

РАЗДЕЛ 4

ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

СЛУЧАЙ 7. «ИСТИННОЕ Я»

Это уже одиннадцатая встреча с клиенткой. Много было проработано на предыдущих сессиях. Она избавилась от симптомов депрессии, от перфекционизма, от чрезмерных, завышенных требований к себе.

Разговор начала с того, что у нее «все отлично» и что «столько хорошего произошло». Ее приняли в организацию, куда она давно мечтала попасть и где оценили ее усилия, ее результаты. К тому же они с друзьями «хорошо посидели», отмечая чей-то день рождения.

Однако ее беспокоит то, что на фоне того хорошего, чему она радуется, есть негативный момент, связанный с ее реакцией на случающиеся иногда размолвки с ее молодым человеком.

К: Даже если хоть немного поругаемся, — говорит она, — сразу у меня все валится из рук, сразу все дела забрасываю, сразу начинаю думать, что я плохая, что все плохо... Хотя ссора-то была не очень серьезная... Я вообще очень завишу от него. Иногда мы целыми днями не видимся, я учусь, он работает. Пишем эсэмэски друг другу. И если он, например, не сразу ответит или как-то так ответит... то я думаю, что чего-то не так сделала, что я плохая.

П: А когда происходят размолвки с другими людьми, например, с друзьями или с родителями, ты так же реагируешь?

К: Нет, с другими как-то легче все происходит. Это только с ним я так реагирую.

П: *Не могла бы ты вспомнить, на что конкретно была такая реакция в последнее время, на какие его слова? (1)*

Она задумалась, но не вспомнила ничего конкретного.

К: Нет, не помню точно, что он говорил...

П: А он тебя как-то упрекает в такие моменты или в чем-то обвиняет, может быть?

К: Нет, ничего такого не говорит. Просто, когда у нас размолвка, я хочу сразу разобраться, что происходит, хочу как-то прояснить ситуацию. А он сразу не может. Ему подумать надо какое-то время, отойти от разговора.

П: *Получается, что ты собственные мысли о себе проецируешь на него. Думаешь о себе плохо, и думаешь, что он тоже так же о тебе думает... (2)*

К: Да, так и происходит. Я сразу реагирую, а он должен отойти, подумать.

П: *Что ты чувствуешь в такие моменты? (3)*

К: Чувствую неуверенность. Что я слабая, ужасная... все свои недостатки сразу вспоминаю.

П: Слабость — это физическое ощущение. Неуверенная и ужасная — это оценка себя. А какие чувства ты испытываешь, какие эмоции?

Она ненадолго задумалась.

К: ...Грусть. Ненависть.

П: *Ненависть... к нему? (4)*

К: Нет, к себе.

П: А к нему что чувствуешь?

К: Теплоту. Влюбленность. Уважение.

П: *То есть ваши размолвки вызывают у тебя негативные чувства по отношению к себе самой, а не к твоему молодому человеку... (5)*

К: Да, так.

П: Предлагаю тебе провести с ним диалог и проговорить вслух то, что ты чувствуешь. Попробуем?

К: Да!

П: *Представь, что он сидит на стуле перед тобой. Скажи ему вслух то, что ты думаешь и чувствуешь. (6)*

К: Я чувствую неуверенность в себе, когда ты не общаешься со мной после ссоры, отстраняешься. Я чувствую себя слабой, уязвимой, ненужной, когда ты подолгу не пишешь мне эсэмэски, или не сразу отвечаешь на мои.

П: *А что ты чувствуешь сейчас, произнося эти слова? (7)*

К: Грусть...

П: Давай продолжим воображаемый диалог между вами, только я буду тобой, а ты будешь им. Согласна?

К: Да!

П: Итак, я — это ты, а ты — это он.

П (в роли клиентки): Ты знаешь, я чувствую себя очень уязвимой, неуверенной, слабой, когда ты не сразу отвечаешь на мои сообщения. Я начинаю думать, что я что-то не то сказала, что я какая-то неправильная, и что я тебе такая не нужна.

П: Как ты думаешь, что он может на это ответить?

К (в роли парня): Ты мне нужна. Просто я не всегда успеваю сразу ответить на твои сообщения, у меня работы много, ты же знаешь. А когда мы ссоримся, мне нужно время, чтобы отойти от этого. Я не хочу скандала, громких эмоций, поэтому молчу. И мне надо подумать какое-то время, я не готов сразу выяснять отношения, и не хочу продолжать ссору.

П (в роли клиентки): Ну а я-то хочу! Я хочу сразу же расставить все точки над И. Я хочу сразу во всем разобраться. Мне тяжело ждать, тяжело находиться в состоянии непроясненности отношений. И что же в такой ситуации делать? Что делать?

К (в роли парня): Я не знаю...

Примерно так закончился воображаемый диалог. И хотя в диалоге она не пришла ни к чему определенному, все-таки он что-то прояснил в ее сознании. Потому что после диалога она заговорила о том, что ее молодой человек за последнее время очень изменился в лучшую сторону.

К: Он очень изменился, — говорит она. — Он научился уступать. Он стал более открытым, вышел из своего кокона.

П: Тебя это радует?

К: Да, конечно!

П: Но иногда все же случаются ссоры, и после них ты очень некомфортно себя чувствуешь...

К: Да.

П: Давай попробуем подойти к проблеме с другой стороны. Тебе не хочется чувствовать себя уязвимой, зависимой, слабой, неправильной... так ведь?

К: Да, совсем не хочется.

П: А какой ты хочешь себя чувствовать?

К: Я хочу чувствовать опору в себе. У меня в жизни как-то так обычно бывает, что сначала я думаю о своем молодом человеке, потом о друзьях, о родителях и только потом о себе. А я хочу чувствовать опору в себе. Быть самой собой хочу.

П: *То есть получается, что сама для себя ты обычно на последнем месте... (8)*

К: Да.

П: *А как ты чувствуешь себя в одиночестве, когда остаешься наедине сама с собой? (9)*

К: Даже не знаю... О других начинаю думать. Но я понимаю, что люди ведь не вечно с нами...

П: Ну да. С друзьями можно поссориться, или жизнь разведет в разные стороны. В отношениях с молодым человеком тоже всякое может произойти, отношения могут закончиться. Родители тоже не вечные. И ты можешь остаться одна. А одна ты опоры в себе не чувствуешь...

К: Да, не чувствую.

П: *Где же и когда ты ее потеряла? (10)*

К: Не знаю. Я всю жизнь ассоциировала себя с другими людьми, а не с собой.

П: Что же, давай попробуем поискать, какая же ты на самом деле, каково твое истинное Я...

К: Да, давайте.

П: *Дело в том, что у каждого человека есть какое-то представление о себе. Часть его образа Я получена от окружающих людей, от социума. Ведь ребенок еще не может сам себя оценивать. Он слышит то, что говорят другие, и относит это к себе. Например: «О, ты молодец, смелая девочка, такую большую лужу перепрыгнула!». Или: «Ну что уж ты такую простую задачку не можешь решить, она же совсем легкая!». И ребенок думает о себе: «я смелая» или «я глупая» (11).* Итак, включаем воображение. Сядь поудобнее, расслабься, можно закрыть глаза... Представь себе, что ты оказалась на необитаемом острове, на котором нет никого, но есть всё необходимое для жизни. Что ты будешь делать?

К: Ну... наверное, сначала осмотрюсь. Буду спать, есть, отдыхать.

П: Когда отдохнешь, отъешься, отоспишься... что потом?

К: Хм... надо чем-то занять себя. Читать буду. Готовить разные вкусные блюда. Буду рисовать, я люблю рисовать. Ездить на машине по острову, путешествовать, рассматривать все вокруг. Вообще-то мне трудно представить, как жить без людей. Сначала будет ужасно...

П: Ну да, сначала будет трудно в одиночестве... но деваться-то некуда! Ты одна на острове. Правда, там еще животные есть, растения разные. *Когда отойдешь от стресса и привыкнешь быть одна, что будет потом?* (12)

К: Привыкну, конечно. Заведу собаку, буду с ней время проводить. Буду ездить на машине, изучать окрестности.

П: *А теперь представь: ты обнаружила на другом конце острова каких-то людей, какое-то племя первобытное...* (13)

К: Обрадуюсь, что есть люди, что остров не необитаемый.

П: И что будешь делать?

К: Сначала понаблюдаю за ними издали. Потом познакомлюсь как-нибудь. Может быть, даже стану с ними жить.

П: А если ничего этого на острове не будет, ни людей, ни каких-либо готовых средств к существованию?

К: Ну... буду как-то приспосабливаться. Буду строить шалаш. Фрукты собирать, растения всякие.

П: Хорошо. Представляй, как ты всем этом занимаешься. Строишь себе убежище от дождя, ищешь пресную воду, добываешь какую-то еду... Когда ты все это делаешь, ты какая?

Она ненадолго задумалась.

К: ...Независимая. Любознательная. Активная. Дружелюбная. Неконфликтная.

П: *Вот именно. Это и есть — истинная ты. Ты — такая, какой являешься на самом деле. А вовсе не такая, как о себе думаешь: слабая, уязвимая, зависимая...* (14)

Она улыбается. В ней что-то изменилось, появилось другое ощущение себя.

П: И я предлагаю: *Давай закрепим это новое представление о себе. Скажи вслух: «На самом деле я...»* (15)

Она говорит с радостной улыбкой.

К: На самом деле я активная! Любознательная! Независимая! Дружелюбная! Неконфликтная!

П: И как тебе это?

К: Я никогда так о себе не думала!

П: А ты веришь, что это всё — про тебя?

К: Да. Верю!

КОММЕНТАРИЙ

Это была предпоследняя сессия, наша работа подходила к концу. На этой сессии у клиентки было много эмоций, были и слезы, и радость катарсиса. Когда клиентка впервые обратилась за помощью, у нее начиналось тревожное расстройство с депрессивным компонентом. Она сходила на прием к психиатру, врач назначил ей лечение и посоветовал обратиться к психологу. Основные жалобы были связаны со страхом ошибки, страхом отвержения, потерей контакта с собственными эмоциями, апатией, неуверенностью в собственных силах и способностях, негативными мыслями о себе и своей жизни.

ЗАДАНИЕ СТУДЕНТАМ

1. Назвать (квалифицировать) проблему клиентки, которая решалась на данной сессии.

2. Определить отмеченные номерами консультативные техники:

1. Уточняющие вопросы (№...)
2. Поисковые вопросы...
3. Гипотетические вопросы...
4. Вопросы эмоционального характера...
5. Перефразирование...
6. Указание (директива)...
7. Интерпретация...
8. Разъяснение...
9. Убеждение...

3. Дать обратную связь по данной сессии (ваше мнение, впечатление).