

Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Поля, включи запись

Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Переживания терапевта как инструмент работы. Специфика переживаний терапевта в работе с созависимой проблематикой: трансфер, контртрансфер и что со всем этим делать. Важность владения метапозицией для терапевта

Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Любая граница — условность и существует во внешнем мире только как предмет договоренностей. Поэтому главным инструментом работы терапевта по сути является работа с внешней и внутренней феноменологией и рефлексией, а также оттачивание навыка сообщать о своих чувствах, желаниях, потребностях и предложениях. Единственный способ работы с границами (которых нет) — расширение осознания, повышение чувствительности, обучение рефлексии. Обучение различению внешней и внутренней феноменологии. Как следствие — повышается личностная интеграция, облегчается модерирование границ (напоминание).

Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Определение

Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Контртрансфер — это вся совокупность телесных, эмоциональных и когнитивных реакций терапевта на клиента.
Контртрансфер есть всегда (...)

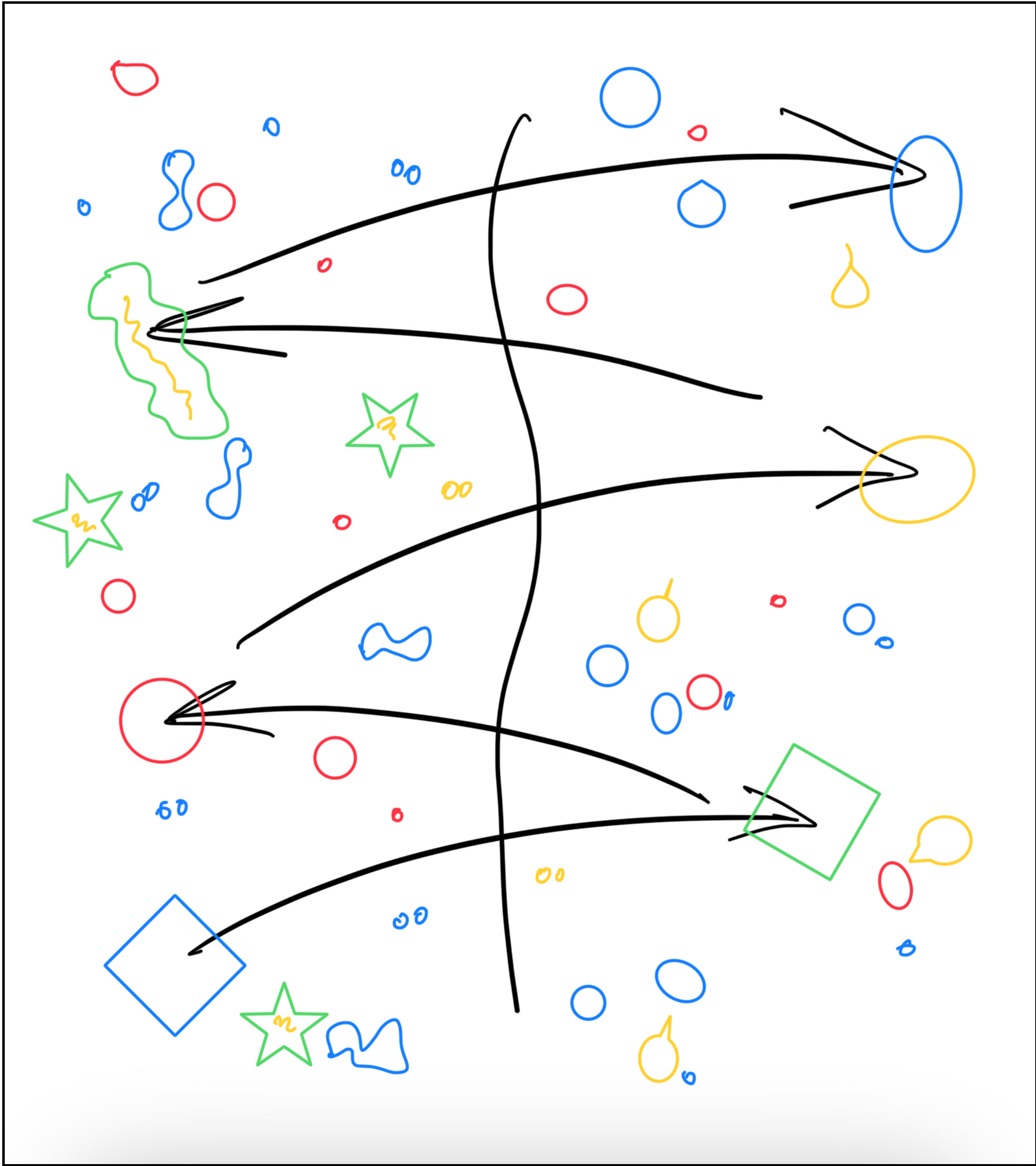
Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Признаки контртрансфера по Н.Б. Долгополову:

- Неуместность
- Интенсивность
- Длительность

Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

В работе с созависимыми состояниями терапевт может испытывать труднопереносимые чувства: стремление улучшить жизненную ситуацию клиента, как следствие — бессилие, беспомощность, гнев, страх, сильную печаль. Эти чувства терапевту нужно использовать для ориентации в состоянии клиента (проективная идентификация), а не как руководство к действию (попытка спасти клиента). В последнем случае терапевт попадает в параллельный процесс с клиентом и также начинает воспроизводить созависимое поведение. Это и есть контртрансфер/перенос/перенесение



Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

**Варианты контртрансфера (кем
терапевт может себя почувствовать)**

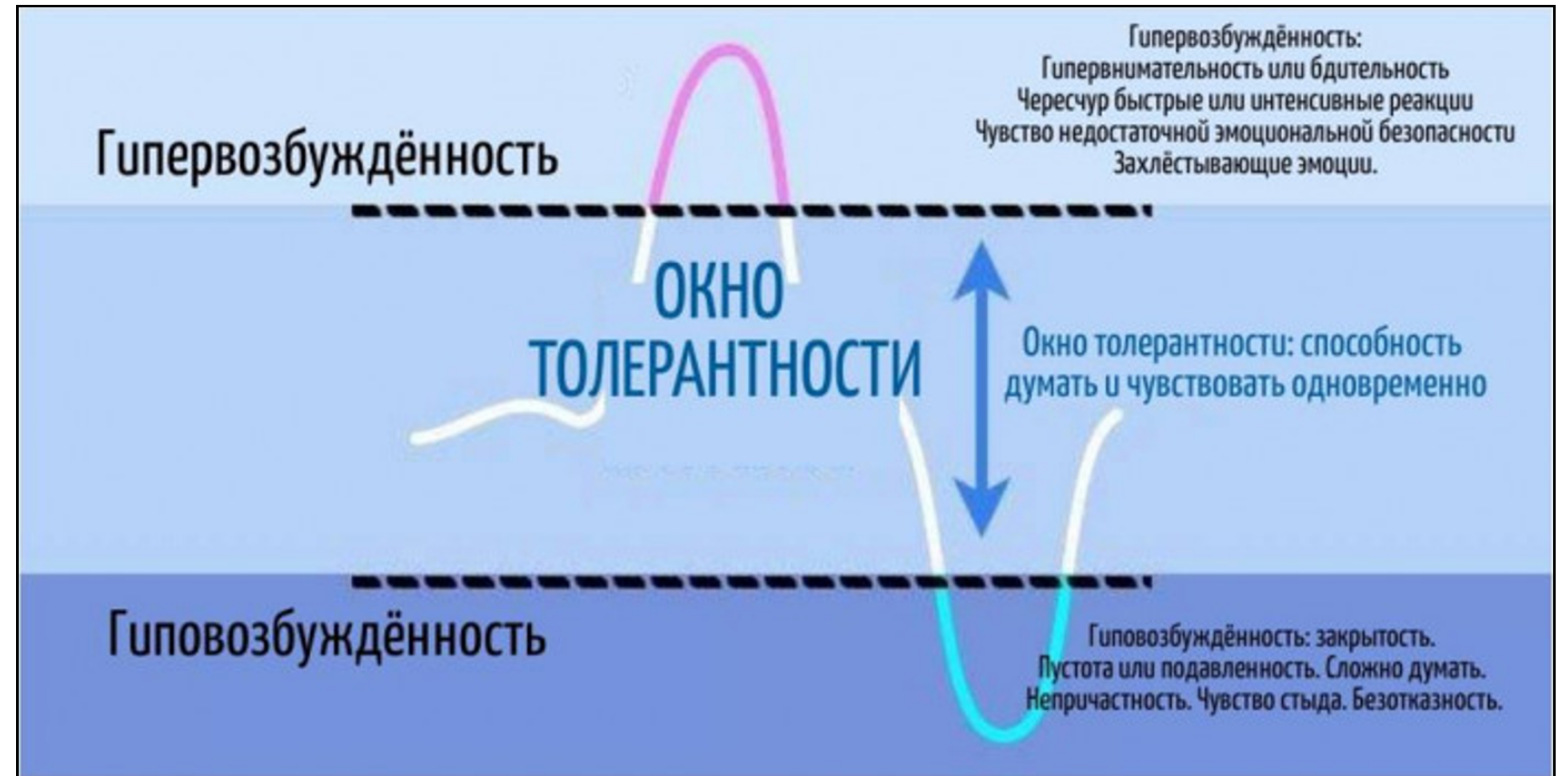
Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

1. Терапевт как кто-то могущественный (проекция власти, силы, дееспособности, клиенту остается слабая часть, недееспособная)
2. Терапевт как кто-то разгневанный, защитник, знающий, как и что делать, с трудом останавливающий себя от желания ворваться в жизнь клиента и все исправить
3. Терапевт как кто-то разочаровывающий, кто-то, кого проверяют, тестируют, критикуют (проекция слабой части, преследуемой)
4. Терапевт как кто-то безнадежный, обессиленный, отчаявшийся: проекция бессилия
5. ...

Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Что делать с трансфером и контртрансфером? Выход в метапозицию и/или диалог/далее любые другие техники

- Пороги чувствительности (Закон Вебера-Фехнера, 1834, 1860)
- Закон Йеркса-Додсона (1908)
- Закон толерантности Шелфорда (1910)
- Павлов И.П. «Догма рефлекса»
- Анохин П.К. Афферентный синтез (постоянный процесс обработки информации)
- Д. Сигел — Окно толерантности (Daniel Siegel), 1999
- «Optimum arousal» (Ogden et al, 2006)

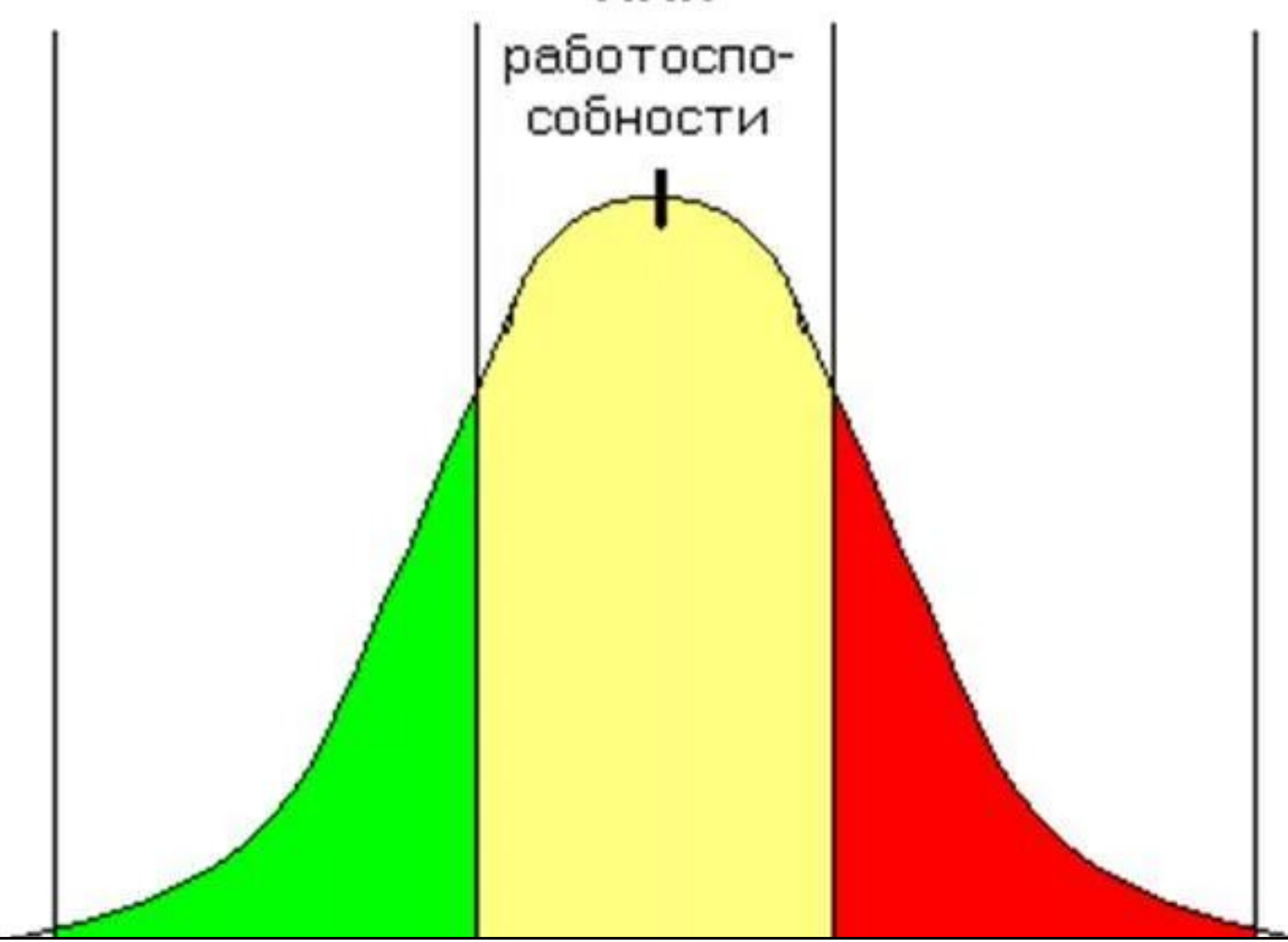


Закон Йеркса-Додсона

У
р
а
б
о
т
о
с
п
о
с
о
б
н
о
с
т
ь

ПИК

работоспо-
собности



Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Ассимиляция нового опыта (в психотерапии) возможна только при оптимальном уровне возбуждения. См. "о вреде отреагирования"

Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Метапозиция — это третья позиция, в которую терапевт может "перемещаться", наблюдая как бы со стороны свои отношения с клиентом и тот сюжет, в который клиент его приглашает своим рассказом. В этом случае терапевт видит свои контртрансферентные чувства как бы со стороны и получает возможность использовать их в работе. Тогда контртрансфер так не захватывает



Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Вопросы, возвращающие в метапозицию

Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

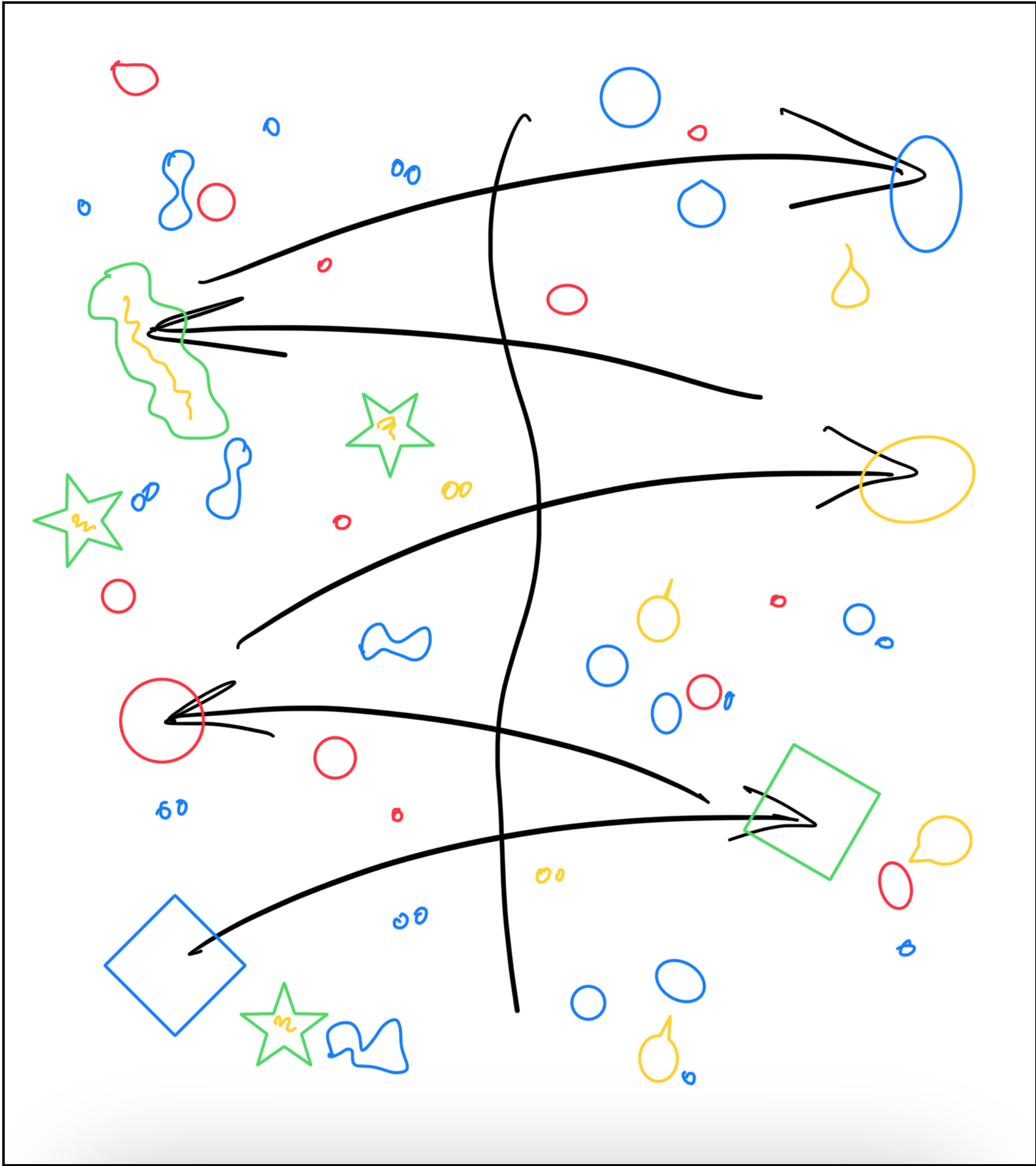
- Что сейчас между нами происходит? Во что мы вовлечены?
- Если бы мы были собаки, рыбки, червячки, роботы (какой образ лучше?), то мы сделали бы ...
- Если бы мы были (с клиентом) герои кино, то какого?
- А герои какой книги? Как она называется?
- Если бы мы с этим клиентом оказались на необитаемом острове на сутки, и завтра конец света, то первое, что я бы сделал, это ...
- На кого я похож с этим клиентом? Как (будто) кто/что я себя сейчас чувствую (с этим клиентом)?
- Если бы мы были во сне (в дне сурка), я бы сказал (сделал) что?

Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Напоминаю про диалог:

Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

- **Включенность** (любопытство к феноменологии партнера: «что это для тебя?»))
- **Присутствие** (вынесение своей феноменологии на границу контакта: «когда ты говоришь так, я реагирую так» в форме Я-сообщений)
- **Соглашение на диалог** / commitment to dialog (взаимное согласие измениться навсегда: «я согласен, чтобы ты повлиял на меня»)



Спецкурс по работе с созависимыми состояниями #8

Практика