

КАК ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ ПОМОГАЕТ УСТАНОВИТЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

и сделать терапию более эффективной

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

Психотерапия – особый вид отношений, искусственно созданных и направленных на оказание помощи. Целью терапевтических отношений является создание помогающего взаимодействия между терапевтом и клиентом.

Особенности терапевтических отношений (по К. Роджерсу):

- Эмоциональная вовлеченность и открытость терапевта, настроенность на понимание клиента, позволяющая образовать теплый эмоциональный контакт
- Свобода выражения чувств клиента, принятие их терапевтом
- Внимание на целях и потребностях клиента (сеанс – это время клиента)
- Наличие рамок и ограничений



КЛИЕНТ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Клиент, приходящий за помощью обычно столкнулся с проблемой и часто уже использовал привычные способы решения и ресурсы. Он деморализован и дезадаптирован, так как его привычные способы справляться с трудностями больше не работают.

- На эмоциональном уровне - испытывает тревогу, апатию, раздражительность или истощен, нуждается в поддержке и утешении для восстановления ресурса.
- На когнитивном уровне (уровень действия и познания) – чувствует беспомощность, потерю смысла, часто погружен в самокритику и навязчивые размышления о выходе из кризиса.
- На поведенческом уровне – сложность совладания с повседневными делами, прокрастинация, избегание трудностей, актуализация деструктивных способов совладания (переедание, злоупотребление алкоголем и т.п.), нарушения физиологической деятельности организма.
- На межличностном уровне – сложности в отношениях, изоляция или чрезмерная социальная активность, конфликты или чувство одиночества.



ПОНЯТИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

Привязанность (как внутренняя ментальная модель и основа для формирования базового доверия/недоверия) – это набор сознательных и бессознательных правил для организации потока информации, имеющих отношение к взаимодействию с близкими людьми. Эти правила формируются в детстве и управляют не только чувствами и поведением, но и вниманием и когнитивным восприятием.

В основе поведения привязанности лежит:

- Потребность в безопасности при столкновении с опасностью.
- Потребность в утешении при сильном стрессе.
- Потребность в близости при непереносимом одиночестве.
- Потребность в понимании и предсказуемости при познании мира.



ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

Устойчивый и безопасный терапевтический контакт помогает клиенту:

- Проявлять себя и противостоять страхам
- Выражать сильные эмоции и погружаться в травмирующие переживания, связанные с прошлыми и актуальными событиями
- Вступать в эмоционально близкие отношения с терапевтом, опираясь на поддержку терапевта в случае стресса и тревоги
- Обсуждать сложные межличностные отношения, получать представления о себе и своих моделях взаимодействия, сталкиваясь с трудными чувствами



ДИНАМИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРИВЯЗАННОСТИ

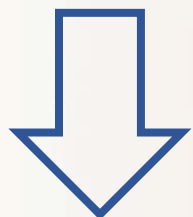


ИНТЕГРАЦИЯ ФАКТИЧЕСКОЙ И ЧУВСТВЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ



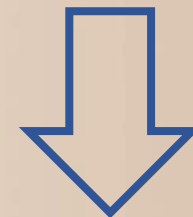
Фактическая информация,
причины и следствия
событий

Информация о
чувствах, ощущениях и
переживаниях



Преобладание восприятия
фактической информации,
вытеснение информации о
чувствах и ощущениях

Вся информация об
окружающем мире
воспринимается
равноценно и
интегрируется в
ментальные модели



Преобладание восприятия
эмоциональной информации,
вытеснение информации о фактах
и причинно-следственных связях

Интеграция фактической и чувственной информации



Фактическая
информация,
причины и следствия
событий

Информация о чувствах,
ощущениях и
переживаниях

Вся информация об
окружающем мире
воспринимается
равноценно и
интегрируется в
ментальные модели

Преобладание восприятия
фактической информации,
вытеснение информации о
чувствах и ощущениях

Преобладание восприятия
эмоциональной информации,
вытеснение информации о фактах
и причинно-следственных связях

Я И ДРУГОЙ: СТРАТЕГИИ А

Связь с отношениями привязанности



Понимание себя и другого будут искажены за счет вытеснения эмоционального и чувственного плана восприятия.

А1-2 – чувства свои и другого будут смущать, вызывать беспокойство своим проявлением.

А3-4 – правила важнее целостной личности и её переживаний, чувства могут противоречить правилам вызывать чувство беспомощности, отчаяния и ответную агрессию.

А5-6 – достижение цели (выживание) превыше всего, чувства незначимы, боль не важна. Человек, погруженный в чувства не приспособлен к выживанию.

А7-8 – я чувствую то, что от меня требуется.

Я И ДРУГОЙ: СТРАТЕГИИ А

Марина, 35 лет - успешная менеджер в IT-компании. Всегда вежлива, улыбчива и готова поддержать беседу, есть друзья, с которыми она встречается на праздниках и днях рождения. На работе и в отношениях старается избегать конфликтов, предпочитает «разумно решить вопрос», считает что «нытье и крики никто не любит». Считает, что современные люди слишком много жалуются, поэтому им трудно живется.

Жалуется на усталость, бессонницу, снижение интереса к работе. На вопрос об обстановке в офисе отвечает «всё нормально, я справляюсь». При прояснении запроса говорит, что «вдруг перестало нравиться» От психолога ждёт «упражнений, как стать эффективнее».

Ольга, 37 лет - врач, выросла в многодетной семье. Считает важным помогать людям, считая что тогда помогут и ей тоже. Уверена, что «самое важное в жизни – это не изменять своим ценностям». Разведена, воспитывает двоих детей – школьников. Говорит, что иногда слишком строга с ними, но это вынужденная мера, так как иначе они вырастут бездельниками, как их папочка.

Жалуется на поведение детей и конфликты на работе. Считает, что «все хотят жить слишком легко и не хотят трудиться». Приводит примеры «неправильного» поведения коллег и детей. Когда психолог спрашивает про её желания и чувства – теряется, считает это обсуждение не важным. Ждет советов по воспитанию.

Я И ДРУГОЙ: СТРАТЕГИИ А

Даниил, 42 года - предприниматель, гордится тем, что «никогда никого не просил о помощи». Женат был недолго, развёлся, уверяя, что «семья мешает бизнесу», иногда заводит короткие отношения, но так «чтобы не затягивало». Он активный и жесткий руководитель, его девиз: «рассчитывай только на себя» и от подчиненных он требует того же самого.

К психологу пришел с жалобой на панические атаки, рассказывает о них коротко перечисляя физические симптомы. Отказывается обращаться к психиатру, так как уверен, что таблетки вызывают зависимость. Ждет быстрого решения проблемы, говорит, что у него нет времени заниматься болтовней и нужны научные методы.

Игорь, 32 года - часто меняет интересы и круг общения, учился в институте и бросил, так как «не его». Увлекался эзотерикой, психологией, туризмом и альпинизмом, сюжетно-ролевыми играми и пр. Работает продавцом, умеет общаться с людьми легко сглаживает конфликты, но часто увольняется, погрузившись в новое увлечение

К психологу пошел по требованию подруги, которая устала от его метаний. На сессии рассказывает истории из жизни, перескакивая с одной темы на другую, восхищается лидерами тех увлечений, которые у него были. На вопрос, что нравилось больше всего затрудняется ответить. Жалуется на подругу, что она не может дать ему «направление для жизни».

ИНТЕГРАЦИЯ ФАКТИЧЕСКОЙ И ЧУВСТВЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ



Я И ДРУГОЙ

Связь с отношениями привязанности

Понимание себя и другого будет искажено за счет затопления чувственной информацией и вытеснения причинно-следственных связей.

С1-2 – чувственное восприятие мира, склонность к импульсивности, проявлению эмоций в отношениях.

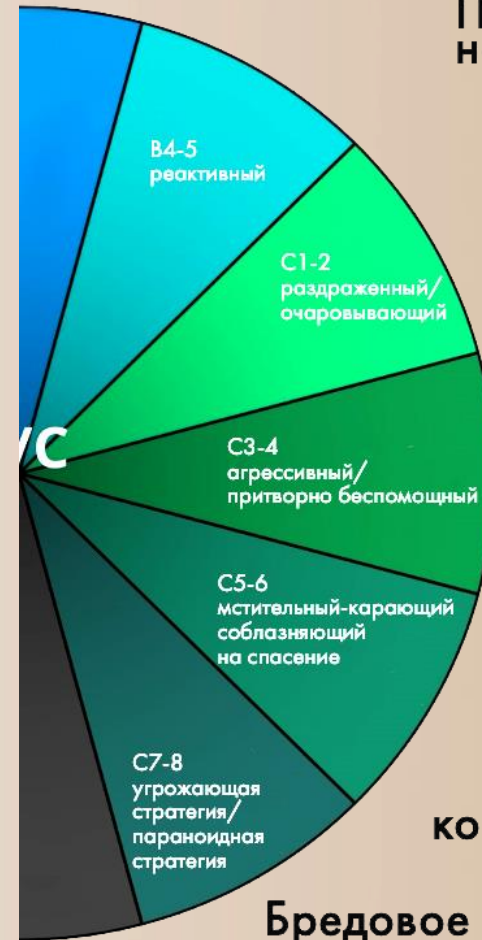
С3-4 – создание эмоционально насыщенной ситуации для удержания партнера без учета фактических обстоятельств.

С5-6 – создание эмоционально насыщенных, часто фантазийных ситуаций, ориентированных на привлечение посторонних лиц для изменения взаимодействия с партнером. Фактическая картина ситуации искажается в угоду чувственному контексту.

С7-8 – мое чувственное восприятие ситуации важнее реальности, если факты противоречат чувствам – тем хуже для фактов (потеря критичности).

РОСТ НАРУШЕНИЯ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ

ОПАСНОСТЬ СРЕДЫ РАСТЕТ



Подлинный
негативный
аффект

Искаженный НА
и исключенное
когнитивное
познание

Ложное когнитивное
восприятие

Отрицаемое
подлинное
когнитивное восприятие

Бредовое когнитивное восприятие

Я И ДРУГОЙ: СТРАТЕГИИ С

Сергей, 35 лет - музыкант, харизматичный, яркий, эмоциональный, лидер музыкальной группы, любимец поклонниц разного возраста.

Переживает из-за разрыва близких отношений. Его девушка ушла, так как он часто увлекается другими девушками. В попытках сохранить отношения он то умолял девушку остаться и заваливал подарками, то злился на неё и уезжал в бар с друзьями. Сейчас ругает себя за то, что слишком поддавался эмоциям.

Хочет «научиться управлять эмоциями». На сессии то шутит и говорит комплименты, то внезапно сердится и утверждает, что «вы меня не слушаете». Домашние задания не делает, говорит, что нет времени.

Павел, 29 лет - руководитель отдела в крупной компании, склонен к вспышкам гнева, но считает, что это помогает «держат людей в узде».

Вдохновенно рассказывает о корпоративной культуре и миссии компании, легко переходит к рассказу о злопыхателях, направляя на них свой гнев. Гордится собой, как умелым и порицательным руководителем.

К психологу пришел по требованию жены для работы с гневом. При этом рассказывает, что боится её потерять, когда однажды она собиралась уйти, то он угрожал ей самоубийством и стоял на подоконнике открытого окна. Хочет с помощью психолога объяснить жене, что о её очень любит и не готов расставаться.

Я И ДРУГОЙ: СТРАТЕГИИ С

Алиса, 30 лет – хостес в дорогом ресторане, очень эффектная женщина, считает. Что многие её подруги ей завидуют. Ведет яркий образ жизни, в том числе за счет богатых мужчин, которых много среди её знакомых. Для каждого создает свою «историю жизни», говорит, что из неё получилась бы прекрасная актриса. Если не хватает денег на поддержание нужного уровня, то может легко получить крупную сумму, рассказав историю о трудных обстоятельствах.

В терапию пришла испугавшись возраста. Хочет с помощью психолога найти новый способ жить хорошо. Задумалась о карьере психолога, говорит что имеет к этому природные способности, так как может убеждать людей

Алексей, 27 лет – имеет высшее техническое образование, но работает курьером. Инженерная работа не сложилась, так как «там надо было вертеться и подстраиваться, а я так не могу». Уверен, что клиенты осуждают его за такую неквалифицированную деятельность, старается держаться так, чтобы все поняли, что он имеет образование.

Женился еще во время учебы в институте, считает, что неудачно, но «теперь ничего не поделаешь». В семье чувствует себя напряженно, так как подозревает жену и детей в неуважении. Хотя в психологию не верит, но к пришел, чтобы разобраться, где найти таких людей, которые будет к нему хорошо относиться.

СПОСОБЫ ИНТЕГРАЦИИ ИНФОРМАЦИИ КЛИЕНТОМ

Информация
о событиях
и фактах

Эмоционально
вовлекающая
информация

ЖАЛОБА	
ЗАПРОС	
ПРОБЛЕМА	

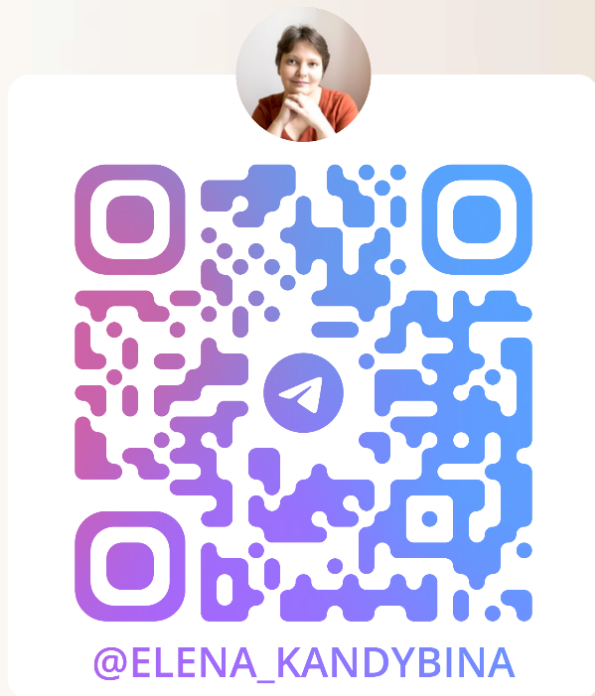
ЖАЛОБА	
ЗАПРОС	
ПРОБЛЕМА	

	ЖАЛОБА
	ЗАПРОС
	ПРОБЛЕМА

Клиенты со сложными стратегиями привязанности интернализовали тот способ восприятия себя и событий, который позволяет адаптироваться к детскому травматическому опыту. При единичной травме травматический опыт контрастирует с благополучным опытом человека и мы можем использовать его, как адаптивную информацию. При многочисленном травматическом опыте травма (проблема) не выделяется из опыта и имеет трудности локализации.

Кандыбина Елена

ТГ: @Elena_Kandybina



Клинический психолог, психолог в направлении понимающая психотерапия, EMDR-терапевт. Преподаватель института понимающей психотерапии им. Ф.Е. Василюка, Московского института психоанализа.

ВОПРОСЫ?

ВПЕЧАТЛЕНИЯ!

РАЗМЫШЛЕНИЯ...