Составители: Габбасова Э.Р., Дереча Г.И., Киреева Д.С.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**Модуль 2. Процесс и техники психологического консультирования**

**Тема №6.**

**Тема:** Базовые навыки психологического консультирования: **навыки исследования**.

**Вопросы:**

1. Цели и принципы интерпретации.

2. Цели и принципы конфронтации.

3. Цели и принципы самораскрытия и отражения собственных чувств консультанта.

4. Цели и принципы обратной связи. Трехступенчатая ракета.

**Основные понятия темы:** интерпретация, конфронтация, отражение собственных чувств консультанта, обратная связь, «трехступенчатая ракета».

**Теоретический материал к Модулю 2 к теме 6:**

**Навыки исследования** (интерпретация, конфронтация,самораскрытие и отражение собственных чувств консультанта, обратная связь, трехступенчатая ракета).

Клиенту может вполне хватать навыков выслушивания и сопровождения. Психолог может провести полноценную консультацию, используя исключительно только навыки выслушивания. Многие клиенты способны эффективно работать над проблемой, даже если консультант не предпринимает активных вмешательств. Однако если использовать только навыки сопровождения и выслушивания процесс изменения клиента может затянуться. Когда же психолог становитесь активным партнером в беседе, то может повлиять на скорость этого процесса.

*Техники исследования более сложны. Их используют реже, чем активное слушание и в разумном сочетании с навыками сопровожденияи выслушивания. Навыки исследования направляют клиента к большему пониманию проблемной ситуации и себя.*

1. **Интерпретация.**

***Интерпретация*** – это процесс придания смысла внутренним переживаниям и внешним проявлениям, установление причинной связи между психическими явлениями.

Основная цель интерпретации – сделать неосознанное осознанным, понять и сообщить клиенту о тех скрытых психических процессах, которые являются причиной того или иного явления, события.

Hill (1986) выделяет ***пять типов интерпретации:***

1.Установление связей между якобы раздельными утверждениями, проблемами или событиями. Например, клиентке, которая говорит о раздражительности и бессоннице, большой загруженности на работе и об обиде на близких из-за недостаточной помощи, консультант указывает на взаимосвязь проблем и влияние на их возникновение повышенных требований к себе и к окружающим.

2.Акцентирование каких-либо особенностей поведения или чувств клиента. Клиент описал несколько ситуаций: смущение при общении с девушками, тревогу при ответе на экзамене, также он избегает очных собеседований при приеме на работу. «Консультант: Похоже, что вы испытываете чувство стыда всякий раз, когда кто-то оценивает вас».

3.Интерпретация способов психологической защиты, реакций сопротивления и переноса. Консультант «Ваши попытки найти рациональные объяснения и оправдания частым отлучкам мужа из дома, вероятно, отвлекают вас от сомнений - сохранил ли он интерес к вам». Интерпретация переноса представляет собой основную технику психоаналитического лечения. Клиенту стараются показать, что его прошлые отношения (обычно с отцом или матерью) мешают правильно воспринимать чувства и поведение консультанта. «Консультант: Похоже, что ваш протест по отношению ко мне очень напоминает те чувства, которые вы испытывали к вашему отцу в подростковый период».

4.Увязывание нынешних событий, мыслей и переживаний с прошлым. Иначе говоря, консультант помогает клиенту усмотреть связь теперешних проблем и конфликтов с предшествующими психотравмами. Незамужняя женщина 30 лет предъявляет проблему трудностей в установлении длительных близких отношений с мужчинами. Консультант «Вы не доверяете мужчинам и держитесь с ними отстраненно и холодно. Поскольку боитесь почувствовать себя также незащищено как в детстве, когда ваш отец приходил домой пьяный и устраивал скандалы с угрозами».

5.Предоставление клиенту иной возможности понимания его чувств, поведения или проблем. Клиентка жалуется на отстраненное невнимательное отношение мужа и описывает бурные конфликты по малозначительным поводам. Консультант «Возможно, эти единственная возможность пережить эмоциональную близость друг с другом».

***Принципы интерпретации.***

1. Необходимо учитывать насколько клиент готов к принятию предложенного толкования. Клиент примет только ту интерпретацию, которая в определенном смысле очевидна для него, её смысл вытекает из текущей беседы. В своем толковании консультант увязывает новую информацию о скрытых психических процессах с тем, что клиент уже знает о себе. Удачная интерпретация не должна быть слишком глубокой.

2. Консультант строит свои интерпретации на основании собственных гипотез о скрытых малоосознаваемых процессах и информации, подтверждающей или опровергающей их. Необходимую уверенность в формулировках интерпретаций консультанту придает опора на свой жизненный опыт, знание людей, интуицию и доверие собственному бессознательному.

3. Интерпретации должна быть своевременной. Объяснения, представленные в неподходящее время, оказываются бесполезны. Если интерпретация будет дана слишком рано, то, скорее всего, окажется отвергнутой или не понятой клиентом. Преждевременная интерпретация включает сопротивление клиента, он начинает избегать или отвергать любые попытки обсуждать то, что способствует более глубокому пониманию своих проблем и самого себя. Своевременно данная интерпретация вытекает из предшествующих слов и невербальных проявлений клиента, выражающих его отношение к сказанному, то есть непосредственно связана с тем, что происходит в процессе консультирования «здесь и теперь». Если в беседе возникла какая-то другая тема, лучше специально вернуться одной - двумя фразами к тому, с чем связана интерпретация, и лишь потом, когда клиент готов выслушать, предложить ее. Несвоевременной становиться интерпретация, когда клиент погружен в свои мысли или захвачен сильными чувствами, он не следит за словами консультанта, «не слышит».

4. Интерпретация не должна быть слишком длинной по форме. Ее следует изложить максимально понятным языком, приближенным к языку клиента, для того чтобы он сразу же, не прилагая специальных усилий, мог «схватить» и понять ее. Разъяснения, уточнения, возникающие вслед за уже предложенной интерпретацией, могут способствовать укреплению механизмов защиты, а, следовательно, и снижению эффекта интерпретации.

5. Консультанту следует предлагать интерпретацию в качестве возможного дополнительного смысла к уже высказанному клиентом значению ситуации, а не в качестве категорично истинного утверждения. Клиенту легче принимать интерпретации, формулируемые как допущения, когда ему позволяется отвергнуть их. Интерпретации лучше начинать словами «Вероятно ...», «Почему бы нам не посмотреть на ситуацию следующим образом ...»

6. Прежде чем предложить собственное толкование, бывает полезно предложить клиенту высказать собственное понимание ситуации. Например, «Какой это может иметь смысл?», или «Есть ли у вас предположение, какова цель этого?» Подобные замечания консультанта побуждают клиента к интроспекции. Консультант стремится создать у клиента исследовательскую установку, когда даже специалисту в точности неизвестно, куда этот процесс ведёт, какой смысл в итоге может быть обнаружен.

*Интерпретацию* можно считать самым *главным методом среди всех техник исследования.* Эта техника дает клиенту новые подходы к проблеме и может привести к изменению мировоззрения.

Для приемов сопровождения отправной точкой является сам клиент, а для интерпретации - терапевт. Опытные психологи нечасто используют такое сложное орудие, как интерпретация. За время одной консультации достаточно использовать две-три эффективных интерпретации. Интерпретация – это вызов точке зрения клиента, большое количество этого ведет к сопротивлению с его стороны.

1. **Конфронтация.**

***Конфронтация*** – это выявление и демонстрация противоречий или расхождений между различными элементами психического опыта клиента. Конфронтация обращает внимание клиента на те аспекты его проявлений и особенности взаимодействия с консультантом, которые кажутся непоследовательными, противоречивыми и указывают на несоответствие в функционировании. Посредством конфронтации консультант осуществляет противостояние не самому клиенту как личности, а двойственности его поведения: уверткам, «играм», хитростям и «манипуляциям», противостояние неэффективным психологическим защитам. Конфронтация бросает вызов невротическим проявлениям, всему тому, что его ограничивает и мешает решать проблемы. При неконгруэнтности и рассогласовании в вербальных и невербальных проявлениях клиента консультант посредством конфронтации указывает на двойственные коммуникативные сообщения и тем самым ставит клиента перед лицом фактов.

***Цели конфронтации.***

1. Обратить внимание клиента на противоречия в его поведении, мыслях, чувствах, а также между мыслями, чувствами и поведением, невербальными и вербальными проявлениями.

2. Помочь клиенту увидеть и осознать реальность ситуации вопреки его иррациональным представлениям.

3. Обратить внимание клиента на его уклонение от обсуждения некоторых тем.

4. Конфронтация не предназначена для разрушения механизмов психологических защит клиента. Конфронтация используется, чтобы помочь клиенту распознать способы, которыми он защищается от осознания реальности. Важнее понимание, а не разрушение.

***Принципы конфронтации.***

1. На первом шаге конфронтации необходимо детально описать определённый аспект сообщения или поведения клиента. На втором шаге указывают на несоответствие посредством слов «но», «однако». Консультант «Вы утверждаете, что для вас важно обрести любящего и понимающего спутника жизни. Но рассказываете уже второй случай, когда вы первая разрывали отношения из-за того, что партнер не стремился больше зарабатывать. Как вы это объясняете?»

2. Если поведение и установки клиента противоречат контексту (ситуации взаимодействия) необходимо сообщить о последствиях такого расхождения. А затем предложить помощь в поиске более продуктивных способов преодоления проблем. Консультант «Мы уже две консультации посвятили обсуждению темы вашего развода с мужем 3 года назад. И сегодня уже половина времени консультации ушла на воспоминания о прежних обидах на него. Хотя целью вашего обращения к психологу было желание найти возможности в построении новых отношений (описание поведения противоречащего контексту). Если мы долго будем уделять внимание прошлому нам не останется времени для того чтобы решить насущную проблему (описание последствий). Давайте подумаем в оставшееся время, что можно предпринять, чтобы расширить круг вашего общения, как распознать мужчину, который бы вам подошел и как настроить себя на позитивные эмоции в отношениях (поиск продуктивных способов преодоления проблемы).

3. Конфронтация используется при достаточном уровне взаимного доверия. Клиенту должен понимать, что вы заботитесь о нем даже тогда, когда осуществляете конфронтацию. Нельзя использовать конфронтацию как наказание клиента за неприемлемое поведение.

**Пример:**

Женщина 32 лет сообщает о трудностях в отношениях с мужчинами. После развода она живет одна с четырехлетним сыном. Рассказывает о том, что много думает о бывшем однокласснике, который 16 лет назад был в неё влюблен в школе, хотя они не встречались. Сообщает, что уже несколько раз предпринимала попытки встретиться с ним и поговорить, но он избегает её.

*Консультант:* Вы понимаете, что бывший одноклассник не хочет встречаться, поскольку, вероятно, его чувства к вам прошли. Однако ваши мысли всё время возвращаются к нему и вы не оставляете надежду на встречу. Что происходит с вами?

*Клиент:* Сейчас я встречаюсь с мужчиной. Он говорит, что любит меня, хочет жениться. Но он не подходит мне в качестве мужа, часто выпивает, перебивается временными заработками. А тут вдруг через много лет я случайно столкнулась с одноклассником и узнала о том, что он стал преуспевающим бизнесменом. У меня вспыхнула надежда.

*Консультант:* Ваше самолюбие страдает из-за того, что вы связаны с неподходящим для вас мужчиной, но вы ничего не предпринимаете, утешая себя мечтами о другом, иллюзией настоящих отношений. На что уходят ваши усилия и время?

1. **Самораскрытие и отражение собственных чувств консультанта.**

**При самораскрытии** консультант делится личным опытом и переживаниями, либо выражает возникающие в отношениях с клиентом чувства, желания, идеи или фантазии.

Самораскрытие предполагает рискованное разделение с клиентом собственного внутреннего мира. Консультант раскрывает личный опыт в расчете на то, что вызовет у клиента ответное раскрытие его переживаний. Самораскрытие также помогает показать клиенту, что перед ним личность, а не только специалист в профессиональной роли.

***Цели самораскрытия и отражения собственных чувств.***

1. Проявление эмпатии, создание атмосферы доверия, улучшение качества контакта. Например, клиент рассказывает о потери ребенка. Консультант может сказать, что у неё ком подступает к горлу и близко слезы от переживания сочувствия.

2. Когда консультант говорит о своих чувствах по поводу проблемной ситуации, он тем самым облегчает клиенту доступ к его собственным переживаниям, которые ему по разным причинам трудно признать. Например, консультант делится чувством негодования, которые возникает у него при рассказе клиента об унижающих его поступках значимых людей, тем самым помогает клиенту выразить его собственный гнев. «Если бы это произошло со мной, думаю, меня бы это разозлило»

3. Чувства консультанта в процессе взаимодействия с клиентом являются дополнительным источником информации о состоянии клиента, его отношениях с собой и с другими людьми. Сообщение о чувствах консультанта может помочь клиенту глубже понять природу его затруднений. «Я чувствую себя некомфортно от того, что вы постоянно недовольны и никогда не позволяете себе других чувств. Я подумала о том, что ваша жена может чувствовать что-то похожее в отношениях с вами».

***Принципы самораскрытия и отражения собственных чувств.***

1. Перед тем как использовать самораскрытие, всегда следует задаться вопросом об уместности этого. Удовлетворение, чьих потребностей является причиной самораскрытия? Самораскрытие должно быть ограниченным, чтобы не перегружать клиента.

2. Самораскрытие основано на «Я-высказываниях». Однако сообщение о своем опыте и чувствах строится таким образом, чтобы фокус внимания оставался на клиенте и клиент понимал, что, говоря о себе, консультант продолжает заботиться о нем, а не приглашает его, клиента, побеспокоиться о психологе.

Консультант: Когда умерла моя мать, я думал, что смогу сам справиться с тяжелыми переживаниями. Но спустя два месяца я понял, что не могу обойтись без поддержки близких людей. Мне кажется если бы вы разговаривали с сыном (которому уже 17 лет) о ваших мыслях и чувствах по поводу утраты мужа, то получили бы утешение. Всегда легче переживать горе вдвоем.

3. Самораскрытие может включать события из жизни консультанта, схожие с трудностями клиента.

4. Самораскрытие опасно сменой ролей. Когда консультант делится своими собственными проблемами, то рискует подорвать веру клиента в получение помощи. Например, консультант говорит о чувствах боли или печали, вызванных словами клиента. В некоторых случаях у клиента возникает чувство вины за то, что он перекладывает на консультанта бремя собственных переживаний. Важно дать клиенту понять, что вы сумеете позаботиться о себе и справитесь со своими чувствами или болезненным личным опытом.

5. Часто клиенты задают интересующие их вопросы о частной жизни психолога, например: «Вы замужем?», «У вас есть дети?», «Почему вы решили стать психологом?» Консультант, психоаналитического направления, придерживаясь принципа анонимности и нейтральности, отвечают вопросом на вопрос «А как вы думаете?» или «Почему вы об этом спросили?» Но даже представители гуманистической психологии, которые считают самораскрытие полезным и нужным, рекомендуют коротко ответить на вопрос и перемесить фокус внимания на клиента, задав ответный вопрос, например «Почему вас это интересует?» Если же клиент слишком часто задаёт вопросы, то нужно попытаться понять значение такого поведения, после чего выразить свое понимание посредством интерпретации, например, следующим образом: «Похоже, вы испытываете дискомфорт во время пауз, а вопросы - это способ избежать этого».

**4. Обратная связь. Трехступенчатая ракета.**

***Обратная связь*** – это описание поведения клиента, которое помогает ему узнать, как другие воспринимают его, как они реагируют на его поведение. Обратная связь создает клиенту возможность иного самовосприятие и позволяет задуматься над коррекцией своего поведения. Обратная связь полезна при определенных условиях.

***Принципы обратной связи*.**

1. Обратная связь описательна и безоценочна. Необходимо точно описать конкретное поведение клиента, не привнося собственных суждений и интерпретаций, только наблюдаемые процессы, то, что можно увидеть или услышать.

2. Часто вслед за описанием поведения следует описание собственных внутренних реакций консультанта на наблюдаемое поведение. При этом мы разделяем поведение клиента и наше восприятие, реагирование на него. Таким образом, принимая ответственность за свои реакции в ответ на поведение другого, консультант приглашает клиента принять ответственность за свои.

3. Предоставляя точную и конкретную информацию об особенностях поведения клиента, мы обращаем его внимание на собственные проявления, и призывает к их исследованию. Клиент получает также информацию о том, как реагирует другой человек на его поведение и способен решить, как ему поступать в контексте существующих отношений.

4. Обратная связь направлена на тот аспект поведения, с которым клиент способен что-либо сделать. Указание на недостатки, которые находятся вне контроля клиента, лишь фрустрирует его.

5. Обратная связь своевременна. Она максимально полезна, когда выражается сразу, вслед за той или иной реакцией клиента. Клиент примет обратную связь, если он доверяет консультанту и готов к изменениям.

**Пример:**

*Консультант:* Я заметил, что уже не один раз при упоминании о ней ваше лицо оживает, после чего вы на некоторое время замолкаете.

Разновидностью обратной связи является навык названный трехступенчатой ракетой, поскольку содержит три последовательных элемента (Бадхен А.А., Соловейчик М.Я., 2007).

1. На первой ступени наблюдатель сообщает то, что непосредственно видит, слышит, ощущает и т.д. Например: «Я вижу, что Вы покраснели … ».

2. На второй ступени наблюдатель высказывает предположения относительно причины того, что он наблюдает и воспринимает, т.е. он «проецирует свои переживания на объект»: «Мне кажется … », «Я предполагаю … » и так далее.

3. На третьей ступени наблюдатель дает личностный ответ, то есть отмечает, как этот опыт откликается в нем. Например: «Я удивлен … », «Мне тревожно … », и так далее.

Теперь посмотрим, как функционирует эта система. Предположим, я смотрю сейчас на Машу, которая склонилась над книгой. Она смотрит на открытую страницу и потирает пальцем лоб. «Я вижу, как ты смотришь в книгу и потираешь лоб», — говорю я. Это была первая ступень («очевидное, явное»). Теперь вторая ступень («проекция») — «...и мне кажется, что ты чем-то озабочена». И третья ступень («личностный ответ») — «...и мне хочется тебе помочь». Попробуем еще раз. Я поворачиваюсь к Ане, которая в этот момент кашляет: «Я слышу, как ты кашляешь...», — это первая ступень, «...и представляю себе, что ты простыла», — это вторая ступень, «...и я беспокоюсь за тебя» — это третья ступень. Очень может быть, что Маша ничем не была озабочена, а Аня вовсе не простыла — не это здесь важно.

Важно, что данная техника позволяет научиться откликаться на очевидное, и быть кратким и конкретными в своих откликах, находя для этого подходящие слова. Важно, чтобы вы научились легко отражать и присваивать собственные проекции, — «...и мне кажется, что ты чем-то озабочена», «...и представляю себе, что ты простыла», — и умели выражать их таким образом, чтобы побудить клиента больше говорить о его или ее переживаниях и, наконец, чтобы вы выработали способность присваивать и выражать собственные чувства, что может помочь вам присутствовать в сессии и способствовать росту к вам доверия со стороны клиента. Эта техника также направлена, на бытие здесь и сейчас, в настоящем. Как вы видите, техника «трехступенчатой ракеты» помогает интегрировать многие базовые навыки.

**Пример:**

Женщина 34 лет, ранее обращалась к психотерапевту по поводу переживания горя после внезапной гибели мужа.

*Клиентка:* После смерти мужа прошло 4 года. Тогда тяжело было. Но сейчас уже ничего, работаю, справляюсь. Сын подрастает, уже во втором классе учится. Одни мы с ним живем. Такого как Виктор (муж) не могу пока встретить...(пауза). Был правда один человек...(пауза). Около года мы встречались. Он сам веселый, подвижный, легкий в общении, чувства у него такие пылкие были (улыбается). Но он моложе меня на 6 лет, женат не был. Я сказала ему: «Уходи, тебе жениться надо, своих детей заводить». Зачем я ему нужна та-ка-я... с ребенком (вздыхает, опускает голову, смотрит в пол). Он и сейчас иногда звонит.

*Консультант:* Когда вы сказали: « та-ка-я...с ребенком» ваш голос дрожал, вы вздохнули и опустили голову. Мне кажется, что вы чувствуете себя неуверенно, обесцениваете себя, думаете, что не подходите ему, не пара. И мне хочется вас поддержать и подбодрить. Я вижу молодую привлекательную женщину, способную сделать счастливым достойного мужчину.

*Сходны с обратной связью непосредственные реакции консультанта на ситуацию взаимодействия с клиентом, которые позволяют перевести внимание на настоящее, прокомментировать особенности построения отношений во время сессии. Например, «Сейчас вы точно так же почтительны со мной, как и тогда, когда отказывались от предложения начальника».*

Групповое упражнение для тренировки навыков и умений консультанта. Его хорошо использовать при работе в тройках.

**Упражнение «Трехступенчатая ракета».**

Для выполнения этого упражнения группа разделяется на тройки. Каждый участник по очереди побывает в трех ролях: клиента, консультанта и наблюдателя. Обычно смена ролей происходит через 15-20 минут.

Клиент пребывает с переживаниями актуальными в данный момент и занимается исследованием своего состояния.

Консультант помогает клиенту исследовать его состояние, используя схему трехступенчатой ракеты.

Можно использовать одну ступень в том случае, если она первая. Вы можете использовать две ступени (первую и вторую, первую и третью) или три ступени (первая, вторая, третья). Таким образом, вы видите, что первая ступень в упражнении является обязательной.

**Например:**

Я вижу, ты нахмурилась. (1)

Я вижу, ты нахмурилась и, мне кажется, ты чем-то недовольна. (1,2)

Я вижу, ты нахмурилась, и меня разбирает любопытство — хочется узнать, с чем это связано. (1,3)

Я вижу, ты нахмурилась, мне кажется, ты чем-то недовольна, и мне хочется узнать, чем я могу помочь тебе. (1,2,3)

Участник, исполняющий роль клиента, ведет себя естественно. Он может откликаться на то, что говорит консультант, или просто рассказывать о том, что сейчас с ним происходит. Клиент и консультант работают вместе над исследованием состояния в настоящем. *Если клиент молчит, консультант может задавать вопросы — что с тобой происходит? и т. д. или отражать молчание клиента, т. к. это тоже то, что происходит с клиентом. В любом случае это упражнение помогает отработать навыки бытия здесь и теперь, присутствия с очевидным, отражения собственных чувств и т. д.*

Наблюдатель — это зеркало консультанта. Наблюдатель отмечает невербальные (очевидные) проявления консультанта и ступени, которые консультант использовал в работе, и дает обратную связь по окончании работы. Например, наблюдатель отмечает, когда у консультанта получились все три ступени, когда две, когда первая и третья и т. д. Таким образом, наблюдатель учится присутствовать, быть внимательным и отражать очевидное. Кроме того, в обратной связи могут звучать предложения о том, что сам наблюдатель отметил бы у клиента в процессе упражнения или иначе сформулировал.