



АНО ДПО МИППиП «Интеграция»
Программа профессиональной переподготовки:
«Телесно-ориентированный подход в
индивидуальном консультировании»

Квалификационная работа

**«Влияние личности специалиста на формирование
терапевтических отношений с клиентами»**

Выполнил (-а): Галютинa Нина Григорьевна

(подпись)

Город обучения: г. Новосибирск

Срок обучения:
09.10.2021-15.05.2023

Преподаватель: Баженова Ирина Александровна

(подпись)

Квалификационная
работа принята преподавателем
15.05.2023

г. Новосибирск

Содержание

1. Введение	1
2. Фундамент личности специалиста. Аспекты, формирующие личность специалиста.	4
3. «Человеку нужен человек». Три постулата, на которых формируются отношения между клиентом и специалистом.	8
4. Портфель специалиста: Мета инструменты для формирования терапевтических отношений с клиентами.	17
5. Рекомендации.	25
6. Заключение и выводы	26

Введение

Выбирая любого специалиста, будь это парикмахер, массажист или психолог, мы как-то делаем это выбор, на что-то опираемся, иногда даже не понимая, что конкретно понравилось. Убеждена, что именно личность специалиста играет главенствующую роль. А как стать таким специалистом-личностью, которого выбирают? Терапевтические отношения строятся между двумя личностями и только в таких равноправных отношениях могут произойти качественные изменения в жизни клиента. Вот об этом и будет моя работа, которую вы сейчас читаете. На своём примере я попытаюсь рассказать, как изменилась моя практика, как специалиста, на что сейчас я опираюсь в своей работе, и как это отражается на клиентах, которые приходят в терапию.

Цель моей работы сформировать представление у начинающих психологов о роли личности специалиста в построении терапевтических отношениях между клиентом и психологом, для создания опоры в своей работе.

В этой работе я ставлю перед собой следующие задачи:

1. Раскрыть понятие личности специалиста.
2. Показать основные составляющие фундамента личности специалиста.
3. Выявить алгоритм выстраивания отношений с клиентом. За счет чего случается терапия с клиентами?
4. Перечислить, на что может опираться специалист для выстраивания терапевтических отношений с клиентами.
5. Рассказать, как освоенные на ТОП знания, навыки и инструменты повлияли на построение моих терапевтических отношений с клиентами.
6. Дать рекомендации для начинающих специалистов.

Свою работу я пишу для таких же, как я специалистов, которые только начинают свой путь в профессии психолога. Это станет для них подсказкой, и они смогут использовать мой опыт, как опору на пути становления личности специалиста и в работе с клиентами. Опытным коллегам других направлений она будет интересна за счет описания инструментов работы ТОП, а специалистам телесно-ориентированного подхода за счёт описания моих наблюдений в каждой главе. Когда я только начинала свою практику, я думала, что терапия происходит за счет знаний, навыков и инструментов, которые используются на консультациях. Для меня было бы очень важным, в начале пути, получить представление о том, за счет чего происходит психотерапия, на что можно опираться в своей работе.

Ещё в 2016 году я получила диплом психолога и в придачу синдром самозванца. В вузе, где я получала образование, был функциональный

подход к обучению (много теории и очень мало практики), я познакомилась со многими направлениями, и одним из них была телесно-ориентированная психология. Так состоялось первое знакомство с этим направлением. Уже тогда мне стало интересно углубиться в этот метод, но возможности очного обучения и практики в Хабаровске на тот момент я не нашла. Через год я всё-таки начала пробовать консультировать и применять, все чему научилась. Иногда на консультациях я испытывала страх, что не смогу помочь клиенту за первую встречу, и он больше не вернётся. Я внимательно слушала жалобы клиентов и задавала вопросы, а после консультации ещё долго могла обдумывать, что упустила в консультации и какие выходы из ситуации есть. В общем, фокус внимания был только на клиенте и как ему помочь. Про себя я думала, получилось или не получилось, включался только оценочный механизм. Я очень верила в то, что чем больше у меня будет знаний и практик, тем более опытным специалистом я стану.

На сегодняшний день вопрос формирования личности специалиста остается очень актуальным. Ежегодно вузы выпускают начинающих специалистов, которые так и не начинают практиковать. Часть практикующих специалистов выбирают для себя опору в инструментах и практиках. Только специалист, который направляет внимание на формирование своей личности, хорошо знает себя, свои слабые и сильные стороны, принимает их, способен строить настоящие терапевтические отношения с клиентом.

На курсе ТОП, благодаря практическим занятиям, которые были в формате еженедельных клубов, отработкам телесных и терапевтических практик, я все больше и больше убеждалась, что личность специалиста играет огромное значение в отношениях между клиентом и психологом. Я раскрою в своей работе те качества и навыки, которые как я думаю, являются фундаментом для построения личности специалиста.

Личность имеет большее значение, чем все практики и техники, которыми он владеет – такое понимание я приобрела, проходя курс ТОП. Четырехчастная модель образования, способствует эффективному формированию личности специалиста. Четырехчастная форма обучения специалистов – это официальная, самая эффективная форма образования, которая состоит из теории, практического опыта, личной терапии и супервизии.

Человеку нужен человек, не просто поболтать и послушать. В случае психологической консультации, это специалист и клиент, между которыми будут выстраиваться отношения. Казалось бы, за простым разговором скрывается гораздо более глубокий процесс, который может помочь стать клиенту более целостным. В работе я опишу, как строятся такие отношения и что в них важна личность психолога, равенство в отношениях и искренность.

Конечно же, я не приуменьшаю роль инструментов и практик в процессе консультирования, они безусловно очень важны. В ТОП я получила огромный перечень практик, а главное богатейший опыт личной терапии. Терапия превращается в творчество, когда есть возможность использовать инструменты не только в жестко заданных рамках, но и комбинировать или добавлять что-то свое. Считаю это важным, потому что нет одинаковых людей и к каждому нужно подобрать свой «ключик». Опираясь на свой интерес, специалист может создавать новые практики, учитывая потребности клиента.

Клиент, приходя на терапию, чаще всего расщеплен и стремится к целостности. Как личность психолога влияет на качество терапии и терапевтические отношения? С помощью ТОП можно эффективно формировать личность специалиста, а это в свою очередь поможет выстраивать качественные отношения с клиентами, находить новые жизненные стратегии и встраивать их в повседневную жизнь, тем самым улучшая ее качество.

Глава 1.

Фундамент личности психолога.

Когда я только начала писать эту работу, то меня смущала широта темы и много теорий личности. Я решила раскрыть свое представление, какой я вижу личность психолога. Главное, что меня цепляет и вдохновляет, это тот факт, что насколько специалист сможет сформировать свою личность, то настолько качественными смогут стать отношения между ним и клиентами.

В моем понимании, пока специалист учиться, работает, контактирует с другими специалистами, он продолжает развиваться. Можно сказать, что формирование личности — это непрерывный процесс. В моем представлении есть некий фундамент, качества и навыки, которыми специалист должен обладать, чтобы эффективно выстраивать отношения с клиентами, что является главной целью терапии. Когда я стала уделять больше внимания этим аспектам, стала чувствовать себя устойчивее в роли специалиста. У меня изменилось понимание того, какими должны быть консультации, стала видеть свои слабые зоны в консультировании, не «тяну одеяло на себя», позволяю клиенту брать ответственность за свои процессы и изменения.

Клиенты выбирают специалиста по определенным качествам, которые резонируют с клиентом. Важно, чтобы сам специалист принимал в себе эти качества, т.к. именно они могут стать для него сильной стороной для построения отношений. Видеть и принимать в себе эти качества, за которые нас выбирают или не выбирают клиенты, ведь именно эти качества могут стать точкой роста для специалиста, его индивидуальностью.

Контакт со своими чувствами и эмоциями.

Первостепенный навык, который необходим психологу, это контакт со своими чувствами и эмоциями. Для того чтобы строить с клиентами качественные и безопасные терапевтические отношения, психолог должен очень хорошо знать самого себя. Важно не бояться своих эмоций, встречаться с ними, уметь контактировать с ними в присутствии другого человека (уметь отличать своих тараканов от чужих). По словам А. Лоуэна «Очень важно, чтобы терапевт сам уже совершил такое путешествие или хотя бы был в пути, и причем прошел бы его большую часть, - так, чтобы у него было четкое понимание и ощущение себя, своей собственной сущности. Важно и то, чтобы терапевт твердо стоял на земле так, чтобы быть крепкой опорой и для себя, и для клиента. Он должен быть, образно говоря, якорем, всегда доступным в минуты душевной бури».

Если психолог не может отличить эмоций, которые у него появляются как реакция на клиентский случай, от эмоций, связанных с происходящим в его личной жизни, то вряд ли он будет эффективен.

Быть в контакте со своими чувствами и эмоциями мне помогает личная терапия в разных форматах. На обучение я пришла и совсем мало знала о себе самой. Маленькая жизнь проживалась на каждой телесной практике. Совсем не скажу, что это было легко для меня, одно дело книжку прочитать или лекцию прослушать, а другое прожить. Иногда это было похоже на сплошное мучение. Нам говорили, что можно страдать, а можно не страдать и даже испытывать удовольствие. И это был выбор, который не всегда было легко сделать.

Дать возможность течь своим эмоциям свободно, без цензуры. Без поддержки я не смогла бы это сделать, а иногда и с поддержкой не могла.

Вспоминаю занятие на клубе, где нужно было звучать в соответствии с эмоциями, которые испытываешь. Сначала я не могла открыть рот и произнести звук, потому что мне было настолько страшно и стыдно. Благодаря другим голосам (наверное, психопатам), голосащим рядом, я попробовала звучать, стараясь попасть в унисон, чтобы меня не было слышно. Сейчас мой голос помогает распознать эмоцию и прожить ее. Клиентам, которым сложно понять, что они чувствуют, я предлагаю использовать голос, начать дышать и звучать согласно актуальному внутреннему состоянию.

Эмоциональная ёмкость.

Чем больше опыта эмоционального проживания, тем больше эмоциональная ёмкость. Эмоциональная ёмкость позволяет испытывать переживания внутри, при этом оставаться в контакте с реальностью. В таких ситуациях человек способен одновременно испытывать сильные чувства, но продолжать жить повседневной жизнью, работать и решать все

функциональные задачи. На курсе ТОП на телесных практиках, в процессе личной терапии интенсивно копится опыт проживания. Эмоциональная ёмкость помогает психологу в контакте с клиентом, который принес свои переживания и эмоции, соприкоснуться с ними, почувствовать свои эмоции на ситуацию клиента и не «рассыпаться», не включить защиту, не сливаться с клиентом. Эмоциональная ёмкость необходима для специалиста, чтобы пропустить через себя достаточно большой объем эмоций клиента и своих, чтобы не вытеснять их и видеть, что происходит в отношениях.

На любую жизненную ситуацию у нас возникает много разных эмоций, огромная палитра оттенков. словно букет полевых цветов, эмоции такие же неповторимые. На консультации с клиентами мы начинаем их рассматривать, пытаемся их назвать и вдохнуть аромат.

На одной из личных консультаций, я поняла, насколько важно научиться не только определить эмоции, почувствовать, как они живут в моем теле, но и нырнуть в глубину. Зачастую, соприкосновение с эмоциями мимолетно. Произошло какое-то событие, которое очень эмоционально откликнулось, мы чувствуем телесные ощущения, эмоции и редко даем себе время в них быть, касаемся лишь поверхности. Все заканчивается тем, что пора бежать по делам, жизнь не стоит на месте, и нет времени «киснуть». На этом процесс эмоционального проживания сворачивается.

Что же на самом деле происходит? Мы не дошли до глубины, где могут произойти изменения. Глубина дает опору и понимание, какое желание стоит за конкретной эмоцией. Лично мне, всегда было страшно «утонуть» в этих переживаниях. Всегда появлялись мысли, мне теперь все понятно, нужно идти и действовать. Таким образом я каждый раз выныривала на поверхность, так и не разглядев красоту на дне своего океана и не найдя опору, от которой могу оттолкнуться.

Из личного опыта. Если удерживать проживание, не сбегать, быть в контакте с глубокими чувствами изучать их, то приходит спокойствие, умиротворение, наполнение и принятие.

Идентичность.

Психолог должен знать, кто он таков, кем может стать, чего хочет от жизни, что для него важно по существу. Он обращается к жизни с вопросами, отвечает на вопросы, поставленные ему жизнью, и постоянно подвергает проверке свои ценности. Как в профессиональной работе, так и в личной жизни психологу не следует быть простым отражением надежд других людей, он должен действовать, руководствуясь собственной внутренней позицией. Это позволит ему чувствовать себя устойчиво в межличностных отношениях.

Такая уверенность в себе связана с его искренностью и открытостью – сильным человеком является тот, который не боится анализировать себя,

находить в себе не всегда приятные вещи, наконец, который может показать себя другим таковым, каков он есть.

Я еще нахожусь в процессе формирования своей идентичности, но очень рада тому, что все чаще смотрю в сторону своих желаний, успеваю задать себе вопрос, что со мной происходит, и чего я хочу. До обучения, фокус был на потребности других и как меня воспринимают окружающие. Привычка быть хорошей, заслуживать одобрение, страх не соответствовать ожиданиям других. Сейчас я все больше разворачиваюсь к себе.

Творчество и любопытство

Именно любопытство привело меня в психологию. Так больше не хочу, хочу по-другому. Мне верилось, что существует «волшебная» таблетка или конкретные действия, которые помогут мне справляться с трудностями, возникающими в жизни. Что когда-то наступит такой момент, когда можно будет избавиться от негативных переживаний и обрести внутреннее спокойствие, к которому все так стремятся. Сейчас мне понятно, что такое представление - иллюзия, и это точно не про целостность. Такая позиция нацелена на большее расщепление и игнорирование эмоций и телесных проявлений, которые и могут стать опорой.

Магия творчества — это спонтанное образование чего-то нового там, где все кажется давно известным. То же самое можно сказать о клиенте, который приходит за советом к психологу. Он или она могут иметь твердое представление обо всех деталях проблемы, хорошо в ней разбираться, но быть совершенно неспособным дать себе волю посмотреть на вопрос по-новому. Там, где есть ригидность, зажатость и фиксация на одном, приходит конец волшебству или творчеству. Задача терапевта — помочь клиенту осознать альтернативные возможности его поведения.

Основная цель терапии — помочь человеку стать более творческим и гибким. Клиент приносит буквально куски своей разбитой жизни. Он может осознанно передать события и факты, но часто бывает, что не способен организовать их в работающую модель. Задачей терапевта является помочь клиенту сознательно переосмыслить эти куски жизни и в дальнейшем действовать более рационально и творчески.

Первый и самый основной принцип в телесно-ориентированной психотерапии — это принцип целостности, который говорит о том, что человек целостен и неделим. Такой подход позволяет рассматривать проблему клиента, как нечто важное для него и то, с чем он может сам справиться. Видя клиента целостным, мы можем помочь ему увидеть его потребности и сформировать запрос, а не спасать его, делая его при этом слабым и немощным.

Терапия как творчество, только с таким подходом я вижу в ней смысл. В работе с клиентами все очень индивидуально, любая практика может быть

изменена и адаптирована под конкретную ситуацию. В роли холста сам клиент, а кисть его внимание. Куда человек обращает свое внимание, там и начинается что-то происходить. Клиент сам рисует, его процессы сами начинают раскрываться, так работает один из принципов ТОП – принцип внимания.

Когда я говорю о личности специалиста, то подразумеваю определенные качества, которыми он должен обладать. В профессии психолога много таких качеств, но мне представляется некий фундамент, который очень важен для специалиста. Благодаря контакту со своими чувствами, эмоциональной емкости, идентичности, творчеству, формируется специалист не похожий на других, способный опереться на свои качества, желания и за счет них построить терапевтические отношения с клиентом. Для начинающего специалиста очень важно не создавать копию с какого-то специалиста, а позволить себе быть уникальным, способным получать удовольствие от того, что делает. Пусть в начале профессионального пути мало опыта, но есть эмоции и чувства, индивидуальность, любопытство и творчество, все это может помочь сформировать личность специалиста.

Глава 2.

«Человеку нужен человек».

Человеку нужен человек, не просто поболтать и послушать. В случае психологической консультации, это специалист и клиент между которыми будут выстраиваться отношения. Казалось бы, за простым разговором скрывается гораздо более глубокий процесс, который может помочь стать клиенту более целостным. Как строятся такие отношения?

В психотерапии не существует никакой магии и воздействия из вне – это противоречит основным принципам ТОП. Настоящая психотерапия случается, когда выстраиваются субъект - субъектные отношения.

Самое важное, что я для себя взяла из обучения ТОП, что клиента, который приходит в терапию, нужно воспринимать как целостного, равного себе, способного справиться со всеми сложностями. Человек формирует внутренний конфликт, расщепляет себя, ранится (можно использовать разные термины, но суть одна) в отношениях и становится целостным (исцеляет себя) тоже рядом с человеком.

На протяжении всего курса ТОП нам говорили, что все, что происходит с нами на практиках, это про нас и это нормально. Вспоминаю себя, первые модули я цепляла на себя ярлыки, видела ограничения в своей шизоидности, чувствовала напряжение и желание от него избавиться, разобраться, проработать, освободиться, что все больше способствовало расщеплению. В моменты, когда я встречалась со своими эмоциями, хотелось по привычке спрятаться в свой «домик» и не проявляться, было страшно. С течением

времени, я начала расслабляться и этому способствовало принятие и напитывание со стороны группы, тренеров и всего учебного пространства. В своей шизоидности я начала видеть ресурс, а не проблему и ограничение. Я поняла, что могу по-другому и начала пробовать, и мир не рассыпался. Еще я стала замечать в себе черты других типов характера. Получается, во мне могут проявляться и другие стратегии поведения. Замечая их, я могу выбирать, действовать по привычке или выбрать другое поведение.

Практикуя, я выделила для себя несколько важных условий, которые необходимы, чтобы сложились терапевтические отношения.

Создание безопасного терапевтического пространства.

Терапевтические отношения, как и все, являются живыми, и проходят разные стадии развития. Когда клиент приходит впервые на консультацию он часто находится в стрессовом состоянии, его захлестывают мысли, эмоции и переживания, не только относящиеся к его проблеме, но и к тому, что нужно взаимодействовать с психологом. Как правило, в лице психолога клиенты видят более зрелую и значимую фигуру.

На примере своих клиентов, я часто слышу от них просьбу сказать, что им нужно сделать, как правильно поступить в той или иной ситуации. Для того, чтобы клиент расслабился и почувствовал себя в безопасности я транслирую ему позицию принятия, иногда мысленно, а иногда говорю ему, что слышу и понимаю клиента, т.к. в этот момент вижу его способным решить свои трудности. Рассказываю о конфиденциальности, чтобы создать атмосферу безопасности. Не выстроив доверительные отношения, клиенту и в голову не придет проговаривать очень важные темы с психологом.

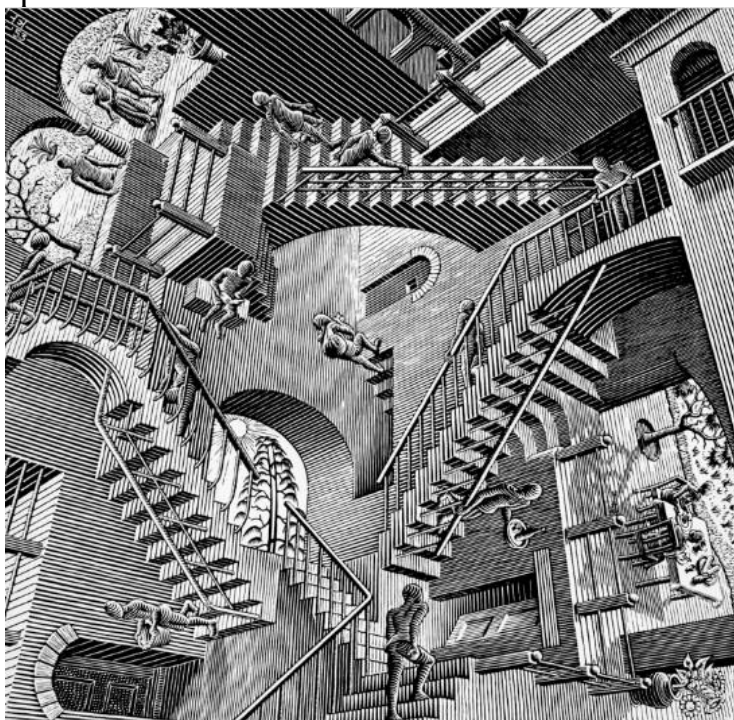
Из практики. Была ситуация, когда одна моя клиентка, увидела меня в разговоре с моей знакомой, которая тоже случайно оказалась ее знакомой. На ее лице появилось напряжение, и я уловила ее страх. На следующей консультации, я решила обсудить эту встречу и напомнить о конфиденциальности. Когда я напомнила ей, что вся информация о ней остается закрытой, она выдохнула и призналась, что действительно напряглась и стала тревожиться, что ее проблемы могут стать известны другим людям. Это вернуло атмосферу безопасности, доверия и позволило клиентке продолжать углубляться в работу, не прибегать к защитам.

Этот этап считаю самым главным т.к. от него будет зависеть, будут ли развиваться отношения. Для клиента, это возможность почувствовать доверие, безопасность и продолжать раскрываться. Для меня это возможность собрать больше информации о клиенте, диагностировать. Характер отношений между психологом и клиентом в этой стадии отражает особенности отношений клиента с другими людьми, стиль и стереотипы его общения — проблемы клиентов можно увидеть, словно в зеркале. Зачастую,

такие способы выстраивания отношений клиентом и привели к имеющейся проблеме, и заставили обратиться к психологу.

Мне очень понравилось описание понимания взаимодействия психолога и клиента, который привел Ави А.Е. в своей книге «Психологическое консультирование». «Два человека движутся рядом в одном направлении, но при этом один из них спускается, а другой поднимается по лестнице. Бессмысленно говорить о контакте между ними, поскольку они живут в разных мирах и не подозревают о существовании друг Друга».

На иллюстрации М. Эшера под названием “Относительность” прекрасно показано, как выглядят психолог и клиент, которые до отношений живут каждый в своем мире.



Со слов Ави, задача психолога — понять проблемы клиента, идущего по жизненному пути, временами в неправильном направлении. На время присоединиться к миру клиента и идти с ним (или с ней) вместе, чтобы обрести новое понимание и уважение к пути, отличному от пути психолога. Более того, на этом совместном пути, можно обнаружить, что клиент желает измениться и хотел бы, чтобы вы помогли ему найти новые пути действия и существования. Главное, не давать клиенту ответы и рекомендации, которые по мнению психолога могли бы решить проблему, т.к. это будут рекомендации, из жизненного опыта психолога, отнюдь могут совсем не вписываться в мир клиента. Клиент приходит к психологу с надеждой, что у него есть правильный ответ, но правильного ответа нет, т.к. только сам клиент может решить, что будет правильно для него в его реальности.

Поскольку это отношения, значит, изменения происходят для обоих субъектов. Мне представляется, что процесс терапии выглядит, как взаимодействие двух сообщающихся сосудов. Если что-то меняется в одном,

то обязательно есть отклик в другом. Изменения происходят не только у клиента, но и терапевт непременно испытывает отклик (мысли, эмоции, телесные реакции).

Чем больше психолог знает о себе, тем лучше поймет своих клиентов, и наоборот — чем больше психолог познает своих клиентов, тем глубже понимает себя.

Терапевт может вносить свои мысли на счет происходящего, делится своими эмоциями и чувствами, как откликается его тело. Искренний контакт может сильно продвинуть терапию, т.к. при желании клиента он может увидеть, как он выстраивает отношения с другими людьми, получить отклик, и задать себе вопрос, а разве я этого хочу?

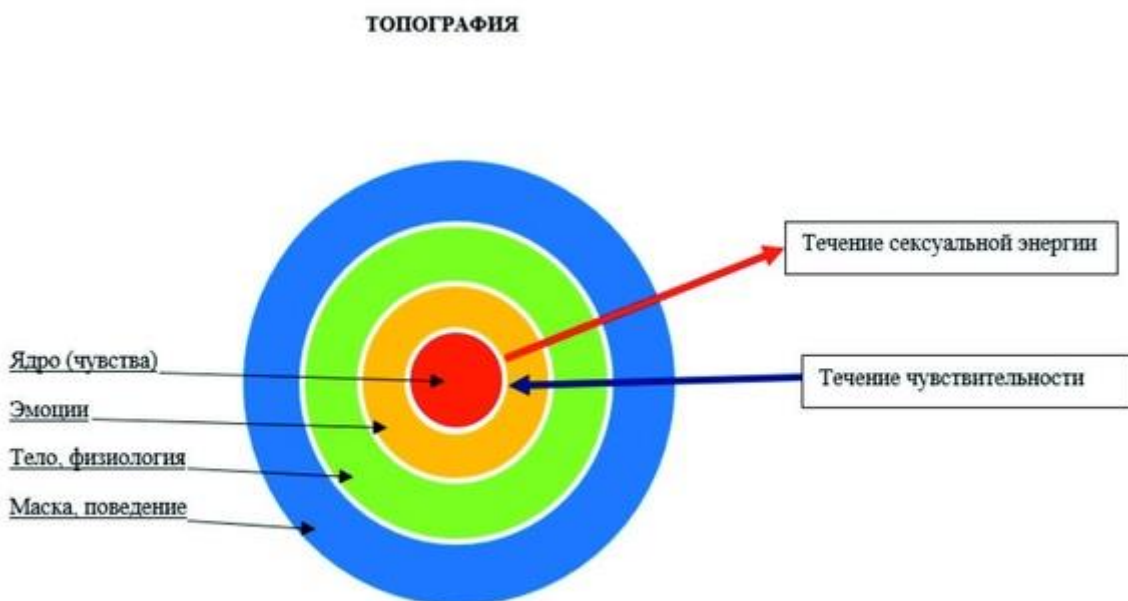
Искренний контакт в терапии.

Говоря про искренний контакт, я хотела бы сказать не только о честности в отношениях и с самим собой, а скорее всего, сформировать понимание за счет чего возможно выстраивать искренний контакт, который так важен, чтобы случилась психотерапия.

Понятия конгруэнтности, искренности и аутентичности были введены Карлом Роджерсом, который утверждал, что терапевт в отношениях с клиентом должен быть конгруэнтной, цельной личностью. Это значит, что во время консультирования он остается самим собой, чувствует себя свободно.

Искренность позволяет отношениям развиваться, т.е. слышать друг друга, больше чувствовать.

Модель ТОП из телесной психотерапии прекрасно показывает, что наша психика многослойна.



Уровень маски - поведение, слова, жесты, установками, это тот слой, которым мы контактируем с другими людьми. Уровень тела - это все наши телесные ощущения. Уровень эмоций – на этом уровне проявляется целая палитра эмоций, заряженных и стремящихся на поверхность, к уровню маски, тем самым стремящихся проявиться на уровне эмоций и поведения. Под слоем эмоций лежит более глубокий слой чувств, как отражение наших внутренних длительных процессов. Самый глубокий слой – это наше ядро, наши желания и потребности – это ядро нашей личности.

Чтобы наглядно изобразить процесс построения контакта, я возьму за основу три уровня из РЭТ системы, о которой расскажу подробнее в следующей главе.

Рациональный уровень – уровень нашего восприятия, наша лексика, наши знания о себе, наша лексика. Рациональный уровень опирается на эмоциональный уровень.

Эмоциональный уровень – это чувственно-эмоциональный уровень, в котором живут наши чувства, эмоции состояния.

Эмоциональный уровень нашей психики опирается на уровень тела. Наши эмоции и чувства выражаются через тело и телесные реакции.

На телесном уровне происходит движение, реализация, там проявляется сила.

Наши желания проходят через все уровни в виде течения сексуальной энергии, которые словно нить проходит через каждый уровень.

Импульс желания проявляется в первую очередь на телесном уровне, окрашивается эмоциями и переживаниями на уровне эмоций и дойдя до рационального уровня осознается нами.

Контакт с другими людьми всегда строится на эмоциональном уровне. Казалось бы, при разговоре мы используем слова, но за словами есть эмоционально-чувственный контекст. Когда мы знакомимся с новым человеком, то иногда чувствуем эмоциональный отклик, как будто он нам уже знаком. Такое происходит, когда мы входим в резонанс с другим человеком на каком-то из уровней.

До обучения ТОП я часто не замечала эмоциональный уровень в себе, фокус внимания был на эмоциях клиента, на техниках и инструментах, которые применялись в терапии.

В человеке происходит целый цикл контакта между всеми уровнями психики.

Как это выглядит на примере. Желание рождается на уровне тела, приобретает эмоциональный окрас на уровне эмоций и осознается на рациональном уровне. Когда человек осознает то, чего он хочет, он снова сталкивается с эмоциями по поводу своего желания, опирается на них и реализует его на уровне тела с помощью конкретных действий. Так выглядит цикл контакта внутри отдельного человека.

В психотерапии отношения между клиентом и специалистом строятся по этому же циклу. Клиент, приходя на консультацию, начинает общаться с какого-то уровня, очень часто это рациональный уровень. Клиент рассказывает о проблеме, жалуется. Задача психолога заметить, на каком уровне находится клиент, и какие уровни он не вносит в контакт. Даже если клиент не вносит в контакт свои эмоции, это не означает, что они у него отсутствуют. Их можно заметить по его телу, жестам и мимике. В специалисте тоже рождаются эмоции, как отклик на эмоции клиента. Психолог может заметить расогласования между тем, что клиент говорит, и какие эмоции он демонстрирует.

В нас по принципу зеркала начинают отражаться эмоции клиента и телесные реакции.

Встречаясь с клиентом, мы начинаем контактировать с ним одновременно на разных уровнях. На его мысли и рассуждения у специалиста рождаются свои мысли и гипотезы о происходящем. В ответ на эмоции клиента у психолога появляются свои эмоции, связанные с клиентом, даже если клиент их не замечает. Также происходит встреча на телесном уровне и у специалиста начинают возникать телесный отклик на то, что демонстрирует клиент своим телом.

Пример из практики: Клиентка, женщина около 40 лет, пришла с жалобой на сложные отношения с сыном 9 лет. Клиентка ригидно-психопатичной структуры характера. На консультации она была очень напряженной и взволнованной. Половину сессии она рассказывала, что никак не может повлиять на сына, что он ее не слушается. Она общалась со мной из рационального уровня, не используя эмоциональный. Очень много жаловалась на то, как ей с ним сложно разговаривать, что на ее просьбы он всегда делает по-своему. Рядом с клиенткой я чувствовала бессилие и отчаяние. Во время разговора она постоянно отводила взгляд в сторону. У меня появилось ощущение невозможности контакта, как будто, между нами, пропасть. Я спросила у клиентки, замечает ли она, что не смотрит на меня. Спросила, что она чувствует при этом? Она ответила, что ей сложно говорить об этом. Когда я уточнила, в чем сложность, она задумалась, на лице появилось смущение и немного порозовели щеки. Ответила, что не знает, что чувствует, что ее раздражает все происходящее. Когда я поделилась с клиенткой своими телесными ощущениями, что у меня сейчас горят щеки, тяжесть в груди и тяжело дышать, клиентка сказала, что тоже чувствует тяжесть в груди и ком в горле. С этого момента она меньше стала отводить взгляд. Еще я рассказала клиентке, о своих чувствах, отчаянии и бессилии. На эти слова она сказала, что она вынуждена работать на двух работах, а сын ее и слышать не хочет. На вопрос что сейчас чувствует, она сказала, что ей очень тяжело и обидно, появились слезы, которые она пыталась сдерживать.

Я злилась на клиентку за то, что на вопросы о том, какие эмоции она испытывает, она продолжала рассказывать, что сын делает все не так. На вопрос, что она хочет от нашей консультации и от меня она сказала, что не знает, как ей повлиять на сына, сделать так чтобы он ее слушался. Хотела конкретной рекомендации. Еще я почувствовала обиду, когда клиентка рассказывала, как много она работает и все делает для сына, чтобы он ни в чем не нуждался.

Когда я присоединялась к клиентке, и делилась с ней своими ощущениями и эмоциями, она начинала больше чувствовать свое тело и эмоции.

Отношения между клиентом и специалистом не формируются, если один из уровней выпадает у специалиста.

Секрет эффективности специалиста в контакте со всеми своими уровнями и умение вносить в отношения чувства и эмоции, которые рождаются рядом с клиентом, быть искренним с ним. Целостность личности специалиста позволяет клиенту тоже стать более целостным, выравниваться в контакте с нашей личностью специалиста.

Границы.

Границы - правила или договоренности, которые формируют контекст консультации. Очень часто слышала такое определение, что границы, это где закачиваюсь я и начинается другой. В формате курса ТОП у меня появилось совершенно другое понимание границ. Для любого специалиста, а особенно начинающего, границы могут служить своего рода маячком, который сигнализирует о том, что в отношениях что-то происходит, т.к. границы никогда не нарушаются извне. Они всегда нарушаются изнутри именно самим специалистом. Если клиент нарушает границы психолога, то это значит, что сам психолог их нарушает. В этом случае специалисту необходимо это заметить и разобраться.

Важно, чтобы ваше рациональное озвучивание границ соответствовало вашим внутренним желаниям и эмоциям. Это непрофессионально, когда психолог говорит одно, а внутри у него чувства, эмоции и желания про другое. Это запутывает отношения с клиентом и процесс определения границ в вашем общении. Особенно когда клиент не знает, что такое границы и для него абсолютно нормально их нарушать. Очень важно психологу чувствовать своё состояние, самому выстраивать границы и доносить до клиента информацию о своих границах целостно. Заранее, а не тогда, когда клиент их нарушил. В случае, когда границы уже поплыли, нужно определить причину нарушения, проговорить этот момент, донести до клиента его часть ответственности и тщательно отслеживать собственные границы.

Для психолога это подсказка, что что-то вытесняется. Нарушение границ помогает выявить содержание. Есть какие-то эмоции, желания, которые психолог не видит или не признает, и тайным образом реализует с клиентом.

Через границы специалист может оценивать свою эффективность. Эффективный специалист это не тот, у кого не нарушаются границы, а тот, кто анализирует и вскрывает то, что нарушило границы. Границы — это ответственность только терапевта, только он за них отвечает.

Задача фокусироваться не на факте нарушения границ, а на том, что их нарушило. Нарушение границ помогают выявить вытесненные чувства, эмоции и желания специалиста.

Существуют 3 контекста:

- Место
- Время
- Деньги

Граница места (где консультировать клиента) — это инициатива специалиста и его ответственность.

Для себя я определяю консультировать только в специальном кабинете, где есть необходимая звукоизоляция, где комфортно работать мне и клиент может почувствовать себя в безопасности.

Пример из практики: В начале моей практики, ко мне пришла девушка, которая была знакомой моих друзей, и мы тоже знали друг друга. Одну из консультаций она просила провести у нее дома, т.к., по ее словам, ей не с кем было оставить маленького ребенка. Я отказалась от такого предложения. Для меня очень важно было сохранить свою роль специалиста, и я понимала, что мне сложно будет это делать на личной территории клиента. Еще из этого случая я поняла, что согласилась консультировать знакомую, т.к. она была одна из первых моих клиенток, а мне на тот момент хотелось быть специалистом и практиковать. Я не обозначила границы места для клиента и для этой клиентки я продолжала быть ее знакомой, которую можно пригласить в гости и за чашечкой чая провести консультацию.

Считаю важным, чтобы и клиент и специалист чувствовали себя комфортно в пространстве, где проводится консультация.

Граница времени (сколько времени уходит на консультацию). В процессе консультации я отслеживаю, как течет время с клиентом. В моем опыте были разные моменты. Когда консультация тянется по времени, то это говорит о том, что вытесняется страх или агрессия. Если консультация прошла очень быстро, то, скорее всего, произошло слияние с клиентом (психолог видит в клиенте себя) и скорее всего, вытесняются чувства. В начале моего консультирования я часто замечала, что затягиваю консультацию, как будто самое важное началось только в самом конце. Сейчас я сразу обращаю на это внимание и спрашиваю себя, почему мне

хочется продолжать консультацию за пределами установленного времени, что я вытесняю? Это помогает мне гораздо шире видеть процессы, которые происходят на консультации.

Увеличение времени на консультацию, должно быть согласовано обеими сторонами и отражаться на границе денег.

Пример из практики: Клиентка, молодая девушка постоянно опаздывала на консультации. За 5 минут до начала она писала мне сообщение, что задерживается. Я спросила, о чем ее опоздание, она озвучила объективные причины. На этой консультации я несколько раз обратила внимание, что слежу за временем. Только после консультации я поняла, что злилась на клиентку, но запретила себе чувствовать агрессию. На очередной консультации проговорила с клиенткой, что в случае опоздания консультация будет сокращена на время опоздания. Клиентка продолжала опаздывать на консультации, проявляя свою агрессию таким образом.

Пример из практики: На консультации с другой клиенткой, я сама затянула время консультации и она продлилась на 20 минут дольше. В самом конце консультации, когда пришло время записываться на следующую встречу, клиентка стала задавать уточняющие вопросы, что ей делать с бессилием, которое она почувствовала на консультации. Я рассказала, что эмоции важно проживать, на что клиентка стала раздражаться и просила конкретных инструкций. Только спустя время я поняла, что в тот момент я испытала стыд, злилась в ответ на обесценивание клиентки. Время консультации затянулось, т.к. я хотела показать клиентке, что я хороший специалист, продолжая с ней общаться и отвечать на ее вопросы несмотря на то, что время консультации уже давно закончилось.

Граница деньги. Когда на курсе ТОП, нам рассказывали о границах, для меня было важным услышать, что стоимость консультации может рассказать специалисту о том, в ресурсном ли состоянии он находится или ему грозит профессиональное выгорание. Что стоимость консультации отражает внутреннее состояние специалиста и должна быть для него комфортной. Стоимость консультации обозначается до начала работы с клиентом, это и есть граница денег. В случае увеличения времени консультации по обоюдному согласию, как со стороны клиента, так и со стороны терапевта, стоимость консультации пропорционально увеличивается согласно потраченному времени.

Пример из практики: После одной из консультаций, которая проводилась онлайн, клиентка перевела мне сумму, которая была немного больше суммы, о которой мы договаривались. Я получила перевод и слова благодарности за консультацию. Данная ситуация показывала нарушение границ денег. Я задалась вопросом, что же клиентка получила от меня такого, за что она решила меня отблагодарить вышеобозначенной стоимости за консультацию.

Я вынесла этот случай на супервизию, и выяснилось, на этой консультации я играла роль спасателя и даже не заметила этого. На следующей консультации я обсудила эту ситуацию с клиенткой, и изменила стратегию ведения консультации.

Глава 3.

Портфель психолога.

Мета-инструменты для формирования терапевтических отношений с клиентами.

Работая в подходе ТОП, прежде всего я работаю своей личностью, потому что, клиент приходит и строит со мной отношения как со специалистом, даже если такого запроса не озвучивает. Клиент приходит к психологу, видя в нем значимую фигуру, и начинает выстраивать отношения по той же модели, как привык в жизни. В каждой консультации я опираюсь на мета-инструменты, которые позволяют мне увидеть гораздо больше о складывающихся отношениях, создать структуру, прояснить запрос. Как для начинающего специалиста, это помогающие инструменты, которые подсвечивают то, что очень сложно разглядеть сразу, которые позволяют начать практиковать начинающему специалисту, опираясь на себя, на эти инструменты и используя свое внимание.

У меня нет задачи в этой главе рассказывать подробно о мета-инструментах, хочу на примерах из своей практики показать, как я их использую, и какой результат это приносит.

РЭТ система.

В своей работе я опираюсь на РЭТ систему (РЭТ- Разум, Эмоции, Тело), которая помогает проявить закономерности коммуникации. Система РЭТ наиболее полно отражает взаимосвязь разума, эмоций и телесных процессов. Когда я обращаю внимание на рассогласованность слов клиента и его телесного и эмоционального выражения, то это позволяет внести ясность в наши отношения.

В ходе обучения я тренировалась видеть рассогласованность трех уровней РЭТ системы, и я тоже была клиентом. Я рассказывала одну из ситуаций, где я столкнулась со стыдом. Мой партнер по практике заметил и вернул мне, что когда я об этом рассказывала, то телом я больше демонстрировала удовольствие. Для меня это было шокирующим открытием, что за моим стыдом действительно скрывалось много удовольствия. Я стала видеть ситуацию со стыдом, наполненной удовольствием. Казалось бы, простая практика, помогла мне выйти на мое желание получать удовольствие в той ситуации, которое я прикрыла стыдом.

Пример из практики: Клиентка обратилась с проблемой на работе, где возникла конфликтная ситуация с коллегой. В процессе консультирования выяснилось, что на текущую ситуацию клиентки повлиял её прошлый опыт общения с матерью. На вопрос, какие с мамой отношения? Она сказала, что у них хорошие отношения при этом телом она демонстрировала суетливость, стала постукивать пальцами рук по ногам. Чуть позже прояснилось, что мама часто уезжала и оставляла ее с бабушкой. Бабушка всегда говорила, что мама уезжает на работу, чтобы заработать деньги для обеспечения своей дочери всем необходимым. Клиентка злилась на мать, но проявлять злость было запрещено. Я обратила внимание клиентки на рассогласования того, что она говорит и что демонстрирует телом. В позе чувствовалось напряжение, нервозность или злость, а на словах отношения клиентки с матерью были вполне приятными (я люблю свою маму и благодарна ей за многое). Тогда клиентка сказала, что ей очень обидно. Чуть позже она позволила себе сказать, что сильно злится на мать. Когда она себе позволила злиться на мать, то смогла прожить и отреагировать эмоции, которые удерживались многие годы. Она поняла, что все это время хотела близости от матери и злилась на нее за то, что она все время бросала ее.

РЭТ система помогает проявить скрытые закономерности коммуникации, построения отношений, которые и привели клиента к текущей проблеме.

В консультациях я регулярно направляю внимание клиента на несоответствия между эмоциональным, рациональным и телесным уровнем и это приносит ясность и цельность в отношения. Моя задача лишь подсветить клиенту несоответствия, чтобы у него возник интерес, а как можно по-другому.

3 фокусная модель консультирования.

Наверное, это самый важный и одновременно самый сложный для меня инструмент. Навык видеть 3 фокуса внимания позволяет определить есть ли отношения между клиентом и терапевтом, создает объем и широту отношений. Прежде всего это инструмент, направлен на работу с вниманием психолога. Видя три фокуса, специалист может понимать, что с клиентом происходит, что происходит со специалистом и на что похожи их отношения. Трехфокусная модель развивает емкость и широту специалиста, позволяет видеть клиент-терапевтические отношения объемно. Когда специалист видит все три фокуса внимания — это позволяющие строить многогранные насыщенные взаимоотношения с клиентом.

Первый фокус – клиент.

Второй фокус – специалист.

Третий фокус (динамический или супервизионный) – на что похоже отношения.

Для меня самым сложным оказался динамический фокус. Я понимала, почему плохо его вижу. Каждый раз, когда не могла определить свои чувства к клиенту, я несла этот момент в личную терапию. Я злилась на то, что не могла определить чувства, но в тот же момент моя агрессия позволяла мне идти дальше, не останавливаясь. Еще я стала наблюдать за людьми со стороны и пытаться определить, на что похожи их отношения. Оказалось, это очень увлекательный процесс.

Пример из практики: Клиентка, молодая девушка 26 лет, пришла на первую консультацию с проблемой в отношениях с молодым человеком. На консультации рассказывала о том, что между ней и молодым человеком произошла ссора и он ударил ее, она собрала вещи и уехала из дома. Отношения с молодым человеком длились более 10 лет. 2 года до этого они расходились и у клиентки были другие отношения, потом прежние отношения возобновились. Затруднение вызывает сделать выбор вернуться в отношения или завершить их. Когда я задала вопрос, чтобы она хотела в этой ситуации? Ответила, что хочет сделать выбор, но никак не может определиться.

Жалоба на то, что устала от размышлений как ей поступить. Отношения длятся очень долго и стали похожи на отношения как между братом и сестрой и ее это не устраивает.

Первый фокус (клиентский фокус внимания): Клиентка высокого роста, широкие, немного развернутые вперед плечи, глаза глубоко посаженные, по типу характера я определила шизо-мазохистический тип. Одета в свободную спортивную одежду, без макияжа. Клиентка выглядела растерянной и очень грустной, вначале читалось сильное волнение, не особо разговорчивая, в глазах был страх и стояли слезы. В рассказе очень часто использует рационализаторские рассуждения, но когда я ее спрашивала о чувствах, иногда их не определяла.

Второй фокус (фокус специалиста): В начале сессии, когда клиентка рассказывала свою историю, как произошла ссора и что сейчас она не знает, что ей делать, я ощутила в груди сильное давление, но не могла определить, что это за эмоция. Я спросила клиентку, что она чувствует, она сказала, что чувствует потерянность и беспомощность. На эти слова у меня появилась грусть, и захотелось ее пожалеть. Мне стало грустно, не просто от того, что клиентка мне рассказала свою грустную историю, а от осознания того, что такие отношения для нее долгие годы были нормой.

Когда она рассказывала, о том, что ранее в отношениях был эпизод унижения и оскорбления, и клиентка позволяла такое отношение к себе, лишь бы партнер не бросил ее, я почувствовала сильное отвращение. У меня есть убеждение, что в отношениях нет места унижению и превосходству.

Ближе к концу сессии, я злилась на клиентку, когда клиентка говорила о сомнениях и затруднениях сделать выбор между вернуться или завершить отношения. Я злилась на клиентку, которая выбрала находиться в детской позиции, не делать выбор, оставаться в отношениях, где ее унижают и таким образом получать заботу и внимание. Я сама себе не позволяю быть ребенком, не разрешаю жаловаться и это меня зацепило.

В данном примере я описала свое слияние с клиенткой, потому что мне было сложно быть в контакте со своими чувствами и поэтом у было желание что-то делать (к примеру, давать советы). Как следствие, динамический фокус тоже было непросто увидеть.

Третий фокус (динамический фокус): Мое первое впечатление от клиентки, как будто передо мной «побитая собака», которой очень страшно. Она очень настороженная, ищет безопасности, чтобы ее пожалели и обогрели.

Клиентка, как ребенок искала поддержки в чувствах, как будто говорила мне: «Мама мне страшно, обидно, я чувствую вину...», а я как непонимающая, холодная мама, которая боится своих чувств, злится и говорит ей «давно пора жить самостоятельно...».

На рассказ клиентки об унижениях и упреках, которые она терпела в отношениях на протяжении последних лет, у меня появилось отвращение, и мне сложно было отследить динамический фокус. Сейчас понимаю, что слилась с клиенткой и у меня на эту ситуацию есть протест, что так нельзя и поэтому во время сессии не смогла определить, на что похожи наши отношения.

В конце сессии на слова клиентки, что ей невыносимо это подвешенное состояние, и она уже готова вернуться обратно, но при этом их отношения ее не устраивают, мне очень хотелось давать советы. Я разозлилась, и мне хотелось сказать, что пора повзрослеть и стоять свою жизнь, а не терпеть унижения. Здесь между нами были отношения критикующего родителя и дочери, которая не хочет самостоятельной жизни, предпочитает быть под крылом взрослого, который решит все проблемы.

Трехфокусная модель консультирования — это шикарный инструмент самоанализа специалиста. При помощи трехфокусов внимания я могу всегда проанализировать свои затруднения, быть себе самой супервизором, чтобы понять, какие затруднения возникли в отношениях с клиентом.

Работа с запросом.

В работе с клиентом психологу очень важно увидеть зрелый запрос, иначе не понятно по какому запросу проводится консультация. Инструмент по работе с запросом из курса ТОП словно навигационная система, помогает мне как начинающему специалисту определить, с чем пришел клиент и понять на каком уровне застрял и что необходимо сделать, чтобы все-таки выявить скрытый запрос. Помню свои первые консультации, на которых клиент озвучивал проблему, а я как истинный спасатель включалась ее решать. Раньше я думала, что то, что мне принес клиент это и есть его запрос. Для начинающего специалиста работа с запросом поможет выявить истинный запрос, не провалиться в роль спасателя. Причем этот инструмент помогает навести порядок в голове не только у специалиста, но и у клиента. Сколько раз я видела удивление на лицах клиента, когда они сами называли свой запрос и удивлялись, т.к. он звучал по-другому, нежели на первой консультации.

Зрелый запрос = Жалоба + Тема + Запрос

Зрелый запрос всегда ведет к изменению в жизни.

Жалоба.

Если человек не умеет жаловаться, то ему сложно понять, чего он хочет. Жалоба показывает мотивацию клиента. Главными составляющими жалобы являются эмоции и чувства. Если они не присваиваются, не осознаются, не проживаются, то это незрелая жалоба, которая нуждается в прояснении чувств и заземлении эмоций. При незрелой жалобе всегда есть кто-то виноватый. Человек склонен говорить не про себя, а про других. Уровень энергии в незрелой жалобе низкий. Чтобы привести клиента в зрелую жалобу необходимо спрашивать про его чувства здесь и сейчас, к кому они адресованы. При зрелой жалобе клиент присваивает себе все чувства, эмоции, состояния и желания. Есть энергия для выхода на актуальную тему.

Пример из практики: Клиентка пришла с жалобой, что запуталась в жизни. Чувствует обиду, злость и безысходность. Метафорически рассказывает о себе, как о тонущем корабле, который одинокий дрейфует в море. Клиентка озвучивает незрелую жалобу. В разговоре проясняется, что она обижается и злится на мужа, который не помогает ей с их общими делами. Я возвращала

клиентку к своим чувствам и эмоциям, спрашивала, к кому они направлены. Поддерживала ее чувства и эмоции, делилась с ней своими чувствами, говорила ей, что со мной происходит в наших отношениях. В итоге клиентка смогла дать волю чувствам, плакала от обиды, злилась на мужа.

Тема.

Тема показывает широту контекста, он показывает сферы жизни. Где он удовлетворен или нет. Контакт темы с жалобой помогает определить приоритетное желание и показать течение мотивации.

Если брать пример, который был описан выше, то клиентка определила тему взаимоотношений с мужем. Тема конкретная и зрелая, напитанная эмоциями.

Иногда бывает, что клиент приходит с запросом в теме. В моей практике очень часто звучит запрос проработать себя. Когда приходит такой клиент, я возвращаю его в жалобу, т.к. в теме проработать себя отсутствует энергия и мотивация к действию. Нет топлива для изменений.

Запрос.

Запрос бывает ложным и истинным. Начинающим специалистам непросто разобраться, где истинный запрос. Запрос часто начинается со слов «Я хочу...», но фраза с подобным началом далеко не всегда будет являться истинным запросом.

Пример из практики: Клиентка пришла с проблемой выражения собственных эмоций. Изначально она не называла свои эмоции, не адресовывала их, не позволяла проживать, копила их и потом впадала в истерическое состояние. Клиентка научилась обесценивать свои чувства и эмоции с самого детства, т.к. значимые взрослые не поддерживали ее переживания, кричали и запрещали любые проявления себя. Мы вышли на истинный запрос, чтобы отец меня услышал, и в других сферах тоже было желание, быть услышанной.

Мне как начинающему специалисту очень помогает такая структура работы с запросом, т.к. в ней достаточно легко ориентироваться. По моему опыту достаточно редко на первой консультации может быть сформирован истинный запрос, но пользуясь этим инструментом я всегда могу определить местонахождение (с чем пришел клиент: жалоба, тема или запрос) и предположить каким он может быть.

Пятишаговая модель консультирования.

Опираясь на инструменты ТОП, мы можем не только разговаривать с клиентом о его переживаниях, а проживать эмоции и чувства и перевести их в конкретные действия. Свои консультации я строю по пятишаговой модели.

Все гениальное просто. 5 шагов помогут выйти клиенту на конкретные действия, которые изменят его жизнь.

Пять шагов, помогают создавать структуру и цель сеанса психотерапии, даже когда нет запроса. Это своего рода скелет консультирования. Несмотря на свою простоту это гениальный инструмент. Поскольку я сама любитель структуры, для меня этот инструмент помог ее видеть в каждой консультации.

Великий американский изобретатель Бенджамин Франклин был одним из первых ученых, систематически изучившим теорию принятия решений. Он заботился, в основном, о четком разграничении, во-первых, той проблемы, которая должна быть разрешена, во-вторых, перечня возможных подходов к ней, и, в-третьих, баланса позитивных и негативных последствий любого решения. Систематизированная модель принятия решений имеет дело с теми же пунктами, которые разрабатывал Бенджамин Франклин. Модель интервью, представленная здесь, во многом повторяет старую концепцию Франклина, но она переработана в соответствии с новейшими моделями творческого принятия решений.

В книге Ави. А.Е. очень подробно описан каждый шаг консультирования и конкретные цели.

ПЯТИШАГОВАЯ МОДЕЛЬ ИНТЕРВЬЮ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТАДИИ	ФУНКЦИИ И ЦЕЛИ СТАДИИ	КУЛЬТУРНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
1.Взаимопонимание /структурирование. “Привет!”	Построить прочный союз с клиентом, добиться, чтобы он чувствовал себя психологически комфортно. Структурирование может быть необходимо для объяснения целей интервью. Определенная структура помогает не отвлекаться от главной задачи, а также дает клиенту информацию о возможностях консультирующего.	С некоторыми личностями или с некоторыми социально-культурными слоями процесс достижения взаимопонимания может стать довольно длительным. Методы раппорта варьируются в зависимости от индивидуальных или культурных особенностей.
2.Сбор информации. Выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей клиента. “В чем проблема?”	Определить, зачем клиент пришел на консультацию и как он видит свою проблему. Умелое определение проблемы поможет избежать бесцельного разговора, задает направление беседе. Необходимо четко уяснить	Не все клиенты воспринимают тщательное вычленение проблемы, типичное для психологов, ориентированных на средний класс. Однако после того, как цели клиента четко поняты, следует вернуться к определению проблемы.

	позитивные возможности клиента.	
3. Желаемый результат. К чему хочет прийти клиент? <i>“Чего вы хотите добиться?”</i>	Определите идеал клиента. Каким бы он хотел стать? Что произойдет, когда проблемы будут решены? (Это информирует психолога о том, что именно хочет клиент.) Желаемое направление действий клиента и психолога должно быть разумно согласовано. С некоторыми клиентами необходимо, опустив 2-ю стадию, выделить сначала цели.	Если проблема ясна и конкретна, рекомендации могут быть даны немедленно. Некоторые социально-культурные группы или отдельные индивиды предпочитают начинать прямо отсюда.
4. Выработка альтернативных решений. <i>“Что еще мы можем сделать по этому поводу?”</i>	Поработать с разными вариантами решения данной проблемы. Это подразумевает творческий характер подхода к данной задаче, поиск альтернатив во избежание ригидности и выбор среди этих альтернатив. Данный этап может включать длительное исследование личностной динамики. Эта фаза интервью может быть самой продолжительной.	Очень важно учитывать индивидуальные и культурные различия при выработке вариантов решений. То, что является “правильным” решением с вашей точки зрения, может оказаться совершенно неприемлемым для другого. С некоторыми группами предпочтителен директивный стиль рекомендаций.
5. Обобщение. Переход от обучения к действию. <i>“Вы будете делать это?”</i>	Способствовать изменению мыслей, действий и чувств в повседневной жизни клиента. Многие клиенты после интервью ничего не делают, чтобы изменить свое поведение, оставаясь на своих прежних позициях.	Степень обобщения сильно зависит от того, насколько полно вы учитывали индивидуальные и культурные различия на разных стадиях интервью.

Все мета-инструменты, которые я описала, повлияли на формирование моей личности как специалиста и служат опорой для практики с клиентами. Их

использование помогает создавать объемные, целостные, структурные терапевтические отношения с клиентами.

Применяя их, у меня есть возможность объемно увидеть не только процессы клиента, но и свои собственные, поскольку только совместный путь клиента и специалиста можно назвать психотерапией. Моя работа с клиентами изменилась благодаря тому, что я стала замечать себя в этих отношениях. Я не просто функция, а личность, которая проявляется в этих отношениях своей уникальностью. Я живой человек, я чувствую много переживаний, делюсь ими и что-то могу вытеснить, и это происходит на всем протяжении взаимодействия с клиентом. Когда я встречаю клиента, когда он рассказывает свою историю, когда я сталкиваюсь со своими эмоциями при общении с клиентом, прежде всего я сталкиваюсь с самой собой. Это осознание полностью поменяло мое представление о психотерапии и продолжает встраиваться в мою профессиональную деятельность. И скажу честно, эти изменения даются мне не просто, также как и непросто сталкиваться с самим собой клиентам. Это целый путь, который я иду совместно с клиентом, и мета-инструменты служат опорой и поддержкой наших с клиентом отношений, чтобы произошли настоящие изменения. Очень откликаются слова И. Ялома, «Психотерапия – тяжелый путь, который двум людям нужно пройти вдвоем. Путь, который делает нас ближе – в первую очередь к самим себе».

Рекомендации.

Телесно-ориентированная психотерапия научила меня воспринимать человека целостным, способным сформировать конфликт внутри себя и разрешить его. В жизни каждый из нас сталкивается с трудностями, где включаются нами любимые, сформированные еще в детском возрасте, защиты, способные сбить нас с жизненного ориентира, забыть о целостности. Человеку в одиночку сложно увидеть все преграды и защиты. Терапевтические отношения между клиентом и психологом, как миниатюрная модель жизни для клиента, где он может при помощи психолога увидеть, как он строит отношения с другими людьми, получить обратную связь и попробовать по-другому.

Чтобы такие терапевтические отношения сформировались, я бы дала следующие рекомендации:

1. Выстраивать искренние отношения, устанавливать контакт. Видеть и чувствовать не только клиента, но и себя в отношениях с этим клиентом. Быть готовым к тому, что не один раз придется начать сначала «Привет-Привет».
2. Разглядеть истинный запрос клиента, если даже он не озвучен, он точно есть, раз клиент пришел в терапию.

3. Видеть все фокусы внимания, доступные для специалиста в данный момент, а с выпадающими идти в личную терапию.
4. На протяжении всего профессионального пути формировать свою уникальность, работая с клиентами, опираться на мета инструменты, но прежде всего на свою личность.
5. Для начинающих специалистов я рекомендую опираться на свой интерес и любопытство к выбранной профессии. Создавать в себе фундамент личности специалиста. Доращивать там, где не хватает, а не убирать, где много. Узнавать все грани вашей личности через личную терапию. Развиваться в сообществе специалистов, где специалист может расти, взаимодействуя с другими специалистами.

Очень важно уделять внимание этим аспектам: через выстраивание отношений с самим собой, можно построить действительно глубокие терапевтические отношения с клиентом, которые помогут ему стать целостным, а специалисту получить удовольствие от своей работы.

Заключение и выводы.

Когда я пришла на курс ТОП, у меня был огромный интерес к тому, за счет чего происходит психотерапия. Что помогает меняться мне, формировать свою личность и как это отражается на клиентах, которые приходят ко мне на консультации.

Целью своей работы я ставила формирование представления у начинающих специалистов о роли личности психолога в терапевтических отношениях. Я искренне верю, что для будущего специалиста очень ценно заглянуть в закулисы процесса терапии, получить представление о взаимодействии клиента и специалиста и увидеть ценность отношений, которые могут сформироваться между психологом и клиентом. А главное, что специалист в этих отношениях не просто функция, а личность со своими сильными чертами и слабыми сторонами.

На сегодняшний день вопрос формирования личности специалиста очень актуален. Ежегодно вузы выпускают специалистов новичков, которые так и не начинают практиковать. Часть практикующих специалистов выбирают для себя опору в инструментах и практиках. Но только специалист, который направляет внимание на формирование своей личности, хорошо знает себя, свои слабые и сильные стороны, принимает их, способен строить настоящие терапевтические отношения с клиентом.

Развитие и формирование личности — это бесконечный процесс. Когда два человека встречаются, между ними могут сформироваться отношения, а могут и не сформироваться. В начале своей практики я сильно верила в силу знаний, техник и инструментов, которые могут помочь моим клиентам стать целостными. А оказалось, все гораздо проще. Хочешь что-то изменить, начни с себя.

Выводы.

Вот чему научилась я в процессе обучения телесно-ориентированной терапии и исследования личности специалиста, её влияния на отношения с клиентом:

- Видеть клиента целостным, способным преодолеть возникшие жизненные сложности. Такое представление помогает не одевать «плащ Бетмэна» и не начинать спасать клиентов, выстраивать с ними терапевтические отношения.
- Когда клиент приходит впервые, я отслеживаю свое первое впечатление и сверяюсь с тем, что говорит о себе клиент. Это очень ценная информация для специалиста, позволяющая дать клиенту обратную связь о том, как его воспринимают другие люди в жизни.
- Благодаря личной терапии и практической отработке в парах клиент – терапевт я намного лучше стала понимать себя и определять свои чувства и эмоции, как они проявляются в теле. Это дает мне возможность чувствовать, что происходит с клиентом, что я чувствую, когда разговариваю с клиентом, и все это расширяет мое представление и формирует метафору отношений.
- Очень ценным было научиться определять свои процессы (переносы, контрпереносы) по отношению к клиенту. Когда специалист способен увидеть, что провалился в свой процесс, то он может вернуться в роль специалиста и дать возможность больше проявляться чувствам клиента.
- Работа с запросом помогает выявлять истинный запрос и следовать ему, а не поддаваться жалобам клиента, думая, что это и есть запрос. Очень здорово в этом помогает заземление запроса вопросами: Что ты хочешь от терапии? Что ты хочешь от меня?
- Благодаря третьему фокусу внимания, я могу увидеть, на что похожи наши с клиентом отношения, дать обратную связь. Терапевтические отношения между специалистом и клиентом это жизнь клиента в миниатюре. У клиента в свою очередь появиться возможность попробовать изменить что-то в отношениях. Ведь именно для этого он их строит по привычной схеме, хотя хочет по-другому.