

Данный файл содержит материалы, созданные Брейтбург Марией (www.fb.com/breitburg) Распространение данного файла возможно только с согласия автора.

Оглавление

Сертификационный случай №1 «Птица в клетке»	2
Сертификационный случай №2 «Белка и орех»	11
Сертификационный случай №3 «Свобода и тавро»	19
Протокол работы в тройке	28
Статья «Как написать кейсы»	32

Сертификационный случай №1 ПТИЦА В КЛЕТКЕ

(ОПИСАНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СЛУЧАЯ) (10 сессий)

1. Общие сведения

Начало терапии: ноябрь 2017 г.

Окончание: февраль 2018 г.

Клиент: Н., 31 год, работает в фирме в должности продавца. Живет одна в съёмной квартире, аренду оплачивает сама. Худощавая, ухоженная молодая женщина, выглядит младше своего возраста. Ходит несколько суетливо, гордо держит осанку, движения плавные, красиво садится в кресло. Говорит, подбирая слова, речь эмоционально насыщена, сопровождается многочисленными подъёмами тембра и громкости.

Причина обращения: отсутствие удовлетворения от жизни в сфере работы и личных отношений.

Ожидания от терапии: понять, как принимает решения, что в итоге «ходит по кругу».

Кто посоветовал обратиться к терапевту: по рекомендации клиентки, которая была ранее в терапии.

Предыдущие попытки решения: не было.

Описание проблемы: Н. хочет перестать помогать всем, доказывая, что сильная и самостоятельная, при этом собственные интересы ею игнорируются и не всегда осознаются. Хочет разобраться - почему выбирает для личных отношений женатых мужчин.

Основные конфликты и способы их решения: латентный конфликт с отцом и матерью (сдерживает чувства, не сообщает о них им), конфликт со старшей сестрой (осознаёт чувства, но замалчивает).

Способы прерывания контакта: профлексия, проекция, конфлюэнция, интроекция (в порядке частоты появления в сессиях).

Ресурсы в терапии: настойчивость Н., способность к диалогу, хорошая способность к самонаблюдению.

Психоаналитическая диагностика личности (по Н. МакВильямс) или диагностика в какой-либо парадигме, предпочитаемой терапевтом.

Нарциссическая личность. Много идеализирует и обесценивает, проецирует, интроецирует. Боится привязанностей, кроме привязанностей к членам семьи. Страх что «не подходит» семье или семья ей, чувство стыда при обнаружении слабости.

Оценка клиента с точки зрения показаний того или иного вида психотерапии (оценка пригодности клиента для того или иного вида психотерапии (способностей Эго)): Н. может работать в гештальт-терапии, осознание чувств происходит через работу с Id путём замечания изменения темпа, тембра, скорости голоса, изменения динамики движений тела.

2. Первичное интервью

До начала работы Н. написала мне в фейсбук и сообщила, что она хотела бы прийти на терапию. По ее словам, у неё в жизни происходит не первый раз развитие отношений «по сценарию», а именно начало романа с женатым мужчиной, который работает с ней на одной работе. Сама она считает это проблемой и хочет ее решить. Я предложила ей прийти на первую сессию, а потом решить, в каком формате продолжить работу. Ко мне обратилась, так как ей сказала знакомая, моя бывшая клиентка, что я «умею понимать других, быть ясной, открытой, честной и эмпатичной».

3. Динамика терапии

Основная мета-потребность: потребность в признании, иногда – в безопасности. В основном Н. находилась в нарциссическом поле, но уходила в невротическое, когда я ей задавала вопросы о чувствах.

Сеттинг: сессия раз в неделю, в среду в 19.00. Н. всегда приходила вовремя, за пару минут до начала сессии, если приезжала раньше - гуляла во дворе. Объясняла, что боится опаздывать. Поэтому всегда приходит вовремя. Оплата – средняя по Киеву. Сессии длились по 60 минут.

Основные темы и их динамика: отношения с отцом и сестрой (то, что вызывает больше энергии), реже – о внутреннем мире клиента, отношениях на работе, с мужчинами и друзьями.

Мотивация клиента: средняя, положительное восприятие терапии, желание измениться.

Поддержка клиента в окружении: круг подруг.

Диагностика Self. Н. больше работает в Personality, запросы почти все время исходили из Personality. Я работала с Id клиента путем усиления телесных ощущений или фиксации на них (отмечала, например, изменения дыхания, цвета лица, улыбки, смену поз). Ego блокируется интроектами.

1-2 сессия

Пришла молодая, красивая женщина, выглядящая младше своего возраста (я предположила, что ей около 20 лет). Выбрала себе кресло в кабинете самостоятельно, у стены, мне оставив «центральное» кресло посреди кабинета.

Я рассказала о себе, вопросов ко мне не возникло. Я спросила, почему она пришла. Н. начала рассказывать, что работает в фирме, в целом её личная жизнь не складывается. На работе есть мужчина-коллега, с которым у неё начинает развиваться роман. Романом она называет его интерес к ней, который выражается в совместных поездках в кафе и рестораны, проведение совместного досуга, в том числе и наличие секса. Роман длится около двух месяцев. Она много размышляет об этих отношениях (можно или нельзя, нужно или нет), при этом старается не показывать мужчине эмоции и чувства. Отмечает, что это уже третий роман с женатым мужчиной с работы за последние 10 лет. Первые подобные отношения «проблемные» длились около 4 лет и закончились болезненно. После этого долго не было желаний отношений. Была длительная дружба с мужчиной, которого считала другом «но в какой-то момент дружба-мужчины почему-то начинают смотреть на меня глазами мужчины и хотеть большего». Как только такое развитие событий «угадывается», то Н. прекращает связь с мужчинами-друзьями. Я спросила: есть ли её собственный вклад в то, что бы друг-мужчина начал смотреть на неё именно так. Н. смутилась, начала улыбаться и ответила, что, да, ей нравится, когда ей симпатизируют мужчины, хоть и друзья, «но они же должны оставаться друзьями и не вестись» (здесь я предположила интроект и обесценивание).

Работает на настоящей работе 7 лет. Работы выбирала по рекомендации знакомых (они её рекомендовали в штат), руководствуясь перспективностью карьерного роста и близостью к дому. Работу считает достаточно интересной, но удовольствия особого не получает. Хотела быть педагогом с детства т.к. был пример педагога в школе, которого уважала и которым восхищалась.

В данный период жизни нет стремления, цели. Есть успехи, от которых не получает удовлетворения. На вопрос «Чьи это стремления?» ответила, что это требования социума и родителей. Воспринимает свои достижения, как доказательства того, что есть чем гордиться перед семьёй и другими. С детства «понимала высокую ценность семьи». Не знает, чего хочет добиться и каковы цели через 2-5 лет, делает «все в жизни по инерции».

Для хобби выбирает наставничество (хотела бы быть учителем или воспитателем: наблюдать за развитием детей, анализировать взаимоотношения с родителями. Пока этим занимается со знакомыми, у которых есть дети. Огромное желание построить детский дом («здоровые психологически дети»). Улыбается мечтательно, когда говорим о цели и мечте.

Есть общение с постоянным кругом подруг, которые периодически «используют» Н. в своих целях: привезти, отвезти, помочь. При этом Н. понимает, что иногда не хочет им помогать, но всё равно делает то, что они её просят, вразрез собственным планам и интересам, «потому что друзья должны помогать» (интроект). «Отрываться» и расслабляться с друзьями так, как хотела бы - не может, сдерживает себя. Сама помощи почти никогда не запрашивает. С трудом смогла вспомнить при каких обстоятельствах может попросить помощь: только если заболит (и то, выбирает болеть тихо под одеялом), либо, по работе – когда не компетентна в каком-то вопросе. «Если мне помогают – меня это обязывает. Я помогаю в ущерб себе, задабриваю отношение к себе и не могу остановиться».

Предложила Н. нарисовать круг и обозначить в круге точками своих близких людей. Предложение вызвало у надежды явный интерес (оживление). Практически в центре круга Н. нарисовала жирной точкой отца, далее – от центра к периферии - себя, но выше. Мать оказалась несколько ниже от центра, точкой без нажима. Около границы – старшую сестра яркой точкой, с большим нажимом карандаша, её детей и мужа обозначила по самой границе. Друзей обозначила как группу точек с правой стороны от центра, на одной высоте с «семейными точками». Бабушку (по отцовской линии) добавила через некоторое время между точкой отца и матери. Расстояние между отцом и собой обозначила ближе, чем расстояние от себя до матери. Бабушка была ближе всех, но совсем неяркой точкой. Из увиденного Н. самостоятельно сделала вывод, с удивлением обнаружив, что ближе всего к ней бабушка. На мой вопрос: где же её коллега, с которым роман, Н. ответила, что она не хочет вносить его в этот круг и спросила что теперь с этим делать?

Я рассказала о том, что терапия – это не быстрый процесс. Н. спрашивала: ”Раз за 10 я перестану делать так, как обычно?”. Я сказала, что, возможно, ничего разительно и молниеносно не изменится, как бы я этого не хотела. Н. огорчилась и как-то засуетилась. Я спросила, что с ней происходит, не разочарована ли она. Н. с милой улыбкой сказала, что хорошо, когда терапевт не гарантирует изменений «ведь мы только один раз встретились».

Мы заключили контракт на 10 сессий, который может быть продлен впоследствии.

Домашнее задание подумать, зачем ей терапия, чего она хочет решить, узнать о себе?

Гипотезы: стремление к созданию триангуляции в личных отношениях лежат в предполагаемых нарушениях коммуникации в семье, под вопросом комплекс Электры (наличие романов с женатыми мужчинами).

Эксперименты: рисунок. Н. пытается занять место повыше, не на одной прямой с семейной структурой. Центральную роль отца обозначает как более «низкую», несколько оторванную от семьи. Мать организует вместе с сестрой, которая стоит «за её спиной», при этом мать не наделена силой, в то время, как сестра обозначена ярко. Отсутствие на рисунке мужчины даёт повод предположить либо отсутствие самой близости, либо нежелание вносить его в круг, как значимого мужчины в связи со стыдом или страхом или несерьёзностью отношений в данный момент времени.

Основные способы прерывания контакта: мои – конфлюенция (во время сессии иногда любовалась клиенткой и думала: «какие ж мы, женщины, красивые»). У Н. – проекции, интроекция, профлексия.

У меня на протяжении сессии было какое-то фоновое ощущение, что меня игнорируют как реальную личность и хотят от меня подтверждений/разрешений чего-то,

находчивости и всезнания. Я впадала то в конфлюэнцию с клиенткой, периодически замечая, как я восхищаюсь её красивыми движениями и голосом, то в обесценивание (зависть). Когда клиентка говорила особенно много – скука и раздражение, ощущение, что ничего не происходит.

Первоначальные реакции переноса: Н. наделяет меня «магической силой». У меня: беспокойство о собственной некомпетентности.

Отношения в семейной системе

3 сессия

В этой сессии было принято пойти за интересом, предоставленным клиенткой на прошлой сессии и изучить семейную систему более детально.

Структура семьи: мама+папа+бабушка (по отцовской линии)+сестра (на пять лет старше)+ муж сестры (не работает) + двое их детей. Они живут все вместе, а Н. снимает отдельную от них квартиру.

Родители: папа в частном бизнесе, финансовый директор – обеспечивает и принимает решения в семье он. Об отце отзывается с нежностью и грустью. Мама-домохозяйка, жила до 10 лет без своей матери (умерла). В их семье исторически родители жили вместе с детьми, это, насколько известно, было в семье по отцовской линии. По материнской линии мало информации.

К старшей сестре Н. чувствует ревность и зависть, т.к. ей было дано больше внимания с самого детства, т.к. для родителей «с ней всё было впервые. Семья жила её интересами. А я больше самостоятельная. Я ответственна за родителей и должна им физически и материально помогать». На словах о сестре очень раздражена, голос громкий.

Бабушка держит эмоции при себе, по предположениям Н. «чувствует себя нужной... мы с ней похожи».

В семейной системе «сумасшедшим» был брат отца (дядя Вася) – жил отдельно от семьи, пил, умер от инфаркта. Папа с детства жил со своими родителями. Пока Вася пил - семья приезжала к нему, пыталась многократно его «спасти».

Н. в этот раз говорила более чётко, но когда речь шла об отце и, особенно – сестре, её речь становилась экспрессивной, насыщенной эмоциями.

Негативные и позитивные чувства в семье проявлялись сдержано, «хотя могли иногда ругаться». Со слов Н. мама эмоциональная, но сдерживается до «точки». Может расплакаться, уйти в другую комнату. Всегда занимается хозяйством. При рассказе о матери мне стало не по себе, ощущение «ушедшей жизни», «роботизированности», отсутствия энергии и холодности.

Папа очень закрыт и сдержан. Выдаёт только «результаты» (итоговую «формулу»). Если что-то запрещает, то ничего не объясняет. У Н. обида на отца. Не принимает, что у отца «другой язык» заботы, настаивает, что он должен был объяснять свои запреты. Во время рассказа об отце сдерживает слёзы. Я обращаю её внимание на это. Н. говорит, что не может плакать в присутствии других людей, так как не хочет показывать слабость, «уязвимой быть нельзя».

Когда прошу её себя описать – говорит, что «слабая девочка, которая пытается казаться сильной». В детстве было сильное косоглазие, была «не такая, как все». Ровесники относились к изъёму спокойно. Люди видели, но ничего не говорили. Избавилась от этой проблемы в зрелом возрасте, но обижена до сих пор, что родители не решили эту проблему ещё в детстве. Я сказала клиентке, что у меня много сочувствия к ней. Она улыбнулась и поблагодарила меня.

Семейная система регидна внутри, внешние границы размыты, т.к. к родителям могли приезжать практически в любое время их знакомые. Созависимые отношения в семье, контрзависимое у клиентки.

Последующая сессия была запланирована через две недели, т.к. клиентке необходимо было уехать по работе в другой город. Предложила клиентке сделать два задания, Н. откликнулась с большим энтузиазмом, сказала, что это очень интересно.

Домашнее задание:

1. Написать (методом мозгового штурма), каким образом она могла бы привлечь внимание семьи. Я привела некоторые “дурацкие” примеры – ворваться в квартиру посреди ночи пьяной, свистеть под окнами, объявить себя лесбиянкой, сильно заболеть. Сказала, чтобы писала самые неожиданные, не оценивая.

2. Написать список «Что я себе должна?».

На этой сессии я очень обрадовалась тому, что она говорит менее хаотично, не перепрыгивая с темы на тему. При рассказе об отце у Н. появляются слёзы (испытываю к клиентке нежность и сочувствие). Работала на фазе преконтакта большую часть сессии, при рассказе о девочке Н. удалось приблизиться, поддерживала Id.

Основные способы прерывания контакта: у Н. – интроекция, профлексия, конфлюэнция, ретрофлексия. У меня – ретрофлексия (во время рассказа про отца я скрещивала ноги и руки), вспомнив свои неоднозначные отношения с отцом в детстве.

4 сессия

Сессия началась с того, что Н. сказала, что задание не сделала, т.к. не посчитала нужным.

Н. отметила, что после предыдущей сессии думала и предположила, что отказывать друзьям в помощи, когда ей это неудобно – должна, но тогда они обидятся. Отмечает, что когда начала думать о том, что она себе должна – начала грузиться и разобраться не может. Рассуждает с оценочной позиции «плохо» и «хорошо» с точки зрения социума (интроекты). Считает, что этот список незначим.

Мой вопрос (интервенция): как наши отношения изменились бы, если бы список был составлен. Клиентка начала оправдываться, нервничает и волнуется, говорит, что чувствует себя виноватой, что не сделала этого. Речь быстрая, суетливая. Затем клиентка замолчала, «ушла в себя».

Гипотеза: договаривается с идеализируемой женской фигурой о чём-либо, а затем обесценивает необходимость это делать. Выполненное обещание являлось бы признаком сближения (момент сближения был в предыдущей сессии, что могло напугать клиентку). Поэтому выбирает конкурировать, ценой собственного неудобства, дискомфорта и вины.

Н. долго молчала, затем начала говорить о матери, что любит мать, но презирает её за то, что она живёт, «как в пузыре»: как будто ничего иного, кроме дома и семьи больше не существует, не видит, как отец флиртует с другими, спокойно относится, если он танцует с другими женщинами, если они выезжают на какие-то дни рождения. При этом мама хорошо готовит, у неё в доме всегда чисто, она одевается красиво и опрятно всегда. Но её как будто не касается внешняя жизнь. Я напомнила, что есть ещё друзья у мамы, которые могут приходить почти в любое время. Клиентка удивилась, обнаружив, что внешняя жизнь у матери всё же есть. Но тут же опровергла это, т.к. друзья приходят в гости, а не мама ходит к ним. Я спросила – узнавала ли она у матери как ей живётся, как она относится к тому, что отец танцует с другими женщинами. Она ответила, что в их семье такие вопросы не задают, это не принято и ненормально.

Далее клиентка начала рассказывать о своих подругах, о том, как она с ними ездила на отдых и ей было хорошо.

Гипотезы: находясь в проекциях, не проверяет реальность. Очень интроецирована. Не выражает агрессию и обиды прямо. Находится в конфлюэнции с матерью и одновременно её осуждает.

Я работала в преконтакте, с ид и персоналити.

О переносе. На этой сессии я начала относиться к Н.Н. как ребенку, который лезет не в своё дело, не имеет границ, не слышит взрослого обращения. Это вызывало у меня чувство раздражения, злости и бессилия.

Об отце и девочке

5 сессия

На сессию Н. пришла в совершенно не таком настроении, как обычно. Она тихо поздоровалась и села на привычное кресло. Спросив, как у меня дела, получив ответ, что у меня всё в порядке, она выдержала паузу и сказала, что сегодня хочет мне рассказать то, что для неё очень важно.

Она начала рассказывать, что отец, когда ей было 13-14 лет, по её предположениям, изменил матери. В квартире был спаренный телефон. Он зазвонил, Н. подняла трубку и услышала разговор отца с неизвестной женщиной. Они разговаривали «очень флиртующее». «Он нас предал» (конфлюенция с матерью, бабушкой и сестрой). При этом клиентка считает, что мать слабая, несостоятельная, не видит реальности, зависит от отца. Быть такой, как она, поэтому не хочет (конкуренция с матерью за внимание отца и невозможность присоединиться к ней из-за её нежелания/незнания приводит Н. к расщеплению). Говорит, что т.к. отец «закрит» для ясного общения, а Н. хочется быть ближе, то выбирает примерять роль любовницы отца, поэтому выбирает быть любовницей у женатый мужчин. Жить, как мать, не желая замечать предполагаемую измену отца, боясь пораниться об это – поэтому не хочет создавать долгосрочные отношения с мужчинами. Н. стремится к тому, что бы с ней были открытые отношения у всех, что бы она была другом, отдушиной, в том числе и для мужчин, но приближаться к ним боится.

Ощущение высказала я, клиента подтвердила: цель доказать, что ей можно доверять... а сами отношения и люди в них для неё не имеют значения. После этого, как доверять начинают, создают проблемы, приближаются, становится стыдно и неудобно и тогда из отношений Н. уходит. Предложила провести параллель с отцом, который мог бы доверять дочери, рассказывать ей о своей жизни и похождениях, но это было бы неуместно после того, как он то бы ей рассказывал (хотела бы быть для отца другой женщиной, не такой, как мать).

Н. обидно за мать, предполагает, что она ничего о предполагаемых похождениях отца не знает. На предположения о том, что может быть и знает, может быть это часть их жизни, может быть у них договорённость о таких отношениях – реагирует смущаясь улыбкой и подъёмом энергии, хотела бы знать об этом. Дать право на личную жизнь матери и отцу не может, вся история закручивается вокруг их постели. Хочет узнать спят ли они вместе (комплекс Электры).

Хочет взять ответственность за мать и защитить её от отца, от её незнания. Отмечает, что сама клиентка может звонить своему отцу поздно, узнавать где он (речь активная, громкая. У меня складывается ощущение, что она говорит о своём мужчине, а не об отце). Реагирует как жена. При возвращении этого факта начинает говорить тоном девочки, отрицая, что её это возбуждает. Предлагаю заметить что не происходит, когда она занимается попыткой занять роль собственной матери. Говорит, что испытывает ужас и стыд. Замирает. Дышит. Я поддерживаю тем, что говорю, что её переживания нормальны.

Спрашиваю по поводу реакций родителей в переходном возрасте на первые эксперименты с проявлением сексуальности (ресницы, помады, одежда). Говорит, что мама поддерживала, помогала выбирать одежду и макияж, у них не было принято, что бы отец что-то говорил, только мог ущипнуть за попу и «ничего больше». Вспоминает сестру, что с ней говорили, рассказывали, разъясняли, «т.к. она первая», а с ней (Н.) – нет, а ей этого хотелось. Узнавала о месячных от сестры.

Сестра вызывает у неё зависть. Сейчас сестра живёт с родителями и своими двумя детьми, есть муж у сестры, который не обеспечивает эту семью. Их обеспечивает отец Н., клиентка его за это осуждает. Считает, что сестра зависит от отца и не сможет быть самостоятельной никогда, «не то, что я». Н., в отличие от сестры, не позволяет другим платить за неё где-либо и когда-либо.

Гипотеза: контрзависимость от отца, нежелание признать гнев, разочарование, обиду (интроект).

Свою злость по отношению к отцу отрицает, но упоминает о ней многократно в тексте. Утверждает, что от отца ничего не хочет. Тут же говорит, что хочет, что бы отец не помогал сестре и ей. Предложила ей не нести ответственность за всю семью и смириться с тем, что от отца получить невозможно. И отец не знает, что она хочет, пока она сама не скажет ему об этом и своих чувствах по отношению к нему. «Но если я это проясню, выскажу о подозрениях, скажу о чувствах... что я буду делать дальше?» - клиентка в растерянности.

Гипотеза: Если этот паттерн закрыть, то обнаружатся собственные желания и это очень сложно для клиентки в на данном этапе терапии.

До конца сессии оставалось 2 минуты, о чём клиентка была оповещена. Очень много текста клиентки заняло ещё 7 минут. Сеттинг был нарушен на 5 минут.

Гипотеза сессии: осознаёт чувства, выдерживает их интенсивность, но хочет быть «приличной», не высказывает их (следствие интроектных системных установок). Несёт ответственность за всех в семье, выбирая других, не оставляет места себе. Потребность в выражении чувств не распознается сразу. Не присваивает достижений и выборов других людей, как и свои собственные.

Письма отцу

6 сессия

Сессия началась с того, что Н. плакала. Она выглядела подавленной и беспомощной. В её тексте звучало, что она много думала о прошлой сессии и готова признать, что очень разочарована в отце и чувствует свою злость на отца, стыд за злость и своё бессилие что-либо изменить в той ситуации. Я отреагировала теплыми переживаниями и сочувствием, сказав, что, да, та девочка не могла что-либо изменить, что родители сами выбирали то, как им действовать, как жить и строить взаимоотношения и я тоже не могу ничего сделать «тогда», но сейчас можно было бы попробовать изменить отношение к отцу Н.. Я предложила клиентке поработать с «горячим стулом» при моей поддержке. Н. испугалась. Долго сомневалась и отказалась, сказав злобно «мне нечего ему сказать».

Тогда я предложила ей взять время в сессии и написать на листке бумаги письмо отцу (предупредив, что это письмо останется только в сессии, если она так этого захочет). Н. согласилась. Писала письмо порядка 20 минут, то улыбаясь, то затихая и уходя в себя. Когда она написала письмо, я попросила её сказать что она чувствовала, когда его писала. Она ответила, что сначала было очень страшно начинать. Поэтому она решила начать писать с тёплых слов отцу. Но чем больше она писала о своей любви к нему, тем больше росла в ней и энергия, что бы рассказать и о том, что ей неприятно, злобно, обидно. Клиентка отметила, что как только она дописала письмо – ей хотелось его прочитать вслух и я попросила её сделать это.

Этот момент был очень особенным в сессии. У меня сложилось ощущение (и я его позже, в конце сессии озвучила), что Н. как будто ждала моего разрешения на то, что бы прочитать письмо. Она вдохнула побольше воздуха и явно несколько нервничая, начала его читать.

В письме было много сказано о её любви к отцу, о том, как он для неё важен. Когда она начала описывать ситуацию из детства, то применила оборот «я предположила,

что это была любовница и мне стыдно, что я стала свидетельницей твоей возможной измены». Она так же писала о том, что переживает обиду и злость на отца за то, что осталась в незнании о правде. И за то, что если она была права (и это была его любовница), то она испытывает к отцу гнев и требует от него не изменять матери и быть только с семьёй. Письмо её заканчивалось высказыванием гнева и обиды.

Когда клиентка читала письмо – я отмечала наиболее яркие моменты, которые Н. отмечала интонацией, повышением голоса или усилением окраски речи. Так же я отмечала те моменты в письме, которые лично у меня вызывали яркие ощущения: нежности, злости, бессилия.

В конце сессии клиентка отметила – «я из себя наружу достала то, что было у меня внутри и от этого мне стало легче дышать, я как будто стала более явной телесно, хорошо ощущаю тело». Она поблагодарила меня за эксперимент и за поддержку. Свой отзыв на письмо я решила не делать, не вносить свою фигуру на границу контакта.

Я попросила клиентку оставить мне письмо, пообещав о том, что я его буду хранить очень ответственно и обязательно отдам ей позже. Н. отдала мне письмо на хранение (проверка доверия клиента терапевтом).

7 сессия

На следующей сессии Н. пришла в хорошем настроении. Сказала, что её отношения с мужчиной с работы становятся более открытыми. Она озвучила ему свои сомнения ему о том, что не знает что к нему чувствует, но ей с ним хорошо. Мужчина воспринял слова Н. с пониманием, сказав, что Н. ему не безразлична, что он к ней испытывает нежные чувства и очень благодарен за то, что она проводит с ним время, несмотря на то, что он пока в браке. Когда Н. рассказывала это – она выглядела как кошка на солнышке, отметив, что чувствует удовольствие от того, что не ожидала такой реакции и таких тёплых слов от мужчины и чувствует себя более свободной.

Я предложила продолжить эксперимент, который был начат на прошлой сессии. Н. отметила, что она удивлена и несколько напугана, но ей очень интересно.

Я предложила снова взять лист бумаги и ручку и начать писать сразу ответ от лица отца, как только я дочитаю ей письмо, которое она написала в прошлый раз. Что бы не вносить фигуру из фона я отметила, но не сказала вслух, что Н. в момент, когда я предложила ей писать от лица отца, слегка побледнела. Я лишь сказала, что бы она не забывала дышать.

Я прочитала письмо Н. к отцу, стараясь соблюдать те же акценты, которые делала Н., когда читала мне его в прошлый раз. Клиентка начала писать сразу «ответ», как только я закончила его читать. Закончив, я попросила её прочитать вслух то, что она написала.

В ответе от лица отца было много чётких, коротких фраз и сдержанных чувств. Письмо вызвало у меня ощущение ясности, чёткости, некоторой сдержанности, но, тем не менее – благодарности, уважения, раздражения, любви. В ответе не было сказано о том – был ли тот случай реальным или вымышленным. Было написано «я – самостоятельный человек, я могу ошибаться, я имею право получать удовольствие от общения с другими и я сам для себя определяю как, когда и с кем мне общаться. Я понимаю, что кого-то это может ранить, кто-то может это принять неправильно. Но я не стал бы собой, если бы отказался от возможности быть собой, чувствовать и жить. Таким я полюбил твою мать и она очень ценна для меня и она полюбила меня». Так же там были написаны сочувствие и сопереживания от лица отца о том, что Н. пришлось пережить и чему стать свидетельницей, его извинения, что он причастен к тому, что она переживала столько лет.

Н., прочитав письмо вслух, облегчённо вздохнула и сказала, что это письмо ей было читать и грустно и радостно одновременно.

Я спросила – может ли она сама себе сказать те слова, которые выделила? Она обратилась ещё раз к письму, сказала, что она удивлена и ей приятно, но, да, она может прочитать эти слова от своего имени о том, что она самостоятельный человек и может ошибаться, выбирать, чувствовать и жить.

Сессия закончилась тем, что клиентка отметила, что ей радостно и свободно. Я порадовалась за то, что была причастна к той работе, что она проделала.

Интервенция: в конце я отметила, что вообще-то Н. сама себе сегодня написала письмо и те слова, которые могли бы звучать от лица отца, на самом деле – принадлежат ей.

8-9-10 сессия

Н. приходила на сессии в приподнятом настроении. Говорила много, ярко, делясь тем, что теперь она может более свободно общаться с мужчиной с работы. На 8 сессии она сказала, что у неё состоялся разговор с сестрой, что Н. высказала ей свои чувства, что всегда ревновала родителей к ней, что ей стыдно за эту ревность. В ответ от сестры она получила ответ, неожиданный для клиентки, что сестра ревновала родителей к Н., т.к. она была младше. В результате разговора сёстры смогли поговорить о зависти, претензиях и о том, что не безразличны друг другу. Клиентка отметила, что такого открытого разговора между ними не было никогда.

Так же клиентка рассказывала много о поездках с подругами в Карпаты, где Н., неожиданно для себя, флиртовала с незнакомым мужчиной в клубе и ей это понравилось. Мужчина ею настолько заинтересовался, что они обменялись телефонами и уже однажды встретились на кофе. Она узнала, что он не женат, у него своё небольшое дело и, в общем-то, он весьма интересный собеседник. Пока что она просто наблюдает за тем, что он будет дальше делать, сама инициативу проявлять не хочет, просто наслаждается вниманием.

Мужчина с работы стал более «прилипчивым» (звонит по нескольку раз в день), что Н. начинает раздражать. Здесь в сессии я задавала вопросы о том, как она выражает своё раздражение этому человеку. Н. замечала, как начинает искать новую форму для более ясного предъявления своих чувств.

В съёмной квартире Н. затеяла ремонт. Решила позвать на помощь друзей, которые приехали и помогли. Клиентка обнаружила, что не чувствует себя должной по этому поводу «так как все здорово провели время, устраивая в квартире погром, а потом творческий беспорядок».

Когда Н. рассказывает о своих событиях – звучит очень азартно, я присоединяюсь интересом, чувствую себя больше сестринской фигурой.

В целом последние 4 сессии состояли в том, что запрос клиентки не был явным и носил характер подбирания формы для выражения разных чувств. Наименее замечаемым для Н. были, по-прежнему, некоторые интроекты «нехорошо говорить о раздражении» - здесь я обращала её внимание на слова из письма о том, что без прояснений люди могут быть друг другом не поняты верно. Она достаточно быстро научилась замечать пост-фактум интроекты и даже начала использовать этот термин, когда осознавала, что сейчас сказала интроектную фразу.

Заключительная сессия стала проговариванием того, что происходило и было вынесено из предыдущих сессий. Н. сказала, что многое поняла, но уточнять не стала что именно «я хочу это оставить только себе». Она поблагодарила меня за то, что была с ней и помогла ей. Я поблагодарила её за смелость и работу, которую она проделала.

Сертификационный случай №2
Белка и орех

(ОПИСАНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СЛУЧАЯ)
(10 сессий)

1. Общие сведения (возраст, образование, профессия, семейный статус и т.д.).

Начало терапии: декабрь 2014 г.

Окончание: март 2015 г.

Клиент: Л., 37 лет. Проживает в Одессе. Главный бухгалтер в гостинице.

Разведена 15 лет назад. Проживает с сыном Колей 16 лет, - школьник старших классов.

Л. небольшого роста, около 168 см. Нормостеник. Волосы средней длины, окрашенные в рыжий цвет (в ходе консультаций отмечает, что цвет волос меняет часто).

Отличительная особенность: на подавляющем большинстве фотографий рот приоткрыт, вероятно, вследствие неправильного прикуса. Сама этого не замечает.

Отмечает проблемы с собственным здоровьем: миопия (носит очки), плоскостопие 4 ст, проблемы с зубами (выпадают, портятся).

Причина обращения: желание построить длительные отношения мужчиной (кандидата нет). «Почему не получается найти мужчину, с которым было бы хорошо».

Ожидания от терапии: понять, как найти мужчину для семейных отношений и построить с ним отношения.

Кто посоветовал обратиться к терапевту: по рекомендации общих дальних знакомых, которые знают, что я занимаюсь психотерапией.

Предыдущие попытки решения: не было.

Описание проблемы: Л. хочет перестать контролировать сына и всех мужчин в её окружении: имеет чёткое и безапелляционное понимание «как кто должен думать, делать, хотеть». Считает себя сильной и самостоятельной, но устала от этого.

Основные конфликты и способы их решения: хроническая форма общения в семье: конфликт (прямолинейно предъявляются чувства, без подбирания экологичной формы предъявления), с мужчинами: «знает как им лучше» (проекция, проективная идентификация, конфлюэнция).

Способы прерывания контакта: интроекция, проекция, конфлюэнция, эгоизм, проективная идентификация (в порядке частоты появления в сессиях).

Ресурсы в терапии: у Л. присутствует навык брать ответственность за свои действия и выборы, если обращать внимание на способы прерывания контакта. Способность к открытому диалогу, хорошая способность к самонаблюдению.

Психоаналитическая диагностика личности (по Н. МакВильямс) или диагностика в какой-либо парадигме, предпочитаемой терапевтом.

Невротическая личность с тенденцией к истероидному (пограничному) типу организации личности. Привязывается к социально «значимым» мужчинам, идеализирует их, сексуализирует контакты с ними, одновременно называя такие отношения дружескими.

Оценка клиента с точки зрения показаний того или иного вида психотерапии (оценка пригодности клиента для того или иного вида психотерапии (способностей Эго): Л. может работать в гештальт-терапии, замечание чувств при высоком темпе и насыщенной Id-речью происходило путём постоянного возвращения клиентки к Personality для замечания что Л. чувствует и как это понимает.

Динамика терапии

Основная мета-потребность: потребность в признании, самодостаточности, удовольствии. Иногда – в безопасности.

Сеттинг: сессия раз в неделю, в среду в 19.00. Л. в первые три сессии могла опоздать, третью сессию попросила перенести на другой день. Далее, при установлении

более чётких границ сеттинга и повторении их, сеттинг не нарушался - приходила вовремя. Оплата – средняя по Киеву. Сессии длились по 60 минут.

Основные темы и их динамика: отношения к отцу (блокирование энергии до полного ухода) и отчиму (вызывает больше энергии), максимальное количество энергии в женских фигурах семейной системы (возбуждение конкуренции).

Мотивация клиента: средняя, положительное восприятие терапии, желание измениться.

Поддержка клиента в окружении: сестра, сын.

Диагностика Self. Л. больше работает в Id, запросы почти все время исходили из Эго. Я работала с Personality клиента путем обращения внимания на соотношение её чувств к содержанию рассказа, их объяснению и пониманию Л..

2. Первичное интервью.

До начала работы Л. написала мне в фейсбук и сообщила, что она хотела бы прийти на терапию. По ее словам, мужчин она считает всех ненадёжными, но, одновременно с этим, надеется найти такого мужчину, которому могла бы доверять. При этом от одного решения до другого проходит мало времени, т.е. по сути Л. сама не понимает чего хочет. Считает это проблемой и хочет ее решить. Я предложила ей прийти на первую сессию, а затем решить, в каком формате продолжить работу. Ко мне обратилась, так как считает меня (из рассказов общих знакомых), что я «жесткая, как мужчина, но эмпатичная и понимающая».

Анализ наблюдений за поведением и деятельностью клиента в ситуации консультирования – характеристика особенностей когнитивной, эмоционально-волевой и личностной сфер; описание сильных и слабых сторон (далее я описываю суммарное из 10 сессий):

Поведение экспрессивное, яркое. Импульсивна. Речь ускорена, иногда «проглатывает» буквы. Если целью ставит донести что-то эмоционально-показательное (возмущена, хвастается или злится), то меня не слышит, игнорирует. Если поднимается тема, вызывающая эмоциональный болезненный отклик у клиентки – речь замедляется, тон голоса становится ниже. При сознательном прерывании контакта множество невербальных проявлений и жестов.

Творческое мышление развито сильно, - может построить несколько теоретических вариантов развития событий «если бы..., то...». При внешне-показательной экспрессивности из зоны комфорта старается не выходить, в том числе при наличии поддержки из вне. Действует по привычным ей паттернам, путём применения слов-интроектов «так все делают», «все мужчины такие» и т.п.

Поддерживает друзей и знакомых, не прося ничего у них. Иногда при этом может оказывать «медвежью услугу» - помогать, когда не просили. Привязывается к людям быстро, может пребывать в слиянии с людьми, перенимать их повадки и высказанные умозаключения, при этом выдавая их за собственные.

Отношение ко мне, как к терапевту, больше образное и интроектное, нежели реалистичное: употребляет выражения «Тебе же виднее», «Ты много знаешь обо мне» и т.д. Отношение декларирует позитивное. Преконтакт происходит быстро, в контакт вступает смело, быстро, без стеснения, часто – не замечая нарушения границ и не соблюдая сеттинг (при попытке сказать, что время сессии подходит к концу – продолжает говорить).

Из неинтересных/нежелательных контактов выходит так же быстро, не понимая растерянность и обиду того, с кем из контакта вышла, а, чаще всего, вообще не замечая этого. При возникновении болезненных точек в консультативных сессиях, начинает избегать сессий – «забывает» о назначенной встрече (так было с третьей сессией). Личную поддержку о своей женственности воспринимает сдержано-учтиво. Благодарит, так же,

чаще всего шаблонно, «как хорошая девочка», от чего возникает ощущение наигранности и искусственности.

Исследование актуальной ситуации:

Живёт вместе с сыном в двухкомнатной квартире в городе Одессе. Работает бухгалтером в гостинице. Отмечает, что на работе она профессионал своего дела, очень этим гордится.

Внутренние границы семьи жесткие: требует от шестнадцатилетнего сына хорошо учиться в школе, нанимает репетитора для сдачи экзаменов, переживает по этому поводу, требует возвращаться домой вовремя (при этом мнение и желание сына Л. не интересует). Внешние границы размыты: гостям разрешено приходить в любое время суток, позвонив за десять минут до прихода или без звонка.

Постоянные личные отношения отсутствуют. На работе есть охранник «очень красивый, недоступный», к которому иногда проявляет сексуальное желание, но мужчина «тормозит» и отношения не случаются.

Поддерживает периодические «дружеские» отношения с женщиной, с которой познакомилась на сайте знакомств три года назад. Перерывы в общении могут составлять от двух недель до пяти месяцев (как будет удобно мужчине). Интимных отношений с женщиной нет (но хочет). Он женат, есть сын. Внешне красив, на сессии Л. призналась, что испытывает к нему чувство влюблённости, но, по мнению Л., он для неё «недосягаем». Для этого мужчины всегда готова «подставить плечо», в любое время суток. Переживает за него, жалеет его, пытается понять почему он такой или так или иначе поступает, выстраивая многочисленные гипотезы.

Активно и эмоционально поднимает отстранённые темы о мужчинах, много шутит об отношениях мужчин и женщин (но не своих), вспоминает истории, в которых демонстративно и ярко показывает «никчемность», «непонятность» и «нелогичность» мужчин. При этом признаёт, что без них ей скучно.

Жалуется на бывшего мужа, который «создаёт проблемы» так как не хочет платить алименты, не занимается участием в воспитании сына. После смерти родителей мужа два года назад – теперь, по мнению Л., бывший муж руководствуется советами его родной старшей сестры.

Жалуется на то, что «те, кто мне интересен – те безинициативны, а те, кому интересна я – не интересны мне».

Исследование семейной истории:

Родилась в Кемерово. Родители познакомились на танцах. По легенде: мама была влюблена в некоего Александра, но вышла замуж за Н., который и стал отцом Л.. Отмечает, что вся семья ждала её появления на свет. Мама носила беременность тяжело, роды с гипоксией. Мама во время беременности и до одного года Л. проживала в 2-х комнатной квартире вместе с мамой, своей сестрой (тётей М.), бабушкой, прабабушкой и прадедушкой. Папа жил отдельно, в общежитии при военном училище, в котором учился.

Мама Л. чувствует вину за то, что родила её тяжело и «неправильно». Изначально имя, которое дала мама – Анастасия, но родственники сказали, что Настя – это «имя дворовой девки». Поэтому папа, оформляя свидетельство о рождении дал имя Л. Некоторые домочадцы называли Л. - Алёшей.

Есть воспоминание Л. о том, что она сидит в детской кроватке, а над ней склоняются, улыбающиеся мама и папа. Отмечает чувство покоя, уверенности и тепла. Это единственное воспоминание чёткое об отце. Остальные ситуации описывает с нежеланием, прерывает, говоря, что «не помнит отца».

В квартире, в которой жила до года были постоянные конфликты матери с бабушкой. О бабушке говорит с напряжением и осуждением. Во время того, как говорит о

ней, уголки рта опускаются, начинает трогать себя за шею сзади. Называет бабушку «сумасшедшей», хотя та никогда в больнице не лежала и у психиатра на учёте не состояла. Предположительно, такую «легенду» транслировала мама Л.. Так как объективно, после некоторых интервенций с позитивной коннотацией относительно образа бабушки, меняется тон, осознаёт тепло и сочувствие к бабушке. После одного из таких эпизодов Л. отметила, что у бабушки был младший брат (бабушка была старшая в семье из сиблингов), который трагически погиб (утонул, когда купался в реке, тело найдено было через несколько дней). Вспоминает, что бабушка была очень ответственной за своих младших сиблингов. Я акцентировала её на этой ситуации. Удалось предположить как могла себя чувствовать бабушка в той трагической ситуации. Поэтому в канву этого осознания легли дальнейшие объяснения о характере бабушки: в дальнейшем она (бабушка) построила карьеру преподавателя в военном институте и стала заведующей кафедры. Л. отмечает, что на работе бабушка была уважаемой, к ней приходили за советом. Дома же бабушка была «сумасшедшей».

Когда Л. Исполнился год - интернальная семья Л. переехала в трёхкомнатную квартиру, а экстернальная (вместе с отцом), благодаря его распределению после окончания обучения, переехали в Одессу, где снимали маленький домик-пристройку с дровяной печкой. Мама работала бухгалтером, о папе говорит не чётко, даже после попытки уточнить, лаконично: «был военным», об отце говорит нехотя, с напряжением, прерывает контакт, переводит тему. При попытке уточнить какие-то обстоятельства об отце говорит, что не помнит.

Ярко описывает ситуацию: в возрасте 3-4 лет помнит о том, как потерялась в зоопарке. Мама нашла возле клетки с ондатрами «которым я гладила зубы». Рассказывает, что в этот момент не испугалась того, что мамы не оказалось рядом, так как была увлечена животными. Эту историю рассказывает друзьям, смеётся. Фраза «погладить зубы ондатре», для Л. символ отдельности от родителей и самостоятельности. Я предположила, что эта фраза/образ наполнен агрессией, наивностью и стыдом (неуместностью).

Прабабушка (мамина бабушка по материнской линии), которую Л. называла бабушкой, приезжала из Кемерово регулярно, каждый год, находилась в Одессе с марта по октябрь. Со слов Л. – в дела родителей не вмешивалась («я не слышала никогда, что бы бабушка как-то участвовала в конфликтах мамы и отца»). Прабабушка помогала по хозяйству, занималась воспитанием Л., проводила с ней много времени. В детский сад Л. не отдали, так как «не было в этом необходимости».

Менее чем через два года после приезда в Одессу, в 4,5-5 лет мама с папой развелись. Кто был инициатором – Л. не знает. Открытых конфликтов между родителями Л. не наблюдала. Но в течение времени, когда мама и отец жили вместе, чувствовала, что мама была подавленной, иногда – напряжённой, обозначает мамино состояние как депрессивное. В этом обвиняет отца, который стал меньше участвовать в жизни семьи и отдалился от мамы и Л.. Со слов матери Л. известно, что её отец изменял матери. Ребёнком, Л. хотела, что бы отец ушёл окончательно, поэтому когда родители развелись «вздыхнула с облегчением».

О семье отца говорит, что они были неряхи и за них маме Л. было стыдно. Клиентка помнит, что они плохо пахли. В этом месте у меня создалась гипотеза о негиляционной агрессии созданного образа семьи отца, семьёй матери или именно мамой Л. (как нивелирование особой значимости отца).

Л. отмечает, что прабабушка «была против развода». В этом месте у меня возникло чувство раздражения и возмущения. Первым импульсом было желание «снять Л. очки» относительно образа прабабушки и её «святости». Но остановила себя страхом придать разрушительную силу системным установкам образов Л. в своей резко-негативной оценке. В тот же момент ощутила прилив тепла, чувственности, нежности к прабабушке, у которой, как я предположила, была очень большая тревожность относительно судьбы её

внучки и правнучки Л., возможно, чувства вины за дочь (бабушку), которая в жизни Л. и её мамы «никак не участвовала» (со слов Л.).

В течение последующих нескольких месяцев (не более полугода) Л. жила с мамой вдвоём (прабабушка в этот период была в Кемерово). Через пол года после развода мама познакомила Л. с новым мужчиной, который Л. очень сильно понравился. Девочка Л. очень сильно желала, что бы мама и Н(б).. (новый мужчина) поженились. Нового мужчину мамы звали так же, как и отца Л.. Н(б). работал инженером в Одессе. Мама и Н(б). поженились. Отчим принял Л. очень хорошо, заботился о неё и они стали друзьями. Л. стала называть сразу отчима папой.

Когда Л. было 11 лет – родилась сестра Катя (Кася), которую Л. очень ждала. Появление Каси у меня вызвало интерес. Л. рассказала, что мама накануне родов, вместе с отчимом и Л., уехали в Кемерово к родственникам и старенькой прабабушке, которая сама уже не могла приезжать в Одессу. Отчим пробыл две недели и уехал обратно в Одессу на работу. Мама родила Касю в Кемерово и вернулась к отчиму в Одессу, оставив Л. с родственниками в Кемерово. Три месяца Л. училась в незнакомой школе. Когда вернулась в Одессу – разу же включилась в заботу о младшей сестре, стирала пелёнки, мыла попу сестре, гладила вещи. При этом отмечает, что стирала и гладила пелёнки и одежду младшей сестре даже тогда, когда в этом не было острой необходимости («даже когда чуть-чуть описанные пелёнки»). Отмечает, что заботилась о сестре «как хорошая мама».

Имя для Кати выбрал отчим. Кася была ребёнком болезненным, в год тяжело переболела коклюшем. Отчим так же принимал активное участие в заботе о Касе, вставал по ночам. Когда Л. рассказывает об этом, в моём теле ощущается напряжение, чувствуется скованность, дыхание становится поверхностным. Л. рассказывает о появлении Каси, заботе о ней и её болезнях очень энергично, ускоряя темп речи, несколько нервно, сквозь улыбку, как будто хвастаясь. При этом ощущается недифференцированный страх, предположительно: «быть хорошей, что бы снова не быть оставленной без мамы и отчима» или «быть хорошей, лучше, чем мать».

Когда Л. было 14 лет - прабабушка умерла. Никаких уточнений по этому поводу или эмоций в рассказе Л. не проявляет. По легенде: прабабушка попросила свою дочь (бабушку), что бы та наладила отношения с мамой Л. и самой Л..

До 17 лет Л. жила с родителями. Закончив школу, поступила, по совету матери, в институт на бухгалтерское дело. У мамы, которая преподавала бухгалтерские курсы, Л. встретила будущего мужа – Е. в 16 лет. Мама о Е. отзывалась хорошо. Все подружки говорили, что он из хорошей семьи и «надо брать». Отчиму Е. не нравился. Семья Е. клиентку не приняла. Как Л. выяснила позже – кто-то из общих знакомых сказал им, что Л. гуляющая (как в своё время так же отзывалась семья отца Л. про маму Л., когда те только познакомились).

Л. вышла замуж за Е. в 17 лет (через год и три месяца после знакомства). Ни родители со стороны Л., ни со стороны Е. на свадьбу не пришли.

Первый год Л. и Е. снимали квартиру. Далее из-за финансовых трудностей они переехали к родителям Е. и жили у них в течение трёх лет. Отношения Л. с родителями Е. были нормальными, с периодическими спорами, но в целом – ровные. Когда Л. забеременела, то на восьмом месяце беременности уехала к своим родителям, так как в тот месяц приехала родная сестра Е. со своими детьми, и им негде было остановиться. Вернулась обратно в семью мужа, когда уже родился сын Коля и ему исполнилось 4 месяца.

Возвращению Л. были не рады родители мужа, всячески игнорировали её, с сыном Колей не помогали. У Л. начался мастит с высокой температурой, она позвонила в присутствии родителей мужа своим родителем и пожаловалась о том, что никому нет до неё дела. Разразился скандал: мама мужа заявила, что Л. может ехать домой, но Колю должна оставить им. Л. отмечает: «если бы у меня не была температура под сорок, я бы так не сказала... но тогда я послала свекровь на хер прямым текстом». Она забрала Колю

и уехала к родителям. Через несколько недель свекровь приехала к Л. мириться и предложила свою «помощь»: она предоставит Е., Л. и их сыну Коле отдельную квартиру. Пожилую хозяйку квартиры свекровь по договору будет досматривать у себя дома. Так Л., Е. и Коля переехали в однокомнатную квартиру.

Но через несколько дней свекровь «по секрету» сообщила Л. по телефону, что до неё дошли слухи, что у Е. есть любовница Наташа. Когда муж пришёл домой Л. устроила мужу «допрос»: «я посадила его на кухне и потребовала, что бы он отвечал на мои вопросы честно, так как знает правду». Е. признался Л., что, действительно, изменял ей, что у него есть любовница. И ещё он сказал «что давно меня не любит». После этой «точки» Л. вернулась в родителям вместе с Колей окончательно.

Отчим был против развода, как и мама Л.. Но всё же Л. и Е. развелись. На алименты Л. не подавала, так как понадеялась, что Е. будет платить их по собственному желанию. Платил алименты Е. ровно три месяца. Далее алименты стали нерегулярными, а потом и вовсе отсутствовали.

Так как Л. брала академический отпуск в институте, то она решила продолжить обучение и закончит ВУЗ.

Когда Коля подрос и пошёл в детский сад – Л. пошла работать на телевидение, пройдя кастинг. Об этом периоде жизни Л. рассказывает очень эмоционально: радостно, хвастаясь, гордясь с собой, называет это время «лучше в моей жизни». Училась работать редактором на месте. Завязалось много новых знакомств. Поднялась по карьере до главного редактора к 23 годам. Было много приятного внимания мужчин на работе, с некоторыми были романы. Отдельно отмечает роман с режиссёром Андреем, с которым были очень душевные отношения и «феерический секс... Но я его не любила...». Л. рассказала на работе одной «страшненькой» девушке какой Андрей «герой» и «прекрасный мужчина», и так его «разрекламировала», что девушка в Андрея влюбилась. Позже Андрей был переведён в Киев, где до сегодняшнего дня и работает. Та влюблённая девушка «дождалась» чувств Андрея и они поженились.

Л. решила, что пора искать возможность жить отдельно с сыном от родителей. В это же время был вариант молодёжного кредита на квартиру. Родители помогли занять денег для первого взноса, и Л. купила квартиру. Ей пришлось оставить работу главного редактора и начать работать бухгалтером на заводе, что бы иметь возможность отдавать кредит. Затем Л. начала работать в гостинице бухгалтером, где работает до сих пор.

Частые контрпереносы терапевта в ходе сессий: в начале терапии у меня было очень много напряжения в связи с бешеным темпом речи и огромным количеством информации, выносимой клиенткой. Длительная концентрация внимания вызывало у меня чувство насилия над собой и, далее, раздражение на клиентку. При разрешении себе расслабиться и не напрягаться для восприятия всего, что говорит клиентка, я видела клиентку чётче и объёмнее, могла обращать внимание на её тело, мимику, жесты – «картинка без звука» была мне приятна, клиентка вызывала чувство нежности, воспринимаясь мной как девочка, лет 11-13.

Очень быстрый темп, невозможность приостанавливать клиентку, вообще сообщить что-либо (внести себя в сессию), продолжались первые три сессии. По этому поводу ранее мной была получена супервизия по клиентке со схожим способом построения преконтакта. Супервизором была дана рекомендация (и мной взята), что в этом случае пока клиентка не выговорится – делать что-либо бесполезно. Т.е. тактика первых трёх сессий – сидеть ровно.

Крайне сложно было прервать клиентку, предупредив о том, что время сессии закончилось. Сама мысль о том, что клиентку необходимо останавливать вызывала у меня страх и проекции о том, что клиентка обидеться и уйдёт (страх отвержения). По факту клиентка либо игнорировала моё сообщение, либо (после 3 сессии, на которой я озвучила

ей свои переживания по поводу сеттинга) – заканчивала очень быстро, не акцентируя никаких особенных чувств по этому поводу.

В рассказах о мужчинах Л. я включалась эротическим переносом на саму клиентку. Расценивая это как проективную идентификацию (т.к. клиентка воспринимала меня женщиной с мужскими чертами характера, о чём сказала в начале) или как комплиментарный перенос, я пугалась этого чувства, но поскольку речь клиентки в эти моменты звучала с эротическими интонациями, я решила принять роль, предлагаемую мне клиенткой. Прямой вопрос к клиентке о том кем она меня сейчас видит привёл меня к облегчению (снижению стыда), т.к. клиентка сказала, что я похожа в данный момент сессии на мать. Из этой роли мне было легко двигаться рядом с клиенткой, признавая её сексуальность и выразительность поведения. В некоторые моменты включалось чувство зависти и конкуренции, но, при моём выборе формы для предъявления этих переживаний (тактичность, аккуратность, немногословность, но ясность и точность), клиентка реагировала улыбкой и выходом на границу контакта, который выражался в её замедлении речи, увлажнением глаз и проживанием с высказыванием чувства тепла и признания.

Первичные гипотезы о причинах трудностей:

В ходе сессий выявляется некоторая закономерность в наличии триангуляции (прабабушка, мама и папа Л.), (прабабушка, мама Л., Л.), (Л., бывший муж, родная сестра бывшего мужа). Идеализирован образ прабабушки. Запутанные иерархические роли. Поддержание образа семьи как «непризнанные герои». Легенда семьи про бабушку Л. («сумасшедшая», хотя диагноза никто никогда не ставил). Окрашивание материнской фигуры в светлые цвета, отцовские – в тёмные, отчим – самый «ценный» и «святой» персонаж. Вытеснение самой клиенткой этих всех частей собственной аутентичности. Легализованная фигура для агрессии – отец Л., следовательно – невозможность построить отношения с мужчинами, и, как итог, воспитание собственного сына без отца. Нивелирование мужских ролей по всей материнской линии, как страх от важности мужской фигуры, центрация на ней. Идеализация мужчин, возможность отношений только «на собственных условиях, по своему сценарию: как вести, что чувствовать», иначе, при узнавании реального мужчины есть риск быть использованной, оставленной. «Точка тревоги», порицание в семье – «гуляющая девка». Низкая самооценка, латентная зависимость от мужчин (через идеализацию при отсутствии реалистичного портрета), проблема брать поддержку, но явная в ней потребность.

Тактика психотерапевтической стратегии работы, применённая с клиентом:

1. Прояснение истинных чувств Л. к экстернальной и интернальной семье. Придание «положительного звучания» тому, что сообщила клиентка о семейной системе.
2. Выявление и принятие клиенткой собственных чувств не только условно-положительных, но и условно-отрицательных с подбором экологичной формы предъявления адресату.
3. Выявление и принятие клиенткой реальных чувств других людей при желании иметь с ними отношения (научить задавать вопросы, воспринимать ответы).
4. Определение деструктивной части в семейной системе, работа с ней через клиентку, как с агентом семейной системы. Гипотеза: «развенчание» всевластия мужчин и их опасности, попытка понять «язык» и объяснить послания матери к Л., не конкурируя с ней, а приняв к сведению её опыт и её заботу в той форме, которая ей (матери Л.) доступна на сегодняшний день.
5. Попробовать метаморфозировать защитную реакцию регрессии (при активизации «внутреннего наказывающего родителя») Л., через осознание и признание страха, вины, в интеграцию искренней незащитности. Обучение возможности замедляться, замечать реальность, при этом активизируя поиск безопасного ресурса в

окружении для проживания тревоги, вины, стыда и других избегаемых ситуационно чувств.

Сертификационный случай №3
Свобода и тавро.

(ОПИСАНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СЛУЧАЯ)
(20 сессий)

1. Общие сведения (возраст, образование, профессия, семейный статус и т.д.).

Анна, 28 лет, образование высшее (врач: детский анестезиолог), не замужем. Живет в съёмной квартире в Екатеринбурге (в начале терапии) – первые 10 сессий, далее – в Германии (с 11 до 20 сессий). Мать – учитель в школе, живёт в Крыму (Анна родилась в Крыму и там провела всё детство). Отец неизвестен. Клиентка - единственный ребёнок в семье. На момент начала терапии работала в известном институте в Екатеринбурге (далее – Екат) в отделении детской реанимации. Далее, в Германии, в не менее известном центре, в отделении детской реанимации.

2. Первое интервью.

Описание проблемы (жалобы, симптомы и т.д.);

Анна первично обратилась по поводу депрессивного состояния и панических атак. Жалуется на безысходность, неуверенность в себе, страх, частную внутреннюю дрожь. К психиатрам не обращалась, т.к. подобные состояния начались недавно. Часто задаёт себе вопрос – зачем переехала в Екат из Крыма, т.к. ничего, кроме работы и квартиры не видит (нет времени). Со слов клиентки, состояние неуверенности и страха блокирует какую-либо возможность проявлять себя на работе: защищать своё мнение и свои интересы. Запрос: «убрать это состояние». Целью терапии видит научение жить со страхом, либо «что-то с ним сделать, что бы не было так мучительно». Я говорила, что я не психиатр и, возможно, необходима будет консультация со специалистом. Анна согласилась, сказав, что примет от меня любую помощь.

Повторное обращение (с 11 до 20 сессии): причиной стал страх о возвращении панических атак и депрессивного состояния. Но запрос и энергии больше звучал в другом аспекте: могу ли я разрешить себе развитие отношений с мужчиной? Т.е. для меня(терапевта) данный блок сессий был посвящён интеграции полученного опыта в первых 10 сессиях и терапия носила характер поддерживающей.

Что послужило поводом обращения за психотерапевтической помощью, почему именно сейчас клиент пришел на психотерапию;

Обратилась за помощью в связи с тем, что работает порядка 8 месяцев в Екате в НИИ, три месяца назад начались панические атаки на работе. При этом приходилось уходить в курилку, где её никто не мог видеть, дышать и успокаиваться. Такие приступы случались только в минуты, когда не была задействована непосредственно в работе. Опасается очень сильно, что коллеги по работе отзываются за её спиной очень плохо, но не говорят ей это в глаза (элемент параноидальности). Перепроверить эту информацию не может прямо (задав вопрос). Каждый раз, закрывая дверь ординаторской, думает о том, что именно сейчас о ней говорят.

Развитие событий внутри интервью (основные темы, терапевтические действия и реакции клиента на них);

Анна – невысокая худощавая темноволосая девушка с большими выразительными глазами. Движения несколько нервные, сжатые. Впечатление общей скованности. Очень грамотная речь. Сессии проводились по скайпу, что, в целом, не мешало наблюдать за клиенткой и существенно не ограничивало развитие контакта в сессиях. О себе Анна сообщала только демографические данные, после моих вопросов о чувствах делала длительные паузы и внимательно на меня смотрела. Сообщила, что «ничего не делает для

себя». Я спросила, для кого же она пришла ко мне. Она сказала, что вроде бы для себя... Любые обращения к чувственной сфере её останавливал и она долго пыталась «думать о том, что чувствует».

Говорит много, быстро, часто меняются эмоции, выражающиеся в изменении мимики. Мимика насыщенная. Чаще всего, рассказывая о чём-то очень увлечённо и долго, не замечает меня. При обращении внимания, что я сижу напротив, улыбалась, удивлялась и извинялась (у меня было во время сессии ощущение стыда и неуместности, что я прервала её рассказ: я думала о своей некомпетентности).

Взаимодействие клиента и терапевта (первоначальные реакции переноса, какие чувства вызывает, были ли трудности взаимодействия и т.п.).

Метафорически для меня клиентка выглядела молодой ланью с испуганными глазами. Понять – чего она боится было сложно, но в контрпереносе было желание её не пугать, двигаться очень плавно и медленно, но так, что бы было меня видно, ясно и понятно о том, что я не несу ей намеренного вреда. Подходить по шагу ближе, давая ей привыкнуть к моему приближению, что бы оказаться рядом с ней на безопасном для неё расстоянии.

Мне было интересно и несколько тревожно, так как Анна почти все время говорила, и мне приходилось напрягаться, чтобы задавать ей вопросы, не нарушая ее безопасности. Меня пугало то, что она говорит, не глядя на меня ни разу, её взгляд скользил по комнате, чаще – в стороны. Я никогда не работала до того с клиентами, у которых были бы панические атаки. Я думала, что я не смогу справиться с запросом, что у меня нет компетенции. Тем более, что клиентка обратилась по рекомендации знакомых, которые познакомились со мной на официальной встрече, не относящейся к психотерапии, и отзывались обо мне как о высококлассном специалисте (которым я себя не считала... и это стало в последствии той темой в терапии, об которую мне удалось построить большую часть терапевтических сессий).

Основные способы прерывания контакта в сессии у Алины: интроекция, ретрофлексия, дефлексия, проекции. После окончания сессий я думала много о ней, о том, что у меня ничего не получится, что я никогда не общалась с такими людьми в жизни, которые достигли сами такой высокой планки, что как же ей, наверное, тяжело. Мысли о том, что ей тяжело, сопровождалось чувствами зависти, я сравнивала её и себя, она для меня выглядела какой-то мифической и идеальной, а я – самозванцем и прокрастинатором. За этими чувствами я испытывала к себе злость, что слишком много думаю о ней и сравниваю себя с ней, что это неправильно так делать, что у меня есть свои достижения и таким образом мне удавалось прийти к следующей сессии с уважением к своему опыту и опыту клиентки, разделив её и себя на двух отдельных людей. У меня появилась гипотеза о том, что её панические атаки связаны с её собственными сомнениями в своей компетентности, соответствия той планке, которая была ею поставлена. Поскольку на момент начала терапии в моём арсенале были знания о влиянии семейной системы на личность, я решила, что начать первые сессии стоит с расспроса о семье.

3. Оценка случая.

Какие способы прерывания контакта использует клиент для того, чтобы справиться с неприемлемыми аффектами: интроекция, ретрофлексия, дефлексия, профлексия, проекции.

Типичные *паттерны взаимодействия*: Обесценивание себя. Идеализация партнера (коллег, подруги, терапевта). Латентное обвинение партнера по общению в проблемах (паранойя обвинения коллегами). Контроль партнера и гиперответственность в отношениях с мужчинами (не предоставляет информацию о своих желаниях и чувствах). Проекция не проверяет (боится), предпочитает находится в мучительной суррогатной

реальности. Интроецирует. Ретрофлексия чувств к матери. В терапии держится отстраненно (большой частью), очень редко бывала работа на границе контакта.

Фокус в терапии: Поддержка. Обучение выстраиванию границ. Выход из слияния, работа по поводу сепарации от матери. Интеграция достижений и присваивания их авторства.

4. Психоаналитическая диагностика личности (по Н. МакВильямс) или диагностика в какой-либо парадигме, предпочитаемой терапевтом.

Невротическая личность по обсессивно-компульсивному типу организации, с некоторой долей параноидального компонента. Негативный аффект направлен на себя (ретрофлексия). Ощущение вины вместо гнева, злости и сходных чувств. Дисфория и печаль.

Рационализация, морализирование, интеллектуализация являются адаптивными механизмами к чувству гнева и вины.

5. Оценка клиента с точки зрения показаний того или иного вида психотерапии.

Оценка пригодности клиента для того или иного вида психотерапии (способностей Эго);

С Анной лучше работать в поддерживающей терапии. Поскольку Анна чувства свои не распознает, подавляет, но может осознавать ощущения в теле, - то можно работать больше с её personality и id. Функция эго у нее почти не проявляется. Ждет интроектов от терапевта (как раньше от матери), чтобы он говорил, что делать.

Мотивация клиента – высокая.

Оценка жизненной ситуации клиента (наличие острых кризисов; поддержка в окружении, возможность выполнять условия сеттинга).

Поддержкой из собственного окружения, клиентка к концу терапии пользовалась осознанно, не обесценивая её значимость и важность (чаще начала встречаться с подругой, созваниваться с ней, обсуждала с ней свою злость и недовольство по отношению к третьим лицам). Условия сеттинга клиентка выполняла всегда с точностью до минуты, за исключением 7 сессии, когда на сессии появилась в состоянии алкогольного опьянения – тогда сессия была прервана, как только этот факт стал известен.

После окончания терапии у меня впечатление завершенности, удовлетворения, гордости, благодарности и сопричастности к росту клиентки. Мысли о том, что у меня мало опыта, и я не знаю, могу ли я вести клиентку в канонах гештальт-терапии, приводили меня к ощущению самозванства, но, в то же время, тот опыт, который удалось получить клиентке и мне, как отдельным людям, приводит меня к выводу, что терапия была успешной, т.к. всё, что я могла предложить клиентке – это то, кто я есть на тот момент времени. Я скучаю по Анне и иногда смотрю её страницу в соц.сети и радуюсь, когда вижу, как она растёт не только в профессиональной сфере, но и в личных отношениях. Странное впечатление от работы из-за того, что мне не удалось сблизиться с клиенткой так, как у меня происходило с другими клиентами. Хотя мы работали довольно долго по сравнению с остальными случаями в моей практике (10 сессий с сентября по декабрь 2015 и 10 сессий с марта по июнь 2016).

- Узнать можно только те вещи, которые приручишь, - сказал Лис. - У людей уже не хватает времени что-либо узнавать. Они покупают вещи готовыми в магазинах. Но ведь нет таких магазинов, где торговали бы друзьями, и потому люди больше не имеют друзей. Если хочешь, чтобы у тебя был друг, приручи меня!

- А что для этого надо делать? - спросил Маленький принц.

- Надо запастись терпением, - ответил Лис. - Сперва сядь вон там, поодаль, на траву - вот так. Я буду на тебя искоса поглядывать, а ты молчи. Слова только мешают понимать друг друга. Но с каждым днем садись немножко ближе...

Назавтра Маленький принц вновь пришел на то же место.

- Лучше приходи всегда в один и тот же час, - попросил Лис. - Вот, например, если ты будешь приходить в четыре часа, я уже с трех часов почувствую себя счастливым. И чем ближе к назначенному часу, тем счастливее. В четыре часа я уже начну волноваться и тревожиться. Я узнаю цену счастью! А если ты приходишь всякий раз в другое время, я не знаю, к какому часу готовить свое сердце... Нужно соблюдать обряды.

6. История жизни клиента.

Раннее детство, ранние воспоминания;

На второй сессии Анна рассказывала о своей жизни. Про раннее детство сказала, что «ничего особенного не было». Росла в интеллигентной семье, в Крыму. Бабушка (мама мамы) жила отдельно, о ней Анна почти ничего не рассказывала. Мама учительница в школе, запрет на проявление чувств, отстраненная, «правильная», замечает ошибки, прохладно хвалит за достижения. Отец неизвестен. Судя по рассказам матери – Анна появилась в результате курортного романа. По этому поводу никаких переживаний не испытывает, говорит «ну, так тоже бывает».

В квартире всегда был идеальный порядок. Мама и Анна жили всегда по расписанию – во сколько вставать, завтракать, работать и т.п. Мама всегда объясняла Анне почему нужно учиться. Почему нужно выглядеть хорошо. Почему быть врачом – это престижно и т.п. Т.е. все цели ставились изначально из рации. Помимо школы занималась в музыкальной школе «как все в то время».

Была отличницей в школе, общалась со всеми поверхностно, давала всем списывать, отчего имела круг постоянных доброжелателей. Школу закончила с медалью. Перед поступлением в медицинский ВУЗ ушла с головой в подготовку, т.к. целью было поступление на бюджет. Считает, что поступила незаслуженно, «просто повезло». Во время учёбы жила с мамой. На последних курсах института получила рекомендации и устроилась работать в местную больницу в реанимацию новорожденных, где сложились очень тёплые отношения с коллегами. Там же случился роман с главным врачом, который видел в Анне профессиональный потенциал, а Анна в нём «того, кто в меня верит». Летала с этим врачом-мужчиной в Москву на срочные вызовы. С радостью спешила на работу, что бы быть ближе к нему.

Маму в роман не посвящала, т.к. опасалась её неодобрения и «мама думает, что я хорошая девочка, а я не хочу разрушать её картинку» (тут я спросила что она чувствует по этому поводу... Анна задумалась, но ответить так и не смогла). Созванивается с мамой практически каждый день (взаимная инициатива), говорят о политике, новостях, погоде, работе. На мой вопрос зачем каждый день звонить? – отвечает, что «мама говорит, что ей важно знать, что я жива» (предположу наличие обсессивно-компульсивной организации личности у матери). Признаёт, что очень похожа на маму в своей педантичности, точности и подмечании ошибок у себя. Когда видит что-то мамское в себе, то сначала говорит об этом с теплом, затем становится печальной. Интроецирует, что «надо любить маму» (сдерживает злость, хмуриться, поджимает губы). Видимо, отщепляет все отрицательные чувства, предназначенные материнской фигуре (впоследствии, как я не пыталась с ней заговорить о присутствии негативных чувств к матери, - ничего не получалось).

Умеет искусно скрывать свое состояние от всех, включая маму. Я сказала, что здесь и сейчас именно то время, когда можно делать и проявлять себя так, как хочет. На это она ничего не ответила, выглядела растерянной.

У меня появилась к ней жалость во время ее печальной истории. Я хотела спасть, когда Анна рассказывала, как мама в одно и то же время проверяет тетрадки, чёркая в них красной ручкой.

Все время в сессии хотелось ее чрезмерно жалеть и попинать мать ногами. Я попала в слияние с клиенткой, у меня временами появлялись идеи мысли о том, что хорошо бы с ней дружить, чтобы она позволяла себе больше. Вот бы я ей помогла! Было сложно разделяться с ней и не слиться до конца.

Отношения в родительской семье;

Об отношениях с матерью говорит слаженно, чётко, структурно. По ее словам, мать любит и жалеет, т.к. ей много лет. Мать заботится о ней, созваниваются почти каждый день, она интересуется её делами. Иногда мама звонит не вовремя, но Анна всё равно останавливает всё, чем занимается в данный момент, при этом понимает, что «страшно злиться» на мать, «но она же не знает, что я сейчас занята... и я лучше отложу свои дела, но поговорю с ней». Если совсем занята (интубирует ребёнка, например), то не берёт трубку «потому что нет свободной руки и никто не может ответить за неё». Никогда не говорила матери о том, что хотела бы реже созваниваться, потому что «так нельзя говорить». О жизни с мамой говорит, что все было как у всех.

Травматические события детства;

По словам Анны, в детстве их не было.

Основные конфликты и способы их решения;

Конфликт с матерью. Замалчивается обеими сторонами. Мать ретрофлексирует, Анна подавляет чувства. Находится, в момент обращения за помощью, в изменяющихся событиях жизни (реактивное образование), что актуализирует акцентуализацию obsessions, compulsions и паранойи. Винит себя за все, происходящее с ней и вокруг нее, окрашивая в негативные тона.

7. Текущая жизненная ситуация.

Что в текущей ситуации вызвало актуализацию конфликта? Изменение условий жизни (жила в Крыму, несколько месяцев назад переехала в Екат с целью попробовать поработать в НИИ, где, судя по всему, ей нужно выбрать: оставаться там или вернуться обратно в Крым, к маме). Получила предложение по обмену из Германии: оплата обучения, проживания, рабочее место. Необходимо принимать решение: но Германия ещё дальше Еката от Крыма.

Степень фрустрации в текущей жизненной ситуации. Средняя.

8. Динамика переносного-контрпереносного взаимодействия.

С самого начала терапии у меня было очень положительное отношение к Анне. В балансе фрустрация-поддержка все время терапии преобладала поддержка. Мне хотелось о ней заботиться, и научить её обращаться свободнее со своими желаниями и чувствами, одновременно – научиться у неё не прокастинировать, а ставить цели и задачи и идти к ним. Сама Анна иногда говорила мне, что она опирается на меня, так как «больше не на кого». При этом я не чувствовала себя так, как будто бы кто-то посягает на мои границы, приписывая это исключительной Аниной деликатности (На 3 сессии я заметила, что обесцениваю, видимо, свою работу и то, как я отстаиваю границы).

В начале терапии Анна меня раздражала многоречивостью (хоть сама я говорю довольно быстро, я начала в сессиях «тормозить» себя и ее, останавливать, чтобы она хоть немного могла осознать происходящее с ней в данный момент времени). У нее, по всей видимости, тоже нарастало раздражение ко мне, но она отказывалась об этом говорить,

только удивленно поднимала брови в ответ на мои предположения или вопросы о чувствах.

За время терапии она ни разу не сказала о негативных чувствах ко мне, она только отмечала, что благодарна мне и верит мне, потому что я вижу такие простые вещи, которые очевидны и не были ей видны ранее (идеализация). Говорила об интересе или важности общения со мной. Тему отца она смогла обозначить, но всячески уходила из разговора о нём, тем не менее в терапии мне удалось обратить внимание, что до начала терапии она выбирала мужчин, которые, возможно (и она это подтвердила) являлись прототипом образа отца для неё. Я говорила, что мне грустно от этого, говорила, как я волнуюсь о ней, как сопереживаю или восхищаюсь, или злюсь, - она реагировала удивлением и длительными паузами. Видимо, с людьми Анна на сближение не идет, обратной связи не запрашивает, от чего остаётся с проекциями. Работать с ней было очень легко, т.к. несмотря на то, что в первые сессии Анна меня не замечала (на что я обратила её внимание, перепроверив), далее она брала все мои интервенции и двигалась в терапии со значительными изменениями, которые отражались на её жизни (поступках, выборах). К моему спокойствию, она делала выборы самостоятельно, всё, что было сделано мной в сессиях: это показывать то, что я вижу в её словах, перепроверять верно ли я её поняла, отзеркаливать её фразы а, иногда, позы и мимику. Иногда я считала, что вообще ничего не делаю в терапии, а клиентка идёт сама туда, куда хочет и меня это радовало, т.е. основную работу клиентка прodelывала сама.

9. Динамика терапии

Сеттинг (параметры, их установление, поддержание, нарушение)

Сессии с Анной проходили с помощью скайпа. По четвергам, в 16 часов по местному времени. Анна всегда начинала сессию вовремя, вплоть до минуты. Периодически смотрела оставшееся время во время самой сессии. Я напоминала ей, что за временем сессии слежу я, она реагировала на это спокойно, но говорила, что делает это машинально.

Работа с клиенткой началась в сентябре 2015 и закончилась в декабре 2016 (первые 10 сессий) и последующие 10 сессий с марта по июнь 2016.

Приступы панических атак до терапии начались за два месяца до начала терапии (как выяснилось – тогда, когда Анна получила предложение от руководства остаться работать в Екате на постоянной основе). За два месяца было порядка 5-6 приступов. С началом терапии был только один приступ (после второй сессии), после 7 сессии Анна отметила, что постоянная тревожность ушла.

Через три сессии после начала работы с Анной я получила заочную супервизию В. Степаненко, и вынесла оттуда убеждение, что, возможно, мне придется работать как поддерживающий терапевт, во всяком случае, пока клиентка не построит собственным способом преконтакт для снижения и без того повышенного уровня тревожности. Первые сессии были посвящены сбору анамнеза, выяснению проблемы. После 7 сессии (Анна появилась на сессии в состоянии алкогольного опьянения, в связи с чем сессию пришлось перенести. Событием 7 сессии стала смерть ребёнка на её смене, проживание огромного спектра чувств по этому поводу: вина, стыд, страх, гнев, бессилие) в терапии начался некий прогресс. Мне это появление Анны в «неподобающем состоянии» - было удивительным, восхитительным и очень живым. Я радовалась, что она «может и вот так, оказывается» (быть и показываться «неправильной/нехорошей»).

В жизни клиентки с конца декабря стали происходить изменения в сторону повышения активности вне работы (Анна запланировала отдых в Москве с подругой, спонтанную поездку в Европу «по принципу случайного выбора»), она связывала это с терапией, т.к. ранее никогда спонтанно и на «авось» не действовала. Я часто осознавала свое слияние с ней, когда мне хотелось ею гордиться. Мне было тяжело выбираться из

этого состояния. Я в первые три месяца думала об Анне в перерывах между сессиями, переживала за нее.

Приходилось много работать со сверхобобщениями («Все плохо», «Я не помню ни одной книги», «Я ничего не умею») и с интеграцией собственных достижений («я ничего не достигла», «я всех обманываю»).

Было обидно (и я говорила об этом, что вызывало удивление клиентки), когда я чувствовала, что Анна не проявляет ко мне интереса, «не видит» меня. Она отвечала ровным спокойным голосом, что она очень интересуется мной, просто ей достаточно того, что она обо мне знает. Такое поведение изменилось после 7 сессии. Анна начала делать паузы, замедляться, обращать на меня внимание, спрашивать что я думаю или чувствую по тому поводу, что она рассказывает. Я отвечала на все её вопросы, часто применяя фразу, что «я могу ошибаться, но мне думается...., а чувствую я вот так...». Таким образом я намеренно старалась донести до клиентки собственное несовершенство и право на ошибку (помимо прямого озвучивания этого факта о себе), т.е. расценивала это как способ моей интервенции в праве ошибаться и быть спонтанной, опираясь на чувства.

Таким образом, первые 10 сессий происходили с работой над снижением уровня тревожности, вызванной географической сепарацией от матери, наличием непривычного для Анны признания коллегами её заслуг которые, как оказалось, они ей высказывали. Работой с интроектами и обобщениями, интеграцией достижений и авторства. 10 сессия закончилась тем, что Анна стояла перед выбором – соглашаться ли ей на предложение немецких коллег переехать в Германию для последующей работы. Я предложила Анне самой разобраться – необходимо ли ей продолжение терапии (договорённость была на 10 сессий) и, если она решит вернуться, то я найду для неё время.

Через три месяца Анна снова обратилась ко мне с целью продолжить терапию. Она приняла предложение из Германии и переехала. Её основным запросом звучала тревога, что вернётся депрессивное состояние и ПА, а так же то, что у неё начались отношения с мужчиной из Германии (человек не имеет отношения к медицине, познакомилась с ним в Москве год назад), отношения развиваются и она хочет решить – имеет ли право на личную жизнь, в то время, как строит профессиональную карьеру.

Вторая половина терапии была более поддерживающей и продолжилась интеграция и закрепление всех тех навыков, что были достигнуты в первых 10 сессиях.

Формулировка и работа с запросами.

За все время терапии Анна ни разу не сформулировала конкретного запроса. Каждый раз она говорила, что хочет, чтобы стало лучше и чтобы что-то изменилось. Используя профлексии в жизни и в терапевтических отношениях, она почти не обозначала своих потребностей. В ноябре она предложила мне поднять её оплату в два раза, т.к. считает, что то, что я делаю в терапии стоит дороже, чем то, что она оплачивает. Я была очень растеряна и отказалась, так как, с одной стороны, мы договаривались о другой цене. Но, с другой стороны, мне приятно, что она высоко оценивает мой вклад в её работу. Так же я почувствовала раздражение и сказала, что изменение цены мою работу лучше или хуже не сделает – я работаю ровно тем, что у меня есть, за ту цену, которая мне подходит. Для меня это крайне неудобная точка в терапии, т.к. я до сих пор в сомнениях – а не была ли я совсем душой в этот момент. Так же важно отметить, что клиентка попала в мою точку, связанную с моими отношениями с отцом (отец давал мне деньги и требовал от меня невозможного). Впрочем, я решила, что иногда оставаться «хорошей девочкой» бывает выгодно для собственной свободы, отказываясь от такой формы благодарности и не переживая «должестований». Я сказала Анне, что мне достаточно того, что она обратилась ко мне и благодарна за совместную работу.

Анна спокойно восприняла мой ответ. Она проективно решила, что я «как интеллигентный человек» должна высоко оценивать свою работу, а она «как

интеллигентный человек» должна мне предложить повышение оплаты сессий и что мне будет приятно. В обыденной жизни Анна так же точно поступает. Она упреждает желания людей (не спрашивая их о том, - нужно ли это). Часто в её историях звучало, что она уехала от матери, «сбежав от неё», но считает себя должной за то, что «мать ей дала, воспитала», поэтому мать теперь может звонить в любое время дня и ночи и Анна обязана всегда ей отвечать на звонки, не выражая негативных чувств и не отказывая ей. О своих чувствах и потребностях людям она обычно не говорит, опасаясь быть навязчивой. Я говорила ей, что как люди тогда могут что-то знать о ней. Она же считает, что им все и так видно.

Поддержкой для меня были слова Робина, что запроса может и не быть никогда. Основной мета-потребностью Анны была потребность в праве на ошибку и на право выбирать то, что хочется ей, а не другим.

Основные темы и их динамика.

Отношения с мужчинами (я привожу отрывки из некоторых сессий).

На третьей сессии Анна рассказала о мужчине – главном враче больницы, в которой она работала в Крыму. Она только закончила медицинский институт и пришла работать. Он курировал её работу в отделении реанимации, направлял и поддерживал её, не критикуя. Между ними сложились, со слов Анны, тёплые отношения «как между дочерью и отцом». Она испытывала к нему чувство благодарности и признательности, идеализируя его. Он казался ей мудрым, уравновешенным и стабильным. Всякий раз, когда она что-либо делала, она проверяла себя фразой «что он скажет, не начнёт ли ругать её». Каждый раз этого не происходило. Отношения были платоническими, но очень близкими.

Переехав в Екат заведующий отделением, в котором она работала, вызвал у неё такой же спектр чувств. Значимая мужская фигура, высокая по статусу, недостижимая и идеализируемая. Часто в сессиях Анна говорила, смеясь, что «вот за это он точно скажет: Анна, бери метлу, иди мести двор больницы». В связи со своим небезразличным отношением к заведующему Анна считала, что «все всё видят» и за то, что она так относится к нему – её осуждают персонал. Она была уверена, что когда она выходит из ординаторской – все обсуждают какая она непрофессиональная и пытается «выехать» за счёт отношений с заведующим. При этом объективно: коллеги предлагают ей свою помощь, которую она принимает. В этой части терапии удалось «развенчать» миф о плохом отношении и вернуть Анне то, что она сама считает себя некомпетентной.

Так же, аж на 12 сессии Анна сказала мне, что в Екате у неё был поклонник – врач из другого отделения, с которым у неё были исключительно сексуальные отношения: иногда, когда не было много работы, она «позволяла» ему заниматься с ней оральным сексом в пустых палатах. Она получала от этого массу удовольствия, но никому не рассказывала, потому что ей было стыдно за своё «нехорошее» поведение. Когда Анна рассказывала об этом – у неё было много драйва и она хвасталась своей «нехорошестью». У меня этот открывшийся факт вызывал удивление и восхищение тем, что Анна не вся та, кем хочет казаться, а вполне свободная в выборе действий женщина. Меня радовало то, что она живая и настоящая внутри и печалило то, что она стыдиться этого. Так же у меня вызывало чувство уважения к тому, как она протраивает контакт в терапии, решая когда и что рассказывать.

В Германии (12 сессия), Анна рассказала, что за ней ухаживает мужчина (Алексей), с которым она познакомилась через общих знакомых в Москве. Он проживает в Германии. Очень ей симпатичен, но её раздражает то, что он очень педантичный, у него расписаны планы на пять лет вперёд, в доме порядок. Я спросила её – не напоминает ли это ей материнский дом. Она ответила, что да, напоминает и что она не хочет снова жить «по линейке». Я предложила ей озвучить свои желания Алексею. На 13 сессии Анна сказала, что поговорила с Алексеем и тот ответил, что считал, что как раз полный порядок

и чёткие и понятные цели – это способ расположить к себе Анну (Анна отметила, что тут они долго смеялись), что на самом деле он не очень хочет всегда жить «по плану» и очень хочет спонтанности, которую ожидает от Анны (здесь она была удивлена и растеряна). Дальнейшие отношения их развивались нестандартно для Анны: к концу терапии Анна переехала к нему жить, что для неё и было вполне спонтанным решением.

Отношения с матерью.

Я приведу избранные отрывки, которые иллюстрируют динамику работы про мать.

Отношения с матерью характеризовались слиянием со стороны Анны и нарциссическим расширением со стороны матери в лице Анны. Мать всю жизнь прожила в Крыму, никуда не выезжая. Воспитывала дочь периодически напоминая, что «у меня не получилось, у тебя получится», «ты должна быть лучшей, что бы чего-то добиться» и Анна это предписание матери выполняла. Анна видела в этом стабильность и говорила, что благодарна матери за то, чего она сама добилась в жизни, одновременно добавляя, - «но пока что недостаточно». На мой вопрос – что будет мерилем достаточности достижения, Анна ответ дать не смогла. Тогда я решила, что в этой ситуации терапевтично для клиентки будет направить её фокус в «дешифровку» материнских посланий. Например, «я никогда нигде не была, а ты должна быть лучше меня» - это как раз может быть признанием матери, что она гордится Анной, что та смогла уехать в Екат и построить самостоятельно свою профессиональную карьеру. Что это сама Анна училась отлично в школе и институте. И что она полностью оправдала уже ожидания матери и больше ей ничего не должна. Такой способ «дешифровки» Анне очень понравился, она начала самостоятельно распознавать, что стоит за материнскими словами. Я предложила ей самостоятельно уточнить у мамы те вопросы, на которые она не может найти ответы.

На следующей, 6 сессии Анна пожаловалась, что после предыдущей сессии у неё возникло давящее, обжигающее ощущение в груди, которое долго не проходило. Она не связывала это с тем, о чём мы говорили на сессии. Она так же отметила, что много думала о том, что именно пыталась и пытается ей сказать мать в тех или иных фразах. Эта «дешифровка» привела её к тому, что она стала ощущать себя растерянной «это я что ж, столько лет не понимала о чём она мне хочет сказать?». В этот момент я попала в страх, что навредила клиентке, что обратно уже ничего не вернуть, что не нужно было делать таких интервенций. Но, вспомнив слова Алексейчика, что психику крайне сложно сломать (для этого у неё есть масса адаптивных механизмов), я слегка успокоилась. Анна много говорила о матери в сессии, вспоминая те или иные случаи из жизни. «Перешифровывая» слова матери, которая показывала ей новое платье, за которым Анна обнаружила, что мама хвасталась, что тоже красивая женщина (признание Анны, как женщины), что за мамиными предостережениями, что выходить замуж нужно с головой – как предостережение от того, что она сама переживает, возможно, стыд, что Анна росла без отца, но если бы мама тогда не ошиблась – не было бы самой Анны (о том, что в результате ошибок или действий от чувств иногда получаются очень красивые результаты в виде новых замечательных людей). Когда Анна это говорила, то отметила, что начинает снова давить и жечь в груди. Что она испытывает в матери благодарность за заботу, злость за то, что не говорила прямо что имеет ввиду, и опустошение, что всё не так, как она раньше воспринимала материнские слова. Сессия подходила к концу. У меня в процессе сессии было ощущение воздуха и свободы, о чём я сказала Анне. И ещё пришла метафора... что она в сессии была похожа на дикую лошадь, которая встаёт на дыбы, привязанная к стойлу, пытается вырваться... и у этой лошади тавро – принадлежность к её роду, которое жжёт её тело, но желание свободы больше, чем ощущение этого тавро и она ещё чуть-чуть и сорвёт то лассо, что её удерживает, что бы нестись туда, куда хочется ей самой.

После этой интервенции вопрос о матери в разговорах не был актуальным.

Протокол тройки

Начало работы: сентябрь 2016

Окончание: октябрь 2019

Постоянные участники тройки: Ж (41 год). Мария (42 года). М (28 лет).

I. Преконтакт (сентябрь 2016 – май 2017):

1. **Сеттинг:** каждый четверг с 19:00 до 22:00.

2. Сбор тройки (принцип выборов):

Ж и М ранее входили в одну тройку (иногда – пятёрку) на первой ступени. Мария присоединилась к группе второй ступени, окончив первую ступень в другой группе. Ж и М выбрали друг друга в тройку снова из ожиданий безопасности (опыт отношений друг с другом в предыдущих тройках).

Маша выбрала тройку из ожиданий о возможности проявлять драйв, т.к. М - молодой мужчина и Ж - красивая, яркая женщина, с которой хотелось конкурировать.

3. **Основные темы, запросы работ и их динамика:** темы шеринга - взаимоотношения детско-родительские, мужско-женские, профессиональные.

4. Формулировка и работа с запросами:

Шеринг, упражнения по учебнику. Наблюдение и анализ фигуры, чувств, цикла контакта, выявления запроса и потребности, форм прерывания контакта.

5. Ожидания участников от взаимодействия в тройке:

Знакомство, изучение способов взаимодействия при разных проявлениях чувств.

6. **Основная мета-потребность тройки:** безопасность.

7. **Динамика группы по Хломову (ДКЛ):** выражены все три типа динамики, ведущий – шизоидный.

8. **Диагностика Self тройки:** Персона и Эго превалируют над Ид.

9. Основные конфликты и способы их решения:

Прямые конфликты отсутствуют, латентное подавление злости и агрессии. Легализации нет, т.к. не построена безопасность не завершена.

10. Способы прерывания контакта:

Проекция, интроекты, дефлексия, конфлюэнция (в порядке частоты проявления)

11. **Ресурсы терапии:** взаимный интерес, множественные проекции.

12. Перенос/контрперенос:

Ж <-> М = сиблинги

М <-> Мария = мужско-женские, сиблинги

Ж -> Мария = как к матери (из позиции ребёнка), сиблинги

Мария -> Ж = женская конкуренция, сиблинги.

Ж -> (М+Мария) = сиблинги

М -> (Ж+Мария) = перенос на двух взрослых мам, сиблинги

Мария -> (Ж+М) = сиблинги.

II. Контактное взаимодействие (май 2017 - март 2018)

1. **Сеттинг:** каждый четверг с 19:00 до 22:00.

2. Особенности:

После построения относительной безопасности к тройке решила присоединиться новая участница из группы – К. Участница многократно отменяла свои встречи с тройкой, ссылаясь на загруженность. При её присутствии в тройке нарастало раздражение основного состава. Позже К. покинула тройку, аргументировав тем, что испытывает в ней дискомфорт. Данное системное событие позволило тройке легализовать свои агрессивные

интенции сначала к К, а затем друг к другу. Начались пробные работы в терапевтиско-клиентских позициях, без закрепления (по желанию). В группе установились доверительные отношения.

3. **Основные темы, запросы работ и их динамика:** темы шеринга - взаимоотношения детско-родительские, мужско-женские, профессиональные. Про право быть: страхи, боязнь сумасшествия, болезни, возможность быть собой, неидеальным

4. **Формулировка и работа с запросами:**

Шеринг, упражнения по учебнику, хаотичные клиентско-терапевтические работы с наблюдателем. Наблюдение и анализ фигуры, чувств, цикла контакта, выявления запроса и потребности, форм прерывания контакта, наблюдение и анализ динамики и структуры self.

5. **Ожидания участников от взаимодействия в тройке:**

Отстаивание собственных границ, легализация агрессивных и других «неудобных» чувств, выбор формы межличного взаимоотношения, первые контактирования между участниками тройки.

6. **Основная мета-потребность тройки:** привязанность.

7. **Динамика группы по Хломову (ДКЛ):** выражены все три типа динамики, ведущий – невротический.

8. **Диагностика Self тройки:** Эго и Ид превалируют над Персоной.

9. **Основные конфликты и способы их решения:**

Простраивание отдельных границ, отдельности и индивидуальности каждого. Прямые конфликты, «выяснение отношений» через Ид, прямое выражение злости и агрессии.

10. **Способы прерывания контакта:**

Дефлексия, эгоизм (в моменте перехода из преконтакта в контактирование, благодаря К.). После её ухода из тройки: интроекты, конфлюэнция, проекции (в порядке частоты проявления)

11. **Ресурсы терапии:** взаимный интерес, чередование подавленности и возбуждения энергии (стыд, вина, агрессия)

12. **Перенос/контрперенос:** тот же.

III Full – контакт (март 2018 – февраль 2019)

1. **Сеттинг:** каждый четверг с 19:00 до 22:00. В конце этапа – раз в две недели с 19:00 до 21:00.

2. **Особенности:**

Тройка научилась легализовать множество чувств, простроилась относительная безопасность. Переходом на данный этап цикла контакта можно считать ситуацию, которая создалась вокруг объявления о том, что в тройках необходимо с данного времени определиться окончательно с терапевтиско-клиентскими ролями и закрепить их в тройке до конца обучения. Порядка 5 встреч после объявления в тройке после шеринга работы стали проводится реже. Основной конфликт возник между Ж и Марией, которые не могли смириться, что кто-то из них должен быть для другой терапевтом. Аргументация не делать выбор: «нам и так хорошо –мы выбираем в терапевты друг друга как хочется и норм».

Затруднение с выбором было решено разрешить с помощью приглашения супервизора. Супервизор помог разобраться в ситуации. Предположительно, ключевой фразой супервизора для решения стала «так надо. Это программа».

3. **Основные темы, запросы работ и их динамика:** темы работ - взаимоотношения детско-родительские, мужско-женские, профессиональные. Про право быть: страхи, боязнь сумасшествия, болезни, возможность быть собой, неидеальным. Страх предстоящей терапевтической деятельности «за пределами» тройки и группы.

Поиск терапевтической устойчивости и индивидуального стиля. Вопросы принадлежности социальной («имею ли право так жить»), идентичности («какая я женщина»), профессиональной («я уже гештальт-терапевт или мне показалось»).

4. **Формулировка и работа с запросами:**

Шеринг, клиентско-терапевтические работы с наблюдателем по установленной договорённости и закреплёнными ролями. Наблюдение и анализ цикла контакта, механизмов прерывания, функции Self, выявление фигуры и фона, замечание уровня энергии в рабочих сессиях и в процессе встречи тройки. Поиск определения переносов и контрпереносов. Выявление явного и скрытого запроса, основной потребности. Определение динамического цикла контакта, попытки определения типологии личности в динамике в одной из парадигм.

5. **Ожидания участников от взаимодействия в тройке:**

Работа на границе контакта и с внутренней феноменологией. Поддержание безопасности, при легализации «плохих» чувств. Проживание ощущения всё более частных контактирований в сессиях и в процессе работы в тройке между друг другом.

6. **Основная мета-потребность тройки:** безопасность, привязанность, редко – попытки манипулировать.

7. **Динамика группы по Хломову (ДКЛ):** выражены все три типа динамики в равной степени, ведущего нет.

8. **Диагностика Self тройки:** Персона, Ид, Эго.

9. **Основные конфликты и способы их решения:**

После разрешения вопроса с закреплением ролей в тройке, благодаря супервизору были плодотворные работы длительный период встреч. В конце данного этапа можно обозначить снижение динамики, которое выражалось в более редких встречах. Снижение общей вовлечённости и интереса.

10. **Способы прерывания контакта:**

Проекция, конфлюэнция, редко - эгоизм (в порядке частоты проявления)

11. **Ресурсы терапии:** налаженная работа в чётком определении и закреплении ролей (клиент-терапевт).

12. **Перенос/контрперенос:** тот же.

IV Постконтакт (ассимиляция опыта) (февраль 2019 – октябрь 2019)

1. **Сеттинг:** Каждый второй четверг с 19:00 до 21:00.

2. **Особенности:**

Тройка приняла решение в конце предыдущего этапа, что три часа работы – слишком много. Договорились встречаться раз в две недели на два часа. В тройке нарастала, но прямо не предъявлялась: скука, отсутствие интереса и драйва. Были замечены озвучиваемые желания частых перекуров. В конце данного этапа тройкой было решено пригласить супервизора с запросом на то, что встречи становятся всё реже и энергии нет, хотя работы «по программе, как нужно» происходят. Супервизор присутствовал при шеринге, двух работах тройки, в конце встречи им было рекомендовано не переживать по поводу редких встреч «другие тройки ещё реже могут встречаться». После этих слов тройка стала собираться ещё реже (раз в три недели и, далее – раз в месяц).

Сбор для написания данного протокола встреч прошёл успешно (с первого раза, без переносов дня и времени встречи).

3. **Основные темы, запросы работ и их динамика:** тот же.

4. **Формулировка и работа с запросами:** Тот же.

5. **Ожидания участников от взаимодействия в тройке:**

Спокойная, размеренная, вдумчивая работа на границе контакта и с внутренней феноменологией. Поддержание безопасности, при легализации всех чувств. Взаимоуважение, принятие разности. Коллегиальность.

6. **Основная мета-потребность тройки:** безопасность, принадлежность, редко – попытки манипулировать.

7. **Динамика группы по Хломову (ДКЛ):** выражены все три типа динамики в равной степени, ведущий - невротический.

8. **Диагностика Self тройки:** Персона, Ид , Эго в равной степени.

9. **Основные конфликты и способы их решения:**

Снижение динамики, которое выражалось в более редких встречах. Снижение общей вовлечённости и интереса в организации встреч, но не в проведении самих встреч тройки. Решение было решено не искать, т.к. супервизор «легализовал» нормальный ход течения развития тройки.

10. **Способы прерывания контакта:**

Ретрофлексия, конфлюэнция, редко – профлексия и эгоизм (в порядке частоты проявления)

11. **Ресурсы терапии:** поддержание интереса и динамики за счёт более редких, но ярких и интересных встреч.

12. **Перенос/контрперенос:** тот же.

В помощь тем, кто планирует выходить на сертификацию в конце второй ступени.

Часть 3 из 3. Как написать кейсы, эссе о работе в тройке и протокол тройки.

(Часть 1 из 3. "О сертификационных требованиях" находится здесь: <https://www.facebook.com/Breitburg/posts/2455430757839925>)

(Часть 2 из 3 «Как заполнять зачётку?» находится здесь: <https://www.facebook.com/Breitburg/posts/2455530517829949>)

Напоминаю, что данные статьи написана мной, Брейтбург Марией. Всё ниже написанное является моим личным мнением и практическим опытом и не претендует на истину в последней инстанции.

Итак, Вы выполнили все сертификационные требования (статья, часть 1), Ваша зачётка заполнена, пакет документов, подтверждающий записи в зачётке, в наличии (статья, часть 2). По суммам всех часов «дебет и кредит» сошёлся (он не может не сойтись, если Вы сделали то, что написано в первой части).

Письменные работы должны быть Вами написаны и переданы ведущим тренерам основной ступени Вашей группы по мейлу (или на бумаге, если они не пользуются инетом). Отправить свои работы Вам будет нужно за пол года до сертификационной трёхдневки (в идеальном для всех варианте). Все три кейса будут переданы без Вашего ФИО неизвестному Вам (на первом этапе) супервизору. Тот возвращает кейс на доработку или же принимает его и пишет рецензию, которая может содержать рекомендации. Он отсылает её обратно Вашим тренерам основной ступени.

Письменные работы, это:

- **Три кейса** (два на 10 сессий, один на 20 сессий) - об этом вся статья ниже.

Любой из кейсов не стоит растягивать на более, чем 10 страниц. «Золотая середина» - 7 страниц.

- **Эссе о работе в тройке** – это Ваше личное описание того, что с Вами в этой тройке происходило. Как Вам жилось как участнику, терапевту, клиенту, наблюдателю. Здесь место описанию Вашим сомнениям, тревогам, страхам, подозрениями, радостям, счастьям от взаимодействия с этими прекрасными людьми из тройки. Как менялось Ваше отношение к ним, к себе, после чего, в связи с чем, что Вам это дало и т.п.

- Ранее требовался **протокол тройки** – это «выжимка» из Вашего дневника тройки. В нём описывается на 2-4 страницы что происходило в Вашей тройке. Здесь Вы можете обозначить цикл тройки – т.е. как Вы считаете – когда был преконтакт и т.п. Это тоже творческая работа, но с использованием профессионального языка. Протокол тройки пишет вся тройка, т.е. он один на всех.

Что такое КЕЙС:

Учитывая, что практикум включает в себя факт того, то Вы уже начали психотерапевтировать, то самое время выбрать самые яркие Ваши работы с клиентами, состоящие из 10 встреч (два клиента) и из 20 встреч (один клиент). Если у Вас дефицит практики, то Вы можете воспользоваться материалом, который Вы получили работая терапевтом на втором интенсиве. Если и третий интенсив у Вас был в качестве терапевта, то у Вас есть уже 2 сертификационных случая, которые Вы можете описывать в кейсе. Вы не можете описывать себя в кейсе, свою личную терапию.

Рекомендую из собственного опыта следующие приёмы: записывать сессии в блокнот непосредственно по ходу сессии. Записывать сессии СРАЗУ ЖЕ после окончания сессии (если у Вас есть какая-то причина не делать этого в присутствии клиента). Если клиент знает, что по данной совместной работе будет писаться кейс, то Вы можете спросить его разрешение на аудиозапись (это прописано в этическом кодексе). Если у Вас

феноменальная память и Вы уверены, что по памяти сможете вспомнить что когда было – вопрос решается сам собой.

Кейс НЕ является «рапортом» о проделанной работе. Это, скорее, самонаблюдение и самообразование. Вероятнее всего, когда Вы будете писать кейс, Вам будут падать инсайты: «так вот, что это было» или «а вот здесь можно было бы попробовать сделать вот так» или «ух ты, а тут я вообще молодец» или «а тут что-то я совсем не туда потащил клиента зачем-то» - всё это замечательно и полезно для Вашей будущей практики – это присваивание себе авторства своей части совместной работы (не отнимая при этом авторство работы клиента): умение замечать своё несовершенство (все психологи сделаны из человека) и присваивать себе то, что Вам удалось найти и показать клиенту, что стало для него полезным. Цель написания кейса ещё и в умении применять теорию, т.е. знания, которые Вы должны были получить благодаря своим тренерам на основной ступени и специализации, а так же благодаря себе, когда Вы читали статьи, заметки или даже, может быть, те книги, которые были Вам рекомендованы в процессе обучения. Т.е. это способность к анализу с разных сторон собственных чувств, действий, интервенций, тактик ведения психотерапии, более ясное и понятное понимание собственного уникального терапевтического подчёрка. Это, действительно, важная и нужная работа, - прежде всего для Вас самих.

Здесь я обязательно должна обозначить, что при написании своих кейсов я опиралась на работы Анны Федосовой (примеры кейсов были взяты из открытого источника в интернете. Если я не ошибаюсь – с сайта МГИ в разделе методических материалов). По моему мнению – Анна уникальный психотерапевт, совершенно потрясающий теоретик и не менее глубокий практик, и очень-очень интересный человек. Благодарю Анну за яркое звучание в том числе и в моей жизни. Если Вам представится возможность посетить мероприятия, проводимые Анной или прочитать её книги – обязательно воспользуйтесь такой возможностью. У Анны, как у пишущего психотерапевта, достаточно сложный ДЛЯ МЕНЯ язык изложения, но текст и мысли в её книгах, как оригами: можно взять одно предложение и развернуть до масштаба дериваля и ещё долго «плавать» в собственных рассуждениях, догадках и открытиях.

Структура кейса

(не обязательно в такой последовательности и именно такая, Вы может придумать свою):

0: «шапка» (название и/или просто «кейс №1, 10 сессий»)

I: Общие сведения

- Начало и конец терапии (месяц, год), как часто (раз в неделю, раз в две недели и т.п.), в какое время.
- Имя (псевдоним) клиента, возраст, образование, профессия, семейный статус и т.п. – сухие факты. Вы можете их изменить для кейса, если Ваш клиент – известная или узнаваемая личность. Важно не менять то, что является важным для терапии. Например, педагог – это способ мышления. Если Вы найдёте соответствующую профессию в номенклатуре – меняйте.
- Кто клиенту посоветовал обратиться (откуда клиент пришёл, как шёл, как выбирал именно Вас).
- Предыдущие попытки психотерапии (мало ли, может Вы у него – двадцатый терапевт за последний год).
- Причина обращения («мне плохо» или «я не знаю что мне делать» или «я не знаю чего я хочу» и т.п.).
- Описание проблемы, которую клиент озвучивает первоначально (краткий ответ на вопрос о том про что запрос).

- Ожидания от терапии (предъявляемые клиентом вслух). Ваш отклик (мысли или слова, включая сомнения или уверенности) на ожидания клиента (могу/так не могу/могу, но иначе и почему).
- Что, по мнению клиента, вызвало актуализацию внутреннего конфликта.
- Ваше первое впечатление о клиенте – это более «широкое» описание клиента с включением Ваших собственных заметок (позвонил «без здрасти», написал посреди ночи и т.д.
- Основные конфликты и способы их решения по первичному предположению (гипотезе) терапевта или по предположению самого клиента (здесь имеется ввиду не только конфликт межличностный, но и внутренний.... Т.е., например «хочу, но хотеть нельзя, поэтому сижу и ничего не делаю, но почему-то постоянные запоры» и т.п.).

II. Первая сессия (консультация)

- Ваше впечатление о клиенте при личной встрече (странный вид, движения, странно моргает, двигается, дышит, берётся за ручку двери и т.п.). Далее Ваши замечания по ходу психотерапии Вы можете вписывать в главах-сессиях ниже.
- Краткое содержание того, что рассказывал важного клиент на первой встрече.
- Исследование актуальной ситуации (уточнения, вопросы, которые Вы задавали, что бы шире понять то, что происходит в жизни клиента).
- Анализ наблюдений за поведением и деятельностью клиента в процессе консультирования (характеристика особенностей когнитивной, эмоциональной, волевой, личностной сфер; описание сильных и слабых сторон, реакций. Например, человек не ориентируется в часах, называет злость радостью, приезжает на такси при жалобах на то, что нет денег, и т.п. Так же важно замечать «особенности» реакций клиента на Ваши предъявления: когда Вы шутите, молчите и т.д.).
- Выявленные способы прерывания контакта (здесь важно понимать, что они будут меняться в процессе психотерапии).
- Переносы/контрпереносы терапевта в ходе сессии (каким Вам видится клиент, каким Вы себя ощущаете рядом с ним в сессии). Если клиент говорит о своём переносе («я пришёл к Вам, как к своей маме/папе/брату Володе») – обязательно это вносим в кейс.
- Первичные гипотезы терапевта о причинах трудностей у клиента (фантазируем о том, как он дошёл до жизни такой, в чём причина).

III. Динамика терапии:

- Особенности сеттинга – всегда вовремя или были опоздания, удлинение сессии, отмена встреч и т.п. с пояснением – почему это происходило по мнению клиента или по Вашему предположению/наблюдению.
- Основная мета-потребность (в большинстве случаев – скрытая, не проговариваемая. Пример: хочет быть со всеми в хороших отношениях, а на самом деле – в безопасной близости с кем-то одним).
- Основные темы и их динамика (например: пришёл говорить про жену, жаловался на неё много, долго, по-разному, несколько сессий подряд... а когда развернулась тема взаимоотношений с женской фигурой из опыта – то жена «вдруг» стала видится клиенту иной: «ой, кто здесь? Кто это?»).
- Мотивация клиента (сам пришёл, или «за компанию, потому что это не мне надо, а жене» или «мне сказали, что мне пора к Вам» - а что нужно лично ему – он ещё не понял, как менялась мотивация, что на неё оказывало воздействие).

- Ресурсы в терапии (на что клиент опирается сам (явно или скрыто), кто, по Вашему мнению, исходя из рассказа клиента, может быть ресурсным из окружения клиента). Здесь можно вписать те ресурсы, которые будут найдены в течение всей терапии, при этом отметив, когда он был найден, при каких обстоятельствах (например, на 3 сессии клиент скажет Вам, что вообще-то у него была любимая собака, с которой он гулял в парке, но собаки теперь нет и у него нет повода общаться с людьми). Или же можно вписать обнаруженные ресурсы далее, в ходе описания сессий.

- Диагностика Self (чем клиент чаще всего предьявляется: ид, персонелити, эго)

- Диагностика в какой-либо парадигме, предпочитаемой лично Вами (например, по Н. МакВильямс).

- Оценка клиента с точки зрения показаний того или иного вида психотерапии (кому-то хорошо пойдёт гештальт, кому-то длительная психоаналитическая терапия, а кому-то НЛП или когнитивно-поведенческая. Последняя, например, рекомендуется для пограничных клиентов). Т.к. Вы работаете в гештальте, то если Вам известны методологии других направлений и Вы можете их применять, как инструментарий (понимая при этом где Вы что используете), замешивая с гештальт-подходом – это очень здорово. Именно для этого этот пункт и внесён: понимать где Вы работаете в гештальт-подходе, а где Вы эпизодически применили, например, КПТ и аргументировать – почему Вы сочли нужным его применить.

- Тактика психотерапевтической стратегии работы (как Вы предполагаете двигаться в терапии, что поддерживать, куда идти за клиентом, какие интервенции, как Вы предполагаете, могут быть «услышаны» клиентом). Этот пункт так же будет меняться в процессе терапии. Вам важно вынести сюда Вашу первичную предполагаемую тактику, а так же то, как Ваша тактика менялась (почему, после чего и в какой сессии это произошло), была ли Ваша тактика изначально верной по Вашему мнению, что удалось или не удалось.

+ Исследование семейной истории (экстернальной и интернальной семьи, т.е. родительской семьи и далее в поколениях, и той семьи, в которой клиент живёт сейчас, если таковая у него есть) – этот пункт Вы можете вынести отдельно, если Вы владеете инструментарием для исследования семейных систем и решили посвятить этому исследованию несколько (или одну) сессий. Либо описываете семейную систему так, как Вам это доступно.

IV/V - X... Описание сессий (например, «Сессии 1-2. Название (если есть)», далее «Сессии 3-5», далее «Сессии 6-10»)

по какому принципу «объединять» несколько сессий в один раздел – ниже.

- Запрос, с которым пришёл клиент в эту сессию.
- Важная новая информация-факты, предоставленная клиентом в этой сессии (клиент говорит: «за эту неделю у меня произошли важные события...» - и эти события, действительно, оказываются влияющими на проводимую сессию – поясните как, в какой форме, какой при этом клиент).

- Важные «точки» (информационные, эмоциональные) со стороны клиента и с Вашей стороны (например клиент вспомнил какой-то важный факт из прошлого).

- Ваши гипотезы в ходе сессии (перепроверяйте их вслух) и отзыв на них клиента.

- Перенос и контрперенос (Ваш на клиента и/или клиента на Вас). Например, под конец психотерапии Вы вдруг можете вспомнить кого Вам напоминает клиент, на кого похож из Вашей жизни. И тогда Вы можете больше понять о том, почему Вам хотелось предыдущие сессии вести именно определённым способом.

- Эксперименты, применённые в сессии (проективные методики, символ-драма и т.д.) – если они были.

- Основные способы прерывания контакта (в порядке частоты проявления).
 - Домашние задания (если были).
 - С чем ушёл клиент (что взял из сессии), с каким послевкусием Вы остались.
- *** Вы можете объединять сессии в один раздел, если в сессиях, идущих**

подряд, ничего в корне не меняется.

!Заметьте, что эти сессии относятся к одному из этапов цикла контакта!

Рекомендую Вам для упрощения и понимания заметить этот феномен и расписать сессии, исходя из анализа всех сессий по циклу контакта. Возможно, Вы заметите, что доминантными/ведущими прерывания будут проявляться те, что присущи данному типу личности, но и будут те, что относятся именно к определённому этапу в цикле контакта (маленькая пометка на полях: цикл контакта – это цикл, т.е. это кольцо/спираль: там, где конец – может быть и начало. Верно и обратное. Важно это понимать, когда Вы анализируете сессии и понимаете, что Ваш клиент и Вы дальше преконтакта и контакта не можете выйти, а конце психотерапии и того пуще – замечаете эгоизм клиента, ступор... это интересное место, что бы поразмышлять, желательно – вынеся этот феномен в супервизию).

- Например, то, как клиент Вас нашёл, как вёл переговоры о том, что он хочет к Вам в сессию, первая сессия (или консультация) – это преконтакт.

- Далее сессии изменились: Вы начали контактировать с клиентом, он – с Вами, узнавать, задавать уточняющие вопросы, получать ответы (или не получать) «подбираться» к чему-то важному.... Это сессии – контактирование.

- Далее – фулл контакт. По моему опыту (я не истина в последней инстанции, но...) – это 4ая-бая сессии (зависит от темпа клиента, от его ЛИЧНОСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ построения контакта) – тогда, когда происходит несколько секундная встреча между Вами и клиентом. Или же, как вариант: когда клиент встречается сам с собой. Это место инсайта, но его может и не быть. Здесь важно так же это анализировать, т.к. Вы сможете тогда предположить его структуру личности по той же МакВильямс, например... если Вы ещё и «взвесите» то, какие прерывания он использует и то, как он предьявляется из Self – тогда Вам будет несложно точнее продиагностировать и определить тип личности.

***Этого этапа, как и последующих, может и не быть в психотерапии вовсе и вся терапия будет «топтаться» от преконтакта к контакту и обратно. И на это есть свои причины.

- Пост контакт (если был фулл) – это те сессии, когда клиент «приносит» Вам какие-то «итоги» того, что он осознал Выше, что увидел, заметил, пересмотрел. Он может обесценить всё, что было или взять и применять с разным успехом, с откатами в привычные способы поведения «в мире» и т.п.

- Ассимиляция – это последняя сессия. В отзыве клиента может вдруг прозвучать обесценивание всего, что было или фраза о том, что «вроде что-то было, но чёт я не понял». А, может, Вам навалят благодарностей, тёплостей и слиянческих фраз. Здесь Важно проследить что именно клиент ассимилировал (если он это сделал), если не сделал – припомнить ему все ЕГО открытия, действия, осознания и отдать их ему. Т.е. здесь, как я считаю, важно не ввалиться в слияние или «мы разошлись не прощаясь», т.к. ни то, ни другое не даст клиенту повод признать, что в этой психотерапии были два разных/отдельных человека, которые по отдельности являлись полноправными и равнозначными авторами того, что происходило.

=====

Пользуясь случаем (автором которого я являюсь):

Приглашаю клиентов на консультации, в краткосрочную (10 сессий) и длительную психотерапию. Киев (Подол) или онлайн. www.fb.com/breitburg

Моя философия в работе с клиентами - ЯСНОСТЬ.

Специализации: семейная системная психотерапия, сексология/сексопатология.

- Я могу помочь разобраться со следующими вопросами:
 - отсутствие удовольствия от жизни/работы/семьи/секса
 - затруднения в общении с партнером/детьми/родителями/обществом/начальством/коллегами
 - принятие своих особенностей в сексуальной жизни: моногамия/полигамия, нетрадиционная сексуальная ориентация, "стыдные фантазии", фетиши и т.д.
 - хроническое/периодическое "невезение" в разных сферах жизни
 - наличие диагноза "вторичное бесплодие" или "бесплодие неустановленного генеза", отсутствие детей и переживания, с этим связанные
 - затруднения/растерянность/страх при воспитании приемных детей
 - возрастные и ситуативные кризисы в разном возрасте
 - желание разобраться честно с самим собой, про себя

Я - психолог/психотерапевт, сделанный из живого человека: умею ждать и не торопиться, наблюдать, удивляться, радоваться, злиться, сочувствовать и т.д. Для ясности выбираете время - вы сами.

- Не работаю с химически зависимыми (наркомания, алкоголизм); психологические травмы военных; клиенты старше 50 лет.

=====

- В данной закрытой группе я публикую следующие созданные мной материалы:
- Протокол тройки (согласие участников тройки получено, имена изменены)
 - Три кейса (разрешение на публикацию, с изменением имен, «узнаваемых» фактов, для размещения в гештальт-сообществе получено от всех трёх клиентов).

ВАЖНО! Файлы прикреплены только в статье, размещённой в закрытой группе. Если Вы хотите перепостить данную статью с неограниченным доступом («для всех») – Вы можете сделать это только с моей страницы (там НЕ будут прикреплены файлы). При перепосте со страницы закрытой группы – он будет виден на Вашей странице только Вам лично и тем, кто состоит в этой закрытой группе. Для всех остальных «вложение недоступно».

Спасибо за внимание.