



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

# Практическое занятие «Поиск новых возможностей и смыслов в потерях и конflikтах»

Куратор группы: Климов Александр  
Александрович,  
клинический психолог

Ведущие: Вахрамеева Тамара,  
Макарова Мария, Соловьева Анастасия,

# Формат работы

18:00-18:20 – Мини-лекция (обзор техники)

18:20-18.40 – Демонстрация

18:40-19:40 – Отработка в мини-группах

19:40-20:00 – Обратная связь

Отработка в залах – 60 минут.

Делимся на группы по 3 человека.

Сессия – 20 минут, один человек - консультант, второй – клиент, третий – супервизор.

15 минут – работа консультанта с клиентом, 5 минут – обратная связь клиента и супервизора в комнатах. Далее меняемся ролями.

«Кто еще так часто обманывал тебя, как ты сам?» То есть раздражают или бесят не сами места, люди или события, а ожидание и трактовка того, что именно не так, где и как это произошло/произойдет. И такого рода провокационные мысли в определенных обстоятельствах могут хороводом кружиться в голове. Они рождаются в мозгу как бы сами по себе, мимолетно и автоматически, подчас многие из них мы совершенно не осознаем. Более того, даже память не является нашим беспристрастным союзником...

# Поиск новых возможностей и смыслов в потерях и конфликтах

Всю жизнь избегать потерь и конфликтов невозможно. Несмотря на то, что такие события приносят боль и к ним тяжело приспособиться, нужно понимать, что они позволяют нам перестраивать свои представления о смысле и выходить на новые уровни сознательности и личностного роста. Пациентка, переживающая развод, может жаловаться на депрессию, связанную с отсутствием в ее жизни близких отношений и уверенности в завтрашнем дне. Однако развод также может предоставить и новые возможности:

- 1) для переоценки значения близости и преданности;
- 2) для развития более глубоких отношений с друзьями или новым партнером;
- 3) для достижения профессиональных успехов и укрепления взаимосвязей с другими людьми.

Вместо того чтобы сосредотачиваться исключительно на негативных аспектах потери, пациентка может переключить внимание на то, какие перспективы, задачи и смыслы открываются благодаря текущей ситуации. Тедеси и Калхун (Tedeschi & Calhoun, 1995) выяснили, что более 90 % людей, переживших травматическое событие, приобретали в результате положительный опыт как минимум в одной сфере или осознание хотя бы одной проблемы. Потери и травмы помогают увидеть то, что для нас действительно важно, позволяют пересмотреть ценности и делают нас более устойчивыми (Tedeschi & Calhoun, 2004).

**Отличный тому пример – моя пациентка Ребекка, которой было 72 года, когда умер ее супруг. Она всегда была экстравертом и большую часть времени посвящала заботе о муже, детях и внуках. Но с друзьями как-то не складывалось, да она их особенно и не искала. Смерть мужа поставила ее перед выбором: оставаться одинокой или начать выстраивать дружеские отношения. Ребекка присоединилась к волонтерской организации при местной больнице и стала вести отчетность по благотворительным сборам. Она начала посещать церковь, а также регулярно ужинала в кафе, где вскоре и завела новых друзей. А потом она поехала путешествовать с дочерью и ее мужем. Ребекка научилась жить самостоятельно, справляться со всеми делами своими силами, общаться с людьми, которых раньше избегала. Потери иногда способствуют нашему развитию, открывают перед нами новые возможности и дают стимул к новым отношениям.**

## Какие задавать вопросы/ Интервенция

«Несмотря на то что сейчас все ваше внимание направлено на потерю и происходящее может быть окрашено для вас исключительно в темные тона – вы способны искать лучи новых смыслов. Что хорошего можно вынести из этой ситуации? Что нового вы узнали о собственных ценностях? Что для вас оказалось особенно важным? Какие новые возможности, формы поведения, отношения, задачи, способы взглянуть на жизнь открылись вам из-за этой потери [конфликта]?»

## Пример.

О чем вы думаете, когда ощущаете эту грусть особенно остро?

ПАЦИЕНТКА: О том, что я потеряла любимого человека.

ТЕРАПЕВТ: Понимаю, эти отношения были для вас действительно важны. Вы их очень ценили.

ПАЦИЕНТКА: Да. У меня, конечно, есть друзья, есть работа. Но с близким человеком мне намного лучше.

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, о чем это говорит? Свидетельствует ли это о каких-то ваших положительных качествах?

ПАЦИЕНТКА: Наверное, о том, что я умею любить. Ценю близость, крепкую связь между людьми.

ТЕРАПЕВТ: Получается, это стремление к близости, желание тесной связи, готовность любить – важная часть вашей личности.



## Пример.

ПАЦИЕНТКА: Да. Без этого мне сложно жить.

ТЕРАПЕВТ: Поэтому сейчас вам так тяжело. Боль, которую вы испытываете, наверняка говорит что-то о вас. Как вы думаете, что именно?

ПАЦИЕНТКА: Я хочу, чтобы в моей жизни была любовь.

ТЕРАПЕВТ: И какие выводы для себя вы можете сделать? Может ли эта боль принести вам пользу?

ПАЦИЕНТКА: Я хочу найти близкие отношения с человеком, который будет для меня особенным.

ТЕРАПЕВТ: Получается, способность любить, дарить любовь, выстраивать близкие отношения с другим человеком – это неотъемлемая часть вас. И мы не будем пытаться это изменить.

ПАЦИЕНТКА: Не будем. Но как же я найду кого-то, если я так подавлена?

ТЕРАПЕВТ: Возможно, сейчас просто не подходящее время для поиска. Мы ведь знаем, что любовь – это важная для вас ценность, особенное чувство. Нужно помнить, что разделить его вы готовы только с особенным мужчиной. И не каждый способен занять место в вашем сердце.

ПАЦИЕНТКА: Но мне сейчас так одиноко...

ТЕРАПЕВТ: Вероятно, это продлится какое-то время. Но одиночество покажет вам, как много вы можете дать другому человеку. Это чувство приносит боль, но оно также помогает вам лучше понять себя. Может быть, пока вам стоит объединить эту любовь и доброту с заботой о себе?

ПАЦИЕНТКА: Мне нравится эта мысль.

## Возможные трудности

Попытки найти в негативном событии смысл и положительное значение вызывают у некоторых пациентов усиление симптомов депрессии, потому что это наводит их на мысль о невозможности когда-либо получить то, чего они так хотят. В подобной ситуации важно признать страдания пациента, но также следует указать ему на то, что такая реакция лишь отражает его истинные ценности и желания, которые, в свою очередь, связаны с его сильными сторонами и ресурсами. Каждая ценность может быть мотивирующей силой в их жизни. Как проиллюстрировал приведенный выше диалог, реакция человека на разрыв отношений (чувство одиночества, мысли о потребности в близости) позволяет узнать ему нечто новое о собственных ценностях – в данном случае понять истинное значение связей с другими людьми.

# Возможные трудности

В дальнейшем эта ценность может мотивировать на углубление отношений и выстраивание более честного, прямого взаимодействия с другими пациентами усиление симптомов депрессии, потому что это наводит их на мысль о невозможности когда-либо получить то, чего они так хотят. В подобной ситуации важно признать страдания пациента, но также следует указать ему на то, что такая реакция лишь отражает его истинные ценности и желания, которые, в свою очередь, связаны с его сильными сторонами и ресурсами. Каждая ценность может быть мотивирующей силой в их жизни. Как проиллюстрировал приведенный выше диалог, реакция человека на разрыв отношений (чувство одиночества, мысли о потребности в близости) позволяет узнать ему нечто новое о собственных ценностях – в данном случае понять истинное значение связей с другими людьми. В дальнейшем эта ценность может мотивировать на углубление отношений и выстраивание более честного, прямого взаимодействия с другими.

# Начало консультирования :

1. Разговор можно начать с вопросов:

**Хорошо ли вы себя чувствуете? Сегодня, я вам предлагаю поисследовать и поработать с ситуациями, которые вам по какой-то причине сложно отпустить, располагает ли вам эта идея? Что хорошего можно вынести из этой ситуации? Что нового вы узнали о собственных ценностях? Что для вас оказалось особенно важным? Какие новые возможности, формы поведения, отношения, задачи, способы взглянуть на жизнь открылись вам из-за этой потери [конфликта]?**

2. Затем необходимо узнать, есть ли трудности в выполнении или выявить их в процессе терапии. Возможные вопросы: **см слайд 11,12 вопросы перед началом терапии**

4. На что обратить внимание супервизору:

**Получилось ли установить контакт? Что мешало установлению контакта? Что помогало? Применял ли консультант технику? Какие были положительные моменты в его работе? Какие были отрицательные? Учитывал ли психолог реакции клиента и отдавал ли он их обратно ?**

# Литература

- Р.Лихи. «Техники когнитивно-поведенческой психотерапии»



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

**БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!**



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

**Контактные данные:**

**Вахрамеева Тамара, психолог, для**

**записи в телеграм : @teyatami ,**

**канал:@psyUyou**

**Клиентский отдел: +7 812 467-98-98**

**Наш сайт: [education-psy.ru](http://education-psy.ru)**

**Электронная почта: [client@dpo-portal.ru](mailto:client@dpo-portal.ru)**