

**НОЧУ ДПО
«ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОАНАЛИЗА»**

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО КУРСУ

ОСНОВЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА И КЛИЕНТА (ТРЕНИНГ)

Язык(и) обучения

русский

Москва
2017

Упражнения

Билетик

(по А. Чурикову, В. Сгиреву)

Время выполнения: 8—10 минут.

Цель: разминка, создание атмосферы сплоченности в группе.
Ход упражнения

1. Тренер делит участников на две группы и просит встать в два круга, лицом к лицу к друг другу, образуя внешний и внутренний круги. Внутренний круг — это «билетик», а наружный — «пассажиры». Каждый пассажир имеет только свой «билетик», стоящий напротив него. В центре стоит «заяц» — безбилетник. Если число участников четное, роль «зайца» может исполнять тренер.
2. По команде «Поехали» круги начинают вращаться в противоположные стороны. По команде «Контролер» пассажиры начинают искать свои билетики, а заяц имеет право поймать любой «билетик». Пассажир, оставшийся без билета, становится «зайцем». Игру можно усложнить, задав условия: участники упражнения должны играть молча.
Обсуждение не требуется.

Виды терапевтических откликов

Время выполнения: 40 минут — 1 час.

Цель: тренировка эмпатического отклика у будущих терапевтов
Материалы: доска, мел или бумага и фломастер
Ход упражнения

1. Ведущий рассказывает группе о том, что такое эмпатический отклик терапевта на слова клиента и приводит примеры не эмпатического отклика. Для этого ведущий просит любого члена группы произнести фразу клиента, обращенную к терапевту несколько раз, реагируя на эту фразу различным образом. Предлагаются такие варианты реакций: уход, приминение, обвинение, утешение, совет, эмпатия.

2. Ведущий записывает эмпатические и не эмпатические отклики терапевта на доске (листе бумаги). Далее в группе по кругу выбирается студент на роль клиента, а другие студенты по очереди пробуют давать на клиентскую фразу отклики по списку. Студент-клиент после каждой фразы говорит коротко о том, какие чувства вызвала реакция студента-терапевта.

3. Упражнение проводится таким образом, чтобы все участники группы попробовали себя в роли терапевта.
Обсуждение строится вокруг того, чем отличается эмпатический отклик от всех остальных откликов терапевта на слова клиента.

«Винни Пух»

Время выполнения: 30—40 минут в зависимости от количества участников.

Цель: отработать с участниками группы создание эмпатических психотерапевтических откликов.

Материалы: текстовый фрагмент произведения А. Милна «Винни Пух и все-все-все» для ведущего.

— *Доброе утро, Иа!* — *сказал Пух.*

— *Доброе утро, медвежонок Пух, — уныло ответил Иа. — Если это утро доброе. В чём я лично сомневаюсь.*

— *Почему? Что случилось?*

— *Ничего, медвежонок Пух, ничего особенного. Все же не могут. А некоторым и не приходится. Тут ничего не попишешь.*

— *Чего все не могут? — переспросил Пух, потерев нос.*

— *Веселиться. Петь, плясать и так далее. Под ореховым кустом.*

— *А-а, понятно... — сказал Пух. Он глубоко задумался, а потом спросил: — Под каким ореховым кустом?*

— *Под которым орешки калёные, — уныло продолжал Иа-Иа. —*

Хорошо, веселье и тому подобно. Я не жалуясь, но так оно и есть.

Ход упражнения

Участники группы сидят в кругу. Ведущий предлагает интерпретировать текст А. Милна как взаимодействие между психотерапевтом и клиентом. «Клиентом» будет Иа, терапевтом — Винни Пух. Ведущий читает первую реплику Иа (клиента) и предоставляет возможность участникам группы по очереди создать собственный терапевтический отклик. После того как все желающие предложат свои терапевтические реплики, ведущий читает реплику Винни

Пуха (терапевта). Группа анализирует данное вмешательство. Далее ведущий читает следующие слова Иа и так далее.

Обсуждение упражнения, вопросы для обсуждения в кругу:

- После каждой фразы Иа (клиента) участники группы пытаются:
- понять смысл сообщения клиента;
 - понять эмоциональное содержание данного послания клиента;
 - в чем нуждается клиент;
 - в чем его возможный запрос, и т.д.;
 - какие терапевтические отклики готовы предложить участницы группы на данном этапе после данных слов клиента (озвучивают свои возможные отклики по кругу).

После каждой фразы Винни Пуха ведущий предлагает группе обсудить:

- является ли отклик Винни Пуха (терапевта) эмпатическим пониманием состояния Иа (клиента);
- на что в словах Иа (клиента) откликается Винни Пух (терапевт);
- какую технику использует Винни Пух (терапевт), и т.д.

Задача ведущего: стимулировать участников группы к созданию как можно более разнообразных собственных откликов из позиции психотерапевта.

Внутренний вопрос «Что он хочет от меня, говоря это?..»

Цель: Данное упражнение еще не «про запрос», но подготавливает «утол слушания» при подготовке понимания запроса. От: что хочет клиент «сейчас от меня, говоря это», до: что хочет клиент от меня, как «от психолога», говоря это (т.е. разный контекст общения).

Материалы: не обязательны.

Ход упражнения

Работа в круге. По очереди каждый говорит 2—3 фразы. Сосед справа (и 2—3 чел в кругу, которые захотят дополнить) слушает говорящего с внутренним вопросом «когда N это говорит, что N сейчас от меня хочет, как от человека?» и отвечает в круг, например: «Возможно, «имярек» хочет «пожаловаться» на то, то, то (поддержки, поделиться, сочувствия, понимания, указания, руководства и любые другие предположения).

Члены группы в кругу могут дополнить.

«Говорящий» дает обратную связь: что откликнулось в предположениях, а что — нет.

Обсуждение

Члены группы должны рассказать, что они думают об этом опыте «слушания с данным внутренним вопросом». В зависимости от готовности группы обсуждение может перейти к «Обсуждению понятия запроса клиента и причины реформулирования запроса».

Рекомендации ведущему о модификации упражнения:

В зависимости от текста клиента (от 1—2 фраз до 10 мин слушания) мы можем на разных уровнях обобщения пытаться понять, что хочет от нас говорящий (от человеческой реакции до функциональной: что хочет от нас как от психологов, и что я как психолог могу дать, исходя из законов моей профессии. Например, мы не можем одолжить денег, вернуть любимого, устроить на работу... но сформулировать, что мы можем в рамках своей профессии). Варианты могут быть: в кругу, в центре, в тройках и т.д. «Говорящий» тоже может говорить с разными вариантами инструкции: от 2—3 фраз и до небольшого текста от лица клиента (например, 5 мин).

Внутренний ребенок

Время выполнения: примерно 90 минут.

Цели.

1. Тренировка воображения и погружения в себя.
2. Опыт соприкосновения с внутренним эмоциональным ресурсом через погружение в себя и общение с «хорошим» объектом в образе собственного внутреннего ребенка.
3. Осознание и проговаривание собственных чувств
4. Тренировка образного мышления.
5. Опыт эмоциональной поддержки себя и других.

Материалы: Листы, мелки (карандаши)

Ход упражнения

1. Медитация в кругу (20—25 мин): Ведущий просит участников сесть удобно, закрыть глаза и проводит групповую медитацию на телесно расслабление, в конце которой, говорит текст, примерно следующего содержания:

«...Теперь, когда ваше тело полностью расслаблено, переключитесь на свои чувства, наблюдайте какие это чувства... Теперь попрошу вас в своем воображении переместиться от своего нынешнего возраста к детскому: вам 25 лет, 20, 15 лет... дальше найдите возрастную точку, где вам хотелось бы остановиться».

Остановитесь важно там, где вы, в роли ребенка, почувствуете себя очень хорошо, где вы увидите радостного, счастливого, довольного ребенка... Посмотрите, сколько лет этому ребенку, где он (она), что за место, что он делает, что его окружает, во что он одет, есть ли кто-то рядом с ним... Если кто-то есть рядом, то что происходит между ними. Важно, чтобы вы могли почувствовать состояние этого ребенка, что у него все в порядке. Можем когда-то ему бывает плохо, но сейчас у него все хорошо... Попробуйте отождествиться с его состоянием... Что он сейчас чувствует, как себя ощущает, какое у него настроение, какие у него эмоции, желания, надежды, впечатления?

...Сейчас у вас есть возможность подойти к этому ребенку. Возвращайтесь в свой взрослый образ и подходите к нему... У вас есть несколько минут, чтобы вступить в контакт, побыть вместе с ним... пообщаться, поговорить или помолчать...

Обратите внимание, что происходит с вами и что происходит с этой девочкой или мальчиком. Что происходит вокруг вас. У вас есть немного времени, чтобы закончить разговор и потом попрощаться... Все... Можете на прощание что-то друг другу сказать, сделать... И постепенно возвращайтесь в круг. Открывайте глаза».

2. После выхода из медитации ведущий дает задание участникам группы нарисовать то место, где они были вместе с ребенком и, если это возможно, записать состоявшийся диалог. Текст ребенка написать левой рукой, а текст взрослого — правой (20—25 мин).
3. Рисунки выкладываются в центр круга и каждый участник в течение 10 мин делится своим опытом общения с внутренним ребенком. Остальные участники могут отражать чувства, задавать эмоциональные и проясняющие вопросы, давать эмоциональный отклик.
4. Обратная связь каждого участника о тех чувствах, которые он испытывает во время и после выполнения упражнения (по 3—4 мин на человека).

Комментарии

Это упражнение не стоит проводить в группе, где есть участники с явным детским травматическим опытом, так как во время медитации может произойти встреча не с позитивным, а с негативным опытом, что приведет ведущего к риску работать с травмой в ситу-

ации здесь и теперь. Хотя, конечно, от этого невозможно застраховаться. В связи с этим соображением, это упражнение подходит для групп, где высока степень доверия и поддержки.

Гармошка с текстом

Цель: Тренировка отражения чувств или перифразирования. В обсуждении возможен выход на лучшее понимание «осознанных и не осознанных» гипотез психолога при понимании клиента.

Материалы: Лист А4 каждому члену группы.

Ход упражнения

1. Внизу листа написать любой текст «клиента» (2—3 предложения). После этого каждый передает свой листок соседу справа.
2. Сосед справа читает текст и в верхней части листа пишет свой вариант отражения чувств или перифразирования. (В зависимости от инструкции ведущего.), сгибает верхнюю часть листа в гармошку, чтобы его ответ не был виден, и передает лист дальше направо.
3. Листок каждого должен побывать у всех членов группы и вернуться к автору.

Обсуждение

1. Каждый член группы читает прошедший круг и вернувшийся свой лист с текстом и ответами всех членов группы. Он должен сказать какой ответ подошел лучше (отражение или перифразирование), исходя из его чувств.
2. Определите, что вы чувствовали, когда делали это упражнение. На какие тексты было легко писать ответы, на какие сложно, например вы чувствовали, что не хватает невербальных реакций «клиента».

Комментарии.

При перифразировании:

Упражнение хорошо тренирует умение обобщать при перифразировании (выделять главное, в зависимости от того, «как понял» психолог). Ответы бывают очень разные. И можно показать, что психолог всегда «как-то» понимает, у него всегда есть гипотеза — осознанная или не осознанная. Можно увлечь группу поиском «гипотез» по поводу того, что имел в виду психолог при данном ответе.

Это упражнение может плавно подводить или тренировать навык и понимание «слушать клиента с гипотезами», показывая, что психолог всегда слушает с «каким-то» пониманием, с внутренними вопросами: о чем говорит клиент.

При инструкции отражения чувств:

Принимаем во внимание, что данное упражнение «выключает» невербалику и упражнения с учетом невербальной ошибки: нахождение и вербализация психологом разных чувств и их оттенков. При обсуждении нужно понять, кому было сложно искать названия чувств, кому сложно работать, «не видя» клиента.

Модификации упражнения

Выше уже было сказано, что есть два варианта этого упражнения: отражение чувств и перефразирование. Можно «вывести» третий вариант — совмещение: или отражение чувств, или перефразирование.

Примерная инструкция. В зависимости от того что вам покажется уместным, вы пишете отражение чувств или перефразирование. Подсказка к пониманию уместности: если текст клиента эмоционален, то уместнее отразить чувства. Если текст клиента «информативен в фактах, мыслях», то, возможно, психолог откликнется перефразированием, например, с целью понимания.

Четвертый вариант: также совмещение, только без «или», а с «и»: отражение чувств и (сразу) перефразирование.

Упражнение на границы

Время выполнения: 30 минут.

Цель: Создание возможности участникам почувствовать свои границы.

Ход упражнения

1. Разделить группу на пары.
2. Участники номер 1 в паре встают к стене. Участники номер 2 встают на большое расстояние напротив участника номер один.
3. Участники номер 1 закрывают глаза. Участникам номер 2 дается задание — постепенно двигаться к своему напарнику. Участник номер 1 должен почувствовать, когда степень близости его напарника достаточна, чтобы чувствовать себя комфортно и дальнейшее приближение вызывало бы дискомфорт. Когда такая комфортная дистанция почувствовалась,

участник номер 1 поднимает руку, дает сигнал участнику номер 2 остановиться.

4. Участники пары меняются ролями.
5. После выполнения упражнения члены группы в парах обсуждают полученный опыт.
6. Группа собирается в круг и делится своими впечатлениями от проделанного упражнения.

Загаданное слово

Время выполнения: 15—20 минут.

Цель: акцентировать внимание участников на содержательной и эмоциональной части рассказа клиента, в которой содержится определенное загаданное слово, и обсудить в дальнейшем трудности обнаружения в рассказе клиента этого слова, чувства, возникающих в процессе активного слушания, возможные трудности этого процесса.

Материалы: карточки, которые выдаются каждому участнику, с написанными на них словами (одному участнику — одна карточка с одним словом, слова не повторяются). Примерный список слов для карточек: школа, свадьба, деньги, квартальный отчет, кража, собака, туфли и т.д.

Ход упражнения

1. Участникам предлагается в течение минуты подумать, какую историю они могут рассказать с использованием данного слова своему консультанту в роли клиента. Ведущий просит участников употребить это слово 5 раз в 3-минутном рассказе. Слово каждый участник держит в секрете до конца упражнения.
2. Участники разбиваются на пары «консультант — клиент», ведущий дает задание: «сейчас клиент будет в течение 3 минут рассказывать, а консультант слушать. Когда я скажу, что время закончилось, вы перейдете к обсуждению. Сначала консультант скажет, какое слово в рассказе клиента он выделяет как загаданное, т.к. оно употреблялось 5 раз и имело важную смысловую и эмоциональную нагрузку. Клиент подтвердит или опровергнет предположение консультанта. Далее вы обсудите в течение 3 минут процесс рассказа/слушания, какие чувства возникли у клиента и терапевта при выполнении данного упражнения. На что опирался терапевт, стараясь найти в рассказе клиента загаданное слово».

3. Консультант и клиент меняются ролями, упражнение повторяется.

Обсуждение в кругу

Вопросы, рекомендуемые для обсуждения.

- Как клиент встраивал в свой рассказ слово из карточки: подчеркивал его интонационно, эмоционально, или старался сделать его незаметным для консультанта?
 - Каково отношение клиента к заданию употребить данное слово точно 5 раз?
 - На что опирался консультант в своей работе по распознаванию загаданного слова? Что помогало, что мешало этому процессу? И т.д.
- Упражнение можно проводить в тройках (консультант — клиент — наблюдатель). В этом случае время выполнения упражнения увеличивается до 25—30 минут

«Записки в вазе»

Время выполнения: не больше 90 минут.

Цель: ощутить чувство эмпатии (проекции), рефлексирова себя отдельно из позиции клиента и отдельно из позиции терапевта. Учиться формулировать свой отклик на слова клиента.

Материалы: ручки, листы бумаги.

Ход упражнения

1. Ведущий предлагает участникам написать несколько предложений — слова клиента, с которыми он может обратиться к психологу на первичном приеме (Я пришёл к Вам с...). Записки пишутся анонимно. Рекомендуется выбирать не слишком глубокие запросы и не больше 5—7 предложений.
2. Записки собираются вместе и случайным образом выбираются, так чтобы у участника оказалась чужая записка.
3. Работа в круге. Группа выполняет следующее задание. Один участник зачитывает записку в круге, а другие, выслушав, по очереди говорят, что они чувствовали, если бы они были терапевтом, делятся своими чувствами, переживаниями, ощущениями.
4. Работа в круге продолжается. Участник еще раз зачитывает записку, другие по очереди говорят, что они чувствовали, если бы они были клиентом.

5. Участник еще раз зачитывает записку и все остальные в произвольной последовательности (или кто хочет) дают отклик на запрос клиента.

6. Затем группа переходит ко второй записке, которую зачитывает следующий участник. Далее повторяют пункты 3—5.

Пояснение: Упражнение требует большой эмоциональной включенности всей группы. Если все записки не удается разобрать, то упражнение разбивается на 2 занятия.

Зрительный контакт

Время выполнения: 40 минут.

Цель: работать с невербальными аспектами коммуникации. Изучить свои собственные особенности и сложности в зрительном контакте с другими. Понять на практике чувства и ощущения, возникающие при таком контакте.

Ход упражнения

1. Участники располагаются попарно по кругу. Таким образом получается внутренний круг (стоящий спиной к центру) и наружный (напротив первых участников)
2. Ведущий дает задания для вербального контакта. **Инструкция:** «Сейчас вы будете смотреть в глаза друг другу, слушая и представляя то, что я говорю. Затем участники наружного круга по моей команде перейдут к следующему партнеру, двигаясь по часовой стрелке, и продолжат то же упражнение в новой паре. Отслеживайте чувства и реакции, которые будут у вас возникать».
3. Получив задание, участники следуют инструкции, представляя то, о чем говорит ведущий, молча глядя в глаза партнеру.

Варианты заданий

- «Посмотрите на человека напротив. Попробуйте почувствовать, о чем он думает сейчас? Какое у него настроение? Как он себя чувствует?... (пауза ок 30 сек). И переходим к следующему участнику».
- «Вот напротив вас другой человек. Представьте, каким он был в детстве... Каким был его характер... Был ли он послушным, или, наоборот, любил шалить и не слушался. Представьте, если возможно, как он выглядел... какая была у него (нее) прическа... Может быть, вам даже удаст-

- ся представить, во что он был одет. А может, вы даже представите, с какими игрушками и в какие игры он (она) любил играть... был ли он похож в этом на вас или совсем не похож... (пауза). И переходим к следующему участнику».
- «Вот перед вами новый участник. Представьте себе, как он болеет. Похож ли он в этом на вас, или нет. Как вам кажется? Что он в это время делает? Как чувствует себя? (пауза). И переходим к следующему участнику».
 - «Представьте, как человек, стоящий напротив вас, приходит домой после работы, учебы или каких-то своих дневных дел. Встречает ли его кто-нибудь или нет... Что он делает? Как чувствует себя? Какое у него настроение? И переходим к следующему участнику».
 - «А теперь просто помолчите, глядя в глаза друг другу, и обратите внимание на ваши чувства...»

Задания могут дополняться.

4. Во время выполнения упражнения участники отслеживают свои чувства и реакции.

Обсуждение

Вопросы для рефлексии

1. Насколько сложно или просто было смотреть в глаза?
2. Зависело ли это от пола участника (если есть и мужчины, и женщины)?
3. Зависело ли это от темы?
4. Какие чувства рождались в ходе упражнения, и др.

Игрушка. Ролевая игра

Время выполнения: от 2 до 2,5 часов.

Цель: игра на групповую сплоченность, познание себя, выявление динамических процессов в группе.

Материалы не нужны

Ход упражнения

1. Участникам, находящимся в круге, дается задание — вспомнить свою любимую детскую игрушку (вещь, если не помнится игрушка).
2. Каждый участник по кругу описывает свою игрушку, называя ее имя, говорит о своих чувствах к ней, что с игрушкой случилось, когда участник стал взрослым.

3. Группе дается задание — посторонить отношения между игрушками (членами группы). Обычно рекомендуется создавать родственные или дружеские отношения.

4. Группе дается необходимое время для протраивания отношений меду собой. Члены группы спонтанно объединяются в семьи.

5. После объединения ведущих обращается к представителям семей (возможно, состоящих из одного человека) с просьбой рассказать всем остальным о своей семье, об отношениях в ней и характерах членов семьи, семейных историях (если они есть).

6. После этого ведущий предлагает наладить, если это возможно, отношения между семьями.

7. Через некоторое время ведущий просит рассказать всем о том, произошли ли какие-то изменения в отношениях семей.

8. Члены группы возвращаются в круг.

Сбуждение

Обсуждение строится, фокусируясь на том, что почувствовал каждый участник во время выполнения упражнения, что произошло с группой и как это отражает складывающиеся в группе отношения.

Комментарии. Ведущему очень важно проявить терпение и дать группе время для перехода к периоду создания семей.

Рекомендации ведущему по возможным вариантам и модификации упражнения для его адаптации в группе.

Исполнение желаний

Время выполнения: 3 часа.

Цель: упражнение направлено на групповую сплоченность, empathy, понимание индивидуальных особенностей членов группы, групповую поддержку, получение позитивного опыта в группе, выражение потребностей и получение помощи, переживание нового опыта. Упражнение следует проводить без перерыва. Рассчитывайте на длительное время пребывания в зале, поэтому сделайте объявление в группе о длительной работе.

Материалы: ватман, бумага, ножницы, скотч, карандаши, краски, фломастеры, клейкая лента и клей, степлер, цветная бумага, елочная мишура и игрушки, вырезки из журналов и т.д.

Ход упражнения

Упражнение выполняется в форме игры. Приветствуется спонтанность, креативность и творчество участников группы.

1. Ведущий проводит медитацию. Когда участники закрыли глаза и расслабились, он предлагает подумать, какое предновогоднее желание они бы хотели выполнить. Желание вслух не произносится.
2. Ведущий говорит, что для выполнения этого упражнения нужна готовность всех участников. После получения согласия, он предлагает группе выполнить желания участников.
3. Ведущий предлагает одному участнику озвучить желание и выйти. Оставшимся участникам нужно придумать, как с помощью подручных материалов можно исполнить желание здесь и сейчас и продемонстрировать это загадавшему желание.
4. Ведущий группы поощряет группу для творческой работы (игра, инсценировка, плакат и т.д.)
5. Обсуждение в группе полученного опыта.

Испорченный телефон

Время выполнения: 45 минут

Цель: исследовать свойства памяти, её избирательность, ограниченность в объеме, эффект наложения и искажения.

Материалы: Репродукция картины. Картина должна быть большой по размеру, изображать людей, множество деталей, иметь сложный сюжет. Картина не должна быть абстрактной или хорошо известной репродукцией. Неудачным будет использование пейзажных картинок.

Ход упражнения

1. Один участник остается в комнате, другие выходят.
2. Ведущий достает картину и показывает ее оставшемуся участнику в течении 30 секунд со словами: «Посмотри внимательно на картину и запомни все, что на ней изображено, как можно более точно. Тебе предстоит рассказать содержание этой картину следующему участнику. На запоминание картины я дам тебе 30 секунд».
3. Картинка показывается только первому участнику, все остальные её не видят. Все подписи под картиной закрыва-

ются. Через 30 секунд картинка убирается и в комнату входит второй участник.

4. Ведущий говорит входящему: Сейчас тебе расскажут содержание картинки. Постарайся все как можно более точно запомнить, так как тебе предстоит пересказать это следующему участнику. Переспрашивать рассказывающего нельзя. Запомни все, как тебе сказали.
5. Эта процедура повторяется несколько раз, пока все участники не пройдут все участники. Тот, кто уже рассказал, остается в комнате. Последний участник рассказывает содержание перед всей группой, когда ведущий показывает картинку группе, но пересказывающий её еще не видит.
6. Обсуждение полученного в упражнении опыта в кругу.

Рекомендуемые вопросы для обсуждения

- Что происходило с каждым участником, какой опыт получили?
- Какие количественные и качественные изменения содержания произошли?
- Были ли привнесены новые элементы в содержание картинки и почему?
- Были ли смещены смысловые акценты содержания?

Клиент не уходит

Время выполнения: 45 минут.

Цель: приобретение опыта, полученного в трудной ситуации, когда клиент не уходит после консультации. Сформировать возможные стратегии психотерапевтической реакции в данной ситуации.

Ход упражнения

1. Из числа участников выбираются двое. Один — на роль психолога-консультанта, другой — на роль клиента. Остальные — наблюдатели.
2. Консультант и клиент проводят последние 10 минут сеанса, разыгрывая ситуацию «клиент не уходит».
3. Обсуждение полученного опыта в кругу.

Рекомендуемые вопросы для обсуждения

Группа обсуждает чувства из роли клиента, чувства из роли терапевта, соблюдение нейтральности и установление терапевтического контакта. Что можно было еще сделать в данной ситуации в конце

сеанса? Предложить возможные варианты развития ситуации. Что можно предложить консультанту в качестве помощи для поддержания терапевтических рамок? С какими чувствами должен справляться консультант при нарушении сеттинга?

Комментарии. Упражнение вызывает много эмоций. Требуется заранее подготовить клиента и консультанта, чтобы упражнение не перешло в шуточное разыгрывание. Тема, затронутая клиентом в конце сеанса, должна быть реалистичной, проблемной, касаться клиента лично, но не слишком глубоко.

Кот в мешке («Мешок»)

Время выполнения: 15—30 минут в зависимости от количества участников группы.

Цель: сфокусировать участников группы и отработать навык постепенного последовательного понимания неизвестного (по аналогии с пониманием постепенно открывающейся консультанту истории, проблемы клиента, чувств клиента) предмета, находящегося в непрозрачном мешке.

Материалы: непрозрачный мешок, внутри которого много небольших разнообразных предметов.

Ход упражнения

1. Участники группы сидят в кругу, мешок по очереди передается по кругу. Начинает «водить» один из участников группы по желанию.
2. Ведущий дает задание: каждый из вас по очереди будет обладателем этого мешка. Ваши эмоции не должны отражаться на вашем лице. Нужно, не заглядывая внутрь мешка, рукой брать в нем некоторый предмет, который вы сможете идентифицировать только наощупь, без зрительной проверки, и затем, не доставая этот предмет из мешка, охарактеризовать его для группы одним прилагательным мужского рода единственного числа. (Например, «скользящий».) Остальные участники группы пытаются догадаться, что это за предмет и называют его по очереди. («Это ножницы. Ложка. Кусочек фольги. Стекло от очков. И т.п.»).
2. Когда все участники в кругу дадут по одному варианту предмета, ведущий предлагает обладателю мешка огласить следующее прилагательное, характеризующее данный предмет.

(Участник, например, продолжает: «тяжелый».) И снова остальные участники по кругу дают предположительные ответы: «Это камень. Полированная стальная заготовка для какой-то детали. Черпаха. Ядро от сувенирной пушки...»

3. Группе обычно требуется 4—5-7 прилагательных, чтобы угадать предмет в мешке.

4. Когда каждый из участников группы побывал в роли обладателя мешка, проводится обсуждение полученного в упражнении опыта.

Обсуждение упражнения в кругу

Возможные вопросы для обсуждения в кругу

- Можно ли с первого прилагательного узнать предмет?
- По аналогии с этим, возможно ли подлинное понимание ситуации, проблемы клиента по первым его словам?
- Необходим ли дальнейший сбор информации?
- Были ли полезны мгновенно возникшие гипотезы, сделанные по единственной характеристике предмета?
- На что предпочитали опираться участники группы: на интуицию или последовательное продвижение к пониманию через сбор дальнейшей информации?
- Если очередное прилагательное — характеристика неизвестного предмета опровергает созданное ранее предположение, легко ли было отказываться от неподтвердившейся гипотезы?
- Какие чувства при этом возникали?
- Хотелось ли угадать быстрее всех (стать «идеальным консультантом»)?
- Удавалось ли выдерживать ситуацию незнания, непонимания? И т.д.

Марфуша

Время выполнения: 30—40 минут в зависимости от количества участников группы.

Цель: продемонстрировать влияние на коммуникацию и возникновение искажений «личностных фильтров» участников.

Материалы: текст для ведущего (см. ниже).

Ход упражнения: ведущий просит всех участников, кроме одного, выйти из помещения. Оставшемуся в комнате единственному участнику группы ведущий читает текст:

«Марфуша была примерной девушкой. Работала на заводе, как и все ходила на демонстрации, продукты покупала только в магазинах, сексом занималась исключительно с мужем и по пятницам. Однажды она пошла в лес и встретила там НЛО. С тех пор, все не как у людей. С работы уволилась, дома стала устраивать демонстрации, продукты покупала на рынках, а сексом занималась с кем угодно и где попало».

Далее участнику предлагается пересказать текст так, как он его запомнил, следующему участнику, которого ведущий приглашает в комнату. Тот, в свою очередь, рассказывает то, что запомнил, следующему и т.д. (принцип «испорченного телефона»). В конце участникам можно наглядно продемонстрировать (если сделать видеозапись выполнения упражнения), каким образом менялась информация в процессе передачи.

Обсуждение упражнения. Вопросы для обсуждения в кругу

- Какие искажения обнаружили участники группы в ходе выполнения упражнения?
- Что думают участники о причинах возникновения данных искажений?
- Могут ли участники группы, допустившие искажения, поделиться своими размышлениями о том, какие слова и почему исчезли или были заменены другими? И т.п.

Математическая последовательность

Время выполнения: 30—40 минут.

Цель: продемонстрировать участникам группы необходимость отказа от предварительных гипотез в понимании клиента по мере поступления нового материала от клиента и опасность настаивания на собственных терапевтических гипотезах, не подтвержденных в дальнейшем клиентом.

Материалы: карточка с пошаговым описанием математической последовательности для ведущего, доска и мел для записи.

3612244896 — данную последовательность в начале упражнения знает только ведущий.

Ход упражнения

Ведущий выходит к доске и объясняет группе, что сейчас все они попытаются понять смысл некоторого цифрового материала, который будет добавляться ведущим путем написания на доске некоторых цифр. Ведущий записывает первые четыре цифры: 2244 и спрашивает

ет группу, что бы это могло значить, есть ли в этом некий смысл или закономерность. Группа может предложить вариант: $22+22=44$ или $22*2=44$. Ведущий просит построить цифровой ряд в соответствии с первыми гипотезами. Получаются последовательности:

0 22 44 66 88 и т.д.

11 22 44 88 176.

Ведущий записывает эти последовательности на отдельной части доски.

Далее ведущий к первым написанным им цифрам 2244 слева и справа добавляет по одной новой цифре: 122448 и просит группу снова понять возможный смысл получившегося цифрового ряда. Группа убирает как неверную последовательность 0 22 44 88 и оставляет 11 22 44 88 176 как правильную на данном этапе.

Ведущий снова добавляет новые цифры — получается 61224489. Теперь и последовательность 11 22 44 88 176 оказывается неправильной. Группа пробует создать новые варианты. Ведущий записывает их на доске.

Снова добавляются новые цифры ведущим: 3612244896. Группа пытается понять смысл нового цифрового ряда.

Если участникам группы не удается самим увидеть в этом последовательность 3 6 12 24 48 96, в которой каждое последующее число получено умножением предыдущего на два, ведущий помогает группе.

Обсуждение, вопросы для обсуждения в кругу

- Что вы наблюдали в процессе работы в данном упражнении? Расскажите о процессе понимания смысла предложенного числового ряда.
- Как быстро выявились гипотезы у участников группы? Легко ли происходил отказ от неправильных гипотез?
- Если вместо числового ряда использовать последовательно предлагаемые фрагменты текста клиента, какую работу по созданию гипотез и отказу от них вы можете предположить?

Мои границы

Время выполнения 40 мин

Цель: определить границы своего личного пространства при участии в группе — как для каждого участника (саморефлексия), так и для группы в целом. Увидеть и услышать проблемы и потребности друг друга. Создание групповой эмпатии.

Материалы: 2—3 мотка толстых ниток (в зависимости от количества участников), лучше разного цвета, скотч, ножницы по количеству участников.

Ход упражнения

1. Участникам предлагается создать на полу символическую границу своего внутреннего пространства, некой личной территории, которая принадлежит только ему при нахождении в данной группе. Эта граница может иметь любые очертания и размеры, Она создается из ниток и может быть закреплена скотчем.
2. После выполнения данной части задания участник рассказывает о своей территории, как он чувствует себя в ней, что он думает, глядя на территории других членов группы. А также, предлагается поделиться, что можно и что нельзя в отношении к нему и к его границе в группе.
3. В процессе выполнения ведущий обращает внимание на размер территории, ее форму — например, есть или нет острые углы, замкнута она или нет, разрешает ли участник кому-то входить на эту территорию (это может быть обсуждено отдельным вопросом: «Можно ли кому-то приходить к вам в гости, либо вам комфортнее, когда никто не входит туда» и др.) Иногда встречаются какие-то особенности границ, тогда ведущий просит участника рассказать об этом (например, выбор цвета, укрепление границы несколькими слоями или цветами, «закрывающиеся» и «открывающиеся» участки и т. д.).
4. В процессе упражнения важно подчеркнуть, насколько важными являются границы как любого человека в группе, так и в работе психолога, как важно понимать их и считаться с ними.

Обсуждение

В ходе упражнения и последующего обсуждения участники лучше узнают себя и друг друга, проговаривают правила коммуникации, понимают важность индивидуальных различий и границ, видят, насколько все они разные. Проговаривают свои потребности и конфликтные места для коммуникации. Учатся больше понимать и уважать границы, свои и другого.

Невербальная коммуникация. Расположение участников в паре «Психотерапевт-Клиент»

Время выполнения 40 мин

Цель: изучить действие невербальной составляющей коммуникации. Почувствовать разницу в различных пространственных расположениях терапевта и клиента. Выбрать индивидуальные предпочтения расположения в пространстве в паре «Психолог-клиент».

Материалы и подготовка: располагаем стулья попарно по количеству участников так, чтобы пары располагались по кругу. Таким образом получается 2 окружности из стульев — Внутренний круг спиной в центр, и наружный круг — это стулья, составляющие пары со стульями 1-го круга. Во 2-м круге стулья расположены по-разному по отношению к своему партнеру: Очень близко, очень далеко, спиной к партнеру (положение, как при работе в психоанализе), под углом, прямо напротив и т. д. (можно импровизировать, в зависимости от количества участников). Если в группе нечетное количество человек, 1 стул оставляем без пары (участники, находящиеся на нем, будут меняться).

Ход упражнения.

1. Участники располагаются попарно на стульях. Один круг (например, внутренний — психологи), другой (например, наружный) — клиенты.
2. Ведущий задает тему диалога на 3—5 минут, по истечении которых участники одного из кругов (например, наружный) двинутся по кругу, по часовой стрелке. Таким образом каждый новый «прием» клиент проводит при другом расположении относительно психотерапевта.
3. В процессе упражнения психологи и клиенты могут меняться местами (участники внутреннего круга занимают места наружного).

Обсуждение: Когда участники попробуют работать во всех имеющихся позициях, им предлагается поделиться своим опытом и наблюдениями.

Неожиданный звонок

Время выполнения: 30—60 минут в зависимости от количества участников группы.

Новогодняя елка

Цель: предоставить участникам группы возможность порефлексировать о потенциально тревожных для них ситуациях и использовать материал этого опыта.

Материалы: не нужны.

Ход упражнения: участники группы располагаются в кругу. Ведущий проводит легкую релаксацию в течение нескольких минут и, продолжая легкую медитацию, предлагает участникам:

«А теперь представьте себя в домашней обстановке: вам спокойно и уютно, все необходимые дела сделаны, вам некуда спешить, самое время отдохнуть и расслабиться. Вы завариваете себе свой любимый чай или кофе, усаживаетесь в любимое кресло или ложитесь на диван, берете интересную книгу или включаете любимый фильм... И вдруг раздается телефонный звонок! (пауза). Что вы чувствуете сейчас? Что приходит вам в голову? Кто вам звонит? По поводу чего? Что происходит внутри вас? Есть ли изменения в вашем соматическом состоянии? Что вы чувствуете к звонящему? К причине этого звонка? Запомните, пожалуйста, свои чувства, и постепенно возвращайтесь сюда, в эту комнату, постепенно открывайте глаза».

Обсуждение, вопросы для обсуждения

- Что вы почувствовали, когда неожиданно услышали телефонный звонок?
- Каково ваше отношение к звонящему?
- Кто вам звонил? Как вы понимаете то, что звонок именно от этого человека вам представился в ходе упражнения? Связываете ли вы свой образ этого человека с существующей внутренней вас потенциальной тревогой?
- Может быть, не сам звонящий, а причина его звонка является ключевым пунктом для возникновения ваших чувств? Можно ли сказать, что такая ситуация (причина звонка) является для вас эмоционально значимой и заряжена тревогой?
- Существуют ли аналоги такой тревожной неожиданности для вас как консультантов в вашей работе с клиентами? Какие клиенты (типы клиентов) являются потенциально тревожащими вас как консультантов? Какие способы совладания со своей тревогой вы использовали в упражнении и смогли бы использовать в рабочей ситуации «психотерапевт — клиент?» и т.п.

Обсуждение опыта, полученного при выполнении упражнения, можно проводить в кругу, парах или тройках.

Время выполнения: 60—90 минут в зависимости от количества участников группы.

Цель: повышение сплоченности группы, предоставление участникам возможности поговорить о себе, представить себя в группе на безопасном проективном материале.

Материалы: елочная мишура или веревка, бумага (белая и цветная), цветные карандаши, ножницы, клей и т.п.

Ход упражнения

1. Участники сидят в кругу. В центре круга на полу ведущий выкладывает из мишуры или веревки силуэт новогодней елки. Каждому из участников раздается бумага и карандаши.
2. Ведущий: «Сегодня мы будем готовиться к Новому году и наряжать нашу елку! У каждого сейчас будет волшебная возможность представить себя новогодней игрушкой, нарисовать и расположить эту игрушку на нашей елке. Подумайте, кем или чем вы бы хотели быть на этой елке, если бы были елочной игрушкой?»
3. Участники размышляют над этим 2—3 минуты, а затем 15—20 минут рисуют, если хотят — вырезают нарисованные игрушки.
4. После этого по очереди рассказывают о своих игрушках, чувствах, с которыми они создавали эти игрушки и располагают их на елке, объясняя выбор места расположения. У наряженной елки можно петь песни, рассказывать стихи, водить хоровод.

Обсуждение сессии «Карл Роджерс и Джен»

Время выполнения: 90 минут.

Цель: отработать навык эмпатического слушания и эмоционального отклика на слова клиента по протоколу сессии.

Материалы: Протокол сессии в статье К. Роджерса «Человекоцентрированный подход к психотерапии: Сессия с Джен». — ИППиП: 2000, №4. <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2854>

Ход упражнения

Работа в круге.

1. Ведущий группы зачитывает слова клиента и делает паузу.
2. Ведущий предлагает участникам по очереди назвать: чувства и переживания из позиции клиента, чувства и переживания

ния из позиции терапевта, предполагаемый отклик на слова Джсн.

3. Ведущий зачитывает отклик, который дал Роджерс.
4. Обсуждение отклика Роджерса, сравнение с откликами, которые участники давали в группе.
5. В заключении — обсуждение опыта, полученного в процессе занятия.

Определение цвета по рукопожатию

Время выполнения: 30 минут.

Цель: Опыт невербального и тактильного контакта, передача чувств и информации другому человеку, концентрация на передаче чувств, развитие эмпатии, сензитивности, рефлексии.

Ход упражнения

1. Ведущий дает задание группе: выбрать несколько основных цветов (красный, зеленый, синий и т.д.), из которых группа будет выбирать один цвет.
2. Ведущий предлагает одному участнику выйти, а оставшимся выбрать цвет и сконцентрироваться на передаче именно этого цвета тому, кто вышел.
3. Когда участник, который был за дверью, возвращается, он по очереди обменивается рукопожатиями со всеми участниками. Через рукопожатие участники пытаются передать ощущения от цвета, который они загадали. После обмена рукопожатиями со всеми, участник называет цвет.
4. Потом выходит другой участник и упражнение повторяется.

Рекомендованные вопросы для обсуждения

- Какое чувство или переживание соответствует определенному цвету?
- Как и по каким признакам вы угадывали цвет?

Примечание: Если участники начинают быстро угадывать цвета и теряют интерес к упражнению, можно предложить загадать основные чувства (радость, злость, печаль, и т.д.).

Открытые и закрытые вопросы «Да и нет»

Время выполнения: 40—60 минут.

Цель: продемонстрировать участникам возможности использования открытых и закрытых вопросов, ограничения использования только закрытых вопросов, сложности работы психолога-консультанта, использующего только вопросы.

Материалы: не нужны.

Ход упражнения.

Выполняется в парах или тройках. Задание для участников: рассказать некую историю в роли клиента, причем одна и та же история должна быть рассказана клиентом два раза. Первый раз клиент рассказывает, а терапевт слушает и использует только закрытые вопросы. Разговор длится 5 минут. Во второй раз клиент рассказывает ту же самую историю, но терапевт использует только открытые вопросы. Разговор длится также 5 минут. Далее происходит обсуждение работы в парах или тройках в течение 10 минут. После этого участники меняются ролями.

Обсуждение, вопросы для обсуждения

- Каковы чувства клиента при взаимодействии с терапевтом, использующим только закрытые вопросы?
- Удавалось ли клиенту почувствовать продвижение в понимании своего сообщения с терапевтом, использующим только закрытые вопросы?
- То же самое, но в случае использовании терапевтом открытых вопросов;
- Каковы чувства терапевта, использующего в работе с клиентом только закрытые вопросы? Особенности контакта с клиентом в данной работе.
- Каковы чувства терапевта, особенности контакта с клиентом, возможности понимания материала клиента в работе с использованием открытых вопросов.
- Есть ли и в чем возможности и ограничения применения открытых и закрытых вопросов?
- Каковы ситуации, когда предпочтительнее использование открытых или закрытых вопросов?

После обсуждения в парах или тройках возможно продолжить обсуждение опыта, полученного в упражнении, в кругу

Первый звонок клиента

Время выполнения: 40—50 мин

Цель: научиться кратко отвечать на первый звонок клиента, чтобы сфокусировать его проблему, возможный первичный запрос и мотивировать на работу с психологом.

Материалы, подготовка: участники садятся на стульях попарно (терапевт и клиент), спиной друг к другу, чтобы исключить зрительный контакт — как при телефонном разговоре.

Ход упражнения

Клиенту дается задание позвонить к психологу и вести разговор так, как будет получаться в ответ на реплики психолога. Психологу дается задание провести короткий разговор — не более 5 минут, чтобы услышать клиента, попытаться прояснить первичный запрос и договориться о консультации. Психолог проводит несколько разговоров — клиентам даются разные задания:

- клиент, который задает много вопросов о предстоящей работе;
- клиент, который задает личные вопросы — о семейном положении, возрасте, месте жительства, и т. п.;
- Немотивированный клиент, который звонит чтобы «собрать информацию»;
- клиент, который хочет, чтобы психолог приехал к нему домой и т. д. (варианты и количество заданий — на усмотрение ведущего);

Обсуждение

Обсудить чувства, ощущения, сложности и находки каждого из участников. Каждый выявляет свои сильные и слабые стороны в данной коммуникации, определяет задачи для личной проработки.

Первый контакт терапевта с клиентом

Время выполнения 30—60 минут.

Цель: Выработка навыка проведения первичного контакта терапевта с клиентом при встрече.

Материалы: 3 стула.

Ход упражнения

1. Из группы в центр круга выбираются 2 добровольца. Один из них играет роль клиента, второй-терапевта.

2. «Клиент» выходит за дверь. «Терапевт» расставляет в центре круга стулья так, как они могли бы быть поставлены в кабинете терапевта. «Клиент» стучится в нее, имитируя звонок в дверь «терапевта».

3. «Терапевт» открывает дверь «клиенту», встречает его, предлагает пройти в комнату,

А) выбрать себе удобное место среди предложенных стульев;

Б) предлагает выбрать место из оставшихся помимо стула «терапевта» место.

4. «Терапевт» и «клиент» садятся на свои места. «Терапевт» говорит первую фразу. На этом контакт завершается.

5. Группа начинает обсуждение опыта.

Первым говорит клиент о том, что он почувствовал во время встречи, что мешало установлению контакта, что ему способствовало. Затем говорит терапевт о том, как он чувствовал себя и о чем думал в процессе выполнения упражнения. Затем группа делится своими наблюдениями и впечатлениями

Передача чувств

Время для выполнения 15—20 минут

Материалы не требуются.

Ход выполнения.

1. Все члены группы встают в шеренгу, в затылок друг к другу, последний человек в шеренге обращается к предпоследнему и передает ему прикосновением какос-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т.п.),
2. Предпоследний передает следующему это чувство и так далее по очереди. Первый человек в шеренге и последний, получивший чувство подходит к тому, кто запустил в группу чувство.
3. Так проходят все по очереди участники группы. Участники группы должны передать следующему только то чувство, которое запущено. У последнего спрашивают какое чувство он получил и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале, и как каждый участник понимал полученное им чувство.
4. Обсуждение строится вокруг того, что происходит с нами, когда мы улавливаем чувства другого человека и что влияет на то, что чувство может меняться.

Переформулирование «Ты»-высказываний в «Я»-высказывания.

Время выполнения: 30—60 минут в зависимости от количества участников группы.

Цель: формирование и отработка навыка создания и использования «Я»-высказываний.

Материалы: карточки, на каждой из которых написано одно «Ты»-высказывание. Например:

- Что ты сегодня так вырядилась?!
- Ты всегда говоришь не понятно.
- Ты такой умный, тебе и к экзамену можно не готовиться!
- Ты бы лучше помолчал, вечно всех затыкаешь! И т.п.

Ход упражнения

1. Участники группы сидят в кругу. Каждый участник по очереди читает высказывание из своей карточки,
2. Участники группы делятся чувствами, которые вызывает данное высказывание, обращенное к каждому из них. Например, «Ты бы лучше помолчал, вечно всех затыкаешь!» — «Это вызывает обиду, злость, т.к. это — обвинение, оскорбление, попытка заткнуть и т.д.»
3. Ведущий предлагает группе переформулировать данное высказывание в «Я»-высказывание, содержащее смысловое и эмоциональное послание без обвинения и попытки заткнуть. Например, «Я очень хочу сказать, но у меня не всегда есть здесь возможность для этого. Я очень прошу тебя услышать меня!»
4. Группе предлагается примерить на себя данное высказывание и обсудить чувства, которые возникают в ответ на новую фразу.

Обсуждение выполнения упражнения в кругу

Вопросы, рекомендуемые для обсуждения

- Какие чувства вызывают «Ты»-высказывания?
- Какие чувства вызывают «Я»-высказывания?
- Какие трудности возникли при переводе «Ты»-высказываний в «Я»-высказывания?
- Какие высказывания и почему способствуют психотерапевтическому контакту? И т.д.

Переформулирование пословиц

Время выполнения: 15—20 минут в зависимости от количества участников.

Цель: стимулировать участников группы к использованию техники отражения содержания вместо его интерпретации на примере текста пословиц в игровой ситуации.

Материалы: не нужны.

Ход упражнения

Участники группы располагаются в кругу. Ведущий дает задание группе: *«Сейчас каждый из нас по очереди вспомнит и произнесет вслух любую из известных ему пословиц, остальные участники группы попробуют перефразировать эту пословицу. Например... (ведущий предлагает свою пословицу), за двумя зайцами погоняться — ни одного не поймаешь. Попробуйте перефразировать».*

Чаще всего участники группы начинают предлагать интерпретации: нельзя делать два дела сразу, лучше заниматься чем-то одним — больше шансов на успех и т.п. Ведущий останавливает интерпретации и настойчиво предлагает создавать перефразированные формулировки текста. Например, если пытаться догнать сразу двух зайцев, то не получится догнать ни одного из них.

Обсуждение, вопросы для обсуждения

- Если текст пословицы рассматривать как текст клиента, какую технику (отражение или интерпретацию) стоит использовать и почему?
- В каких ситуациях работы с клиентом техника отражения содержания имеет преимущество перед интерпретацией?
- В чем опасность преждевременной интерпретации слов клиента? И т.п.

Переформулирование стихов

Время выполнения: 30 минут.

Цель: отработать технику перефразирования содержания на материале известных стихотворений.

Материалы: тексты стихотворений, распечатанные на бумаге.

Ход упражнения

Ведущий просит разделить участников на малые группы по 3—4 человека (при небольшом составе группы можно разделить

участников на пары). Задание: каждая малая группа получает по одному стихотворению (фрагменту стихотворения), у каждой малой группы — свое стихотворение. Необходимо дословно перефразировать текст стихотворения, не используя слова поэта. Участники работают над перефразированием стихотворений 20 минут, записывают получившиеся тексты, а затем представители каждой подгруппы по очереди читают получившиеся произведения вслух — участники других малых групп пробуют угадать, какое стихотворение было перефразировано.

Обсуждение, вопросы для обсуждения

- С какими трудностями сталкивались участники группы в ходе работы над перефразированием стихов?
- В каких ситуациях работы с клиентами возможно или необходимо использовать техники перефразирования?
- Если в перефразированном варианте стихотворения участникам группы удалось узнать первоначальный вариант, что выдало первоисточник?
- На что опирались участники в своем понимании или угадывании: на мелодику текста, определенные слова, общий смысл получившегося текста?

Подарок

Время выполнения: от 1 часа до 1,5 часов, в зависимости от количества людей в группе и выбранного варианта проведения упражнения.

Цель: работа над сплоченностью группы.

Материалы: вариант А) без материалов; вариант Б) необходимые материалы: карандаши, краски, бумага простая, цветная, клей, степлер.

Ход упражнения

1. Группе дается задание сделать подарок каждому члену группы по очереди. Первый участник, которому будут дарить подарок, выходит из комнаты. Группа готовит подарок вышедшему за дверь члену группы. Идет групповое обсуждение того, что именно можно подарить этому человеку. Группа может выштурмом обсуждать, какой подарок наиболее подошел бы вышедшему участнику. Далее группа приступает к изготовлению подарка. А) Группа без материалов создает подарок. Б). Группа создает подарок, используя имеющийся под руками материал.

2. Вышедшего за дверь участника просят вернуться в комнату. Представитель группы вручает ему подарок, объясняя, почему дарят именно это.

3. Участник, получивший подарок, говорит что-то в ответ.

4. Обсуждение проходит после того, как все участники группы получат свои подарки. Специальных вопросов не требуется.

Полиглот (тарабарский язык).

Время выполнения: 20—25 минут.

Цель: рефлексия процесса установления эмпатического контакта в паре «консультант — клиент», способности консультанта выдерживать неопределенность и непонимание, возможности передать консультантом своего эмпатического присутствия клиенту.

Ход упражнения

1. Участники группы делятся на пары «консультант — клиент». Задание для клиента: расскажите своему консультанту историю, которую вы рассказываете на русском языке, вторую минуту нужно рассказывать ее на русском языке, третью минуту — продолжить на языке птиц или животных, четвертую минуту вы продолжаете данную историю на тарабарском языке, четвертую — только жестами рук, пятую минуту — используя только мимику лица, продолжая и заканчивая ваш рассказ.
2. Ведущий следит за временем, и по окончании каждой минуты объявляет о переходе на новый язык: «начинаем по-русски — теперь язык птиц или животных — тарабарский язык — только жесты руками — только мимика лица».
3. Далее пара обсуждает в течение 5 минут опыт в упражнении, затем происходит смена ролей в паре.

Вопросы, рекомендуемые для обсуждения

- Какие чувства испытывал клиент при рассказе на разных языках?
- На каком из языков клиенту удавалось полнее передать консультанту содержание и эмоциональный фон своей истории?
- Какой язык был самым трудным с данной точки зрения?
- Какие чувства возникали у консультанта в ходе слушания и попыток понять сообщение клиента на разных языках?
- Какой язык позволял консультанту лучше понимать содержание и эмоции истории клиента?

Присоединение дыханием

- При использовании какого языка консультант чувствовал наибольшую настроенность на клиента?
 - История на каком языке погружала консультанта в ситуацию непонимания клиента? И т.д.
- Упражнение можно проводить в тройках «клиент — консультант — наблюдатель». В этом случае время выполнения упражнения увеличивается до 35—40 минут

«Посадить терапевта»

Время выполнения: 30 минут.

Цель: исследовать свои ощущения, чувства от невербального контакта и дистанции в паре клиент-терапевт.

Ход упражнения

1. Группа разбивается на пары. Если участников нечетное количество, то участвует ведущий.
 2. Один из пары — клиент, другой — терапевт. Затем участники меняются местами.
 3. Клиент ставит стул и сажает терапевта в такую позу, как бы ему хотелось (терапевт, как «материал для лепки»). Затем клиент садится на таком расстоянии от терапевта, которое ему кажется, подходящим для разговора.
 4. Клиент и терапевт сидят молча 2—3 минуты, исследуют и записывают свои чувства.
 5. Ведущий предлагает терапевтам сесть в такую позу и на таком расстоянии от клиента, как им удобно.
 6. Пары сидят молча 2—3 минуты, рефлексировуют и записывают свои ощущения.
 7. Пары терапевт-клиент меняются местами. Кто был клиентом становится терапевтом и наоборот. Повторяют упражнение.
 8. Обсуждение опыта, полученного в упражнении в парах, а затем в круге.
- Рекомендованные вопросы для обсуждения:**
- Как вам было в позе терапевта? Что приемлемо, а что нет?
 - Как вам было в позе клиента?
 - Какая дистанция в паре клиент-терапевт для вас более комфортна?
 - Как бы вы могли использовать, полученные в упражнении знания в работе (анализ собственного состояния)?

Группа делится на 2 подгруппы. Одна подгруппа становится лицом в круг, закрывает глаза, расслабляется и старается расслабиться, но чувствовать воздух, который вдыхает и выдыхает. (не нужно что-то особое делать со своим дыханием, дышите как хотите). Каждый участник второй подгруппы выбирает пару из подгруппы в круге. Подходит и становится спиной к участнику. Задание: почувствовать общее дыхание. Все происходит молча. Когда кто-то один из пары или вся пара почувствуют — подымут руку.

Задача в обсуждении.

- Что произошло с вами?
- Почувствовали когда подошел другой человек?
- Как дышалось? Какое было влияние?
- Присоединялись ли вы к дыханию?
- Как кажется, больше ты помогал общему дыханию или другой партнер? Что чувствовал при совместности?
- Как это упражнение можно связать с тем, что происходит в обычном общении? В том как мы себя чувствуем, как влияем и что значит тогда «общее дыхание»...

Пять кругов. Отражение чувственного материала

Цель: понимание вариаций работы эмпатического отклика. Формирование технической пластичности психолога.

Материалы: не требуются.

Ход упражнения

Работа в кругу. Прохождение в пять кругов. (Пять — это чувства, желания, метафора, ощущение, невербалика.) Разная инструкция для каждого круга.

Первый круг. Один говорит 2—3 фразы. Сосед справа (из круга могут дополнить) делает эмпатический отклик (называя чувство).

Второй круг. То же. Только эмпатический отклик отличается: Психолог называет возможное желание.

Третий круг. То же. Эмпатический отклик — в форме «жизель-ской или широко употребляемой» метафоры, например «Все разрывалось от боли внутри; Похоже, вам захотелось все бросить и убежать; Как будто все замерло...»

Четвертый круг. То же. Эмпатический отклик, описывающий ощущения (часто сопряжен с метафорой. Комок в горле. Боль в руках. Каменные ноги).

Пятый круг. Эмпатический отклик на невербалику (выражение лица, тон, жесты тела), проявляемую клиентом «здесь и теперь» во время рассказа. Она может согласовываться с произносимым текстом и нет. (Описание общего восприятия. «В вашем голосе чувствуется горечь... Как будто вы сейчас удивлены... Есть какое-то напряжение, хотя вы говорите о такой веселой вечеринке.»)

Обсуждение: Что для вас было в опыте упражнения.

Рекомендации для ведущего: Это очень большое упражнение. На него нужно выделять много времени. Можно его проводить и в 2 и в 3 занятия. Также это упражнение можно разбивать на несколько. Например, один круг как одно упражнение.

Разговор с клиентом по телефону

Время выполнения: не больше 90 минут.

Цель: получить практический навык первого телефонного разговора с клиентом. Договориться о месте, времени первой встречи и гонораре. Понять свои мысли, чувства, ощущения при разговоре по телефону в обеих ролях терапевт–клиент.

Ход упражнения

Упражнение выполняется в круге. Участники по очереди становятся клиентом, а затем терапевтом. Упражнение выполняется по часовой стрелке. Один участник — Клиент, другой — Терапевт. Ступля разворачиваются спиной друг к другу. Затем Терапевт становится Клиентом и звонит следующему участнику. Все участники должны попробовать себя в обеих ролях: Клиента и Терапевта. Ведущий предлагает, позвонить по телефону и договориться с Терапевтом о встрече (о времени, месте и гонораре). Разговор происходит в свободной форме, приближенной к реальности. После каждого «звонка» происходит обсуждение в круге (обсуждает вся группа). Вопросы к Клиенту: Пойдет ли он к этому терапевту? Какие были переживания во время звонка? Вопросы к Терапевту: Придет ли к нему клиент и почему? Какие переживания с этим клиентом? Вопросы к другим участникам: Как они видят это взаимодействие? Какие чувства испытывали? Договорились ли Клиент с Терапевтом? Что было полезным? После завершения упражнения общее обсуждение.

Рекомендованные вопросы для обсуждения:

- Какой опыт получен?
- Как лучше проводить телефонный разговор?
- Какую информацию о Клиенте можно получить во время телефонного разговора?
- Какие чувства может испытывать Терапевт во время первого разговора с Клиентом? О чем они ему могут говорить?

Разговор монетками

Время выполнения: 25 минут.

Цель: фокусирование на создание и поддержание психотерапевтического контакта в паре «консультант — клиент», эмпатическом присоединении к клиенту, совместной выработке языка психотерапевтического контакта.

Материалы: по 20 монет любого достоинства для каждого из участников (монеты приносят участники группы).

Ход упражнения

1. Участники работают в парах «терапевт — клиент».
2. Ведущий дает задание: в ходе упражнения участникам предлагается не разговаривать, а молча коммуницировать через обмен монетами. Начинает клиент. Задача терапевта — наладить и поддерживать контакт с клиентом, пытаться понимать сообщение клиента и возвращать клиенту свое понимание, оперируя только монетками. Время такого взаимодействия — 5 минут.
3. Обсуждение в парах в течение 5—7 минут.

Обсуждение и вопросы к обсуждению

- Использовался ли номинал монет и их размер как смысловое послание терапевту? Удалось ли это понять терапевту?
 - Сколько монет осталось к концу упражнения у терапевта и клиента? Как это понимает пара?
 - Имела ли значение манера оперирования монетами клиентом и терапевтом? Происходила ли взаимная подстройка манеры монетообмена?
 - Чувствовал ли клиент себя понимаемым терапевтом? Как это понимание выражалось и возвращалось?
 - Каким был контакт в паре? За счет чего терапевтический контакт создавался и поддерживался? И т.д.
- После обсуждения участники в паре меняются ролями.

Упражнение можно проводить в тройках «клиент — консультант — наблюдатель». В этом случае время проведения упражнения увеличивается до 40—45 минут.

Свадьба

Время выполнения 60 минут.

Цель: предоставить участникам группы возможность в ситуации упражнения проиграть собственные стратегии отстаивания личных границ, способы участия или неучастия в конфликтах, способы взаимодействия с другими в рамках ситуации поиска компромиссного решения, отрефлексировать и обсудить полученный опыт участниками группы.

Материалы: отсутствуют.

Ход упражнения

Ведущий просит группы разделиться на две части и только после этого поясняет задание. *«Представьте себе ситуацию готовящейся свадьбы. Одна подгруппа (ведущий выбирает сам эту подгруппу) — родственники со стороны невесты, другая — со стороны невесты. Родственники со стороны невесты заинтересованы в шикарной дорогостоящей свадьбе, они хотят устроить для молодой девушки незабываемый праздник! Родственники со стороны жениха считают такой подход невозможным и неправильным расточительством, они вообще готовы обойтись очень скромным мероприятием бракосочетания. Задание: у вас будет 20 минут, чтобы узнать позиции друг друга по поводу проведения свадебного торжества, поговорить о возможных компромиссах, бюджете, который мог бы устроить всех».*

Через 20 минут ведущий объявляет окончание данной части упражнения и приглашает участников всей группы обсудить полученный опыт (в кругу или парах-тройках).

Обсуждение, вопросы для обсуждения

- В роли кого вы были в данном упражнении? Каковы ваши чувства из этой роли?
- Была ли эта роль выбрана вами или предложена кем-то из участников? Что вы думаете об этом?
- Удалось ли реализовать собственные цели в данной игре? Если нет, то что мешало отстаиванию собственных интересов и границ?
- Существует ли некая связь полученного в данном упражнении опыта с вашей реальной жизнью? И т.п.

Сензитивность и невербальное взаимодействие

Время выполнения: 30—40 минут.

Цель: обратить внимание на важность невербальной настройки терапевта на невербальное взаимодействие. Отделить его от представлений о «сверхъестественном» во взаимодействии.

Материалы, подготовка: в учебной комнате стулья располагаются парно, как для приема.

Ход упражнения

1. Группа разбивается на 2 подгруппы.
2. 1-я подгруппа выходит за дверь (это «терапевты»).
3. Оставшиеся («клиенты») располагаются на 1-м месте в паре, оставляя другой стул свободным для терапевта.
4. «Клиенты» вспоминают какую-нибудь ситуацию, в которой было сильное чувство.
5. Произносят про себя это чувство, и все время упражнения (несколько минут) думают об этом чувстве, вспоминая ситуацию подробно, так, чтобы чувство было «насыщенным».
6. Через 2—3 минуты входят терапевты, располагаются рядом с клиентом на свободных стульях, молча смотрят на клиента, пытаются понять и почувствовать, какое чувство он вспоминает. Возможно, некоторые даже смогут предположить, что за ситуацию вспоминал клиент (фантазии и предположения).
7. Затем участники меняются ролями, так чтобы все могла побыть терапевтом и клиентом.

Обсуждение

Обратная связь от клиентов своим терапевтам: насколько близок терапевт к тому, о чем вспоминал и думал клиент. Чтобы обратить внимание на то, что в данной коммуникации участвуют не «сверхъестественные силы», можно разобраться, по каким именно невербальным признакам участники предполагали ту или иную эмоцию и чувство.

Темы, где можно использовать

- Расположение и дистанция между терапевтом и клиентом.
- Первичный прием и психотерапевтическая ориентация консультанта.
- Границы профессиональные и личные — вклад в создание безопасного пространства.
- Понимание невербального поведения.
- Профессиональное слушание. Активное слушание.
- Использование молчания. Неадекватное слушание.

- Техники, используемые в консультировании.
- Установление контакта с клиентом; терапевтические техники, помогающие на данном этапе.
- Особенности поведения клиента и задачи терапевта на первом приеме.

Скульптура (пантомима)

Время выполнения: 40 минут.

Цель: организация работы в малых группах, создание творческой, позитивной атмосферы. Упражнение способствует объединению группы на начальных этапах.

Ход упражнения

1. Группа разбивается на 2 команды.
2. Ведущий дает задание: в каждой команде обсудить качества, которыми должен обладать психотерапевт и выбрать три основных. Команды не обмениваются информацией.
3. Каждая команда по очереди представляет скульптуру или пантомиму этих качеств. Участвовать может вся команда. Время на создание скульптуры или пантомимы 15 мин.
4. Представление команд. Другая команда должна отгадать качества психотерапевта.
5. Обсуждение в круге.

Рекомендованные вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствовали при выполнении задания в группе. (положительный и негативный опыт)?
- Каким вы были: пассивным или активным и почему?
- Ваша инициатива была поддержана или нет?
- Легко ли было угадывать качества другой команды?
- Согласились ли вы с выбором другой команды?
- Какие бы три качества вы сейчас выбрали, суммируя результаты двух команд?

Слепой и поводырь

Время выполнения: 30 минут

Цель: получение опыта и его рефлексия на тему того, какие чувства вызывает у студентов позиция, когда они несут ответствен-

ность, «ведут» другого человека-клиента, и когда они доверяют себе себя другому.

Материалы: не требуются

Ход упражнения

1. Группа разбивается на пары. Одному человеку из пары предлагается закрыть глаза и на протяжении примерно 5 минут представлять, что он слепой. Каждому второму из пар также предлагается как можно более реально представить, что перед ними слепые люди и что им необходима помощь. Предложите «поводырям» взять за руки своих подопечных — «слепых». После этого необходимо поставить игровую задачу. Это может быть задача:

- а) познакомить «слепых» с комнатой, в которой находится группа, т. е. свободно поводить их по комнате;
 - б) не просто поводить, а максимально сориентировать «слепых» в комнате, сделать доступными для них все ключевые объекты комнаты, с которыми они могут столкнуться или каким-либо образом взаимодействовать (дверь, ее ручка, окно, форточка, основные препятствия и соответственно основные проходы и траектории движения, стол, стулья, вешалки, электроприборы, другие необходимые вещи и предметы);
 - в) не ориентировать, а предлагать вещи и объекты для отгадывания — «Что это такое?». Например, предлагается предъявить каждому «слепому» десять произвольно выбранных предметов для опознания. Это могут быть личные вещи участников, сами эти участники, предметы из обстановки и оборудование комнаты и пр.
- Таким образом, возможны три варианта выполнения упражнения: когда «слепой» и его «поводырь» в основном молчат, когда они общаются, но инициатором — рассказчиком является «поводырь», но когда они общаются «поводырь» уже не рассказывает, а скорее загадывает «слепому» загадки.

2. После выполнения задания и небольшой паузы (для спонтанных реакций участников) ведущий побуждает бывших «слепых» рассказать о своих ощущениях в этой роли, об их переживаниях и наблюдениях. Как правило, выговориться предоставляется возможность всем желающим, в том числе и «поводырям». Возможны дополнительные вопросы: «Не было ли вам страшно? Уверенно ли вы себя чувствовали? Довольны ли вы своим поведением? Что было труднее всего отгадать?» и т.п.

3. После этого надо дать возможность «слепому» и «поводырю» поменяться ролями, т.е. испытать эти новые для зрячего человека ощущения и наблюдения всем членам группы. Здесь также необходимо дать возможность выговориться и «слепым» и «поводырям».

Обсуждение строится вокруг следующих вопросов.

- Как я чувствовал себя, когда «вел» другого, то есть нес ответственность за него?
- Как я чувствовал себя, когда позволял другому себя «вести», доверять?

Такси

Время выполнения: 15—20 минут.

Цель: создание игровой ситуации, получение опыта ведения другого человека и возможности довериться другому.

Материалы: не нужны

Ход упражнения

1. Участникам предлагается разбиться на пары. Один из участников пары является «водителем», второй — его «машиной».
 2. Пары расходятся по комнате максимально, создавая круг из пар «водитель» — «машина».
 3. «Машины» закрывают глаза, далее, следуя голосу своего «водителя», двигаются внутри круга (3—5 минут). По команде «водителя» машины возвращаются в точку, из которой начали свое движение.
 4. Участники пары меняются ролями.
 5. По завершении упражнения пары обсуждают полученный опыт (5—7 минут).
 6. Группа возвращается в круг.
- Обсуждение** строится вокруг следующих вопросов.
- Как я чувствовал себя, когда «вел» другого, то есть нес ответственность за него?
 - Как я чувствовал себя, когда позволял другому себя «вести», доверять?

Тревоги и страхи начинающего консультанта

Время выполнения: 30—40 минут.

Цель: выявить и сделать доступными для понимания и дальнейшего обсуждения в группе тревоги и страхи начинающего консультанта, препятствующие возможности установления контакта с клиентом, эмпатическому слушанию и т.д.

Материалы: личные вещи участников, которые они готовы предоставить, предметы, находящиеся в комнате (например, стулья, корзина для бумаг, мел и т.д.).

Ход упражнения

1. Из участников группы выбирается участник-протагонист. Ему предлагается последовательно называть тревоги и страхи, возникающие в нем при обдумывании своей встречи/работы с клиентом.
 2. Остальные участники группы из имеющихся в их распоряжении предметов (личных вещей и даже предметов мебели) выбирают то, что будет символизировать данную тревогу или страх протагониста, и вручают ему этот предмет. Например, протагонист говорит: «Я боюсь, что растеряюсь!» Группа в качестве «растерянности» может предложить ему некоторое количество мелких предметов, склонных теряться (ручки, карандаши, косметика, ключи и т.п.) и которые довольно трудно удерживать вместе. Далее протагонист, например, продолжает: «Я боюсь, что буду нервничать и выглядеть нелепо!» Группа может предложить протагонисту надеть на себя три шапки, две пары очков, повесить на плечо несколько сумок, полных «нервозности» и т.д.
 3. Через некоторое время, когда главные страхи и тревоги названы, протагонист оказывается чрезвычайно перегруженным, и в этот момент ведущий объявляет, что пришел клиент. Участникам и протагонисту предлагается зафиксировать в себе возникшие в ходе выполнения чувства и сесть в круг для обсуждения.
 4. Протагонист перед обсуждением избавляется от всех предметов, сложив их в месте, доступном для наблюдения.
- Обсуждение в кругу**
- Вопросы для обсуждения:
- Какие чувства были у протагониста и других участников?
 - Какова динамика этих чувств при наблюдении за протагонистом, которому приходилось удерживать все больше предметов?

- Что может помочь консультанту в данной ситуации?
 - Можно ли что-то делать с этими тревогами-предметами?
 - Какие средства самоподдержки и самопомощи может предложить группа протагонисту и самим себе? И др. вопросы.
- Упражнение можно повторить для других участников, желающих быть протагонистами и исследовать их страхи и тревоги.
- Задача ведущего** — приглашать участников в ходе выполнения упражнения к творческому поиску предметов, символизирующих тревоги и страхи консультанта, в ходе обсуждения — предлагать вопросы для дискуссии с целью развития рефлексии участников.

Умение следовать за клиентом

Время выполнения: 30—40 минут в зависимости от количества участников группы.

Цель: создание эмпатического терапевтического отклика, включение понимания терапевтом содержания и эмоционального послания клиента, принятие чувств клиента, представление участникам группы возможности быть с клиентом на «одной волне».

Материалы: бумага и ручки для участников группы, текст для ведущего. Ведущий может использовать любой подходящий для этого текст (первичное интервью клиента из собственной практики, литературы и т.п.). Или, например, следующий текст: *«Клиент: Вчера я был на вечеринке у приятеля. Стол был шикарный: пять салатов, студень, заливное, красная рыба, квашеная капуста, приготовленная по особому рецепту, домашнее вино... Я до сих пор вспоминаю этот вечер. Да, еще были пирожки с мясом, с грибами... и, по-моему, с печенью... честно говоря, я даже не успел попробовать... (пауза, клиент задумался)»*

Ход упражнения

Участники группы располагаются в кругу, ведущий говорит, что сейчас будет прочитан текст — слова клиента, участники группы попробуют послушать этот текст и откликнуться на него собственной репликой из психотерапевтической позиции, которую они должны записать на листе бумаги (можно прочесть текст клиента вслух несколько раз). Когда все участники напишут свои реплики, им предлагается по очереди прочесть их для группы и объяснить, что каждый из них как консультант выбрал целью своего терапевтического вмешательства (отражение чувств клиента, событий, ситуации, произошедшей с ним; интерпретация, поиск недостающей информации в виде вопроса и т.д.).

Ведущий может предложить к обсуждению несколько своих вариантов отклика и обсудить их с участниками группы.

Обсуждение, вопросы для обсуждения

- Если бы каждый из вас был данным клиентом — каковы были бы ваши чувства из этой роли?
- Что бы вы хотели получить в качестве терапевтического отклика в данном случае? В чем вы могли бы нуждаться, разговаривая с терапевтом? Создайте сами для себя желательный терапевтический отклик.
- Что вы считаете в тексте клиента ключевыми словами (отражающими его актуальное состояние)? Включили ли вы данные слова в свой терапевтический отклик? И т.д.

Упражнение по материалам сериала «In Treatment»

Время выполнения: 60—90 минут в зависимости от количества участников группы.

Цель: на примере одного из эпизодов сериала «In Treatment» обсудить с участниками группы в кругу аспекты психотерапевтической позиции героя сериала — психолога, коммуникацию с его клиентом, особенности их контакта, взаимодействия, запрос клиента психологу, профессиональные техники, используемые героем сериала-психологом в своей работе и т.д.

Материалы: видеозапись одного из эпизодов сериала «In Treatment».

Ход упражнения: ведущий приглашает участников группы к просмотру, периодически останавливая видеозапись с целью обсуждения происходящего между психологом и его клиентом.

Обсуждение, вопросы для обсуждения в кругу

- Личность клиента, обратившегося за помощью к психологу — герою фильма;
- Формулирует ли клиент свой запрос психологу?
- Контакт между психологом и клиентом, роль каждого из участников этой пары в установлении контакта.
- Гипотезы психолога по поводу проблемы клиента (что использует психолог для создания рабочих гипотез, какие техники применяет, как реагирует клиент на терапевтические вмешательства психолога) и т.д.
- Как могли бы реагировать участники группы на сообщение клиента, если бы были на месте героя фильма — психолога.

Цвет рукопожатия

Упражнение на телесный контакт (для «разогрева», для улучшения контакта и т. п.)

Время выполнения: 10—15 мин

Цель: улучшить контакт в группе, настройка на взаимодействие, облегчение взаимопонимания, «включение» в предстоящую работу.

Ход упражнения

1. Участники становятся в круг. Берутся за руки.
2. Дается инструкция: «Сейчас вы стоите рядом и можете почувствовать рукопожатия друг друга. Вы все в разном эмоциональном состоянии, и это состояние можно как-то выразить в цвете. Попробуйте представить, какого цвета ваше состояние... А теперь передайте этот цвет через рукопожатие соседу, стоящему справа от вас... И почувствуйте, какой цвет вы получили через левую руку от участника слева... Пусть этот цвет теперь смешается с вашим... И передайте снова через правую руку, через рукопожатие тот цвет, который у вас получился... И снова почувствуйте, какой цвет пришел к вам через рукопожатие левой руки...»
3. Упражнение можно сделать несколько раз.

Обсуждение: что почувствовали, как поняли других участников группы, что изменилось.

Этика психологического консультирования

Время выполнения: 30 мин.

Цель: получить практический навык формирования этических принципов психотерапии и понять, как происходит их нарушение на клиническом примере.

Работа в круге.

Текст для обсуждения в круге:

1. Пациент-мужчина ходит на терапию к терапевту-женщине. Придя на сеанс, он с негодованием рассказывает, как его сестра-подросток, уходя от своего терапевта-мужчины. В коридоре он помог ей одеть пальто и дотронулся до неё. Пациент был в негодовании и всю сессию об этом говорил. Женщина-терапевт была возмущена поведением коллеги, тем более, что находилась во вражде с ним.
2. Терапевт-женщина вынесла этот случай на интервизорскую группу в среде своих коллег. В группе был терапевт, знакомый

терапевта-мужчины. После группы он позвонил ему и рассказал об интервизии.

3. Через несколько дней терапевт-женщина в коридоре института, встретившись с терапевтом-мужчиной, громко высказала ему свои претензии в присутствии других заслуженных преподавателей и студентов.

Ведущий зачитывает поочередно каждый из трех пунктов клинического примера, после которого делает паузу и предлагает группе подумать над следующими вопросами.

1. Нарушены ли границы?
2. Кто совершил?
3. Это пересечение границ или этические нарушения?
4. Кто должен отреагировать?
5. Какие меры могут быть применены?

В заключении группа формулирует этические принципы психологического консультирования.

Клиентские запросы

Инна, 30 лет, никогда прежде не была на приеме у психолога.

Я не знаю, наверное, за одну консультацию не удастся много прочитать. Мне хотелось бы понять, в каком направлении двигаться в связи с тем, что меня последнее время стали раздражать женщины, которые замужем, у которых есть дети. И ещё, конечно, родственники, знакомые, которые спрашивают, почему я не замужем, а у меня самой даже нет ответа на этот вопрос. У меня это связано с какой-то неполноценностью своей. И я чувствую, что от этого никак не могу избавиться. Вернее, просто не могу дать ответ себе ясный и осмысленный, почему у меня не сложилась семейная жизнь. Хотя, вроде бы, я хочу. Хотя не знаю, как насчет семьи, ну хотя бы близкого человека, любимого какого-то. Страшно ещё не успеть родить детей. Какая-то у меня тревога, напряжение какое-то. Нет спокойствия и осознанности. Я много думала и говорила к встрече. Вот если я знаю, что не могу стать чемпионкой мира по фигурному катанию, я понимаю, почему я не могу. Тоже не особо приятно, что я это не могу, или никогда не могла. А здесь нет у меня какой-то ясности. Для себя прежде всего. Ну и остальным тоже отвечать — почему. Все сочувствуют, удивляются, а я не знаю, как реагировать.

Михаил, 28 лет.

Мне хотелось бы разобраться в том, что со мной происходит. У меня часто бывает такое чувство, что я теряю некий стержень внутри, теряю понимание, где я, а где другой человек. Я живу с мамой. Я уверен, что она совсем не ценит меня, как мужчину, пытается не видеть моих мужских проявлений. Например, недавно я купил домой набор инструментов, по-моему, очень хороший. Она сразу стала говорить, что надо пойти, поменять на другой, как ей кажется более подходящий. Я разозлился, вынул молоток и стал бить им по плитке на стене в кухне. Я бил не сильно, хотя часть плитки раскололась. Я теряю ощущение, адекватно ли это. Мне кажется, что ситуация заслуживает такой реакции, но потом я начинаю думать, не слишком ли это — бить плитку. Также и в других случаях.

Мария, 25 лет, работает в фирме секретарем-референтом.

В последнее время чувствую себя растерянной и разбитой. Все валится из рук, я забываю важную информацию, иногда не слышу, когда ко мне обращаются. Кому нужен такой секретарь? Недавно в магазине покупала мед, лимоны и курагу. Так я мед и курагу взяла, а лимоны за-

была. На следующий день пришла туда просить свои лимоны, продащица смотрит на меня, как на ненормальную. Я и правда чувствую себя большой. Это из-за молодого человека, мы встречаемся около года. Мне он сразу понравился, я готова была сделать все, чтобы его удержать. Со временем это просто стало какой-то манией. Я все время думаю о нем, жду его звонков, как будто я существую только в отношениях с ним. Недавно он меня очень обидел. Но я его оправдываю, убеждаю себя, что я сама во всем виновата. Я панически боюсь его потерять, все время стараюсь ему угодить. В то же время понимаю, что чем больше моя неуверенность в себе, тем хуже он ко мне отнесется. То есть я понимаю, что так жить нельзя, но ничего не могу с собой сделать.

Девушка 19 лет, студентка (говорит очень эмоционально).

Я не знаю, что мне делать. Два молодых человека, мои друзья сделали мне предложение. И так вышло, что они сделали его почти одновременно. И теперь я не знаю, как быть. Вот понимаете, один из них — мой друг. Он такой преданный и верный! Я всегда могу на него рассчитывать, когда мне тяжело. Но у нас никогда не было с ним близких отношений, и мне даже не хочется. Ну понимаете, вступить с ним в такие отношения. А другой парень, ну... он мой мужчина, понимаете? Мы с ним близки уже год. Но он такой ненадежный и непутевый! Он может напиться и загулять с приятелями... А может себе ещё одну подружку завести... так уже было. Он может забыть про мой день рождения, а я сижу и жду его, как дурочка. Думаю, что он придет. Ну вот, как мне быть? Скажите, что мне делать? Вы же взрослый человек, Вы старше меня! Кого из них лучше выбрать? Как бы Вы поступили на моем месте?

Кл-тка К., 58 лет

У меня повышается давление. Оно может быть очень высоким, и я его не чувствую. Да, я понимаю, что мне уже и лет достаточно, и родители у меня были гипертоники... Мама у меня умерла 5 лет назад, от повторного инсульта — первый она пережила, хоть и не полностью восстановилась. А вот второй — нет. И отец умер 2 года назад от инсульта. То есть наследственность у меня не хорошая. Я знаю. Но я думаю, что много вносит в мое высокое давление мое эмоциональное состояние. Я много курю... Я сужусь с братом за родительскую квартиру уже много лет. А вообще, я к вам попала, потому что увидела объявление, что оказываются консультации для родственников пациентов. У меня муж здесь лежит (в психиатрической больнице) на освидетельствовании. У него после инсульта развилась деменция, я его оформляю в интернат. Нет, ниче-

го страшного, я уже привыкла, он уже больше 5 лет в таком состоянии... Просто надо бумаги оформить. Я не могу за ним ухаживать дома...

Кл-т Н., 26 лет.

Меня беспокоит, что у меня нет отношений с девушками. Я живу их, но потом быстро все разлаживается. Вообще, я умею общаться, у меня есть друзья. Мы тут выходные так бурно провели... Пили с друзьями, курили, общались много... А потом Катя позвонила, ну та моя бывшая девушка, с которой так ничего и не сложилось. Она сама позвонила, и я потом ничего уже больше не мог делать. Хотя разговор был ни о чем. Просто: «Как дела»... Я понял, что мы друг друга так и не узнали. Она не захотела узнать меня. Наверно потому, что мы такие разные... Ну, например, я люблю театр. А она его не любит. Но может, она просто его еще не знает. Это же бывает, что не любишь чего-то, потому что не знаешь. Я только недавно полюбил гулять по городу. У меня появились какие-то любимые места. Рядом с Красной площадью, Дмитровка, Патриаршие... И другие места я хотел бы посмотреть, которых еще не знаю. Я бы точно хотел гулять там с ней. И еще много чего. Например, узнавать новые кафе. Ходить вместе общаться с друзьями. И именно с девушкой... Я подумал сейчас, что меня так никто и не знает. Я ни с кем не мог делить свои переживания. Вот когда были первые отношения, с Викой, я даже так не заморачивался. И не говорил ей. А с Катей я много говорю о себе. Но она правда никогда не говорит мне о себе. Так что можно сказать, что я ее и не знаю. Я бы хотел ее узнать. Я так ей и написал. Я думаю, а был ли кто-то до этого в моей жизни, кто больше других знал обо мне? Да, мама... Ну, не всеми чувствами, конечно, мог поделиться... но больше чем с другими.

Женщина, 35 лет, 8 лет в браке, детей нет. Обратилась после нескольких неудачных попыток ЭКО.

Я уже даже не знаю, отчего мне нехорошо. Вроде бы, сейчас ничего особенного и не происходит. Ничего особенно плохого... Но я все время тревожусь. Например, придут ли сегодня на уроки мои частные ученики. А что я буду делать, если не придут? А что я буду делать, если опять не дозвонюсь до родителей? Про мужа я вообще молчу. Мне про него даже думать лень. Мне столько пришлось пережить всяких вменшательств, и больших, и малых, я все время о нем думала, обижалась и расстраивалась, что он сам не понимает, как мне важно чтобы он в это время был рядом... А он все время занят неизвестно чем. То работой, то фитнесом, то сам болеет... А теперь, когда вроде все успокоилось и не

надо его ни о чем просить и ничего ему объяснять, мне о нем даже думать лень.

Кл-нт К., 26 лет. Обратилась мать — по поводу его компьютерной зависимости (по телефону). Клиент после этого обращения матери согласился встретиться с психологом.

Я не могу найти общего языка с матерью. Да, я сижу за компьютером и играю, или лажу в интернете. Но мы там общаемся... С однокурсниками. Да, играем иногда в игры, в стратегии. Она всегда вбегает в комнату, хоть уже ночь-полночь. Никогда не стучится, ничего... Вообще-то у меня нет друзей, один был в школе, но мы переехали, и он теперь живет далеко. Так, иногда созваниваемся. Мать орет все время, что это я из-за компьютера 2 раза уже из института уходил. Нуууу. Я не знаю. Там первый раз я не сдал сессию, потому что препод козел. Я на экзамен опоздал, так он меня отправил с другой группой сдавать, а потом придрался, что я на лекции не ходил, и поставил 2... А я не стал пересдавать. Ну мне мама сделала справку — академический отпуск. А 2-й раз я уже переехал на другой факультет — академический отпуск. А первый был финансовый... Там мой дядя деканом работал, он помог в академ уйти. Нууу, там я часто болел. Попробовал пойти поработать. Курьером там... Не по мне работа... Мне надо интеллектуальное окружение...

Клиентка О., 34 года.

У меня развилась какая-то настоящая ипохондрия. Я все время боюсь, что со мной что-то случится. Хожу сдаю всякие анализы. Сначала сдаю и боюсь. Потом трясусь, пока не узнаю результат. Потом схожу к врачу, вроде ничего серьезного не найдут, и я успокаиваюсь, но ненадолго. Потом все начинается сначала. Сейчас обычно начинается с каких-нибудь пятен на коже — я думала аллергия, не знаю на что. Я как увижу какое-нибудь пятнышко на коже, у меня начинается такой страх. Сердце начинает бешено колотиться, холодный пот, в глазах темнеет, ноги подкашиваются. И я уже ничего не могу делать, кроме как каждые 5 минут подхожу к зеркалу и смотрю... то думаю, что у меня рак. То — что у меня заболевание какого-то органа, но никто не может найти какого... Это все ребенок иногда видит — у меня сыну 5 лет... Мы живем с мужем, с сыном и с мамой. Мама инвалид, она тяжело больна. У нее рассеянный склероз, и она многие вещи не может делать сама, даже по уходу за собой. Она на каталке... Мама с отцом развелась, когда мне было 4 года, тогда с нами еще бабушка жила. Сейчас бабушка уже умерла... Я работаю на дому, в удаленном до-студе на компьютере. Моя работа связана с бухгалтерскими докумен-

тами — я могу работать дома. Это произошло, когда мама заболела. Она постепенно ухудшалась, не сразу стала инвалидом. Я тогда еще на работу ходила. Там с мужем познакомилась. И сначала мама была против, чтоб я с ним жила, да еще у нас, мы жили в моей комнате. Но постепенно смирилась. Потом ее здоровье ухудшилось, я перевелась на работу на дому, и могу бывать в офисе несколько часов 1 раз в месяц, а то и реже.

Кл-ка Л., 34 года, в терапии 1,5 года. Прием после того, как клиентка пропустила сессию и не хочет ее оплачивать (хотя об этом был договор)

Вот, я хотела завершить пока. Сделать перерыв. Ну, по многим причинам. Во-первых, я понимаю — законы есть законы, но мне так не нравится это правило — оплачивать пропуски! Я никак не могу к нему привыкнуть. И не могу с ним согласиться. Если у меня болеет ребенок, что я должна за это платить? Или его бросить? Я не могу рассчитывать на свежую кровь, я ее всегда прошу, она почти никогда не соглашается. Я конечно понимаю, что это правило... Что, конечно, ходить на терапию — не всегда приятно, и вот это правило не из приятных. Но я не могу его понять и принять. Это что, получается, что такое правило придумали, чтоб на этот анализ могли ходить только богатые? Или этот метод придумали, чтобы содержать аналитиков или терапевтов? Я считаю, что это просто законы рынка. Я воспринимаю это правило, как отсутствие поддержки. Во-вторых, большую часть своего дохода, пятую или какую там, отдавать аналитику — это ненормально. В-третьих, если я хожу и молчу — и плачу за это... В этом есть тоже что-то ненормальное. Молчу, и еще за это плачу! Когда еще что-то случается — я могу понять зачем ходить, какую-то поддержку получать. Но когда ничего не происходит, просто ходить и молчать, за свои деньги — это ненормально. Вот у меня в отпусках ничего не случилось неприятного, и в этом и в легнем, я сама справляюсь, о чем мне говорить? Просто ходить и деньги платить? В-четвертых, я не вижу явного результата. Я конечно не специалист, и могу чего-то не видеть — но не вижу. Мне подруга на мои эти доводы говорит: вот ты сама ведешь своих студентов, и потом они уходят, ты же тоже что-то чувствуешь. А я говорю, у них у всех свои дела, может немножко что-то и чувствую, и они, но все уходят в свои дела, в свою жизнь, и я не думаю, что они строят или вспоминают там обо мне постоянно.

Кл-ка. И., 60 лет, живет одна, детей нет, вдова.

Я сегодня хотела обсудить такой небольшой эпизод с крестниками, который меня как-то взбудоражил. Меня они позвали к себе в гости, ну и я их родителей собиралась отпустить на пару часов в мебельный магазин,

они хотели шкаф посмотреть. А я должна была посидеть с их детьми. Девочке 3 годика и мальчику чуть больше года. Так вот. Я настроилась, что буду с ними, я же уже с ними не один раз сидела, они уже правда подросли — ну ничего, ничего... приезжаю, а они говорят: «Ой, а нам куда уже не надо! Мы купили по интернету буквальное вчера! Но не звонили вам, что все равно пусть вы приезжайте, посидим чайку попьем». И я вроде сначала так обрадовалась, что надо же, они так хотели меня видеть, что даже не отменили мой визит, чтоб чаю попить вместе... Это конечно приятно. Но потом я себя поймала на каком-то неприятном чувстве, что ну как будто какие-то мои планы, или договоренности, нарушились. Вот странно — думаю я — я же наоборот должна испытать облегчение, что мне не надо лишней нагрузки... А почему меня тогда это как-то покорибило? Ну потом состоялось все равно (улыбаюсь). Мы попили чай, и родители решили, что раз уж я все равно я здесь, они сходят на ближайший рынок... И пошли. Правда, пришли быстро, но все равно Мне было приятно, что я им как-то помогла, полезной оказалась посидеть с детьми. Ну ятно, что я им как-то помогла, полезной оказалась посидеть с детьми. Ну да, как-то хоть у меня и нет навыка, но мы подстраивается как-то с детьми, «подлаживаемся», и через какое-то время все хорошо! А малышика вообще прелесть! Такой забавный, конечно. И девочка тоже

Клиентка, 37 лет. Не замужем.

У меня проблема. Я постоянно срываюсь, особенно на работе. Я главный бухгалтер известной фирмы. У меня есть подчиненные. Я не могу принять то, как они работают. Вот сегодня, например, я сорвалась на Галину. Скоро славать годовую отчетность. Я посмотрела случайно в кассу и банковские документы. А там... Она сделала столько ошибок, что уму непостижимо. Я увидела и стала на нее кричать, как она так могла. Мы столько раз разговаривали на эту тему с ней. Она ничего за собой не проверяет. Опять мне все переделявать. Я устала. То же самое происходит и с остальными сотрудниками. Я уже много раз с каждым разговаривала, переделявала их работу, а они все равно работают «спустя рукава». Я не хочу никем руководить, хочу работать сама на себя. Не могу принять людей с таким халатным отношением к работе.

Молодая девушка, 24 года.

У меня проблема — болезнь кожи. Она началась два года назад. Мы тогда начали встречаться с моим нынешним мужем. Сейчас все хорошо. Он обо мне заботится, любит, делает все возможное для меня. А тогда было по-другому. Все, что происходило тогда, для меня было очень травматично. Мы, например, могли идти по улице, он мог мне сказать:

«Смотри, какая девушка идет красивая. Вот бы мне с ней встретиться, жениться». Мог сказать о том, как плохо я одеваюсь, какая я некрасивая, предлагал мне подобрать другую одежду. Однажды я увидела, что он переписывается с другой девушкой. Я сказала ему об этом, а он говорит, что я виновата в том, что я подсматриваю за ним. Я тогда почувствовала себя виноватой. Я ничего почти не говорила ему о том, что он делает, не упрекала. Я знаю по своему отцу. Он алкоголик. Ему все, мама, бабушка говорили о том, что надо лечиться, читали морали. Только я старалась оставаться для него человеком, с которым он может быть откровенным, я никогда ему ничего не выговаривала. Я уверена, что, если человека не упрекать, он может сам прийти к выводу, что ему нужна помощь.

Молодая женщина, 28 лет, не замужем.

Я пришла к Вам, потому что поняла, что у меня проблемы в отношениях с мужчинами. Когда отношения начинаются, вроде все хорошо, мужчины дарят мне цветы, ухаживают. Потом начинается одно и то же, — они говорят при мне о достоинствах моих подруг, всячески ими восхищаются. Ко мне же начинается неуважительное отношение. Вот, например, Эдуард мне сейчас постоянно говорит о том, что у меня не красивый цвет волос, нужно их перекрасить, худые ноги, маленькая грудь... и так далее. Это происходит во всех отношениях. Я понимаю, что я — это я, что у меня свои достоинства. Только почему-то начинаю чувствовать себя нейнтересной. Я даже догадываюсь, откуда такие чувства. Папа и девушка, когда я была маленькой, мне никогда не делали комплиментов. Наоборот, они давали мне понять, что со мной что-то не так. Последнее, что вывело меня из себя, было вот что. Я танцовщица, работаю в ночном клубе. Мужчин там много. Недавно один из них стал делать мне комплименты, ухаживать. А на следующий вечер он стал ухаживать за моей подругой, а на меня совсем не обращать внимания. Я уже к этому привыкла, но мне хочется изменить эту ситуацию.

Женщина, 35 лет, не замужем.

Я пришла к Вам, потому что у меня очень сложная ситуация. На работе мне дали новую, более высокую должность. Сейчас я — заместитель начальника департамента. Эта работа предполагает, что я должна часто представлять компанию перед другими людьми, а для меня это почти невозможно. Когда мне нужно что-то говорить перед другими, я начинаю панически бояться, волноваться и ничего в результате сказать не могу. Мне дали эту должность после того, как я написала письмо руководителю организации, где описала все недостатки, которые я вижу в нашей работе.

Девушка 26 лет.

Я опять стала думать о том, чтобы снять квартиру... Мать устроила мне очередной скандал. Я невыносимо устала. Она орет, матерится. Говорит, что я ничего не делаю, что я не выросла! Что я не делаю?! Давай, распределим обязанности и буду делать. Она мне: «Ты что сама понять не можешь, ЧТО надо делать? Ты что, тулая?!». Я попыталась спокойно объяснить ей, что мне сложно с ней, потому что она не считается с моими желаниями, не считает меня отдельной личностью. На что она сказала, что, наоборот, всегда считала меня взрослой, с самого детства. Что она вкладывает в это?! Она даже подругам моим звонила, разбиралась с ними, если кто-то что-то не так мне сказал. И в очередной раз мне подруга во время ссоры заявила: «Ну иди пожалуйся своей маме, и она опять звонить мне будет». И мне стало стыдно.

Женщина, 30 лет

Я пришла, потому что не справляюсь сама. В себе хочу разобраться, найти себя. Я человек неработающий, домохозяйка, дочери 3 года. Муж — известный, успешный человек. Ну а я сижу дома. Как приложенье. Мне хочется себя проявить, стать более самостоятельной. Не могу понять, куда двигаться. Я не работаю уже 4 года. Сложно найти работу, которая бы нравилась мне и не навредила бы нашим семейным отношениям, потому что мой муж очень известный человек, и я больше под него подстраиваюсь, чем под себя. Немного это напрягает, приходится ПОД человеком, хочется самостоятельности.

Женщина, 35 лет

К: Вы опять ждете, что я начну разговор? Начинайте!

Т: Может быть правильнее, чтобы Вы начали, это же Ваше время.

К: То есть, я должна приходить сюда и говорить то, что приходит мне в голову, как Вы сказали мне в прошлый раз?! Но мне кажется, я могу говорить так очень долго, так как я могу говорить обо всем, и ни о чем. Например, мы можем поговорить с Вами, как хорошо, что идет снег, но я не очень понимаю, как это даст нужный результат?!

Женщина, 35 лет

Ситуация, когда я говорю, а мне это повторяют — мне не нравится! Я читала в литературе, что это навык активного слушания, чтобы расположить собеседника, и показать, что Вы его слушаете. Я считаю, что это манипуляцией! Потому что, Вы меня не слышите, а только пытаетесь показать, что Вы меня слышите! Меня это бесит!!

Кл. (женщина 39 лет):

Я давно уже хотела пойти к психологу, но все откладывала... А теперь такое случилось (плачет), не знаю, что делать... Я давно чувствовала, что что-то не так! Неделю назад узнала, что мой сын — наркоман! Хотя, может и не наркоман еще (с надеждой в глазах). Мне мама его друга — они с этим парнем в одном классе учатся — еще в прошлом году говорила, что у нее подозрения про них есть, но я не верила! А теперь... (рыдает).

Кл. (мужчина 39 лет):

Я — алкоголик, пить начал в четырнадцать. В двадцать родители пробовали меня лечить. У меня нет проблем с алкоголизмом, у меня проблемы со здоровьем (смеется). Печень отваливается, поправился очень, одышка замучила — курю много. Вот если бы ничего не болело, пил бы себе и дальше! Разведен, сыну 16 лет, живет с моей бывшей женой в Канаде. Я — человек самостоятельный, купил им дом там, оплачиваю все расходы, сын получает прекрасное образование. Бизнес мой работает прекрасно уже и без меня. В общем, жизнь удалась! (Смеется). Путешествую, собираю антиквариат, открыл свой ресторан. Там и пью по вечерам! Но надо пить бросать, а то иногда страшно по ночам становиться — проснуться и думать: а вдруг у меня рак? И опять за виски хвататься. В общем, надо меня от виски отвадить (смеется)!

Кл. (женщина 26 лет):

Мне трудно начать говорить о том, из-за чего я к Вам пришла... Это касается наших отношений с мужем... Мы в 18 лет поженились, мы из одного города. Приехали в Москву учиться. Мне было тогда очень одиноко, я с людьми плохо схожусь. А он такой знакомый! Мы с ним раньше и не общались, я знала, что он в соседней школе учится, иногда на тусовках пересекались. И стали встречаться с ним, а через два месяца получилось в общежитии вместе начать жить. В конце первого курса поженились. Учились, друг другу помогали. Мне это нравилось, у меня в группе так отношения ни с кем и не сложились. В общем, я очень довольна всем была. Закончили университет, муж нашел работу по специальности, а я долго не могла найти работу. Пришлось пойти в банк операционисткой! Вот у меня всегда так: у кого-то все складывается, а я вечно неудачница! Я с работы приходила усталая, эти люди бесконечные на работе так изматывают. А мужу работа его очень нравилась, и с коллективом ему пошло. У них там всякие корпоративы, тренинги, совместные поездки на выходные. И вот два года назад мне муж говорит: «Надоела твоя вечно кислая физиономия! Чего ты стонешь вечно! Не нравится работа — най-

ди другую! Не нравится, что меня дома нет — заведи друзей!» И потом я узнаю, что у него роман с коллегой... Он мне сам сказал, и с таким видом, что это я виновата, достала его своим недовольством всем! (Плачет.) Но кому мне еще про это говорить! Я его считала самым близким своим человеком, и другом, и поддержкой. Как Вы думаете, мне с ним надо разводиться? Моя мама сказала, что ни одна женщина такое не простит, что это позволить — об себя ноги вытирать! Я согласна, но я не знаю... У нас с мужем квартира по ипотеке взята, и он платит кредит, мне и жить будет нелегко... Может, надо его простить, ведь всякое бывает, может он ошибся? Ой, не знаю, но надо мне определиться...

Клиентка. 19 лет. Студентка.

Я первый раз у психолога. Точно не знаю, о чем говорить и нужно мне это. Мне посоветовала подруга пойти к психологу, сказала, надо... А я не знаю. Сейчас уже четыре месяца прошло и все нормально. У меня был выкидыш. На 5-й неделе. Вначале полоска была еле видна, а потом я сделала второй раз и сильно, и врач сказал. Это было во время сессии. Я три года встречаюсь со своим парнем. Мы предохранялись. У нас хорошие отношения. Но мы просто встречаемся, вместе учимся. И я вообще не знаю, хочу ли я сейчас быть с ним. Особенно после того как он так поступил. Когда я ему сказала, что беременна... Он мне сразу ничего не сказал. Он стоял. А потом только обнял и сказал, что рад. Но он сразу ничего не сказал. Он молчал! Понимаете? Он стоял — молчал! Я потом добилась от него. «Ну что ты чувствуешь? Ну что ты чувствуешь? Только честно скажи!» Я не знаю почему я плачу, я уже все это пережила и сейчас у меня все хорошо. Я умею выводить на чистую воду! Он потом сказал: «Ну я не знаю. Мы оба учимся. Еще учиться долго. И у меня нет денег и работы». А у него еще хвост по одному предмету, который он не может сдать и его могут отчислить или попросить академ взять! Он вообще не серьезный и не может хорошо учиться! Он хуже меня учится! Может быть я умнее... я не знаю... Я не совсем умная... Подруга моя лучше понимает материал. «Но если говорить о будущем, то...» — он сказал, — что я вижу будущее только с тобой». Я ему сказала, а ты понимаешь, что будет сложно! Очень сложно! Он: ну да... Может я сделаю аборт? Он: «Не надо. Будем воспитывать, как сможем». Я потом добила, от него, что он сказал, ну если только тебе это не повредит, а то действительно очень сложно сейчас. И я ему ссылку прислала на таблеточный и сказала: «Ищи варианты!» А он ничего не искал! А потом у меня случился выкидыш. И все мне это, а не ему! Он так и остался! А почему это я должна была это переживать?! Я ничего не пила, не успела. Это был выкидыш.