

Практическое занятие № 3

Задание № 1.

Больной Н., 25 лет, врач. Родился в семье служащих, рос единственным ребенком в условиях гиперопеки. Отец был требовательным, строгим, сын боялся огорчить отца плохими отметками. Мать тревожная, мнительная, сопровождала в школу, постоянно давала сыну рекомендации по всем вопросам, освобождала его от домашних дел. Когда больному было 12 лет, внезапно умер отец. Тяжело переживал его смерть, хотя внешне никак не проявлял своих чувств. Стал серьезнее, много читал, твердо решил стать врачом. После окончания школы поступил в медицинский институт. Чувствовал себя недостаточно уверенно, был малообщительным. После окончания учебы работал врачом-психиатром. Однажды услышал рассказ и гибели мужа своей пациентки, который попал под поезд. Образно представил себе эту картину, долго не мог заснуть из-за навязчивых мыслей. С тех пор заметил, что ему неприятно выходить из поезда на той станции. Придумывал другие пути, предпочитал пройти пешком более 5км, только бы не переходить железнодорожные пути. Позднее уже при одной мысли, что надо ехать в город, возникало чувство страха, усиленное сердцебиение. Понимал необоснованность страха, но справиться с собой не мог.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Проанализируйте ситуацию с точки зрения: фокус на клиенте, фокус на терапевте, фокус на терапевтических отношениях.
2. Предложите стратегию психотерапевтического вмешательства в контексте экзистенциально-гуманистической психотерапии.

Задание № 2.

Рассмотрите 10 женских портретов (портреты женщин разного возраста, выполненных в разных стилях художниками разных стран и эпох). Для

мужчин выбрать - мужские портреты. Задача - выбрать самый привлекательный портрет и самый непривлекательный для себя.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Что общего может быть у меня с женщиной/мужчиной, изображенной на портрете, который мне нравится. Определите несколько характеристик (3-5), запишите.
2. Что особенно мне не нравится в женщине/в мужчине на портрете, который не нравится. Определите несколько характеристик (3-5).
3. Соотнесите, чем эти женщины/мужчины отличаются? И есть ли сходство?
4. Какие у них судьбы, что было, что происходит сейчас, что будет дальше?
5. Какие чувства вызывают у вас эти портреты?

Дополнительный комментарий: как правило, обнаруживаются полярные характеристики, например: добрая - злая, участливая - отстраненная, внимательная к другим - занятая только собой и т.д. Мы проводим границу между добром и злом, между теми качествами, которые считаем правильными и теми, которые считаем неправильными. Но на самом деле мы очень разные и реакции на стимулы внутренние и внешние у нас разные. Если границу мы проводим через свое Я, то тогда мы можем увидеть и другие стороны своей личности или все многообразие собственных реакций на мир. Но если эта граница проходит за пределами нашего Я, где Я только то, что желательно и правильно, а вокруг неправильно и нежелательно, тогда надежды нет, остается только защищаться. Обратимся к концепции Юнга о структуре сознания личности для того, чтобы яснее понять вопрос о природе бессознательного, но сильного влияния архетипических смыслов в работе психолога, приводящего к размыванию границ и в конечном счете к эмоциональному выгоранию. Кроме личного бессознательного в сознании индивида содержится гораздо более весомый пласт коллективного бессознательного. Если личное бессознательное содержит «непереваренный» личный опыт, то коллективное или трансперсональное бессознательное - это коллективный аккумулированный в архетипах, но не обращенный к индивидуальному сознанию, опыт человечества.

Задание № 3. «Простые утверждения»

Повторение коротких простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

«Сейчас я чувствую себя лучше»;

«Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться»;

«Я могу управлять своими внутренними ощущениями»;

«Я могу справиться с напряжением в любой момент, когда пожелаю»;

«Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства»;

«Чтобы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее для избежания сильного стресса»;

«Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».

Выполните задание:

1. Придумайте собственные формулировки (3-5 штук). Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Важную роль в таких утверждениях играет повторение. Запишите их.
2. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумагу. Попробуйте использовать различные утверждения и выберите то, которое лучше всего вам помогает. Опишите какой эффект они на вас произвели.