емоції.

У лікувальному аспекті стабілізує діяльність серцево-судинної системи, зменшує серцебиття, приводить у норму артеріальний тиск. Дія зеленого кольору ефективна при головному болю, втомі очей і порушеннях зору. За відсутності зеленого кольору розвивається підвищена збудливість, нервозність, дратівливість. Зелений також володіє легкою снодійною силою і здатністю заспокоювати. Заперечення зеленого кольору може вказувати на незадоволеність своїм емоційним станом.

Прихильність до темно-зелених відтінків свідчить про схвалення людиною власного життя, її наполегливість та впертість.

Блакитний – це колір інтуїції, емоційного і духовного розвитку. Асоціюється з ясным небом, прозорістю води. Створює відчуття легкості та чистоти. Блакитний є кольором медитації та внутрішньої гармонії. Він тихий і спокійний, здатний допомогти у вирішенні різних проблем.

Блакитний володіє знеболювальною дією, ефективний при запальних процесах, лікуванні хвороб горла, головних болях. Під його дією сповільнюється пульс і дихання. Блакитний колір втішає і заспокоює душу. Це особливо важливо для дітей, що страждають страхами і нав'язливими думками (ідеями).

Він також зменшує емоційний біль, протидіє жорстокості й грубості. Зловживання ж ним, особливо якщо це стосується пасивної, загальмованої дитини, може викликати деяку втому, сум і пасивність.

Синій – другий колір холодного спектру, який допомагає набуту внутрішнього спокою, стимулює творчість, віру і вірність. Як колір душевної гармонії, пов'язаний із самоаналізом і самозаглибленням.

Синій зменшує м'язеву напругу, значно зменшує відчуття болю. Дихання стає повільнішим і глибшим, ніж при голубому. У кольоротерапії використовується для лікування нервових захворювань. Часто застосовується при тривозі, безсонні, неспокої, а також для зняття болю, лікування опіків і запальних процесів. Допомагає при розумовій втомі, а також забезпечує необхідну гнучкість тим, хто звик діяти жорстко і прямолінійно.

Синій колір очищає душу, надихає на творчість, духовний пошук і виступає провідником у світ інтуїції. Він свідчить про силу розуму, мудрість і ясність думок.

Фіолетовий – колір глибокий і красивий, пов'язаний з духовністю, інтуїцією, творчістю та інтелектуальними здібностями людини. Це таємничий, містичний і загадковий колір. У фіолетовому поєднуються синій і червоний. Тому він включає в себе спокій і буйність одночасно, поєднує незалежність і підлеглість, силу і слабкість, мудрість і наївність.

Фіолетовий колір ефективно використовують при психічних порушеннях, запальних захворюваннях і як знеболювальний засіб. Він заспокоює нервову систему, сприяє засипанню. Пробуджує в людині прагнення до зростання, сприяє пошуку влади над собою і своїм життям. Позитивно впливає і на творчість. Проте довготривалий вплив може викликати почуття суму і депресії.\

Рожевий – це суміш червоного і білого кольорів. Романтичний і ніжний. Втілює доброту і м'якість. Теплота рожевого розчиняє все негативне і тьмяне.

Добре заспокоює, викликає відчуття комфорту і затишку. Це колір примирення і добрих почуттів, допомагає легко вийти з критичних і конфліктних ситуацій. Пробуджує інтуїцію, сприяє зміні застарілих поглядів і допомагає позбутися нав'язливих думок. Надлишок рожевого свідчить про потребу в захисті, відмежуванні від реального життя у світ мрій, казок.

Надмірне захоплення рожевим виявляє бажання підпорядкувати події своїй волі, свідчить про надлишок самовпевненості, сприяє прояву надмірної поступливості та емоційності.

Коричневий – символізує надійність, захист і міцність. Це консервативний колір. Він заспокійливий і стриманий.

Людина, котра надає перевагу коричневому кольору, повільно, але вірно рухається до поставленої мети. Вона схильна детально все продумати, розрахувати і лише тоді приступити до конкретних дій. Особисте життя любителів коричневого може бути досить важким, тому що вони схильні сприймати його як боротьбу, як вічне подолання перепон і труднощів. Цей колір допомагає відчутти себе захищеним і безпечним, знімає тривогу і напруженість, дарує спокій, здоровий погляд на світ і впевненість у собі.

До негативних властивостей коричневого можна віднести: розчарування, незадоволеність, депресію і нав'язливі ідеї руйнування.

Білий – включає в себе всі кольори і символізує очищення, відкритість і божественність. Асоціюється з молоком, хмарами, денним світлом, чистотою, довершеністю і недоторканністю. У багатьох народів сприймається як символ удачі, добра і життя.

Якщо людина надає перевагу білому кольору, це означає, що вона готова звільнитися від стереотипів, старих захоплень і почати нове життя. Білий справляє цілющий вплив. Він здійснює тонізуючу дію на організм людини, ефективно використовується для підкреслення інших кольорів. Має сприятливий вплив на замкнених і скованих. Він «ламає лід» при спілкуванні, допомагає подолати труднощі, підвищує самооцінку.

Білий колір дає відчуття чистоти і святості; але слід пам'ятати, що всепоглинаюча перевага білого може створити стан надмірної стерильності, неприступності й переваги над іншими.

Чорний – колір таємничого і невідомого. Він асоціюється з темінню, ніччю, видіннями, бунтом, руйнуванням і смертю. Здебільшого орієнтований на внутрішній світ людини, на те, що заховане в глибинах несвідомого. Чорний символізує кінець усього сущого і завершення життєвого циклу. Але саме чорний колір дає початок і всьому новому. У темноті народжується нове життя. Чорний – це абсолютне поглинання всіх кольорів, спокій і тиша. Він поглинає все, нічого не віддаючи взамін. Надавання переваги чорному кольору може вказувати на незгоду зі світом, внутрішній бунт, нестачу чи відсутність у житті людини чогось важливого.

Чорний також заважає людині відчутти, що їй не вистачає в житті, затримує її рух уперед, дозволяє «топтання на місці». Людина, якій чорний колір служить сховищем, як правило, перебуває в стані депресії, але часто не усвідомлює цього.

Для подолання прив'язаності до чорного кольору слід користуватися іншими кольорами.

Персиковий – колір фруктів, що передбачають спокусу. Його одержуємо при злитті жовтого (кольору свідомості) з рожевим (тілесним).

Як і рожевий, персиковий є чуттєвим кольором. Однак це не невинна, а зріла, сексуально оформлена чутливість.

Батьківщиною персикового дерева вважається Китай, де персик сприймають як символ сексуального містицизму, жіночої життєвої енергії.

Малиновий є поєднанням червоного (кольору енергії) з невеликим умістом

синього (жіночого кольору). Малиновий барвник був створений лише 1959 року. Малиновий відображає радісне збудження. Його часто використовують сучасні жінки для того, щоб надати своєму образу рішучості, індивідуальної неповторності й драматизму. Малиновий символізує вивільнення сексуальної енергії з традиційних жіночих ролей. Цьому кольору надають перевагу емансиповані, незалежні жінки, які ідентифікують себе з професією чи соціальною харизмою і мають широкий життєвий світогляд. Вони вміло поєднують високий професіоналізм і жіночий шарм.

Поява цього кольору в роботах свідчить про готовність автора творити, поринути в засвоєння нової форми діяльності чи виразити думку; про високу вмотивованість, життєздатність, готовність відстоювати свою позицію. При цьому він не страхує від деякої надмірної емоційності, егоїзму.

Срібний – втілення жіночності. Він асоціюється з місячним світлом, небесним сяйвом зірок, дзеркалами і срібними монетами.

Чудово заспокоює, зменшує схвильованість, звільняє від емоційної скованості. Допомогає запобігати суперечкам і відновлювати душевну рівновагу. Срібний розвиває уяву і фантазію, безпристрасність і терпимість до думки навколишніх. Він підштовхує людину до заглиблення в себе та містичного сприйняття світу. Допомогає побачити власні помилки, відображає справжню сутність душі.

Негативні аспекти цього кольору пов'язані з самообманом, дволикістю, безумністю та ілюзіями щодо подій, які виникають.

Золотий – символізує силу, владу, чистоту і славу. Він здатен подолати будь-які перепони, впевнений у невичерпності своїх ресурсів і рішучих діях.

Часто цей колір зустрічається в казках. Він символізує безсмертні скарби, які герой може отримати, лише пройшовши важкі випробування. Золотий колір у казці може відкрити найбільш недоступні й надійно зачинені двері.

Поширює любов і мудрість. Йому відкритий доступ до світу духовного пізнання. Золотий колір несе тепло, радість і життя. Цілеспрямовані й активні отримують від золотого додаткову силу; але слабкі, безвольні можуть не

впоратися з тією енергією, яку він випромінює. Негативними рисами золотого є крайня недовіра, боязнь успіху, страх перед поразкою, небажання в чому-небудь брати участь.

Допоміжні методи роботи в психотерапевтичній групі

Автобіографія. Учасників просять описати своє життя – дитинство, юність, дорослий період – до приходу в психотерапевтичну групу. Обсяг не більше 3-4 аркушів. В автобіографії пропонується виокремити найбільш значущі події життя, переломні моменти, найважливіші міжособистісні стосунки, взаємозв'язок минулого з теперішнім життям.

Написання автобіографії може даватися на домашнє завдання. Вони зачитуються на групових зустрічах. Учасники можуть обговорити життєві історії один одного.

Це завдання може допомогти членам групи інтегрувати факти свого життя, звернути увагу на витоки теперішніх проблем. Розповідаючи свої життєві історії, учасники мають змогу глибше пізнати один одного; це підвищує взаємну довіру і згуртованість групи.

Смерть. Більшість людей постійно відкладають те, що хотіли б зробити, поводитися так, наче вони безсмертні. Ця вправа звертає їх увагу на вразливість і скінченність життя, на їх відповідальність за реалізацію своїх цілей вже сьогодні, без відкладання на завтра, нагадує про реальність смерті.

«Уявіть, що сьогодні, відвідавши лікаря, Ви дізналися, що хворі на швидко прогресуючу форму раку крові і Вам залишилося жити лишень декілька місяців. Що перш за все приходить на думку? Чи можете уявити, що ділитесь із ким-небудь цією новиною? З ким? Що збираєтесь робити? Що виконали і що не встигли? Що іще хотіли б встигнути зробити в житті?»

Можливий інший варіант цієї вправи, коли учасники, уявляючи близьку кончину, пишуть останній лист найбільш значущій людині у своєму житті. Учасники обмінюються почуттями та труднощами, що виникають у них.

Ця вправа допомагає обговорити почуття, пов'язані з смертю,

питання
незаверше
них у

житті справ, взаємозв'язок страху і смерті.

Вибір сім'ї. Учасників запитують: «Кого з групи ви вибрали б собі батьком, матір'ю, братом, сестрою, сином або донькою? Чому?». Кожен учасник пояснює свій вибір. Потім обговорюється, хто і як відчуває себе, будучи вибраним або не вибраним іншими, як відчуває себе вибраним чи не вибраним на ту чи іншу роль, хто і в якій ролі опиняється частіше за все, як це пов'язано з роллю в реальному житті та які почуття викликає.

Ця вправа спонукає учасників до обговорення своїх найживаніших ролей в міжособистісних стосунках, у спілкуванні, звертає увагу на різницю між тим, яким хочеться бути і яким ти є в очах інших, обговорювати причини цих відмінностей.

Додаток 10.

Перелік питань для групової психотерапії

- Що в цій групі ти можеш зрозуміти про себе?
- Що ти можеш спробувати зробити в цій групі і потім робити це поза її межами?
- Ти мовчиш, бо щось тримаєш для себе?
- Якою є твоя реакція на його реакцію?
- Чого ти боїшся в групі? Що тоді буде?
- Що вона з тобою робитиме такого, чого не було раніше?
- Що в тобі перестане бути?
- Як ти завдаєш собі болю (невротичного)?
- Чи дозволяли тобі бути «окейним» (позиція Я⁺)?
- Чи допускаєш ти, що інша людина може мати відмінні погляди і бути правою?
- Як це тебе травмує?
- Як його спосіб бути впливає на твій спосіб бути?
- Як він заважає бути собою?
- Що він робить і як тобі з цим?
- Що ти відчуваєш внаслідок такої його позиції?
- Що ти відчуваєш зараз?
- Що ти хочеш тут-і-тепер?
- Спробуй звернутися до когось конкретно.
- Це злість на когось чи на щось?
- Тобі комфортно з цим відчуттям?
- Ти хочеш його замінити?
- Що ти зараз відчуваєш до себе? Як тобі з цим?
- Яке відчуття (почуття) стоїть за твоїм «дякую»?
- Кого тобі зараз (тут-і-тепер) не вистачає?
- Розкажи, як ти з цим впораєшся. Зверни увагу на своє тіло.
- Який ти бачиш у цьому ресурс?

ан розсіюється, що ти тепер бачиш?

- Що ти відчуваєш зараз до того, хто щойно говорив?
- Наскільки реалізований твій запит?
- Хто відповідальний за те, що ти не отримав тут того, на щосподівався?
- Що кожен учасник взяв для себе з цього кола?
- Я бачу в групі...
- Про вас говорить цей гумор?
- Що найстрашніше могло б статися, якби те, що про тебе говорять, було б правдою?
- Що ти можеш зробити для себе тут-і-зараз?
- Які відчуття викликала тема?
- Про що тобі говорять ці відчуття? Чому вчать?
- Що зараз робить твоє тіло?
- Що / хто може допомогти тобі тут зняти цю тривожність? Як саме? Попроси його про це прямо.
- Які почуття лежать за підтримкою?
- Який ресурс ти можеш взяти в групі?
- Що ти відчуваєш, коли говориш про це?
- Що стоїть за твоїм мовчанням? Як тобі з цим?

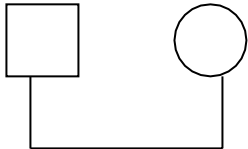
Позначення, які використовують в генеграмі



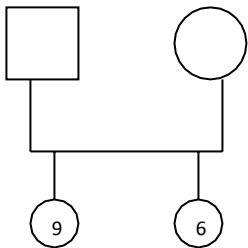
— так позначаються чоловіки



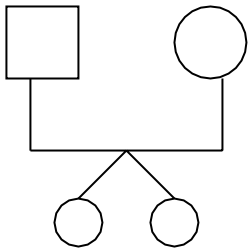
— так позначаються жінки



— так позначається шлюб



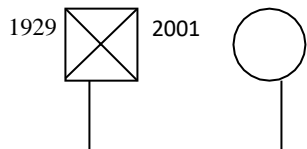
— старші діти – лівіше, молодші – правіше



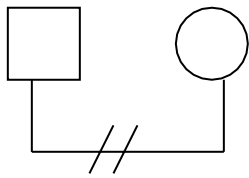
— так позначаються близнюки



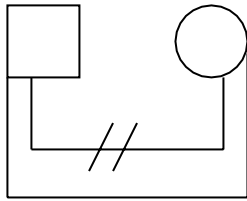
— ненароджені діти, стать яких невідома
(аборт або викидень)



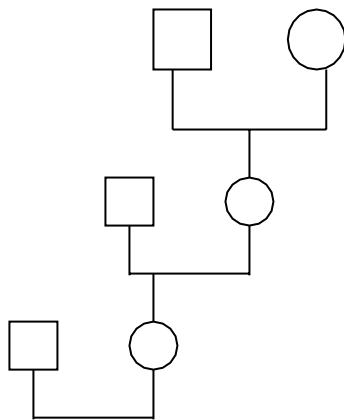
— померлі



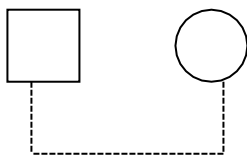
– розлучення



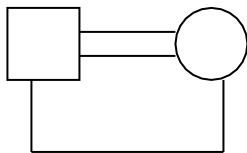
– випадки, коли люди розлучилися,
а потім знову одружилися



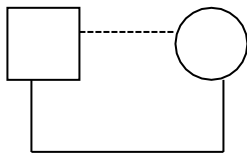
– так позначаються покоління



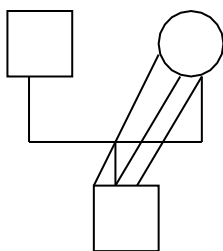
– зв'язок без шлюбу
(якщо живуть одним господарством)



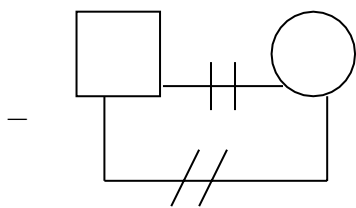
– хороші стосунки



– дистантні стосунки



– симбіотичні стосунки



емоційний розрив

ТИПОЛОГІЯ ВЕРБАЛЬНИХ ВТРУЧАНЬ

1. *Заохочення* - це мінімальне засіб для підтримки викладу клієнтом власної історії, підтвердження висловленого ним і забезпечення плавного течії бесіди.
2. *Підтримка* - це підбадьорювання клієнта в момент сумніви або нерішучості, висловлення йому підбадьорення, симпатії чи надії.
3. *Повторення* - це майже буквально повернення сказаного клієнтом або виборче акцентування певних елементів його повідомлення.
4. *Питання* - це запрошення про щось розповісти, засіб збору цікавить терапевта інформації, уточнення або дослідження досвіду клієнта.
5. *Відкрите питання* - це можливість зосередити увагу клієнта на певному аспекті його досвіду, задати напрямок певному відрізку бесіди.
6. *Закрите питання* - це з'ясування або уточнення конкретних фактів, згаданих клієнтом або передбачуваних терапевтом.
7. *Коротке питання* - це найекономічніший спосіб (через вбудовані в контекст висловлювання короткі фрази або окремі слова з питальною інтонацією) вплинути на виклад історії клієнтом, змінити нитку розмови, або звернутися за уточненням або проясненням.
8. *Перефразовування* - це повернення іншими словами, як правило, в більш стислій і зрозумілій формі суті когнітивного змісту висловлювання клієнта. Це дає клієнтові можливість інакше, трохи з іншої точки зору поглянути на свою ситуацію, сприяє поглибленню обговорення і розуміння сказаного.
9. *Підсумовування* - це висловлювання, яке в короткій фразі збирає разом основні ідеї оповідання клієнта, встановлює певну послідовність тим чи підсумовує результат, досягнутий у ході певного відрізка бесіди, всієї бесіди або навіть низки зустрічей.
10. *Відображення почуттів* - це віддзеркалене і словесне позначення вербально або невербально виражених клієнтом емоцій (що відбулися в минулому, пережитих зараз або передбачуваних в майбутньому) з метою фасі-літації їх відреагування і осмислення.
11. *Конфронтація* - це реакція консультанта, в якій проявляється протистояння захисним маневрам або ірраціональним уявленням клієнта, які він не усвідомлює чи не піддається зміні. Конфронтація - це звернення уваги клієнта на те, що уникається, виявлення і демонстрація протиріч чи розбіжностей між різними елементами психічного досвіду.
12. *Інтерпретація* - це процес додання додаткового значення або нового пояснення тим чи іншим внутрішнім переживань або зовнішніх подій клієнта або зв'язування між собою розрізнених ідей, емоційних реакцій і вчинків, вибудовування певної причинного зв'язку між психічними явищами.

13. *Інформування* - це надання терапевтом інформації у формі пояснень, зворотного зв'язку, викладу фактів або думок або за власною ініціативою, або відповідаючи на запитання клієнта.
14. *Приховування* - це поділ з клієнтом власного досвіду, наприклад, надання інформації про себе або про події власного життя, а також безпосереднє вираження у відносинах з ним випробовуваних почуттів чи бажань, що виникають ідей або фантазій.
15. *Парадоксальна реакція* - це створення несподіваною перспективи, заклик до альтернативного, нерідко до прямо протилежного очевидному і раціонального для клієнта сприйняттю ситуації або способу реагування на неї.
16. *Пряме керівництво* - це спосіб зробити безпосередній вплив на клієнта, змінити звичні для нього способи реагування допомогою тієї чи іншої терапевтичної маніпуляції (навіювання, ради, переконання або директиви).
17. *Навіювання* - це індукування терапевтом (індивідом в авторитетній позиції) ідей, емоцій, дій і т. П., Тобто різних психічних процесів у клієнта (індивіда в залежній позиції) незалежно від раціональної оцінки останнього (Бібрінг Е., 1999).
18. *Порада* - це висловлювання клієнту власної думки, заснованого на своєму баченні ситуації, пропозиція клієнтові зробити щось або не робити чогось, як правило, поза терапевтичної ситуації.
19. *Рекомендація* - цей висновок, що впливає з визначення проблеми і аналізу її основних компонентів, продиктоване як очікуваннями і потребами клієнта, так і існуючими можливостями та обмеженнями.
20. *Переконання* - це спосіб впливу на уявлення клієнта за допомогою особистого впливу, використовуючи логіку, розум і факти або за допомогою їх рішучого оспорування.
21. *Директива* - це спосіб залучення клієнта в процес дослідження або модифікації власних почуттів, когніцій або поведінки, ця пропозиція зробити певні дії в ході сесії або виконати певні завдання в проміжку між ними.

Запис сесії Карла Роджерса

Тер: (1) Здрастуйте, я доктор Роджерс, а ви, напевно, Глорія?

Кл: Так.

Тер: (2) У нас з вами півгодини / 1 / Не знаю, що у нас вийде, але сподіваюся ми чогось досягнемо. / 2 / Я хотів би дізнатися, що вас турбує? /

Кл: Чесно кажучи, я зараз нервую, але у вас такий низький голос, він заспокоює. Я відчуваю, що ви не будете до мене суворі.

Тер: (3) Повірте мені, я відчуваю тремтіння у вашому голосі. / 4 /

Кл: В основному я хотіла б поговорити про ... Нещодавно я розлучилася і після цього ходила до терапевта і прекрасно себе почувала. І зараз раптом найбільша зміна - це пристосування до моєї незаміжньої життя. І одна з основних речей - це чоловіки, яких я наводжу додому, і те, як це впливає на дітей. Найважливіше, що не виходить у мене з голови, це те, що, як я виявила, у моєї доньки, їй дев'ять років, багато емоційних проблем. Чорт! Хоч би перестати трястися. Я дуже добре відчуваю, що її хвилює, шокує. Я хочу, щоб її ніщо не хвилювало, не шокувало. Я дуже хочу, щоб вона мене прийняла. Ми дуже відкриті в розмовах один з одним, навіть про секс. Нещодавно вона побачила вагітну дівчину і запитала мене, як таке могло трапитися. І все було прекрасно, я не відчувала себе ніяково доти, поки вона не запитала мене, чи займалася я любов'ю з тих пір як пішов тато. Я її обдурила, і з тих пір мене не покидає відчуття провини. Я не хочу її обманювати. Я хочу щоб вона мені довіряла. Я майже хочу отримати від вас відповідь. Я хочу, щоб ви мені сказали, чи не вплине на неї погано, якщо я скажу їй правду?

Тер: (4) Це занепокоєння про неї і те, що ви насправді не ... ви відчуваєте, що ті відкриті відносини, які існували між вами тепер як би зникли? / 5 /

Кл: Так, тому що ... я пам'ятаю, коли я була маленькою і дізналася, що мої тато й мама займаються любов'ю, супротивної і брудною, я на якийсь час майже перестала любити матір. І в той же час я не хочу обманювати Пеммі.

Тер: (5) Я дійсно хотів би бути здатним дати вам відповідь, що вам слід їй сказати./6/

Кл: Я злякалася, що ви збираєтеся дати відповідь.

Тер: (6) Тому що те, чого ви дійсно хочете - і є відповідь. / 7 /

Кл: Я хочу знати, що б більше вплинуло на неї: якби я їй чесно відповіла або те, що я збрехала. Тому що мені здається, що рано чи пізно брехня повинна привести до напруги у відносинах.

Тер: (7) Тобто вам здається, що вона дізнається або відчує, що щось не так. /8/

Кл: Так. Мені здається, що рано чи пізно вона перестане мені довіряти. Крім того, мені здається, що коли вона виросте і раптом потрапить в делікатну ситуацію, вона просто не визнається мені в цьому, тому що вона буде думати, що або я вся така хороша, або жахлива. Я хочу, щоб вона мене прийняла, але я не знаю, наскільки дев'ятирічна дівчинка зможе це сприйняти ...

Тер: (8) Тобто, вас турбують обидві альтернативи: що вона подумає, що ви краще або гірше, ніж ви є насправді./9/

Кл: Ні, не гірше і не краще ніж нас насправді - я хочу щоб вона прийняла мене такою, яка я є. Мені здається, що я їй намалювала таку картинку, що я вся така добра і хороша мати, хоча я також соромлюся і своєї темної сторони.

Тер: (9) Угу ... Давайте копнём ще глибше ... / 10 / Якби вона вас дійсно знала, чи змогла б вона вас прийняти?/11/

Кл: Так, мені треба це з'ясувати, тому що я не хочу, щоб вона від мене відвернулася. Я навіть не знаю, як я сама до цього ставлюся, бо бувають моменти, коли я відчуваю величезне почуття провини. Наприклад, якщо я привожу додому чоловіка, то я обстраивавшиєся все так, щоб якщо я раптом захочу залишитися з ним наодинці, щоб діти мене ні в якому разі не застали. Але в той же час я розумію, що все-таки у мене є ці потреби.

Тер: (10) Іншими словами, проблема не тільки у відносинах з нею, але і в вас самої./12/

Кл: Так, в моєму комплексі провини. Я дуже часто відчуваю себе винною.

Тер: (11) Тобто як я можу прийняти себе, ведучи себе таким чином. Тобто проблема в вас ... Коли ви робите все так, щоб вас не помітили, ви робите це з почуття провини./13/

Кл: Так, я хочу бути впевненою в тому, що я роблю. Наприклад, якщо я вирішую не говорити Пеммі правди, то я хочу бути впевненою, що вона це зможе висловити, і в той же час я хочу бути з нею відвертою, хоча і знаю, що є в мені щось, що навіть я не можу прийняти.

Тер: (12) Якщо ви не можете прийняти їх в собі, як ви можете бути впевненою, що вона їх прийме. І в той же час, як ви сказали, у вас є ці бажання і потреби, але вам незатишно з ними. / 14 /

Кл: Ви збираєтеся просто сидіти, а мені надаєте можливість все це розсьорбувати, а я хочу більшого. Я хочу щоб ви допомогли мені позбутися від почуття провини через брехню або через спілкування з чоловіками.

Тер: (13) Ні, я не хочу просто залишити вас наодинці з вашими почуттями, / 15 / але з іншого боку, я відчуваю, що це дуже особиста справа, я, напевно, і не можу за вас відповісти. / 16 / Але я хотів би зробити все можливе, щоб допомогти вам знайти власну відповідь. / 17 / Не знаю, чи має це для вас якийсь сенс, але я саме до цього прагну. / 18 /

Кл: Спасибо. Я ціную це. Але я не маю ні найменшого уявлення, в якому напрямку рухатися. Я думала, що вже впоралася з цими проблемами, але коли таке вилазить ... я розчарувався в собі. Мені подобається, щоб, коли я що-небудь роблю, навіть якщо це йде врозріз з моїми моральними засадами, я відчувала себе впевненою. Наприклад, у мене на роботі є приятелька, яка є моєю наставницею. Мені здається, вона думає, що я вся така позитивна, а я, звичайно, не хочу показувати їй свою темну сторону. Це розчаровує мене.

Тер: (14) У вашому голосі чується розчарування. Ви відчували, що подолали всі ці проблеми і раптом з'являється почуття провини і відчуття, що тільки частина вас може бути прийнята оточуючими. / 19 /

Кл: Так.

Тер: (15) ... Мені здається, що я вловив ваше глибоке почуття замішання. "Що ж мені робити? Що я можу з цим зробити?»/ 20 /

Кл: І ви знаєте, що я виявила, доктор, що б я не робила - розмовляю з Памелли, йду на побачення, - я прекрасно себе почуваю до тих пір, поки не згадую, як це на мене вплинуло, коли я була дитиною. А коли я про це згадую, все летить до біса. Наприклад, я хочу бути гарною матір'ю і я думаю, що я хороша мати, але є винятки, наприклад, з роботою - мені подобається працювати, мені подобається мати гроші, мені подобається працювати вночі, але як тільки я згадую, що я неправильно веду себе по відношенню до дітей, у мене знову з'являється почуття провини. Це, знаєте, така двоїстість. Я хочу щось зробити, і мені здається що це правильно, але потім я згадую, що можу стати поганою матір'ю. Я все

більше і більше розумію, яка я перфекціоністка. Я хочу або стати ідеальною, або, щоб у мене більше не було потреби бути ідеальною.

Тер: (16) Якщо ви дозволите, я розумію це трохи інакше: ви хочете здаватися ідеальною, вам дуже важливо бути хорошою матір'ю, навіть якщо ваші почуття говорять вам про інше./21/

Кл: Ні, це не зовсім так. Я все завжди хочу робити правильно, але мої дії не дозволяють мені цього.

Тер: (17) Таке враження, що ваші дії поза вас. Ви хочете схвалювати саму себе, але те, як ви поступаєте, не дозволяє вам зробити цього. / 22 /

Кл: Правильно. Взяти, приміром, мою сексуальне життя. Якби я закохалася в чоловіка, полюбила б його, мені здається, що лежав із ним я б не відчувала себе такою винуватою. І мені не треба було б придумувати всякі виправдання перед дітьми. Але якщо у мене є потяги і я скажу собі: «Чому б і ні», то я зовсім по-іншому себе почуваю, я починаю ненавидіти людей, саму себе і дітей. Ще я дуже рідко отримую від цього задоволення. Якби обставини були дещо інші, то я б не відчувала себе такою винуватою, я б, навпаки, прекрасно себе почувала.

Тер: (18) Я розумію це так: якби те, що я робила, лягаючи в ліжку з чоловіком, було б щиро, повно любові та поваги, то я б не відчувала свою провину у відносинах з Пеммі, мені було б комфортно./23/

Кл: Так. Саме так. Я знаю, що це звучить як утопія, але саме так я і думаю. Але все одно я не можу зупинити всіх бажань. Я намагалася ... я говорила собі, що я сама собі перестаю подобатися, коли я роблю це, тому краще не робити цього. Але потім я починаю виливати це на дітей: чому вони повинні мене зупиняти, це ж не так вже й погано.

Тер: (19) ... По-моєму, я почув, що не тільки дітям, а й вам самій не подобається, коли таке трапляється./24/

Кл: Це правда, але я звертаю на це увагу, тільки тоді, коли зганяти свою злість на дітях. І тільки тоді я звертаю увагу на себе.

Тер: (20) Тобто, ви іноді звинувачуйте їх у тих почуттях, які переживаєте. Я маю на увазі, чому вони повинні зупиняти вас від нормального сексуального життя, яку ви ведете/25/

Кл: Ну, сексуальне життя не нормальна. Щось в мені говорить про те, що це не нормально. Лягати в ліжко з чоловіком тільки через потягу і фізичної потреби.

Тер: (21) Часом ви відчуваєте, що ваші дії не відповідають вашим внутрішнім стандартам./26/

Кл: Вірно, вірно.

Тер: (22) Але ви так ж кажете, що не можете протистояти цьому. / 27 /

Кл: Не можу. Я хотіла б, але не можу. Мені здається, що я не володію собою так, як раніше, по конкретній причині. Я просто розслабилася і занадто багато робила неправильно. Мені соромно за це і мені це не подобається. Хоча я і припускаю, що ви не відповісте, мені все ж дуже хотілося б, щоб ви відповіли на моє запитання: «Як ви вважаєте, наскільки важливо бути відвертою з дітьми. І якщо я буду з ними відвертої, що не завдам я їм тим самим травму ». Приміром, я підійду до Пеммі і скажу: «Мені соромно, я обдурила тебе і хочу сказати тобі правду». Я хочу знати, якби я сказала їй правду, наскільки сильно це могло б шокувати і розбудувати її. Я хочу позбутися свого почуття провини, але я не хочу перекладати відповідальність на неї. Завдала б я їй тим самим шкоду? Я дуже хочу, щоб ви дали мені пряму відповідь.

Тер: (23) Думаю, вам здається, що я ухиляюся від відповіді, / 28 / але, мабуть, той, з ким ви не до кінця відверті, це ви самі. / 29 / Бо мене сильно зворушило, коли ви сказали: / 30 / «Якби я відчувала себе нормально з приводу того, що я роблю - лягаю Чи в ліжко з чоловіком, або ще що-небудь, - то я б анітрохи не турбувалася про мої стосунки з Пеммі і про те, що їй говорити»./31/

Кл: Правильно. Абсолютно вірно. Я розумію, що ви маєте на увазі ... Тоді я хотіла б попрацювати над тим, щоб навчитися приймати саму себе. Я хочу відчувати себе добре. Це має сенс. Якщо це природно прийде, то мені не треба буде турбуватися про Пеммі ... Але якщо я знаю, що це погано, але все одно імпульсивно роблю це, як же я можу це прийняти?

Тер: (24) Тобто ви хочете навчитися приймати себе, що здійснювало, як вам здається, погані вчинки/32/

Кл: Вірно ... Я відчуваю, що зараз ви запитаете, чому я вважаю, що це погано. У мене самої немає точної відповіді. Звичайно, я можу сказати, що всі жінки відчують це. Це природно, хоча ми рідко говоримо про

те, що у всіх жінок є це бажання ... і у мене, бо в перебігу 11 років я регулярно займалася сексом, але все одно я вважаю, що це погано, якщо ти не любиш цього людини. Але моє тіло, мабуть, вважає по-іншому. Я не знаю, як це прийняти.

Тер: (25) Виходить свого роду трикутник. .. Ви відчуваєте, що я, або інший психотерапевт, або взагалі люди говорять вам: «Це природно, це нормально». І, схоже, ваше тіло теж на нашому боці. / 33 / Але щось всередині вас говорить, що вам це не подобається, що це погано. / 34 / Вірно?/35/

Кл: Вірно. Я відчуваю безнадійність. Я сама все прекрасно розумію, ну і що з того?

Тер: (26) Тобто вам здається, що в цьому і є конфлікт. І що він не дозволимо. Від безнадії ви звертаєтеся до мене і з вашої точки зору я теж вам не допомагаю./36/

Кл: Правильно. Я знаю, що ви не зможете відповісти на це питання, що я сама повинна на нього відповісти, але я хотіла б, щоб ви мені допомогли, щоб ви направили мене і хоча б підказали, з чого почати, і тоді ситуація не буде здаватися такою безнадійною. Я знаю, що я можу жити з цим конфліктом, що рано чи пізно все владнається, але я хотіла б відчувати себе більш комфортно щодо того, як я живу. А в даний момент я так себе не відчуваю.

Тер: (27) Добре, дозвольте задати вам питання: «Що б ви хотіли, щоб я вам сказав?»/37/

Кл: Я б хотіла, щоб ви мені сказали «Рискни і будь відверта. Рискни, прийме тебе Пеммі чи ні. У мене є таке відчуття, якщо я зможу ризикнути перед Пеммі, якщо маленька дитина мене прийме, то, значить, я зовсім не погана, зовсім не диявол. Якщо вже вона приймає і любить мене таку, якою я є, то це допоможе мені прийняти себе. Я хочу, щоб ви сказали: «Рискни і скажи їй правду». Але я не хочу брати на себе відповідальність, якщо завдам їй травму.

Тер: (28) Інакше кажучи, ви знаєте, чого хочете у ваших стосунках. Ви хочете бути самою собою і щоб вона знала, що ви зовсім не досконала людина, і що ви теж можете робити вчинки, які їй не сподобаються, які навіть вам можуть не подобатися, але щоб вона все одно вас любила і приймала як неідеального людини./38/

Кл: Просто я іноді думаю, що якби моя мама була так само відверта зі мною, може бути, у мене не було б такого вузького розуміння сексу. Якби я знала, що вона теж може бути сексуальною, спокусливою, я не дивилася б на неї як на солодку, хорошу матусю, я бачила б ще й іншу її сторону, про яку вона взагалі не говорила. Я хочу, щоб Пеммі бачила мене повноцінною жінкою, а також брала мене.

Тер: (29) По-моєму, ви тут не дуже щирі/39/

Кл: Чи не щира ... що ви маєте на увазі?

Тер: (30) Я маю на увазі, що ви сидите тут і кажіть мені про те, що хотіли б зробити у ваших відносинах з Пеммі./40/

Кл: Правильно, але я не хочу ризикувати доти, поки авторитет мені не скаже, що це варте справу.

Тер: (31) Одна річ, яку я відчуваю дуже гостро, полягає до того, що це дуже ризиковано - жити ... / 41 / У відносинах з Пеммі у вас є шанс - дати їй дізнатися, яка ви насправді. / 42 /

Кл: ... Так, але якщо я не ризикну і буду кохана нею, то я ніколи не буду відчувати себе задоволеною.

Тер: (32) Угу. Якщо її любов до вас заснована на брехливої картинці, то навіщо все це. / 43 / Це ви маєте на увазі? / 44 /

Кл: Так. Але я також розумію, що бути матір'ю - дуже велика відповідальність. Я не можу наносити дитині ніяких травм. Мені не хочеться брати на себе відповідальність. Я не хочу думати, що це може бути з моєї вини.

Тер: (33) Угу. Я саме це й мав на увазі, коли говорив, що життя - ризикова штука. / 45 / Бути такий, як ви хочете, - дуже велика відповідальність і ризик. / 46 /

Кл: Так.

Тер: (34) І дуже страшно. / 47 /

Кл: Ви знаєте, це палиця з двома кінцями: з одного боку, якщо сказати їм правду, я знаю, що незалежно від того, що я їм скажу, і незалежно від того, наскільки погано вони мене сприймуть, все одно, десь в глибині відносини будуть значно світліше і чесніше. З іншого боку, я страшенно

ревную, коли вони з батьком. Він більше їм дозволяє. Він більш фальшивий, він не такий чесний, він не критикує їх, і тому вони бачать його позитивним. У їхніх очах він - хороший. І я заздрю йому, бо я хочу, щоб вони мене бачили такою ж гарною. Хоча я знаю, що він зовсім не такий, як їм здається, найбільше я хочу такого ставлення.

Тер: (35) Тобто, ви думаєте так: я хочу щоб вони думали про мене так само добре, як і про батька. А оскільки батько з ними не дуже чесний, то я теж можу бути нещирою. / 48 /

Кл: Ну, нещирою, напевно, занадто сильне слово, але в об- щем щось десь близько. Крім того, я знаю, що я більш безпосередня, ніж їхній батько, тому я швидше можу зробити вчинки, які можуть їм не сподобатися.

Тер: (36) У мене створюється таке враження, що вам важко повірити в те, що якщо б вони вас добре знали, вони все одно б вас любили. / 49 /

Кл: Абсолютно вірно. До того як я пройшла терапію, я, швидше за все, вибрала б інший шлях. Я б домоглася їх поваги, чого б це мені не коштувало, навіть якби мені довелося їх обдурити. Але зараз я знаю, що це абсолютно неправильно, але я не до кінця впевнена, що вони мене повністю візьмуть. Щось мені підказує, що вони мене приймуть. Але мені потрібна стовідсоткова впевненість.

Тер: (37) Ви як би на нейтральній смузі - ви переходите з однієї точки зору на іншу, ви знаходитеся між ними і сподіваєтеся, що поруч з вами з'явиться хтось, хто скаже: «Ти все правильно робиш. Так тримати». / 50 /

Кл: Так. Тому я так сильно надихає, коли читаю у шанованих мною людей, що я чиню правильно, незалежно від того, до чого це призведе. Це надає мені впевненість, що я, слава богу, права.

Тер: (38) Шалено складно самій зробити вибір, / 51 / чи не так? / 52 /

Кл: Через це я відчуваю себе незрілої. Я хотіла б бути дорослою та зрілою, щоб здійснювати свій власний вибір і слідувати йому. Але мені постійно потрібен хтось, хто б підштовхував мене у вірному напрямку.

Тер: (39) Ви б хотіли рухатися у вірному напрямку, не сумніватися в ньому і цінувати себе за це. / 53 /

Кл: Я б хотіла більше ризикувати, щоб, коли діти виростуть, у мене була можливість сказати: «Я зробила все, що могла» і щоб у мене не було цього конфлікту. Щоб я могла їм сказати: «Щоб б ви не запитували, я завжди говорила вам тільки правду. Нехай вона вам не подобалася, але це завжди була правда ». Ось це я поважаю. Я не поважаю людей, які брешуть. Тепер ви бачите, яка я ліцемерка. Я не люблю себе погану, але я також ненавиджу брехати. Так що я хочу більше приймати себе.

Тер: (40) Ви знаєте, судячи з ваших інтонацій, мені здається, що ви більше ненавидите себе, коли ви брешете, ніж коли ви здійснюєте вчинки, які самі не схвалюєте. / 54 /

Кл: Так. Точно. Мене це дуже сильно турбує. Це трапилося місяць тому і з тих пір не виходить у мене з голови. Я не знаю, чи то нагадати їй і розповісти, а може бути, вона взагалі забула, але ...

Тер: (41) Так, але ви-то не забули. / 55 /

Кл: Я не забула, що ви! І я б хотіла сказати їй, що я пам'ятаю, що збрехала і каюсь і що мене зводить з розуму те, що я це зробила. Ви знаєте, у мене таке відчуття, ніби проблема вирішилося. Вона, звичайно, не дозволена, але я відчуваю полегшення. Я відчуваю, як ніби ви мені сказали ... ви не даєте мені порад, але я відчуваю, що ви як би сказали «Ви знаєте, якому паттерну ви хочете слідувати, Глорія, що ж, вперед, слідуйте йому». Це свого роду підтримка від вас.

Тер: (42) Я це сприймаю дещо інакше. / 56 / Ви сказали, що знаєте, що б хотіли зробити. / 57 / Так, я вірю в підтримку, яку люди отримують в тому, що вони роблять. / 58 /

Кл: Тобто, ви хочете сказати ...

Тер: (43) Я хочу сказати, що, по-моєму, даремно робити те, що ви не самі вибрали, / 59 / тому я намагаюся розкрити всі можливості вибору. / 60 /

Кл: Але тут знову конфлікт, тому що я сама не впевнена в тому, як я хочу вступити. Якщо я приведу додому чоловіка, я не впевнена, що захочу займатися сексом, якщо буду знати, що після цього відчую провину. Значить, мабуть, я цього не хотіла.

Тер: (44) Одну секундочку, я постараюся підібрати слова. / 61 / Тобто ви не схвалюєте свої вчинки, якщо йдете проти себе. / 62 /

Кл: Так ... Розумієте, мова йде не про те, зробити щось чи ні, піти вранці на роботу або чи не піти, це легко, а про те, що якщо я розумію, що здійснюю щось, в чому не впевнена, то я автоматично думаю про себе: «Якщо ти в цьому не впевнена, значить це погано». Я хочу вас запитати, якщо мені це самій не подобається, невже я повинна з цим змиритися? Я відчуваю тут протиріччя.

Тер: (45) Схоже ви відчуваєте протиріччя в самій собі. Наскільки я зрозумів, вам подобається, коли ви впевнені в тому, що робите. / 63 /

Кл: Так. У мене було таке, коли я приймала рішення. Але іноді я роблю речі, в яких я абсолютно не впевнена. Тут існує конфлікт, але це зовсім інше. Як же я повинна слідувати своїм істинним почуттям, якщо я знаю, що потім мене загложет совість.

Тер: (46) Я розумію ... / 64 / Тому що в даний момент вам може здаватися, що це справжнє почуття. / 65 /

Кл: Так. Коли я починаючи це робити - все прекрасно ...

Тер: (47) Так, це складно. / 66 / Якщо ви спершу впевнені, а потім втрачаєте впевненість, то тоді не ясно, якого ж курсу вам слід дотримуватися. / 67 /

Кл: Знаєте, що найцікавіше? Не знаю, наскільки ви мене зрозумієте. Наприклад, я кілька років хотіла покинути свого чоловіка, але утримувалася від цього. У мене було відчуття, що мені потрібно так вчинити. Коли я зробила це, я відчувала себе чудово. Я не відчувала озлобленості, я знала, що вчинила правильно. І ніяких конфліктів, ніяких докорів сумління. Це відбувається тоді, коли я в контакт з своїм почуттями. Але дуже часто дрібні повсякденні рішення даються не так легко. Виникає так багато конфліктів. Це нормально?

Тер: (48) Насправді, так. / 68 / Ви кажете, що прекрасно знаєте те почуття, коли ви робите щось правильне, хороше для самої себе. / 69 /

Кл: Так. Я знаю і я дуже скучила за цим почуттям.

Тер: (49) Коли ви прислухаєтеся до себе, ви говорите: ні, ні, неправильно, це для мене погано, але найчастіше ви все одно робите це. / 70 /

Кл: Часом я думаю, господи, ну це всього лише ситуація, обставини, я запам'ятаю це на майбутнє. Я згадувала про це з іншими терапевтами, і

багато з них сміються і хихикають, коли я кажу слово «утопія». Коли я слідую переживань і відчуваю це прекрасне почуття всередині мене, це як би утопія. Ось що я маю на увазі. Мені подобається це переживання, добре це чи погано. Але я відчуваю, що для мене це правильно.

Тер: (50) Тобто в ці «утопічні» моменти ви відчуваєте себе цілісно. / 71 /

Кл: Так, це почуття дорого для мене.

Тер: (51) Багато хто з нас не так часто випробовують його, так що я вас прекрасно розумію ... / 72 / Так, видно, що воно вам особливо дорого. / 73 /

Кл: Знаєте, що ще я тільки що подумала? Я ... це дурість ... що раптом я вам це кажу, я подумала: «Ах як приємно говорити з вами, і я хочу, щоб ви схвалили мене, і я поважаю вас, але мені шкода, що мій батько не міг говорити зі мною так, як ви ». Я хотіла б сказати: «Я б хотіла, щоб ви були моїм батьком». Я навіть не знаю, чому це прийшло мені в голову.

Тер: (52) Ви здаєтеся мені цілком славної, приємною дочкою. / 74 / І вам дійсно не вистачає того, що ви не могли бути відкритою зі своїм батьком. / 75 /

Кл: Я не могла бути такою відкритою з ним, але я не звинувачую його в цьому. Я і так була більш відкритою, ніж він дозволяв. Він ніколи мене не слухав так, як ви слухаєте, без осуду. Нещодавно я задумалася: «Чому я повинна бути такою ідеальною?» І я зрозуміла, чому. Тому що він вимагав це від мене. Він завжди вимагав, щоб я була краще, ніж є.

Тер: (53) Тобто ви завжди намагалися бути такою, якою він хоче бачити вас. / 76 /

Кл: І в той же час я протестую. Наприклад, недавно я мало не світилася від радості, коли писала йому листа про те, що працюю офіціанткою ночами. Я хотіла йому сказати: «Ось дивись яка я. Але в той же час я хочу, щоб він мене любив. Мені дуже потрібна його любов.

Тер: (54) Ви хотіли як би умити його. / 77 /

Кл: Так! Я хотіла йому сказати: «Ти мене виховав, як тобі це подобається?» І знаєте, що я хочу від нього почути? Я хочу, щоб він сказав: «Я знав, що так і буде, але я все одно тебе люблю».

Тер: (55) Але дуже мало шансів на те, що він так скаже. / 78 / Кл: Ні, він цього не скаже. Він мене не чує. Я відвідувала його роки два тому, щоб дати йому зрозуміти, що я його люблю, хоча й боюся. Але він мене не чує, він все твердить одне і теж: «Я тебе люблю, я тебе люблю».

Тер: (56) Тобто він вас не знав, але любив. / 79 / Це викликає у вас сльози? / 80 /

Кл: Знаєте, коли я говорю про це, це відчувається як удар. Якщо я просто хвилину посиджу спокійно, це відчувається як велика рана ось тут.

Тер: (57) Значить, простіше бути легковажною, бо тоді ви не відчуваєте великий рани всередині. / 81 /

Кл: Угу. Я намагалася працювати над собою і зрозуміла, що повинна прийняти як факт те, що батько не відноситься до того типу чоловіків, які мені подобаються - розуміючим, люблячим і сама дбає. Тобто він, звичайно, любить мене і піклується про мене, але не на тому рівні, на якому ми могли б спілкуватися.

Тер: (58) Ви відчуваєте себе обкраденим./81/

Кл: Так. Тому мені потрібні заміни. Мені приємно розмовляти з вами, мені подобаються чоловіки, яких я могла б поважати - доктора тощо. І я вдаю, що ми з вами дійсно близькі. Бачите, я шукаю заміну своєму батькові.

Тер: (59) Я не відчуваю, що це удавання82 /

Кл: Але насправді ви ж не мій батько.

Тер: (60) Чи не ваш, але я маю на увазі реальну близькість./83 /

Кл: Ну, розумієте ... Я ніби відчуваю, що вдаю, бо не можу очікувати, щоб ви відчували себе дуже близьким мені. Ви мене не настільки добре знаєте.

Тер: (61) Все, що я можу знати, це те, що я відчуваю ... і в даний момент я відчуваю себе близьким вам./84/

Вправа "Специфічний фокусинг"

Попросіть пацієнта розслабитися та зняти м'язову напругу. Нехай він відкинеться в кріслі і заплющить очі, якщо захоче.

Попросіть його про все забути і звернути увагу до себе, поки ви зачитуєте сцену для вправи. Якщо він прийшов до вас без певної проблеми, надайте йому аналогію, щоб відкрити головні джерела його дискомфорту, наприклад:

«Уявіть, що ви сидите в коморі, заставленій коробками. У кожній коробці є одна з ваших проблем. У всіх проблем різні коробки, і в найбільшій коробці лежить найбільша проблема. Тепер уявіть, що ви пересуваєте коробки по одній і розставляєте по кутах так, щоб можна було сісти. З відносно зручного нагромадження в центрі кімнати уважно вивчіть коробки, що вас оточують. Витягніть ту, яку найбільше хочеться відкрити, і відкрийте її. Вийміть проблему з коробки і подивіться на неї. Повертайте її та огляньте з усіх боків. Намагайтеся відсторонитися від себе і побачити свою реакцію на неї».

Коли пацієнт вибере проблему зі своєї «комори», попросіть його сфокусуватися на тому, що він відчуває з приводу цієї проблеми сконцентруватися на тій емоції, яка найкраще описує його загальний стан у зв'язку з проблемою. Це буде нелегко для всіх пацієнтів — для когось більшою, а для когось меншою мірою. Багато пацієнтів навчилися оберігати себе від з'ясування почуттів як до себе, так і до інших. Почуття - явище складне, складне, і тому багатьом пацієнтам важко просто сприйняти загальне враження. Пацієнти повинні зібрати докупи всі свої скарги і всю балаканину, яка може проноситься в їх голові, щоб усвідомити загальне почуття.

Коли (на превелику радість вашого пацієнта) він визначить загальне відчуття, підключіть його до ретельного аналізу різних нюансів і компонентів цього почуття. Оскільки зазвичай почуття бувають складними, навколо центрального відчуття тривоги можна розрізнити елементи гніву, провини, образи, ревнощів тощо.

Тепер попросіть пацієнта пригадати у всіх подробицях інші подібні ситуації, в яких він відчував такі ж емоції. («Чи завжди ви турбувалися, коли зустрічали його колишню дружину? Коли ви зустрічали когось ще, наприклад, її колишню подругу або вашу тещу? Опишіть ці ситуації. Скажіть мені точно, що ви відчуваєте з приводу кожної з них».)

Попросіть пацієнта емоційно відреагувати на кожну ситуацію так, щоб ви могли переконатися, що це безперечна асоціація загального відчуття тривоги із зустрічами. Ситуації можуть витягуватися як із минулого, так і з сьогодення.

Найважливіше - спробуйте визначити, яка думка порушила емоцію в кожній з цих схожих ситуацій. У кожному випадку визначте, що пацієнт казав собі. Яке значення він приписує ситуації? Простежте джерела кожного компонента, щоб зрозуміти, чи не ведуть вони до центрального помилкового переконання, якого дотримується пацієнт.

Тепер намагайтеся допомогти пацієнтові змінити емоцію. Насамперед попросіть його сконцентруватися на подібній ситуації, яка не викликає загального негативного відчуття. «Чи було колись таке, щоб зустріч із його колишньою дружиною не засмутила вас? Опишіть, що тоді відчували». Нагадайте пацієнту, що він повинен не просто згадати, а відтворити почуття, що випробовуються. Якщо ваш пацієнт може тільки пригадати негативне загальне відчуття, по-

просіть його сфокусувати увагу на тому, як можуть почуватися в подібних ситуаціях інші люди.

Потім попросіть пацієнта зосередитись на думках, переконаннях або на тому, що він говорить сам собі під час цих схожих ситуацій, яким притаманне інше загальне відчуття. («Опишіть, про що ви думали у тих випадках, коли ви не відчували тривогу при зустрічі з нею».) Допоможіть пацієнтові проаналізувати ці почуття.

Нарешті попросіть пацієнта попрацювати над заміною почуттів, які в нього були спочатку, на почуття інших ситуацій. Ключовим моментом у зміні емоцій є зміна думок. Нехай пацієнт уявить, які у нього були думки у випадках, коли він не відчував тривоги, і перенесе їх на тривожні ситуації.

Етапи процедури систематичної десенсибілізації

1-й етап – оволодіння клієнтом методикою м'язової релаксації і тренування уміння клієнта переходити в стан глибокої релаксації. Цей етап є підготовчим. Основним його завданням є навчання клієнта способам регуляції станів напруженості і релаксації. Для цього можуть бути використані різні методи: аутогенне тренування, непряме, пряме навіювання, а у виняткових випадках – гіпнотична дія. При роботі з дітьми найчастіше використовуються методи непрямого і прямого вербального навіювання.

2-й етап – конструювання ієрархії стимулів, що викликають тривожність і страх. Завдання – конструювання ієрархії стимулів, ранжованих відповідно до зростання міри тривожності, яку вони викликають. У зв'язку з тим що у клієнта можуть бути різні страхи, всі ситуації, що викликають страх, діляться по тематичних групах. Для кожної групи клієнт повинен скласти список: від найлегших ситуацій до найважчих, таких, що викликають виражений страх. Ранжирування ситуацій по ступеню випробовуваного страху бажано проводити разом з психологом. Обов'язковою умовою складання цього списку є реальне переживання пацієнтом страху такої ситуації (тобто вона не повинна бути уявною).

Розрізняють два типи ієрархії. Залежно від того, які представлені елементи – стимули, що викликають тривожність, розрізняють: просторово-часові і тематичні ієрархії. У просторово-часовій ієрархії представлений один і той же стимул, предмет або людина (наприклад, доктор, баба Яга, собака, міліціонер і т. д.), або ситуація (відповідь біля дошки, розставання з матір'ю і т. д.) в різних тимчасових (віддаленість подій в часі і поступове наближення часу настання події) і просторових (зменшення відстані в просторі) вимірюваннях. Тобто при конструюванні ієрархії просторово-тимчасового типу створюється модель поступового наближення клієнта до зухвалої страх події або предмету. У тематичній ієрархії стимул, що викликає тривожність, варіюється по фізичних властивостях і наочному значенні для того, щоб сконструювати послідовність різних предметів або подій, що прогресивно збільшують тривожність, зв'язаних однією проблемною ситуацією.

Таким чином, створюється модель достатньо широкого кола ситуацій, об'єднаних спільністю переживань клієнтом тривожності і страху при зіткненні з ними. Ієрархії другого типу сприяють узагальненню уміння клієнта пригнічувати зайву тривожність при зустрічі з достатньо широким колом ситуацій. У практичній роботі зазвичай використовуються ієрархії обох типів: і просторово-часового, і тематичного. За рахунок конструювання стимульної ієрархії забезпечується строга індивідуалізація коректувальної програми відповідно до специфічних проблем клієнтів.

Наприклад, у клієнта виявляється страх висоти. Психолог складає ієрархічну шкалу-перелік ситуацій і сцен, які викликають у клієнта страх, починаючи від слабкого і до сильно вираженого. На перше місце може бути поставлене слово «висота», потім – вид відкритих дверей на балкон висотного поверху, потім сам балкон, вид асфальту і автомашин під балконом. Для кожної з цих сцен можуть бути розроблені дрібніші актуальні для клієнта деталі.

Як приклад, можна привести 15 сцен з ієрархії, складеної для клієнта із страхом польотів в літаку:

1. Ви читаете газету і помічаєте оголошення авіакомпанії.
2. Ви дивитесь телепередачу і бачите групу людей, що сідають в літак.
3. Ваш шеф говорить, що вам потрібно зробити ділову поїздку на літаку.
4. Залишається два тижні до вашої поїздки, і ви просите секретаря забронювати квиток на літак.
5. Ви в своїй спальні укладаєте валізу для поїздки.
6. Ви приймаєте душ вранці перед поїздкою.
7. Ви у таксі по дорозі в аеропорт.
8. Ви проходите реєстрацію в аеропорту.
9. Ви в залі очікування і чуєте про посадку на ваш рейс.
10. Ви стоїте в черзі перед трапом літака.
11. Ви сидите в своєму літаку і чуєте, як починає працювати двигун літака.

12. Літак приходить в рух, і ви чуєте голос стюардеси: «Застебніть ремені, будь ласка!».

13. Ви дивитесь у вікно, коли літак починає розбігатися по доріжці.

14. Ви дивитесь у вікно в той час, коли літак збирається злетіти.

15. Ви дивитесь у вікно, коли літак відривається від землі.

3-й етап – це власне десенсибілізація, поєднання уявлень про ситуації, що викликають страх, з релаксацією. Перед початком десенсибілізаційної роботи обговорюється методика зворотного зв'язку: інформування клієнтом психолога про наявність або відсутність у нього страху у момент представлення ситуації. Наприклад, про відсутність тривоги він повідомляє підняттям вказівного пальця правої руки, про наявність її – підняттям пальця лівої руки. Потім організовується послідовне пред'явлення клієнтові (що знаходиться в стані релаксації) стимулів сконструйованої раніше ієрархії, починаючи з нижчого елемента (що практично не викликає тривожності) і поступово переходячи до вищого.

І якщо у пацієнта тривога не виникає, то переходять до наступної, важчої ситуації. При виникненні навіть незначної тривожності пред'явлення стимулів припиняється, клієнт знову занурюється, в стан релаксації, і йому пред'являється ослаблена версія того ж стимулу. Відзначимо, що ідеально сконструйована ієрархія не повинна викликати тривожності при своєму пред'явленні. Пред'явлення послідовності елементів ієрархії продовжується до тих пір, поки стан спокою і відсутність щонайменшої тривожності у клієнта не зберігатиметься навіть при пред'явленні вищого елемента ієрархії. Так, переходячи від ситуації до ситуації за ієрархічною шкалою, клієнт досягає саме тієї, що хвилює і вчиться купірувати її релаксацією. За допомогою тренувань можна досягти такого результату, коли уявлення про висоту у хворого з гібсофобією вже не викликає страху. Після цього тренування переносять з лабораторії в реальну дійсність. Протягом одного заняття відпрацьовується 3–4 ситуації із списку. У разі появи вираженої тривоги, що не згасає при повторних пред'явленнях ситуацій, повертаються до попередньої ситуації. При простих фобіях всього проводиться 4–5 сеансів, в складних випадках – до 12 і більше.

Джерело: Астремська І. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі. URL: [lib.chmnu.edu.ua › posibnuku](http://lib.chmnu.edu.ua/posibnuku)

Додаток 15.

Схема спостереження за Дж. Бюдженталем.

1. Яка послідовність рухів або інтеракцій спостерігається у співрозмовників? Наприклад, коли один нахиляється вперед, інший теж, зазвичай, нахиляється або навпаки, відхиляється.
2. Які невербальні канали найбільше задіяні (руки, поза, зміна темпу мови тощо)?
3. Чи помітили ви якусь тенденцію в одного (або в обох) співрозмовників? Наприклад, зберігалася нерухомість стосовно іншого, пасивність тощо.
4. Наскільки вербальна комунікація кожного співрозмовника відповідала невербальній?
5. Чи підтверджує спостереження за мовою тіла ваші попередні враження? Що саме в поведінці одного (або обох) співрозмовників змінило ваші враження?
6. Спробуйте передбачити, що далі будуть робити співрозмовники (наприклад, якщо вони сперечаються, хто з них змінить свій погляд; якщо вони діляться враженнями з приводу якоїсь події, то хто з них змінить тему розмови).
7. Зробіть загальний висновок про спостереження: виділіть окремі фрагменти, в яких відображено зміст невербальної поведінки та інтерпретуйте їх; відзначте свої безпосередні враження: хто більше говорить, хто більше проникнутий розмовою? Відповідаючи на ці питання, вкажіть на ознаки, які підтверджують ваші висновки. При цьому зверніть увагу на мову тіла співрозмовників, їхні жести, вираз обличчя, рухи, тембр голосу, швидкість мови.

Додаток 16.

«Дослідження власних сновидінь» (на матеріалі психоаналізу З.Фрейда)

Сновидіння використовують у психоаналізі як допоміжний засіб для розкриття підсвідомого змісту. Сновидіння не випадкові й не хаотичні, вони розглядаються як один із способів задоволення нездійснених бажань.

Прокинувшись вранці, занотуйте у зошит декілька речень про ваш сон. Пізніше, вдень, опишіть свої сновидіння так детально, як ви зможете їх пригадати.

Дайте відповідь на такі запитання: Які асоціації у вас виникли з окремими елементами сну? Який зміст ці асоціації можуть мати? Приміром, чи могли б ваші сни свідчити про здійснення бажань? Що означають окремі уривки снів? Зверніть увагу на ті фрагменти, які, начебто, стали частиною ваших переживань протягом дня. Чи відзначили ви що-небудь таке, що відображає ваші бажання або ваші позиції стосовно оточуючих?

Робіть записи протягом декількох тижнів. Особливо зверніть увагу на теми і предмети, які повторюються.

«Щоденник снів» (підхід К.Юнга до реєстрації снів)

К.Юнг надавав великого значення формі й змісту сновидінь, намагався розкрити значення символів сну і таким чином поступово відмовився від властивої психоаналітикам довіри до вільних асоціацій в аналізі сновидінь. К.Юнг вважає, що сновидець інтерпретує сон за допомогою аналітика, але в кінцевому рахунку лише сновидець *знає*, що означає сон. Будь-яка спроба аналізу сну повинна розпочинатися з урахуванням аттитюдів, досвіду і біографії сновидця.

Ведіть щоденник ваших снів. Переглядайте записи наприкінці кожного тижня, відзначте паттерни або символіку, що повторюються. Ви можете зробити ескіз символів і образів ваших снів. Пам'ятайте, що мовою снів є мова символів і метафор, і що один і той самий сон може

мати декілька значень. Коли ви розглядаєте ваші сни і образи сну, запитайте себе: «Що мені хоче сказати цей сон?»

«Робота зі снами» в гештальті (підхід Ф.Перлза)

Ф.Перлз розглядав сни як повідомлення про наші незавершені ситуації – те, що ми не помічаємо у нашому житті, чого уникаємо та як саме ігноруємо і заперечуємо деякі сторони своєї особистості. Цей підхід значно відрізняється від того, як працював зі сновидіннями Фрейд.

Частина 1. Занотуйте свій сон і складіть перелік усіх його деталей. Пригадайте кожне ваше переживання, кожну людину, кожен предмет, а потім попрацюйте над ними, уявляючи себе на їхньому місці. Програвайте їх по-справжньому, перевтілюючись в кожен із цих елементів. *По-справжньому* станьте ними, незважаючи на їхню роль у сновидінні. Скористайтеся своїми магічними здібностями: перетворіться на бридку ропуху або щось інше – в неживий предмет, живу істоту, демона – і припиніть думати. Забудьте про свої думки і перейдіть до своїх почуттів. Кожна маленька частина – це шматочок картинки-загадки. Всі разом вони утворюють велике ціле – більш сильну, щасливу, більш завершену і *реальну* особистість.

Частина 2.

Далі візьміть кожен із цих різних елементів, персонажів та частин і дайте їм можливість поспілкуватися один з одним. Напишіть сценарій. Придумайте діалог між двома частинами, які протистоять одна одній, і ви побачите (особливо якщо ви безпомилково визначили протилежні сторони), що вони обов'язково почнуть ворогувати між собою. Всі відмінні частини, будь-яка частина сну – це ви самі, це ваша власна проекція. Якщо існують якійсь непримиримі сторони і ви примушуєте їх вести боротьбу одна з одною, то ви ведете вічну конфліктну гру, яка перетворюється в самокатування. Ця «війна» припиниться тоді, коли ви врешті-решт прийдете до єдності й інтеграції цих двох протилежних сил.