



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
*ул. Б.Д. Карвасарского*

Институт психотерапии  
и медицинской психологии  
им. Б.Д. Карвасарского

**Тема:** «SFBT/КППТ/Р-ФТ/ ОРКТ/беседы о  
решении».

Курс повышения квалификации в области  
психологического  
консультирования/немедикаментозной  
психотерапии.

**Преподаватель: Юрий Ионов.**  
Клинический психолог, психопрактик.

# Темы презентации

- Укрепление надежды. Шкалирование.  
Блок работы с ресурсами.

# Укрепление надежды. Шкалирование.

## Блок ресурсов.

*«Есть только два способа прожить жизнь. Первый — будто чудес не существует. Второй — будто кругом одни чудеса» (А. Эйнштейн)*

### ***«Давайте поговорим с помощью карандаша и бумаги?»***

Рисуем на листе бумаги шкалу, размечаем с равным шагом 10 единиц, всё это условно, конечно же, что см, что шаги... Но мы придаём значение этим единицам — это уровни, степень выраженности надежды.

Можете сами опробовать на себе прямо сейчас.

Итак, делаем заготовку, в 10-бальной величине, где десятка будет означать максимальную выраженность, 100% интенсивности надежды, ведь именно её мы измеряем.

И измеряем степень своей надежды на лучшее, когда Вы думаете о своей проблеме.

# Укрепление надежды. Шкалирование.

## Блок ресурсов.

Ну, давайте возьмём слабую выраженность – на 3 балла. Пусть и вот такая небольшая.

И всё же, это не единичка, и уж тем более не нолик!

И этому можно и порадоваться, и удивиться, и пошутить в этой связи – вот только что было вот так худо, а тут вот оно как – такая степень надежды!

И тогда интересно, с чем это связано – так отчего же, всё-таки, три?!

### ***Почему?***

Вот смотрите, коллеги, в этом месте, мы намеренно используем этот вопрос, который побуждает человека обосновывать свой выбор!

*И как же тогда вы можете воспользоваться этими переживаниями? (всё, что человек приводит, как обоснование к своей оценке, например, «вот я такой»...)*

*А как это работает? Вот Вы говорите о том, что Вы вообще такой человек... О том, что уже устали терпеть... Как это вызовет изменения? И во что это выльется?*

# Укрепление надежды. Шкалирование. Блок ресурсов.

**Задача терапевта** – создать ситуацию, в которой клиент должен будет защищать, отстаивать свою оценку, устанавливать связи, доказывать. Тем самым, заметим, всё более укрепляясь в ней.

Кроме всего прочего, это на контрасте с только что прозвучавшим текстом, когда клиент рассказывал о своих злоключениях, жаловался нам, стремясь побудить нас оказать ему помощь, если не пожалеть, то помочь справиться,

и теперь вот эти описания себя, показывают нам достоинство человека. Ну, и конечно, не лишь нам, они и у самого клиента, создают эффект, словно, крылья раскрываются.

Вы помните у В.Е.Каган – *«Пациент приходит за возможностью побыть собой.*

- *Человек не лжёт – он так переживает.*
- ***Знак присутствия терапевта, когда пациент становится красив и интересен».***

Кстати, можно счесть это критерием своей работы.



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
им. Б.Д. Карвасарского

## Контактная информация

Оформить заявку на обучение и задать любые интересующие Вас вопросы можно, позвонив нам по номеру **+7 812 467-47-90** или написав по адресу [client@ipmp-spb.ru](mailto:client@ipmp-spb.ru)

Санкт-Петербургский Институт психотерапии и медицинской психологии им. Б. Д. Карвасарского осуществляет образовательную деятельность на основании лицензии от «13» мая 2014 года № 0988, выданной комитетом по образованию Правительства г. Санкт-Петербурга.

Все Программы разработаны и утверждены на основании требований к образовательным программам дополнительного профессионального образования в соответствии с Федеральным законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2013 г. «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»; Приказом Министерства образования и науки РФ от 01.06.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».