**Задания №2**

*Цель: определить, в соответствии с какой парадигмой или теоретическим направлением проводится работа в каждом из нижеописанных случаев.*

**Случай 1.**

Глория - разведенная женщина, которая пришла посовето­ваться, как ей лучше держаться со своей 9-летней дочерью, учи­тывая свои собственные отношения с мужчинами. Во время встречи, однако, психологу становится все яснее, что Глория ищет ответа на нечто более глубокое. Рассказав в начале встречи о своих прошлых поступках и чувствах, которые она рассматри­вала как бы со стороны «в черно-белых тонах», в ходе разговора она все больше начинает понимать свои чувства в данный мо­мент времени, которые она готова выразить словами, обращен­ными к терапевту. Как отмечает психолог, она идет от пережива­ний «там и тогда» и приходит к переживаниям «здесь и теперь». Мы приведем описание конца этой встречи, позволяющее проде­монстрировать различные аспекты использованного подхода, основанного на эмпатии, уважении к другому человеку, аутен­тичности, переформулировке того, что было выражено словами, в эмоциональное отражение. С помощью этих приемов психолог пытается дать клиентке возможность более глубоко изучить свои установки и чувства с тем, чтобы она поняла скрытые аспекты своей личности, о которых прежде сама не имела представления, осознала способность делать собственные суждения и в особенно­сти извлекать соответствующие выводы.

*Глория.* Вы знаете, о чем я думала. Мне ужасно неловко го­ворить об этом. «Сеньор, как хорошо иметь возможность пого ворить с вами», я хочу получить ваше одобрение, и я вас ува­жаю. Мне так не хватало возможности поговорить со своим отцом так, как я сейчас говорю с вами. Мне хотелось бы ска­зать: «Я бы хотела, чтобы вы были моим отцом». Я не знаю, от­чего эта мысль пришла мне в голову.

*Психолог.* Вы были бы мне нежной дочерью. Но вам и прав­да не хватало возможности быть откровенной?

- Да, я не могла быть откровенной. Но я не виню отца. Я ду­маю, я сейчас более откровенна, чем он мне позволял. Он ни­когда не слушал бы меня так, как вы, - без порицания или унижения. Я иногда задумывалась над этим. Почему я долж­на быть совершенством? Я знаю, почему он всегда хотел, что­бы я была совершенством. Я всегда должна была быть лучше. Но, увы, мне этого дано не было.

- А вы пытались быть той девочкой, какой бы он хотел ви­деть вас?

- Пыталась, но в то же время сопротивлялась этому. Напри­мер, мне очень хотелось как-нибудь написать ему письмо и сооб­щить, что я официантка (он очень этого не одобрил бы) и что я выхожу гулять по ночам. Взорвать и «фраппировать» его: «Ну как, сегодня ты меня все еще любишь?» С другой же стороны, мне хочется, чтобы он принимал и любил меня. Я хочу сказать, что мне хочется знать, что он взаправду меня любит.

- Вы хотели бы его оскорбить, сказав ему: «Посмотри, вот я какая сегодня» ?

- Да. Ты меня вырастил, и как тебе нравится результат? Но, знаете, единственное, чего мне действительно хотелось бы, так это услышать от него: «Я знал об этом, дорогая, и все-таки тебя люблю».

- Мне кажется, вы потому чувствуете себя несчастной, что думаете, что он вряд ли скажет такие слова

- Нет, он их не скажет. Он не понимает. Два года назад я как-то вернулась домой, чтобы сказать ему, как сильно я его люблю и как одновременно боюсь. Он меня не понимает, он всегда говорит что-то вроде: «Дорогая, ты ведь знаешь, что я тебя люблю и всегда любил». Он ничего не понимает.

- Он вас никогда по-настоящему не знал и не любил, и по­этому у вас в глазах слезы.

- Я не знаю, почему. Знаете, когда я рассказываю об этом, мне говорят, что я витаю в облаках. Но стоит мне минуту спо койно посидеть, и мне начинает казаться, что внутри у меня глубокая рана. Я чувствую, что меня обманули.

- Витать в облаках гораздо легче, потому что в это время не чувствуешь в себе пустоту или глубокую рану.

- Да, и вот еще что. Мне кажется, что я должна принять все это, мой отец - не тот тип мужчины, кого я смогла бы ноли» бить. Я бы смогла полюбить того, кто понимал и любил 6ы меня больше. Он любит меня, но не так, чтобы с ним можно было сотрудничать, общаться.

- Вы чувствуете, что ваш отец постоянно хитрит.

- Вот почему я предпочитаю «заместителей». Именно по этому я разговариваю с вами, и мне нравятся мужчины, кото рых я могу уважать, врачи, - и, быть может, в глубине души я чувствую, что мы очень близки, - вот какие чувства внушает мне «заместитель» отца.

- Я не чувствую, что вы навязываете мне эту роль.

- Но вы же мне действительно не отец.

- Нет, я только хотел говорить о близости.

- Знаете, я думаю, с моей стороны это было бы претенциоз но: я не могу и надеяться стать вам близкой. А вы недостаточ но хорошо меня знаете.

- По крайней мере я говорю то, что чувствую. А сейчас я чувствую, что вы мне очень близки.

***Случай 2.***

Уильям Глассер в своей книге описывает использование этого подхода д-ром Мейнордом для лечения психотических больных, только что поступивших в одну из больниц штата Вашингтон. Согласно главному принципу этого метода лече ния, люди ведут себя безответственно не потому, что они -больные, наоборот, они больные потому, что ведут себя безот ветственно. Поэтому прежде всего каждый член группы уз нает, что в группе нет «больных». Чаще говорят, что тот или иной человек «безумен», так как он совершает или совершил множество безрассудных поступков. Слово «больной» счита ется здесь запретным. Пациенты должны оплачивать свое ле чение работой по хозяйству. Так, они выполняют работу на кухне или в гардеробной и вообще помогают там, где требует ся помощь. От них ждут хорошей трудовой отдачи, и если ра бота выполнена плохо, то они лишаются привилегии гулять в саду. Принцип «ты не болен, ты безумец» - один из самых эффективных приемов для того, чтобы продемонстрировать пациентам концепцию свободы выбора. Так, пациенты нико­гда не примут мысль «Я не могу себя сдерживать, когда мне хочется выпить». Пациенты могут быть спокойными, но если им сказать, что они выбрали неразумное поведение просто потому, что так легче, они пойдут на многое, лишь бы дока­зать, что их поступки вполне вменяемы. Терапевт непринуж­денно играет роль энергичного руководителя и говорит паци­ентам, что они должны научиться им манипулировать. Он предупреждает их, что будет довольно упрямым, так что если они научатся манипулировать им, потом они смогут управлять почти что кем угодно. Терапевт допускает и даже поощряет враждебность по отношению к себе, но всегда поль­зуется ею так, чтобы пациент был способен защищаться до тех пор, пока не станет ясно, что терапевт в чем-то ошибает­ся, и он должен будет это признать. Терапевт по своему ус­мотрению пользуется самыми разными приемами, в том чис­ле шутками, выговорами, ультиматумом или вообще отказом от работы с группой. Каждый пациент может спорить и зада­вать вопросы, но при этом ему лучше опираться на очевид­ность или логику, иначе его акция будет расценена как без­ответственная. Особого уважения к правам пациента не про­являют, но права эти должны быть не пожалованы «сверху», а заработаны им самим.

***Случай 3.***

У молодого человека 18-ти лет компульсивное расстройство, связанное с мытьем рук. Навязчивая идея основана главным образом на боязни испачкать других людей своей мочой. Это сильно затрудняет жизнь больному. После каждого мочеиспус­кания он посвящает 45 минут сложному ритуалу омовения по­ловых органов, а затем больше двух часов моет руки. Кроме того, каждое утро, проснувшись, он около четырех часов прово­дит под душем. К этим главным эпизодам добавляются и все другие «случаи загрязнения, неизбежные в течение дня». Не удивительно поэтому, что два месяца назад молодой человек решил проводить большую часть дня в постели. Возникновение расстройства связано с тем, что родители заставляли его до 15-летнего возраста спать в одной постели с сестрой, которая была старше его на два года и не могла спать в одиночестве. Сексуальные реакции в отношении сестры, которые не преми­нула вызвать у него эта ситуация, пробудили в нем чувство стыда и вины. В отношении родителей, помимо раздражения и враждебности, у него возникли мысли об их смерти, кото­рые вскоре привели его в ужас и сделали еще более презрен­ным в собственных глазах. Лечение заключается в следую­щем. На первых порах пациенту, находящемуся в состоянии расслабления, предлагают воображать себе сцены, в которых посторонний человек погружает руку в бак с водой емкостью в полтора кубометра, куда прежде упала капля мочи. От сеан­са к сеансу концентрация мочи повышается, так что в конце концов пациент должен быть в состоянии принять мысль, что человек погружает руку в сосуд с чистой мочой. Во второй се­рии сеансов больному предлагают представить себе те же сце­ны, но на сей раз погружать руку в жидкость должен он сам. На этом этапе, спустя 5 месяцев после начала терапии, прово­дившейся 5 раз в неделю по 20 минут, молодой человек сокра­тил продолжительность мытья рук до нескольких минут, а вре­мя утреннего душа - до одного часа в день. Кроме того, садясь во время сеанса на стул, он перестал испытывать необходи­мость подкладывать под себя газету «Нью-Йорк тайме». Но хотя он и мог теперь представить себе, что погружает руку в мочу, проделать это на самом деле он упорно отказывался. Далее интервенция переносится в реальную жизнь, где реак­ция расслабления противопоставляется реальным раздражите­лям, порождающим тревогу, интенсивность которых от сеанса к сеансу возрастает. Сначала молодой человек видит перед со­бой написанное крупными буквами слово «моча», а затем - по­мещенную в другом конце длинной комнаты бутылку с мочой, которая с каждым сеансом придвигается все ближе до тех пор, пока он не будет в состоянии брать ее в руки с минимальными тревожными переживаниями. Когда преодолен и этот этап, на­чинается новая серия сеансов, во время которых на тыльную поверхность руки пациента наносят каплю все более концен­трированного раствора мочи, объем раствора доводят затем до 5 литров чистой мочи, а потом эту мочу заменяют мочой самого больного. После того как тревога, вызываемая такой ситуаци­ей, ослабевает, пациенту предлагают брать в свои «запачкан­ные мочой» руки различные предметы и одежду. В конце лече ния молодой человек отводит на мытье рук в среднем 7 минут, пребывание под душем сокращается до 40 минут, и он полно­стью прекращает те «интимные омовения», совершать которые прежде считал своей обязанностью. Через год продолжитель­ность мытья рук падает в среднем до 3 минут, а душа - до 20 минут.

***Случай 4.***

А сейчас Глория пришла к другому психологу, с которым она проведет получасовую беседу по поводу тех же самых проблем. Приемы, которым пользуется этот психолог, однако, сильно от­личаются от роджерсовского подхода и еще сильнее - от психо­анализа. В противоположность последнему в этом направлении считается всякое толкование поведения терапевтической ошиб­кой, поскольку для этого требуется такой терапевт, который по­нимал бы больного лучше, чем тот понимает себя сам. Поэтому главный принцип используемого здесь подхода состоит не в том, чтобы объяснять положение дел пациенту, а в том, чтобы дать ему возможность *самому* понять и *самому* раскрыть себя в дан­ной ситуации и тем самым способствовать проявиться «здесь и теперь». Психолог пытается достичь цели манипулированием и обескураживанием клиента, с тем чтобы заставить его проти­востоять самому себе и понять разницу между «игрой» (в особен­ности игрой вербальной) и откровенным и доверчивым поведе­нием. Таким образом, клиент в процессе созревания, во время которого он учится, образно говоря, «держаться на ногах», дол­жен мобилизовать свои собственные ресурсы. Отказ от искрен­него общения с терапевтом, например противоречивое поведе­ние (клиент с улыбкой говорит о страхе и т п., как в начале описываемой низке встречи), мало-помалу уступает место выра­жению истинных чувств и потребностей клиента (потребность в уважительном к себе отношении, потребность любить и быть любимым и т д.).

*Психолог.* Нам предстоит получасовая беседа.

*Глория.* Мне сейчас страшно.

- Видите ли, вы говорите, что вам страшно, но вы улыбаетесь. Я не понимаю, как можно одновременно и бояться, и улыбаться.

- Я подозреваю, что вы очень хорошо это понимаете. Я ду­маю, вы знаете... Когда мне страшно, я смеюсь или, чтобы скрыть страх, делаю глупости.

*-* Так оно и сейчас?

- Ах, я не знаю. Я слишком остро чувствую, что вы там си­дите. Я боюсь - ах, я боюсь, что вы просто накинетесь на меня и «поставите меня в угол». Я этого боюсь, было бы лучше, если бы вы сели рядом.

- Вы сказали, что боитесь, что я поставлю вас в угол, и поло­жили руку на грудь.

-Хм!

- Это и есть ваш угол?

- Ну, это как... Да, это оттого, что мне страшно.

- Куда бы вы пошли? Вы можете описать угол, куда бы вам хотелось пойти?

- Да, это самый дальний угол, где я была бы в безопасно­сти.

- В безопасности от меня.

- Ну, не в безопасности, но там я бы чувствовала себя спокойнее.

- Зачем вам идти в угол, вы и тут в безопасности. Что бы вы делали в том углу?

- Я бы села.

- Вы бы сели? -Да.

- И долго бы вы сидели?

- Не знаю. Но смешно об этом говорить, мне это напоминает детство. Всякий раз, когда мне было страшно, я успокаива­лась, сидя в углу. Я паниковала, но...

- Разве вы маленькая девочка?

- Нет, конечно, но чувство такое же.

- Вы маленькая девочка?

- Ее мне напомнило чувство.

- Вы маленькая девочка?

- Нет, нет, нет.

- Наконец-то. Сколько вам лет?

- Тридцать.

- Ну, вы не маленькая девочка. -Нет.

- Хорошо. Итак, вы 30-летняя девочка, которая боится та­кого парня,как я.

- Не знаю. Мне кажется, я вас боюсь. С вами я чувствую себя настороже.

Что бы я смог с вами сделать?

Вы бы ничего не смогли со мной сделать, но я чувствую себя идиоткой и тупицей, не умеющей хорошо ответить.

- Что заставляет вас быть идиоткой и тупицей?

- Я ненавижу момент, когда чувствую себя глупой.

- Что заставляет вас быть идиоткой и тупицей? Я сформу­лирую вопрос иначе. Что мне может быть от того, что вы играе­те роль идиотки и тупицы?

- От этого вы почувствуете себя еще умнее, еще выше, чем я. Мне и так приходится глядеть на вас снизу вверх, потому что вы такой умный.

-О! -Да!

- Вот так, продолжайте льстить мне и дальше.

- Нет, я думаю, вы прекрасно можете делать это и сами.

- Хм! Я думаю обратное. Играя под идиотку и тупицу, вы хотели заставить меня «расколоться».

- О, мне такое говорили и раньше, но я с вами не соглас­на.

- Что вы делаете ногами?

- Я ими болтаю.

- Почему вы сейчас шутите?

- Нет, я боюсь, как бы вы не стали перечислять мне все, что я делаю. Я хочу, чтобы вы помогли мне расслабиться. Я не хочу быть с вами настороже. Вы обращаетесь со мной так, словно я сильнее, чем я есть на самом деле, а мне хочется, что­бы вы относились ко мне покровительственно и мягко.

- Судя по тому, как вы улыбаетесь, вы и сами ни слову не ве­рите из того, что сказали.

- Это не так, но, кажется, после этого вы действительно го­товы поставить меня в угол.

- Конечно. Вы блефуете, вы лживы.

- Вы думаете? Вы это серьезно?

- Да. Видите ли, вам страшно, и вы улыбаетесь, вы ухмы­ляетесь и изворачиваетесь. Это лживость. Это то, что я назы­ваю лживостью.

- О! Я абсолютно не согласна с вами!

- Не могли бы вы объясниться?

- Да, мсье. Я, безусловно, не лжива. Я объясню: мне трудно побороть свое замешательство. А я ненавижу это ощущение.

Но когда вы говорите, что я лжива, мне обидно. То, что я улы баюсь, испытывая замешательство, и то, что я ставлю cебя в угол, совсем не значит, что я лжива.

- Прекрасно, за последнюю минуту вы ни разу не улыбнулись.

- Вы меня рассердили.

- Хорошо. Вам не нужно было скрывать свой гнев улыбкой. В то мгновение, в ту минуту вы не были лживой.

***Случай 5.***

Приверженцев этого подхода пытаются атаковать поражен­ческие установки человека с двух главных позиций. Прежде всего терапевт действует как «контрпропагандист», отвер­гая какие бы то ни было пораженческие мысли и наслоения, выработанные и используемые клиентом. Затем он должен ободрять, убеждать, соблазнять и подталкивать клиента к дея­тельности, которую тот отвергает или которой боится, и ис­пользовать этот прием как второй способ контрпропаганды против беспочвенных убеждений пациента. Молодой человек 23 лет сообщает во время лечебного сеанса, что он сильно угне­тен, а почему - сам не знает. С помощью ряда вопросов удалось выявить главную проблему: последние два года клиент много пил, а на следующий после выпивки день регулярно должен был проводить учет материала в мастерской у стекольщика, у которого он в то время учился.

*Клиент. Я* знаю, что должен был бы проводить этот учет, не дожидаясь, когда накопится слишком много работы, но я все­гда откладывал это дело «на потом». Честно говоря, все это, я думаю, из-за того, что меня это занятие всегда сильно раз­дражало.

*Психолог.* Почему эта работа так сильно вас раздража­ла?

- Она скучная, мне она не нравилась.

- Итак, она скучная. Хороший довод, чтобы *не любить* ра­боту, но не слишком хороший, чтобы испытывать к ней *раз­дражение.*

- Разве это не одно и то же?

- Никоим образом. «Не любить работу» соответствует уста­новке, что, «поскольку такая-то работа не доставляет мне удо­вольствия, мне не хочется ее выполнять». Это разумный образ мыслей. Раздражение же соответствует установке, что, «по­скольку мне работа не нравится, я не обязан ее выполнять». А эта мысль лишена смысла.

- Но разве так уж безрассудно испытывать раздражение к тому, что тебе не нравится?

- Да, и по нескольким причинам. Прежде всего с чисто ло­гической точки зрения нет никакого смысла говорить себе: «Поскольку эта работа мне не нравится, я не обязан ее выпол­нять» . Вторая часть фразы не вытекает логически из первой. Это немного похоже на то, как если бы вы сказали себе: «По­скольку работа мне не нравится, другим людям и вообще всем на свете следует знать, что они не должны заставлять меня ее выполнять». А эта мысль, разумеется, лишена всяко­го смысла. С какой стати у других людей должны быть насчет вас такие соображения? Может быть, и неплохо, чтобы они были, но откуда они возьмутся? Чтобы ваша мысль была ло­гичной, нужно, чтобы весь мир и все населяющие его люди вертелись вокруг вас и всецело были бы озабочены вашей особой.

- Разве мне нужно так много? Мне кажется, что все, чего я хочу на своей работе, - не проводить учета. Разве это мно­го?

- Да. После того, что вы мне рассказали, это безусловно много. Учет входит в ваши обязанности, не так ли? Поэтому вы должны его проводить, чтоб сохранить свое место, - тем бо­лее, если раньше вы мне сказали, что хотели бы сохранить это место по личным соображениям.

После долгих рассуждений в таком духе Эллис должен по­пытаться заставить молодого человека понять, что вещи, вы­зывающие досаду, неизбежны, и поэтому лучше принимать их неприятные стороны, не жалуясь. Кроме того, он должен показать ему, что гораздо важнее пытаться делать в жизни то, что действительно интересно, чем одержимо заниматься ка­кой-то другой деятельностью, которая вызывает раздражение и желание всеми путями избежать ее. После 47 сеансов на про­тяжении двух лет молодой человек окажется в состоянии справиться со всеми своими проблемами, завершить свое обу­чение и достичь высокого профессионального мастерства. Кроме того, он бросит пить, и, как он сам об этом скажет, зай­мется приятной работой.

***Случай 6.***

Ниже приводится описание терапевтического приема, на­правленного на развитие речи у ребенка, страдающего аутиз­мом *(Lovaas,* 1977). Представленный диалог - фрагмент запи­си сеанса, проводившегося на третьем месяце лечения. На всем протяжении разговора всякий раз, когда ребенок дает правильный ответ, он получает конфету.

*Терапевт.* Рики, как тебя зовут?

*Рики.* Рики.

- Хорошо. *(Рики получает конфету.)* Теперь спроси меня

то же самое.

- Как ты себя чувствуешь?

- Нет. Спроси меня то же, о чем я тебя спросила. Рики, ска­жи: «Как тебя зовут?»

- Рики.

- Нет. Скажи «как»... -Как... *(пауза).*

- «Тебя»... -Тебя... *(пауза).*

*-* Скажи «зовут».

- Зовут.

- Теперь скажи все вместе.

- Как тебя зовут?

- Меня зовут Жоан. Хороший мальчик, Рики. Хорошо *(конфета).* Пойди сюда, Рики. Встань, Рики. Рики, как ты себя чувствуешь?

- Я себя чувствую хорошо.

- Хорошо *(конфета).* Рики, пойди сюда. Рики, подойди. Теперь спроси меня.

- Как ты себя чувствуешь?

- Я чувствую себя хорошо *(конфета).*

- Ляг, пожалуйста. Ляг *(в предшествующий период Рики научился приказывать терапевту вставать, ложиться, улы­баться и т. п.).*

- Рики, сколько тебе лет?

- Мне 7 лет.

- Хорошо *(конфета).* Теперь спроси меня, Рики.

- Спроси меня.

- Нет, я не об этом тебя просила. Спроси, сколько мне лет.

Скажи: «сколько»...

- Тебе.

-Скажи: «лет». -Лет.

- Хорошо *(конфета).* Теперь скажи все вместе. Скажи мне: «Сколько лет?»

- Мне 7 лет. Сколько тебе лет?

- Мне 21 год. Очень хорошо. Хорошо *(конфета).*

***Задания №3***

**Версии**

***Цель:*** *развитие версионного мышления, снятие ригидности мышления.*

К данным ситуациям надо придумать до 20 причин-версий их возникновения.

1. Елена Н., 38 лет, госпитализирована в связи с попыт­кой совершить самоубийство. Больная замкнута, постоянно плачет.

2. Мальчик 10 лет, крадет дома деньги и раздает украден­ное товарищам в классе.

3. Петр М., 27 лет. Женат 3,5 года. Сексуальные расстрой­ства.

4. Он вообще не может говорить на уроке. Встает и мычит, еле слово выдавит из себя (о мальчике 9 лет).

5. Мать обратилась с жалобами на то, что резко ухудши­лись отношения с дочерью: она отдалилась от родителей, стала запираться в комнате, подолгу бродит по квартире ночью, нача­ла исповедовать вегетарианство.

6. «Он всегда все старается один делать, никого не под­пускает, злится на всех, некомпанейский человек» (о мальчи­ке 12 лет).

7. «Он врет и не краснеет» (о мальчике 7 лет).

8. Жена выражает неудовольствие сексуальными возмож­ностями супруга.

9. Один тридцатилетний холостяк обратился в консуль­тацию из-за частых приступов тревоги, связанных с ситуаци­ей на работе.

10. Мужчина средних лет на консультации. Его сеансы, про­должавшиеся 50 минут, изобиловали продолжительными перио­дами молчания, длившимися до 10 минут.

11. «Он очень боится один оставаться дома. Мы уже его убе­ждали, что ничего страшного не случится, но он как будто не по­нимает этого» (о мальчике 10 лет).