

Психотерапевтическая работа со стыдом и виной: психические механизмы и психодраматические варианты работы

Корниенко П., психолог, психодраматерапевт,
преподаватель МИГУП

Миронова Н., психолог, психодраматерапевт

SUMMARY

The article is devoted to the feelings of shame and guilt, ideas about the structure of these experiences, strategies, psychotherapeutic work and examples of their implementations in psychodrama work.

Эта статья посвящена переживаниям стыда и вины, идеям о структуре этих переживаний, стратегиям психотерапевтической работы и примерам их психодраматических реализаций. Мы, авторы, стремились в ней собрать наиболее ясные нам идеи применимые в работе, по-возможности обходя стороной излишнее теоретизирование. Содержание этой статьи является результатом осмысления нами нашего опыта психотерапевтической работы и одновременно с этим, нашим авторским развитием некоторых идей подхваченных на семинарах Елены Петровой, за что ей отдельное спасибо.

Работа по разворачиванию переживаний стыда и вины

Нам как терапевтам приходится чаще сталкиваться с теми виной и стыдом, которые создают довольно интенсивный дискомфорт для клиентов. Вероятно по этой причине большинство предъявляемых нам переживаний требует некоторого разворачивания для начала работы с ними. Обычно, в начале, переживание рассказывается клиентом в обобщенном виде и некоторая часть задевающих клиента неприятных подробностей уже бывает забыта им самим.

В общем виде разворачивание переживаний клиента — это постепенный поиск клиентом ответов на вопросы:

- Почему я чувствую себя виноватым в этой ситуации? (А)
- Как звучит то внутреннее обвинение, которое наиболее сильно задевает меня? (Б)
- Чего именно я стыжусь в этой ситуации? (А)
- Что именно я боюсь показать больше всего? (Б)

Целью этого процесса является углубление клиента в свое переживание и поиск своих наиболее точных слов — слов, которые вызывают у клиента наиболее сильный эмоциональный отклик. Важно понимать, что этот процесс раскрытия, исследования и погружения в собственные переживания делается самим клиентом и только им в его собственном темпе. Чтобы этот процесс был результативен, клиент должен быть заинтересован делать его. И если, например, вопросы (А) терапевт может непосредственно задать клиенту, то вопросы (Б) могут быть заданы только в ситуациях очень хорошего контакта и очень большого взаимного доверия, но и тогда часто не задаются. Эта работа не бывает быстрой, ее смысл не в нахождении слов, а в разворачивании переживания клиента, а слова нам только помогают дать название переживаемому.

Психотерапевтическая работа со стыдом

Особенности контакта между клиентом и терапевтом/группой.

Когда клиент прикасается к своим переживаниям стыда, например, рассказывая о ситуациях своей жизни, то довольно часто у него возникает и некоторый стыд перед психологом или участниками группы. Это переживание, возникающее, как принято говорить — «здесь и сейчас», очень важно. Оно может стать как непреодолимым препятствием в предстоящей работе, так и самой сильной движущей силой — в зависимости от того, как с ним обходиться.

Когда клиент решается вынести некоторую тему, которая вызывает у него переживание стыда, довольно часто он делает над собой некоторое усилие в преодолении стыда. Он как бы входит в особый режим «рассказывания о стыдном», который характеризуется некоторой степенью погруженности в себя и изолированности от окружающих. Понять в этом ли режиме находится человек можно по тому как он взаимодействует с окружающими в этот момент. Если он проявляет признаки переживания смущения, смотрит на других, ждет или следит за их реакцией, то это говорит о том, что он не в нем.

Когда клиент испытывает потребность в теплом и хорошем отношении терапевта и группы к нему в переживании стыда, и получает от них это принятие — то это часто бывает одним из простых и в тоже время самых эффективных терапевтических факторов. Это является одной из причин, почему может быть важно помочь клиенту, который не переживает эту потребность, обнаружить ее в себе. Другими причинами, почему эта «открытость-смущенность» клиента, может быть важной, являются:

- Переживание стыда перед терапевтом/группой при его усилении может привести к отстранению («закрытию») клиента и разрушению терапевтического альянса.
- Если у клиента есть потребность в эмоциональном принятии и из-за стыда перед терапевтом/группой он начинает изолироваться от окружающих, то эта потребность может оказаться менее доступной для переживания и осознания и в самой работе.

Классическим и простым способом понять переживает ли клиент потребность в принятии, является привлечение его внимания к тому, что в этот момент происходит между ним и терапевтом/группой.

В индивидуальной или групповой работе для этого чаще всего используются вопросы вроде:

- Что ты переживаешь, когда про это рассказываешь? Как тебе рассказывать мне об этом?
- Нет ли у тебя переживания неудобства передо мной? Или опасения, что я могу подумать?
- Нет ли у тебя ощущения, что у меня могут появиться какие-то чувства к тебе? Важно ли тебе услышать мое отношение к рассказанному тобой?

Если терапевт будет достаточно эмоционально теплым, когда задает эти вопросы, то они часто помогают клиенту найти в себе более или менее выраженное переживание стыда перед терапевтом/участниками группы. И это часто сопровождается резким усилением переживания стыда клиента. Чаще всего, все, что нужно от терапевта и группы в такие моменты — это оставшись эмоционально теплыми и внимательными внешне взять небольшую 20-60 секундную паузу в коммуникации. И уже после этого, аккуратно проявить к клиенту свою эмоциональную теплоту. Эта пауза и аккуратность проявления важны, т.к. человек переживающий стыд, часто опасается импульсивной направленной на него реакции отвержения со стороны других людей. И моментальная реакция направленной на клиента поддержки, а особенно поддержки эмоционально интенсивной, может частью психики быть автоматически воспринята как импульсивное отвержение/нападение.

Действительно, в групповой работе вполне может быть, что в импульсивной поддержке со стороны участников содержится некоторое количество нападения на клиента, в логике: «надо успокоить его быстрее, т.к. присоединяться к его стыду слишком непереносимо». А как было объяснено выше, у такого проявления поддержки могут быть обратные эффекты. Более того, для некоторых людей любое направленное на них

внимание может быть непереносимым и приходится пользоваться более тонкими средствами.

Т.е. говоря другими словами, понимая что стыдящийся человек опасается отвергающей импульсивности со стороны других, нам надо быть очень аккуратными с любой собственной импульсивностью и давать столько принятия, сколько клиент может взять, не более этого, а может быть даже чуть менее.

Дополнительно хочется оговориться о ситуации, когда привлечение внимание клиента к отношениями с терапевтом/группой может оказаться несвоевременным. Т.к. это действие часто усиливает моментальное переживание стыда, то оно может помешать клиенту продолжить свой рассказ о стыдном (выведет клиента из этого «режима рассказа о стыдном»), а если к этому моменту клиент не рассказал какой-то наиболее стыдный эпизод, то этот эпизод и рискует остаться недосказанным. А это в свою очередь может усложнить или сделать невозможным дальнейшую работу, потому что может быть «непереносимо брать поддержку, если я что-то скрываю от поддерживающего». В этом смысле, прежде чем обращать внимание клиента на отношения с терапевтом/группой полезно удостовериться рассказал ли он все что хотел. Например, это можно сделать прямым вопросом:

- Рассказал ли ты про все что хотел, или остались еще какие-то неприятные тебе детали про которые не очень хочется вспоминать?

Реабилитация застыживаемых побуждений

Одной из часто используемых стратегией работы с переживанием стыда является поиск того желания/интенции/стремления, которое является скрываемым стыдящимся клиентом и реабилитация его проявления. Ключевым местом этой стратегии является поиск именно некоторого желания/интенции/стремления клиента — некоторого его психического процесса, который он пытается скрыть от другого. Тут важно то, что стремление скрыть некоторый психический процесс — это фактически попытка его затормозить, остановить его в себе самом — а по одной из гипотез этот процесс и делает стыд стыдом.

Эта стратегия будет хорошо подходить для клиентов, которые носят в себе стыд за какие-то эмоциональные проявления. Например за страх, робость, смущение, сексуальное желание или стыд за сам стыд.

В этой стратегии важно, чтобы в терапии клиент получил эмоциональный опыт, где он может свободно при другом, ощущая его эмоциональное принятие, переживать и проявлять это желание. Чтобы ее реализовать, клиент с терапевтом должны в работе это

желание обнаружить, а потом его реабилитировать возможность его переживания и проявления.

Простым примером работы этой стратегии в диалоговой форме будет такая последовательность действий терапевта:

1. Терапевт, расспрашивая клиента, стремится понять, какое проявление клиента переживается им как стыдное.
2. Терапевт проверяет свою гипотезу, например вопросом: «Правильно ли я тебя понимаю, что тебе как будто бы стыдно в этой ситуации от того что они могут увидеть твое переживание/желание/стремление XXX?»
3. Терапевт интересуется полем значений клиента, напр.: «Расскажи пожалуйста больше про то, почему это переживание стыдное». Это поле значений-переживаний должно быть хорошо исследовано, т.к. клиент может больше стыдиться не самого переживания, а чего-то внутри него. Эта работа позволяет понять застыживаемое переживание более точно.
4. Когда это поле «вычерпано» (это похоже на вышеописанный эффект «стыдное рассказано до конца») терапевт делает интервенцию направленную на реабилитацию побуждения клиента, например говорит:
 - «Мне кажется это естественное и нормально желание, естественно, что люди могут переживать сексуальное возбуждение в т.ч. и в таких неподходящих для его реализации ситуациях».
 - «Страх и тревога естественна в этой ситуации, это очень понятно, что переживаешь ее в ней».
- И далее терапевт помогает клиенту примериться и вжиться в этот опыт, например спрашивая его:
 - «Как тебе слышать сейчас это от меня?»
 - «Что меняется в твоих переживаниях сейчас?»
- Ситуации, когда интервенции направленные на реабилитацию побуждения не срабатывают, чаще всего происходят, когда недостаточно хорошо «вычерпано» поле значений «почему это переживание стыдное?».

Психодраматическими вариантами работы в этой стратегии будут:

- Психодраматическое взаимодействие между протагонистом и некоторой фигурой, в котором протагонист получает от нее эмоциональное принятие и послание «что это хорошее/естественное переживание, его хорошо переживать и проявлять».

- Психодраматическое разыгрывание сцен, в которых протагонист переживает свою свободу переживать «застыженое» переживание. В этом случае, он как бы получает эмоциональное принятие от группы и директора — они своим участием в работе и шеринге выступают теми кто «засвидетельствовал и признал как хорошее» это проявление. Собственно и клиент обычно может проиграть такую сцену, только если он ощутил и продолжает ощущать принятие директора и группы. Простым примером может быть разыгрывание ситуации в которой клиент «открывает» кому-то свое настоящее побуждение.
- В некоторых случаях директор может вдохновить клиента на проигрывание «застыживаемой» интенции как бы в шутку. Например сказав ему тепло, поддерживающе и показывая своим примером: «Слушай, а вот если ты в этой сцене попробуешь сделать прямо противоположное: ну вот возьмешь, и попробуешь так в удовольствие, выражено и красиво посмущаться? Как бы это выглядело?». Иногда бывает что проигрывание этого в шутку, дает изменение эмоционального состояния, а приветственно-радостная реакция группы на такую сцену — выступает проявлением того самого эмоционального принятия.

Обработка травматизации стыда и реализация контактной интенции

Работа с темой стыда часто приводит клиента к воспоминаниям ситуаций, в которых он переживал критический уровень стыда или в которых его стыдили. Для обработки таких ситуаций требуется терапевтическая работа особого типа.

В основе этой работы лежит классическая работа с травматизацией, основанная на разворачивании ситуации, поиске остановленных интенций и их проживания. Суть этого вида работы заключается, в последовательном исследовании «травмирующей ситуации» с целью выделения всех интенции к действиям, всех сопутствующих психических процессов и возможных конфликтов интенций и процессов в любых комбинациях — и по мере их выделения, клиенту предлагается проживать каждый из них по отдельности. Но в работе с переживаниями стыда в этой технике есть своя специфика, она включает две особенности:

1. Бесполезность погружения непосредственно в «момент стыда»

В работе со стыдом плохо работает классический психотерапевтический способ: погружение в момент переживания и поиск желаний там возникающих. Это, конечно, можно проделать со стыдом, но в его случае классическими желаниями которые в нем

возникают это желания: пропасть, спрятаться, убежать, провалиться сквозь землю. И, к сожалению, проживание их реализации не дает терапевтического эффекта. В работе со стыдом, значительно большим терапевтическим потенциалом обладают желания клиента возникшие у него «за несколько мгновений» до стыда. Нас интересуют все те желания души человека, которые были у него до момента критического переживания стыда, и проблемы в свободной реализации которых, стыд и вызвали.

2. Особое внимание к контактными интенциям

Если развернуть время и присмотреться к побуждением клиента, возникающим за несколько мгновений до стыда, довольно часто там можно обнаружить или стремление к хорошему эмоциональному контакту с другими людьми или потребность в нем. Стремление к контакту часто проявляется в смущении клиента. И если предложить клиенту чуть-чуть сильнее проявить это смущение, а потом спросить: «Какого отношения от них, твоей душе хотелось бы в этот момент?», то эта интервенция часто помогает клиенту обнаружить в себе потребность в хорошем эмоциональном контакте. И разговор о ней с терапевтом или проживание ее психодраматической сцене довольно часто оказывается ключевым моментом в психотерапевтической обработке этого события и эффективно уменьшает напряженность стыда клиента.

Психотерапевтическая работа с виной

Вина как стремление к восстановлению контакта

Зададимся вопросом, что мы переживаем внутри себя, когда думаем о некотором человеке, с которым у нас есть «хорошие отношения»? Обычными переживаниями в такой ситуации могут быть:

- Мое желание встретиться с ним, проявить радость, вступить с ним в теплое эмоциональное взаимодействие.
- В моем внутреннем представлении этот человек видится мне стремящимся к эмоциональному контакту со мной.
- В моем внутреннем представлении этот человек видится мне тепло откликающимся на мои теплые интенции к нему.

А собственно то, какие картинки я вижу внутри себя, когда я думаю о некотором человеке, зависит от множества факторов. Вот их некоторый неполный набор:

- Образ нашей последней коммуникации: на чем мы остановились, чем закончился наш последний контакт (может быть смысл прощания как раз в том, чтобы все его участники вышли из него с ощущением хороших отношений).

- Мое обобщенное эмоциональное восприятие отношений с человеком, основанное на всем нашем совместном опыте.
- Мои представления о его возможных реакциях в разных ситуациях, как импульсивных, так и вызванных его суждениями и значениями, которые он склонен приписывать ситуациям.
- Мои предвосхищения возможных эмоциональных реакций другого человека, основанные на типичных моих реакциях (характерное людям свойство: воспринимать другого похожим на себя, видеть в другом свои мотивы).
- Мои предвосхищения возможных эмоциональных реакций другого человека, основанные на моем опыте с другими людьми (другое характерное людям свойство: стереотипно воспринимать и реагировать на других).

И если в моем восприятии, некто другой в контакте с кем я заинтересован, по любой причине, представляется мне НЕ стремящимся к контакту со мной, а наоборот представляется нападающим на меня или фрустрирующим мое стремление к контакту — это и есть место, где потенциально может возникнуть переживание вины. А основным стремлением возникающей в этом переживании является стремление восстановить контакт, который воспринимается нарушенным.

Важно понимать, что когда это стремление может легко реализоваться в хорошей коммуникации с другим человеком, то переживание вины не становится для клиента проблемой. В такой коммуникации может произойти, напр.: 1) выражение другому человеку заинтересованности клиента в отношениях с ним; 2) извинение перед ним, если есть ощущение собственной неправоты или ненамеренного задевающего действия; 3) прояснение, действительно ли восприятие клиента о другом человеке было верным.

Такая коммуникация может быть очень полезной т.к. напр.: 1) может укреплять отношения и взаимопонимание партнеров; 2) в такие моменты, клиент может получить важный опыт, который может показывать ему стереотипность его восприятия; 3) она поддерживает ценность коммуникации в отношениях и важность прояснения не ясных мест; 4) и т.д....

Но когда такая хорошая коммуникация не может произойти между людьми — это может стать проблемой для клиента и в этих случаях ему может понадобиться наша помощь. Здесь важно понимать, что эмоциональная сложность клиентов приходящих к нам с переживанием вины заключается в том, что чаще всего внутри них происходит конфликт между интенцией к контакту с какой-то другой интенцией. И именно этот

внутренний конфликт является нашей терапевтической целью, а отнюдь не то, что будет или не будет делать клиент в реальности.

Давай попробуем рассмотреть варианты того, что может вступать во внутренний конфликт с интенцией к контакту в ситуации вины. Это может быть:

- Страх нападения или обвинения со стороны партнера или других людей (иногда этот страх еще отягощен страхом потери отношений или отвержения)
- Неприятное переживание своей неправоты, в двух вариантах:
 - Потеря уважения (социальной роли) со стороны партнера или других людей.
 - Потеря самоуважения. Угроза воспринимаемой вероятности разрушения своей самооценности.
- Раздражение на партнера из-за реальной или приписываемой манипуляции на чувстве вины. Например, втягивания клиента в эмоциональный контакт деструктивный для его самостоятельности.
- Раздражение, возникающее как противодействие воображаемому внешнему давлению, требующему от клиента извинения перед партнером.
- Смерть партнера — как сама по себе, так и как причина большого количества разных переживаний.

Все вышесказанное дает нам несколько психотерапевтических стратегий для работы с виной, которые будут описаны далее.

Общий алгоритм работы с внутренним конфликтом

Наиболее общей и универсальной стратегией работы с виной является работа по распутыванию внутреннего конфликта клиента. Ее можно описать следующей последовательностью шагов:

1. Поиск и разворачивание внутренних процессов вступающих в противоречие с побуждением к восстановлению контакта. Это может происходить просто в терапевтическом разговоре и часто этого достаточно. В некоторых случаях, там, где это будет корректно, можно попробовать спросить клиента: «Можешь попробовать описать то, что возникает в твоей душе, когда ты находишь в себе это стремление пойти извиниться?», «Что в тебе останавливает это побуждение?». Психодраматическим же вариантом этого шага, будет встреча с тем, перед кем есть переживание вины в расчете на то, что это поможет конфликту проявиться, а может быть и спонтанно разрешиться.

2. Далее необходимо **исследование процессов вступающих в противоречие с побуждением к восстановлению контакта**. Иногда просто разговор о них с терапевтом дает необходимый терапевтический эффект. Например клиент «встречается» со своим переживанием быть неправым, и таким образом выйдя из процесса избегания этого переживания и уже встретившись с ним и его последствиями в разговоре — клиент перестает их бояться и например принимает решение реализовать побуждения к восстановлению контакта, например в виде извинения. А порой это исследование противоречащих побуждений выводит нас на какой-то предыдущий опыт клиента, и мы дальше погружаемся в его распутывание.

3. Часто бывает важно найти способ поддержать и **реабилитировать стремление человека к восстановлению контакта**. Если клиент находит, что с его стороны было сделано что-то неправильное по отношению к другому, то бывает важно поддержать его стремление признать свою вину, например, сказав ему: «Если я правильно тебя понимаю, тебе здесь важно быть заботливым об этих отношениях и в согласии со своей правдой». Это уместно, когда стремление исходит от самого клиента и не разрушает его, а наоборот помогает ему достичь согласия с самим собой. Если же становится понятно, что переживание вины неадекватно ситуации или клиент хочет извиниться, но в этом есть некоторый элемент его насилия над собой, то будет лучше поддержать только стремление, не предлагая превратить его в действие, напр. сказав: «Это важное стремление заботиться об отношениях с другими, но иногда, понимая ситуацию, мы можем принять решение не реализовывать его из заботы о себе».

4. **Восстановление хорошего самоотношения**. Т.к. в теме вины очень много места занимают разнообразные переживания себя хорошим, не хорошим, подходящим, не подходящим для других — эта тема почти всегда наносит некоторый ущерб позитивному самоотношению человека, и в завершении работы с этой темой всегда хорошо несколько «восстановить этот ущерб». См. раздел «**Восстановление хорошего самоотношения**».

Частные варианты работы с переживанием вины

Разворачивание переживания вины в разговор

Довольно часто в работе с переживанием вины, бывает эффективно предложить клиенту вступить в мысленный или психодраматический диалог с человеком перед которым это переживание есть, и начать с ним про нее говорить. Это может, например, проявиться в реплике клиенту: «Правильно ли я понимаю, что ты как будто хочешь сказать ему, что не хотел задеть его своими словами?» — и услышав эту реплику, клиент как бы мысленно примеривается к такой коммуникации и порой мысленно оказывается в

ней. Одно это, часто сдвигает переживание клиента с точки где оно заиклилось. Т.е. как будто, в таких местах клиенту не хватает то ли решительности, то ли поддержки, то ли точных собственных слов для того, чтобы в эту коммуникацию вступить. И соответственно это то, в чем терапевт может помочь тут:

- Создавать среду поддерживающую клиента (напр. давая свое хорошее отношение к нему), в которой клиент может решиться примериться к чуть более смелым шагам.
- Помогать клиенту лучше понимать свои переживания и превращать их в точные слова, которые можно сказать партнеру.
- Помогать клиенту лучше понимать переживания другого человека, и через это лучше понимать свои переживания.
- Помогать клиенту, опираясь на обмен ролями, искать эффективные коммуникативные формы.

Естественно, этот вариант скорее подходит для работы с переживанием вины в тех отношениях, где есть надежда на хорошую коммуникацию. И обычно одного-двух вопросов в стиле приведенного в начале, достаточно, чтобы понять возможно ли это.

Для этой стратегии работы с виной очень органична психодраматическая форма работа, а возможные сложности в ней, нам кажется, будут скорее связаны с неверно выбранным вариантом работы с виной.

«Признание вины» перед собой

Один из возможных вариантов внутреннего конфликта, который может быть у клиентов переживающих вину — это собственное переживание неправильности некоторого своего действия. Т.е. переживание себя не слишком хорошим в собственных глазах, если «смотреть на себя глазами некоторой внутренней нормы, которая поддерживает хорошее самоотношение». Хорошее название для этой нормы — это «собственная внутренняя совесть». Чаще всего, работа с этой темой, требует очень внимательного разбора того материала, про который есть ощущение собственной ошибки, чтобы очень аккуратно отделить то «в чем я мог быть не прав», от того «что было сделано в согласии с собой» — чаще всего сложность бывает в том, что эти вещи перемешиваются. И если это сделать удастся, то клиент приходит к ощущению раскаянья, при сохранении самопринятия. А это раскаянье, по сути, и есть встреча со своей собственной совестью, и именно в таком виде его и можно реализовать в психодраматической работе.

Совесть, как персонаж психодраматической встречи — это некоторая хорошая внутренняя инстанция, которая помогает человеку быть верным своим ценностям. А если

случается ситуация, в которой у человека нет устойчивого ощущения правильности своих действий, то совесть может обратиться к человеку: «У меня есть ощущение, что что-то неправильно происходит сейчас. Будь внимательнее в этой ситуации, все ли ты правильно делаешь в ней?». С такого или похожего, но непременно теплого, поддерживающего и заботливого вопроса совести, может и начаться эта встреча.

Конфронтация с виновным

Бывает ситуации, когда клиенты приходят к нам, имея опыт отношений, где их партнеры по какой-то причине целенаправленно вызывают у них переживание вины. Существует довольно много способов как это можно делать, вот некоторые из них:

- Довольно деструктивным для психики любого человека, а особенно ребенка, является наказание «уходом из контакта». Классическими примерами такого поведения является: 1) Отказ родителя общаться с ребенком в «воспитательных целях»; 2) Неожиданное прерывание контакта, напр. при разговорах по телефону.
- Агрессивное давящее обвинение, особенно с использованием нападения «приписыванием мотива», который часто вводит в замешательство, напр.: «Ты заботаешься только о себе и делаешь только то, что тебе надо».

Каждая такая ситуация, по своей сути небольшая травма, часто все больше и больше увеличивающая эмоциональную беспомощность клиента в таких ситуациях. Это часто и является осознанной или полуосознанной целью виновного. Психотерапевтическая работа с последствиями таких отношений включает в себя много этапов, и ее описание явно выходит за пределы этой статьи. Здесь мы только обозначим ее основные направления:

- Обработка ранимых моментов («обвиняющих реплик») как травматических эпизодов. В этой работе будет важно: 1) хорошо понять как именно и чем именно партнер ранит клиента; 2) в чем в моменты наибольшего дискомфорта нуждается «душа клиента» от своего партнера.
- Эмоциональный опыт внутренней и внешней конфронтации с виновными персонажами. Выражение недовольства их действиями основанном на понимании разрушительного эффекта для клиента. Отстаивание себя.
- Обучение клиента опознавать такие ситуации и манипулирующие высказывания и защищать себя от них.

В этой работе тоже есть место для реабилитации стремления человека к восстановлению контакта, но она направлена скорее на отделение от другого, а не на

приближение к нему. Вот примеры возможных вариантов директорского дублирования в этом стиле:

- «Мне жаль, что между нами невозможны хорошие отношения».
- «Мне бы не хотелось делать тебе больно, и мне жаль что не получается этого не делать».

Работа с внутренними нормами

Иногда, клиенты опираются на некоторые внутренние нормы, встреча с которыми вызывает у них собственный дискомфорт. Это может проявляться например в том, что норма воспринимается как «чужая», или про нее нет ощущения ясности, или происходит столкновение противоположных норм.

В этой работе можно обратить внимание на следующие моменты:

1. Откуда клиент узнал про эту норму. Не факт, что эта норма когда-то и кем-то в жизни клиента ясно озвучивалась. Часто это будет описание, что «у нас в семье/в жизни это было/есть и так понятно». В этом случае нет необходимости пытаться выявить конкретное действующее лицо. Так же мы можем столкнуться с рассказом о том, когда клиент сам пришел к этому убеждению. В случае, если это событие было травматичным для клиента, иногда хорошо перейти к работе с этим событием.

2. Для чего или почему персонаж/сообщество, которые ввели норму, это сделали. При этом важно не находиться в позиции обвинения персонажа или сообщества. Нормы, которые клиент разделил, могут давать чувство принадлежности к значимым в его жизни людям/сообществам. Конфронтация с ними может вызвать сопротивление работе или прямое раздражение клиента. Либо мы становимся другим «значимым персонажем в жизни клиента», который обучает его «правильным» нормам и действиям. Целью же терапевта в этом случае является даже не изменение «мешающей» нормы, а более осознанная позиция клиента.

3. Как, в каких ситуациях следование этой норме помогает клиенту в жизни, а в каких случаях мешает или противоречит другим нормам.

4. Есть ли ситуации, когда она не помогает, не дает возможностей для хорошего разрешения ситуации. Применять ли её в этих ситуациях, или нет, вносить ли какие-то изменения и корректировки. Что именно уместно в таких ситуациях. Важно, чтобы терапевт не слишком подталкивал клиента к изменениям, чтобы он дал клиенту возможность задуматься и сделать собственные заключения.

Восстановление хорошего самоотношения

Классическими видами восстановления хорошего самоотношения являются:

1. Разговор терапевта и клиента о мотивах, которыми руководствовался клиент или о переживаниях которые побуждали клиента. И признание этих мотивов/переживаний как хороших/нормальных/понятных, даже если в данном контексте они реализовались в неверные действия.

В том случае, если разговор о мотивах и переживаниях, которыми руководствовался клиент не приносит положительных изменений (клиент продолжает не принимать ситуацию и обвинять себя), может быть полезной работа по «восстановлению образа себя». Поступок, за который человек себя винит, как будто перечеркивает все другие поступки (ложка дегтя портит бочку меда).

В этом случае мы проводим работу по восстановлению позитивного образа себя. Для этого терапевту необходимо очень подробно и внимательно расспросить клиента про то, что именно он делал и делает как «хороший» человек. Поддерживается именно позитивное описание себя и своих действий, поскольку в сложившейся ситуации клиент склонен к негативному описанию. Мы подробно расспрашиваем о действиях – что, когда и как делалось, о конкретных ситуациях, в которых совершались действия, о том легко ли это было, чем мотивировался клиент в этот момент. Мы как будто уплотняем картинку хорошего образа себя, наращиваем её деталями и событиями, даем клиенту возможность в неё погрузиться, опереться на неё. После этой работы клиент, как правило, сам апеллирует к более целостной картине ситуации, включающей и позитивные и негативные моменты.

На этом этапе в какой-то момент может быть уместно «нормализующее», поддерживающее участие терапевта («это так по-человечески – ошибаться, жаль, когда так получается»). Часто этой работы бывает достаточно и клиент уже самостоятельно «принимает» ситуацию, грустит, что такое могло произойти.

2. Разговор терапевта и клиента о том, в какой степени произошедшее было случайным, т.е. зависело от факторов, которые от клиента не зависят или были не ясны ему.

Когда клиент попадает в ситуацию самообвинения, свое участие в ситуации, свою ответственность за неё он часто гиперболизирует. Он как будто не замечает внешних обстоятельств, не замечает действий и влияния других людей. Иногда это относится к конкретной ситуации, а иногда является типовым паттерном поведения для человека. В работе с таким клиентом мы подробнейшим образом выясняем, как складывались

обстоятельства, мог ли клиент влиять на эти обстоятельства, как действовали другие люди, что происходило с клиентом в эти моменты, как менялись его чувства, какими были намерения до и после изменения обстоятельств и действий людей. Расширенная картинка ситуации должна включать в себя не только клиента и его действия, но и все обстоятельства и других действующих персонажей.

Работа с собственной досадой на самого себя

Довольно часто клиенты пользуются словом вина, обозначая им переживание досады на самого себя в некоторой ситуации. Мы склонны не относить это переживание к вине, но т.к. оно часто называется этим словом, то уделить ему некоторое внимание. Это состояние можно обозначить словами «активное несогласие с тем, что произошло». Оно переживается человеком как раздражение, которое обычно направляется на ситуацию или на самого себя или на других «ответственных» лиц. Это раздражение обычно еще сопровождается мыслями о том, какими средствами можно бы было избежать нежелательных последствий. И собственно говоря, когда это раздражение направляется на себя самого оно часто и переживается как вина.

Важным процессом, который может лежать в основе этих переживаний, является процесс «раздражения/несогласия с тем, что произошло». Можно высказать предположение, что когда это раздражение «направляется на себя», то оно задевает личность клиента и в ответ возникает некоторое желание защититься — а это переживание в свою очередь блокирует раздражение, чем не дает ему хорошо проживаться.

В этой логике, первым шагом терапевтической работы будет предложение клиенту **быть недовольным произошедшим** и злиться как бы «на факт события», а не на себя. Злиться на то, что это произошло «в принципе». А между всплесками раздражения, может быть, сожалеть о том, что упущено, «плакать о том, как надо было». Этот процесс сам по себе через недолгое время должен дать ощущение «да случилось, неприятно, но случилось» — некоторое «принятие» ситуации.

После этого, часто бывает важно сделать работу, восстанавливающую хорошее самоотношение человека. Тут можно сказать метафорой, что это восстановление хорошего самоотношения необходимо, т.к. агрессия направленная на себя довольно быстро наносит ущерб позитивному самоотношению, и нам надо на терапии «восстановить повреждения от этого ущерба». См. раздел «**Восстановление хорошего самоотношения**».

Ключевым местом этой стратегии является **поддержка ненаправленного раздражения** (не направленного на себя или других), а вся прочая работа становится доступной после этой.

Заключение: Мы не можем претендовать на полноту или неопровержимость описанного нами, но мы надеемся, что читателю удалось выхватить из нашей работы интересные для него идеи. Мы будем рады вашим откликам и замечаниям!

Библиография:

1. Лоренц К. Обратная сторона зеркала (опыт естественной истории человеческого познания). М.: Культурная революция 2008 г.
2. Лоренц К. Так называемое зло (к естественной истории агрессии). М.: Культурная революция 2008 г.
3. Петрова Е. Травма и посттравматический синдром. Практика терапевтической работы.

Orientarea socio - profesională a persoanelor cu dizabilități prin intermediul ergoterapie

Mariana Plamadeala, doctorandă UPS „Ion Creangă”

SUMMARY

Occupational therapy is part of complex therapy recuperatotii integrated and aims to recover the disabled person. Occupational therapy is also called work therapy. The essential problem that arises now is the recovery of work capacity deficiency - the set of measures for care and focus on useful and active life for themselves and for society.

MOTTO:

„Învățămîntul ar trebui astfel conceput, încît ceea ce oferă să fie perceput ca un dar neprețuit, și nu ca o datorie apăsătoare”

(Albert Einstein)

Ergoterapia sau "terapia prin muncă" este o formă particulară a kinetoterapiei. Ideea principală a acestei terapii este că a munci și a fi activ au un efect vindecător dacă activitățile sunt alese cu un scop. Prin ergoterapie, persoanele cu CES își pot îmbunătăți atât forma fizică, cât și pe cea psihică.

Ergoterapia face parte din cadrul terapiei complexe recuperatotii și integrate și are ca scop recuperarea persoanei deficiente. *Ergoterapia* mai este numită și *terapia prin muncă*.

Ergoterapia în viziunea lui **Al. Popescu** are la bază semnificația intrinsecă a muncii remunerate în procesul de reinsertie profesională și socială a subiectului.