

2.1.4 Консультирование по проблеме: страх старения.

Клиент – женщина, 45 лет.

Обратилась за помощью по поводу чувства отчаяния, сожаления, происходящего самобичевания относительно своей внешности. Клиента волнует проблема: страх старения, который выражается в чувстве отчаяния, самобичевания, в ощущении дискомфорта в теле.

Консультантом применена техника «Оценка по шкале», которая индуцирует идею продвижения «со ступеньки на ступеньку» и предложено отметить на шкале актуальную ситуацию. Клиент отмечает на шкале положение - 4, и объясняет это тем, что ситуацию: «совсем скверной не назовёшь, ну и превосходной тоже нет, так как буквально недавно, когда увидела свои изменения в зеркале на лице: стали обвисать мои щёки, стали заметны морщины. Я не соотношу своё лицо со своим внутренним состоянием. «Что Вы при этом чувствуете?». Клиент объясняет: «На моём пути стоит барьер. Хотелось бы выглядеть лучше, хотя я понимаю, что старость неизбежна. Хотя седину волос я приняла. При этом я чувствую злость на себя, иногда безысходность». Вопрос консультанта: «Что при этом происходит?». Клиент объясняет: «Посмотрела фотографии знакомой. Ей 65 лет, выглядит чуть моложе своих лет: спокойная женщина, всегда с улыбкой, а ведь у неё два взрослых сына, работает. И мне интересно, как она так держит себя в форме. Сравнивая себя с детства, сравниваю их поведение: они не паникуют, а я до конца не могу себя принять такой, какая я сейчас. Мне 45 – не предел. Вспоминаю молодость, то время, когда ходила на дискотеки, туда приходили 40-летние люди, и тогда я думала, что они «старые», а сейчас, я, глядя на молодых, думаю, что они так думают обо мне». Следует вопрос консультанта: «Что измениться в жизни, если произойдёт сдвиг на один шаг вправо?». Клиент объясняет: «Год. Пока в зеркало не смотрю. Раньше любила фотографироваться, а сейчас нет желания, лишний раз, думаю, как бы не попасть в кадр. Схожу в салон красоты на консультацию».

Техника «Выявление ресурсов клиентов» была применена при разрешении проблемы, консультант намеренно сфокусировал внимание на таком ресурсе клиента,

как принятие им «седины волос». Консультантом был задан прямой вопрос: «Есть ли что-то такое, что вам хорошо удаётся? Как можно было бы использовать это ваше умение для разрешения данной проблемы?». Клиент объясняет: «Я бы изменила, но не кардинально свою внешность. В принципе я всем довольна: и возрастом, и дома хорошо, но... Может быть надо найти свой стиль, который бы подходил к моему внутреннему миру. Сменила многих мастеров, сколько я оставила нервов, слёз на это, но в результате нашла замечательного мастера, и теперь как будто у меня нет седины». Следует вопрос: «Да, понимаю. Попробуйте описать свои чувства, что происходит у вас внутри?». Клиент: «После всего этого, да и сейчас я испытываю неприятные чувства. Когда остаёшься один на один, происходит самобичевание. В голову приходят плохие мысли одна за другой, чувство отчаяния, после которых ощущаю дискомфорт в теле. Не получаю от жизни удовольствия». Следует вопрос: «Вы чувствуете себя в ловушке, и это вас пугает?». Желая отразить чувства клиента, консультант внимательно выслушивает признания клиента, перефразируя отдельные утверждения, но ориентируется на чувства клиента. Клиент объясняет: «Да, каждое утро это бывает со мною, но потом вроде забываю. Но хочется поплакать, возникает чувство сожаления. Появляется чувство сострадания: вспоминаю людей, которые живут без рук, без ног. Я каждый день говорю себе: я жива, спасибо за то, что меня не посещают разные болезни; а больше и не надо. Материальное понятие в моей жизни ушло на второй план. Но не даёт покоя мысль - возможность выглядеть моложе. Стала ворчать, меня бесит равнодушие людское. Раньше могла не заметить, пропустить, а сейчас лезет всё наружу. И вот этого мне не надо. Я хочу это убрать».

Одна из возможностей в данной ситуации клиента – найти позитивный аспект, что позволит легче перенести препятствия на пути к прогрессу. Фокусирование клиента на прогрессе и исключениях содействует продвижению вперёд. Следует вопрос консультанта: «Были ли случаи, когда проблема решалась каким-то иным способом, где-то в другое время, в другой ситуации?». Клиент объясняет: «Хожу в парикмахерскую, но..., сначала не довольна собой, а потом это приносит удовольствие.

Стараюсь больше применять косметических средств. Надо научиться выделять средства. Я обладаю такими чертами характера, которые мне мешают в достижении целей, это моя лень...». Консультант: «Что из этого вы могли бы позаимствовать?». Клиент: «Чаще надо себя хвалить, говорить себе приятные слова».

Был задан перспективный вопрос краткосрочной позитивной психотерапии в надежде на появление оптимизма: «Как вы представляете своё будущее без проблемы?». Консультантом предложено клиенту «окунуться» в замечательное будущее. «Давайте вообразим, что произошло чудо – и вдруг в один прекрасный день проблема исчезла. По каким признакам вы заметили бы, что её больше нет?». Клиент объясняет: «Я буду счастлива!!! Буду чувствовать уверенность в том, что я уверенная в себе, единственная, самая обаятельная и привлекательная и не боюсь заглянуть в зеркало и сказать себе: «Я люблю тебя Люда», не боюсь одеть любую одежду, не скрывая свои физические недостатки. Я, наконец-то, преодолела свою лень, которая больше наводила на ненужные рассуждения, а надо действовать». Положительные представления о будущем меняют взгляд клиента на настоящее. Далее последовал вопрос: «Кто заметит это первым, вторым и третьим?». Клиент: «Первой замечу я: я подойду к зеркалу, улыбнусь, и мне станет необычайно легко и хорошо на душе; потом заметит мой муж. Дома он мне говорит: «старушка моя», но я не обижаюсь, привыкла. Но, теперь он мне будет говорить: «красавица моя». Вторым заметит - мой сын, он всегда, в отличие от папы сделает мне комплимент, он хорошо к нам относиться: не стесняется нас, зовёт в свою компанию на шашлыки, на день рождения. Третьим – моя мама, близкие сотрудники». Вопрос консультанта: «По каким признакам это заметят другие люди?». Клиент объясняет: «По признакам, сказанным выше, и скажут: «Ты расцвела, глаза светятся, помолодела, влюбилась что ли?»».

Были применены циркулярные вопросы: «Если бы я спросила у вашей мамы, Галины Анатольевны, что она думает по поводу вашей проблемы, что бы она мне рассказала?». Клиентом дан ответ: «Она каждый раз говорит мне, что я похудела, синяки под глазами. Хотя я далеко не худая, но я знаю, что для мамы я ещё ребёнок».

Консультант: «Если бы вы изменили что-то в себе, что сказали бы вам ваши коллеги?».
Клиент: «Что я очень хорошо выгляжу». Консультант: «Кто ещё, кроме вас, видит также? Как это получается?». Клиент: «Может они видят, но они не говорят. У меня нет таких «доброжелателей». Консультант: «Как вы полагаете, что думает по этому поводу Галина Анатольевна?». Клиент: «Пришло время взросления женщины. В конце концов, осознать свои годы, не девочка «чай».

Консультантом были заданы вопросы в будущее, которые определяют временной интервал. «Сколько надо времени, чтобы проблема решилась и если мы через год встретимся, и я вас спрошу, как теперь обстоят дела с проблемой, что вы мне ответите?». Клиент объясняет: «Если будут изгибы не в ту сторону, я к вам обязательно приду». Следует вопрос: «Как вы себя чувствуете?». Клиент: «Легко. Прекрасно!!!».

Консультантом предложена техника «Шкала надежды», которая поможет создать плодотворную атмосферу беседы, и позволяет клиенту естественно двигаться в направлении прогресса, так как многие думают, что изменение совсем незначительно. На стандартной 10-балльной шкале консультантом предложено отметить актуальную ситуацию сейчас. «Свое состояние я расположу на отметке 10. Консультант: «Что даёт вам основание так оценить положение вещей сейчас?». Клиент: «Мне на душе стало как – то спокойно, ведь в сущности, ничего неразрешимого нет, было бы здоровье. Придётся постараться отказаться от старых способов поведения. Я знаю, что мне надо делать. У меня всё будет хорошо».

Психологическое консультирование не предусматривает серьёзных личностных изменений. Терапевтический эффект наступил в результате установления доверительных отношений, поскольку психологический портрет по методу краткосрочной позитивной психотерапии оказывает сильное впечатление на клиента. Клиент пришёл в надежде получить избавление от страха, депрессивного состояния, негативных переживаний и в результате ему удалось восстановить самоотношение, внутриспсихический баланс.

Консультантом применена техника «Распределение благодарностей», которая поможет клиенту развить более тёплые и поддерживающие отношения с семьёй, знакомыми, коллегами и другими людьми. Консультант: «Вы знаете, что всех, кто занимался с тобой по твоей программе, нужно поблагодарить. Очень важно поблагодарить их». Клиент: « Благодарю мужа - он меня понимает и ценит; благодарю маму – она меня любит, всегда поддержит. Благодарю сына – несмотря на то, что говорят дочь ближе к маме, у меня такой сын, он любит меня такой, какая я есть, но я на другом пути; благодарю коллег – они уважают и желают мне добра. Всем спасибо».