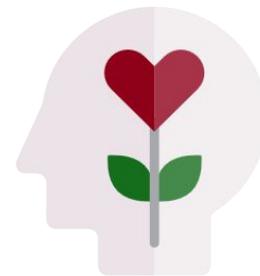
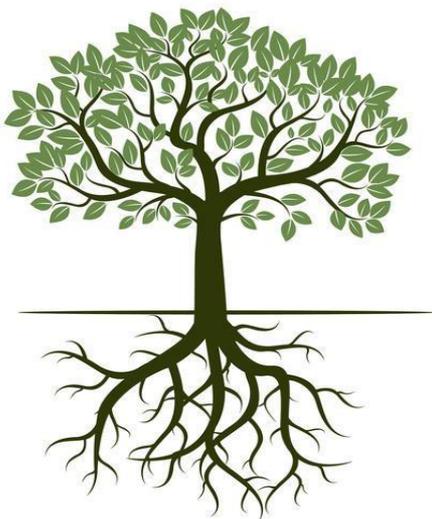


# Понимающая психотерапия



- ✓ Создатель ППТ – Федор Ефимович Василюк
- ✓ Истоки – Карл Роджерс (клиент центрированная психотерапия) и Леонтьев Ф.И. (культурно-деятельностный подход – зона ближайшего развития)



✓ Главное это понимание



✓ Терапевт погружается в  
жизненный мир клиента  
смотрит с его позиции но НЕ  
его глазами – глаз клиента  
засорен

## Ключевые характеристики понимающей психотерапии

Антропологическая практика	Цель и ценность	Предмет	Проблемное состояние	Продуктивный процесс	Принцип деятельности психотерапевта	Метод
Понимающая психотерапия	Смысл	Жизненный мир	Критическая ситуация	Переживание	Сопереживание	Понимание

✓ Переживание – процесс совладания с критической ситуацией (стресс, фрустрация, конфликт, кризис)

Метод – понимание, при этом у каждого уровня переживания своя психотехническая единица:

- Рефлексия → *майевтика*
- Сознание → *кларификация*
- Непосредственное переживание → *эмпатия*
- Бессознательное → *интерпретация*

# Эмпатия

## Структура эмпатической реплики терапевта

Оператор понимания	Персона	Эмпатический знак				Другой
		Модус переживания	Переживание	Связь	Предмет	
<i>(1) Правильно ли я понимаю, что</i>	<i>Вы как отец</i>	<i>ощущаете</i>	<i>вину</i>	<i>за</i>	<i>свое бездействие</i>	<i>перед сыном</i>

- Персона – носитель переживания
- Модус переживания – кач и колл. характеристики и сила эмоционального переживания

## Примеры эмпатических реплик:

- Правильно ли я вас понимаю, что вы как мать встревожены тем, что...
- Вас как отца переполняет огромное гнетущее чувство вины...
- Вам одиноко и горько...
- Сердце тревожится...

# GIVING EMPATHY

- *Здесь и теперь* - ...сейчас глядя на всё это...вы полны решимости преодолеть апатию... вы собрались силами
- *Там и тогда* - ...вы чувствуете угасание, что ваши эмоции и чувства притупились...
- *Экспрессивная эмпатия* - ...это событие словно придавило вас, мир стал серым и безвкусным... у вас сжимаются руки вы так злитесь...вы чувствуете себя как марионетка с обрезанными нитями...

# Кларификация

## Структура кларификации

Оператор понимания	Персона	Действие		Образ ситуации		Другой <sup>1</sup>
		Модус действия	Акт	Предмет	Обстоятельства	
Правильно ли я понимаю, что	Вы как ответственный родитель	очень скрупулезно	вникаете	в занятия сына	после того злополучного педсовета,	
			чтобы больше не пришлось извиняться			перед всеми учителями

- Модус действия – глагол – направлен на действие или ситуацию – усиливает
- Акт – действие, активность

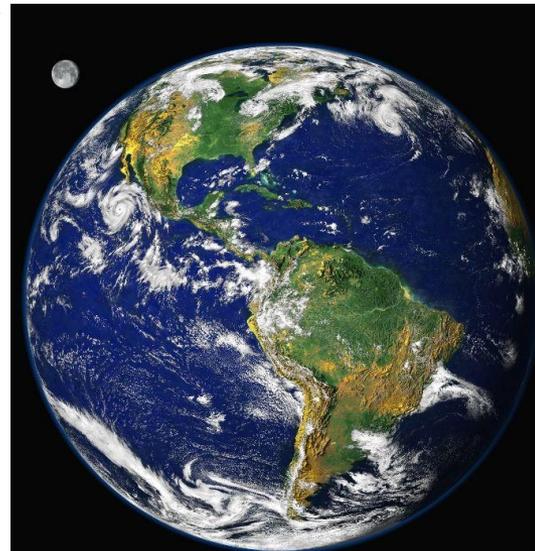
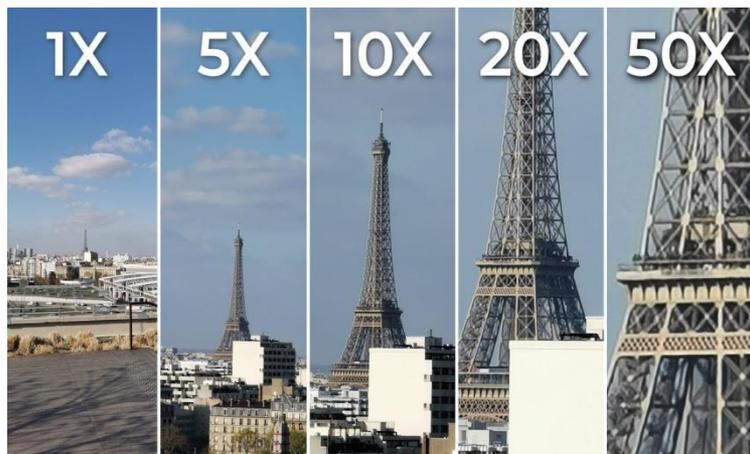
- ***Там и тогда*** – ...вы удерживаете себя, говорите себе стоп...
- ***Здесь и теперь*** – ...вы пытаетесь разобраться... разобраться со своими чувствами и желаниями, чтобы решить как вам действовать...
- ***Деятельностно-ориентированная*** – ...ставите себе цель...понять...нужно что-то делать (*удерживаемся над проблемой в позиции субъекта совершающего выбор – регистр сознания и уровень конкретности действия*)
- ***Предметно-ориентированная*** – ...верно ли я вас понимаю, что тревога и страх жить с больным человеком – вот что сейчас в зоне вашего внимания... у вас две главные проблемы...(*в центре и в фокусе – предмет и обстоятельства жизненного мира клиента*)

Зум крупный  
план

Зум общий  
(малый) план

Приближение,  
погружение

Отдаление,  
наблюдение с  
расстояния



- *Обобщенно абстрактный уровень* – ...человеческие конфликты вот, что вас волнует...
- *Ситуативно-конкретный уровень* – ...ВЫ беспокоитесь, что каждое утро ваш сын будет впадать в истерику, думаете «сколько можно?! кем же он станет... (конкретный пример ситуации)

- Пример работы с запросом

К: Я не могу бросить курить



Т: Так ли я понимаю, что вы здесь чтобы найти в себе силы?

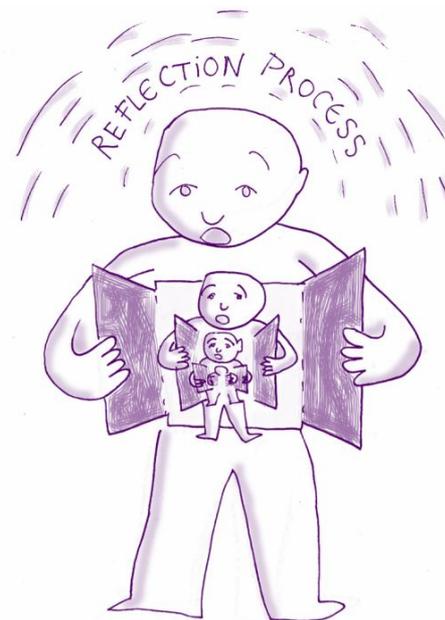
Т: Слышу досаду и раздражение

Т: Вы не опускаете руки

Что применил терапевт? Приведите еще примеры фраз

# *Майевтика*

- Освобождает от установок
- Разрушает жесткие структуры убеждений
- Рефлексия
- Останавливает привычный ход мысли, освежает, обновляет
- Стимулирует пси процесс



## Структура майевтической реплики терапевта

Оператор понимания	Носитель убеждения (P1)	Модус убеждения	Убеждение			Другой
			Протагонист (P2)	Модальность	Суждение	
<i>Можно ли так понять, что</i>	<i>вы как опытный купец</i>	<i>совершенно уверены, что</i>	<i>дельному человеку</i>	<i>не позволительно</i>	<i>слишком заботиться о красоте ногтей, чтобы не застужить презрение</i>	<i>в обществе людей основательных</i>

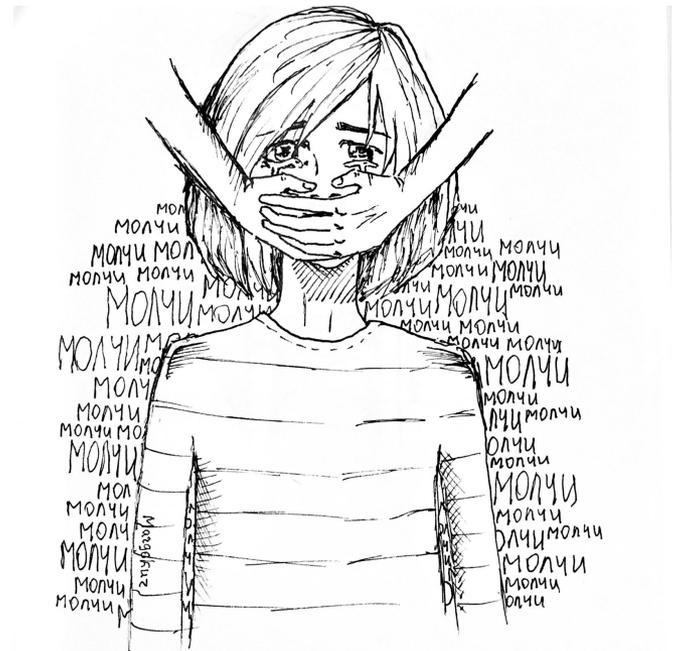
- Модус убеждения – степень и качество (*...вы убеждены...абсолютно уверены...склонны полагать...вы пришли к убеждению...ваш опыт доказывает, что...*)
- P2 – кто? (*...главный герой...глава семьи...предусмотрительный человек...*) P1 и P2 могут не совпадать с целью выявления противоречия выявляя внутреннюю систему отношений между субличностями в личности клиента
- Модальность – *...должны...имеете права...непозволительно...* иногда гиперболизирует

## Примеры майевтики:

- Правильно ли я вас понимаю, что вы как предусмотрительный человек считаете, что глава семьи должен проводить с женой и детьми время...
- Вы словно строгий родитель внушаете себе: тот, кто хочет в жизни добиться успеха, не должен ни одной минуты провести зря...
- Вы абсолютно убеждены, что обязаны во что бы то ни стало буквально каждую секунду своей жизни посвящать самосовершенствованию... - *утрированная, сильная майевтика*

К: Не могу вклеиться в разговор когда вокруг меня люди старше и поэтому молчу хоть и хочу сказать

- Какая установка у клиента?
- Как можно отреагировать: Эмпатией? Кларификацией? Майевтикой?



## *Аккорды*

- К: Я боюсь принимать самостоятельные решения...
- Т: ...принять решения в любой ситуации – вот, что должен делать каждый и когда этого не происходит вы чувствуете вину всякий раз когда спрашиваете совета...*майевтика + эмпатия*
- Т: ...а как будет звучать *кларификация + эмпатия?*