



SMALTA

центр консалтинговых технологий

Работа с психосоматикой



**Автор-составитель – Наталия Буравцова,
кандидат психологических наук, психолог - консультант,
профессор кафедры практической психологии НГИ,
доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ**

Техники работы психотерапевта с психосоматическими заболеваниями



Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Известно, что работать с психосоматическими заболеваниями сложно и долго. Это – уровень глубокой психотерапии.

Ассоциативные карты не могут выступать в качестве единственного инструмента для таких обращений, и все же они делают эту работу более эффективной, помогают быстрее проработать актуальное и желаемое состояние клиента.

В качестве техник общего плана можно использовать следующие:

ТЕХНИКА «ЧЕТЫРЕХУРОВНЕВЫЙ АНАЛИЗ»:

Наборы 1001, SAGA, ALLEGORIES, другие интерпретативные наборы.

Данная техника позволяет проработать ситуацию с психосоматическим заболеванием на телесном, эмоциональном, когнитивном, и физическом уровне.

Предлагаем клиенту выбрать карту, которая наибольшим образом отражает его ощущения в теле (телесный уровень).

Спрашиваем:

- какими эпитетами можно охарактеризовать эту карту?
- как данные эпитеты соотносятся с ощущениями в теле?
- как ваше тело (где именно) реагирует на эту карту?

Ответы на эти вопросы отражают отношение к ситуации или человеку, спровоцировавшим возникновение заболевания.

Далее предлагаем клиенту выбрать карту, отражающую его эмоциональное состояние, описать возникающие мысли, чувства и свое эмоциональное восприятие.

Просим его, глядя на две выбранные карты, ответить на следующие вопросы:

- для чего хорошего мне дана эта болезнь?
- какие выгоды я получаю с ее помощью?
- что случится, если я буду здоровым?
- что мне не позволяет делать эта болезнь?
- к чему меня вынуждает эта болезнь?

Если на последние вопросы мы услышим ответы, содержащие частицу «не» (не отвлекаться, не высовываться, не потерять и т. п.), то можем определить, какие желания клиента в данный момент блокируются.

После анализа эмоционального блока, предлагаем клиенту выбрать карту, которая будет символизировать его жизнь, после того как обозначенные выше желания будут реализованы.

Выясняем, что в этой ситуации мог бы позволить себе (реализовать, выполнить достичь и т.п.) клиент и как бы при этом изменилась его жизнь. Ответы на эти вопросы определяют глубинные потребности, заблокированные каким-то иррациональным (ложным) убеждением. Таким образом, прорабатываем ситуацию на когнитивном уровне.

Предлагаем клиенту выбрать третью карту, ассоциирующуюся с ответом на вопрос:

• что неприемлемое (недопустимое, страшное и т.п.) могло бы произойти, если бы эти желания сбылись?

Ответ на этот вопрос позволит выявить убеждение, формирующее заболевание (заблокированную энергию) на физическом уровне.

Дальнейшую работу проводим в русле РЭПТ Альберта Эллиса.

Техники работы психотерапевта с психосоматическими заболеваниями

ТЕХНИКА «ЗАТРУДНЕНИЯ И РЕШЕНИЯ»

Наборы ОН, ALLEGORIES, Б.Д.О., другие аналогичные наборы.

Предлагаем клиенту, не глядя, выбрать из набора две карты, где одна из них – это он сам, а другая – имеющееся у него затруднение (заболевание). Он должен самостоятельно определить, какая карта с чем у него ассоциируется. Спрашиваем (анализируя карты по очереди):

- что чувствуете, глядя на эту карту?
- какие мысли приходят в связи с этим?
- как эта карта соотносится с вашей реальной жизнью, со сложившейся ситуацией (в соответствии с запросом)?
- какое название можно дать этой карте?

Если работаем с набором «ОН», предлагаем клиенту достать из набора, не глядя, две карты–слова, и постараться соотнести их с картами–образами. После чего, предлагаем клиенту описать образовавшиеся пары карт в удобном для него порядке, и рассказать о возникших чувствах и переживаниях.

Следующий этап связан с поиском путей разрешения ситуации.

Предлагаем клиенту увидеть в этих изображениях (возможно даже в одной и той же карте) причину или путь разрешения создавшейся ситуации, а может быть и то, и другое.

Если возникает необходимость, клиент может взять из набора еще одну карту (не глядя или в открытую), которая подскажет ему выход из сложившейся ситуации.

Выясняем у клиента:

- какие мысли возникают в связи с выбранными картами?
- что хочется сделать с ними?
- как изменилось отношение к ним?
- как изменилось отношение к актуальной ситуации?
- как эта перемена соотносится с разрешением ситуации?

Предложенный клиентом способ разрешения важно проверить на экологичность. С этой целью оно анализируется на эмоциональном и поведенческом уровне.

Для этого просим клиента ответить на следующие вопросы:

- что вы чувствуете теперь?
- как планируете поменять свою жизнь?
- что, начиная с завтрашнего дня, будете делать?

Для закрепления полученного результата, просим вербализовать осознанные причины соматического неблагополучия.

Предлагаем клиенту признать, что стратегии поведения, которые ранее воспринимались им как эффективные, в настоящее время наносят вред его здоровью.

При необходимости помогаем клиенту точнее сформулировать вывод.

Если клиент отказывается изменять сложившуюся ситуацию, необходимо выявить наличие вторичных выгод.

Важно помочь ему осознать, что отказ от выбора так же представляет собой конкретный выбор. Предлагаем ему взять (не глядя или в открытую) еще одну карту, обозначающую ту выгоду (потребность), которую дает ему сложившаяся ситуация.

Вслед за осознанием вторичных выгод (актуальных потребностей), помогаем клиенту найти другие (менее травматичные и разрушительные) способы удовлетворения этих потребностей.

Техники работы психотерапевта с психосоматическими заболеваниями

Так как практически все психосоматические заболевания связаны с наличием у клиента неосознаваемых невротических конфликтов, предлагаю вашему вниманию отрывок из таблицы, в которой обозначены личностные особенности клиентов и специфика конфликта в соответствии с различными психосоматическими заболеваниями.

Техники работы с ними могут быть разными, но в качестве объединяющих возможно использование техник сочинения и анализа сюжетов, герои которого преодолели подобные конфликты.

Психосоматическое заболевание	Личностные особенности клиентов	Невротический конфликт	Техники работы с ассоциативными картами в русле сказкотерапии
Гипертония	Стремление демонстрировать нацеленность на прямоту и откровенность в общении. Стремление демонстрировать социально одобряемое поведение. Ориентация на жизнь и поведение других (с целью сравнения, или с целью выбрать нужный момент. Чтобы отплатить обидчикам) Склонность сдерживать Скрытая раздражимость. Проявление раздражительности в стрессовых ситуациях.	Наличие интерперсонального напряжения между агрессивными импульсами, с одной стороны, и чувством зависимости, с другой. Желание открыто выразить враждебность при одновременной потребности в пассивном и адаптивном поведении.	Работа с сюжетами, герои которых научились выражать агрессивность и проявлять пассивное поведение. Просим клиента ответить на вопросы: – как именно он смог реализовать это? – кто или что помогло ему справиться с этим? – каковы выгоды и преимущества такого поведения? – что дает ему реализация этих потребностей? – какие мысли и чувства возникают при этом? – как он себя чувствует (соматически), где и как это проявляется? – как эти стратегии могут осуществиться в реальной жизни? – как изменятся отношения с окружающими после реализации новых стратегий? – как изменится качество его жизни после реализации этих стратегий? При необходимости осуществляется работа с вторичными выгодами и иррациональными убеждениями клиента.



SMALTA

центр консалтинговых технологий

Техники работы психотерапевта с психосоматическими заболеваниями

Язвенная болезнь	Постоянная потребность в защите, поддержке и опеке, демонстрация заискивающего поведения. В то же время, стремление к самостоятельности, нетерпимость к указаниям и рекомендациям других.	Столкновение двух взаимоисключающих потребностей – в защите и опеке, с одной стороны, и в самостоятельности и независимости, с другой.	Работа с сюжетами, герои которых научились быть самостоятельными и независимыми, и, при этом, сохранили способности проявлять пассивное поведение (быть слабым). Вопросы клиенту для работы с сюжетом аналогичны тем, которые используются при работе с гипертонией.
Ревматоидный артрит	Демонстрация высокого уровня самоконтроля. Стремление к высокому социальному статусу. Тенденции к самопожертвованию и преувеличенной готовности помочь окружающим. В то же время, отмечается «агрессивная окраска помощи».	Конфликт между стремлением демонстрировать преувеличенную готовность к самопожертвованию и помощи и чрезмерным стремлением к контролю и самоконтролю.	Для психотерапии невротического конфликта эффективна работа с «Треугольником Карпмана» (осознание того, что позиции Спасителя, Преследователя и Жертвы связаны с игнорированием реальности). В контексте этого проводится анализ сюжетов, герои которых научились, с одной стороны, получать удовольствие от отдыха и расслабления, а с другой – ценить способность других самостоятельно строить свою жизнь (научились «отпускать»). Вопросы клиенту для работы с сюжетом аналогичны тем, которые использовались при работе с гипертонией.
Бронхиальная астма	Истерические или ипохондрические черты. Склонность демонстрировать адаптивное поведение.	Конфликт между «желанием нежности» и «страхом перед нежностью». Конфликт «владеть – отдавать»	Работа с сюжетами, герои которых смогли создать близкие отношения, преодолев страх близости. Вопросы клиенту для работы с сюжетом аналогичны тем, которые используются при работе с гипертонией.

Техники работы психотерапевта с психосоматическими заболеваниями

<p>Коронарный тип личности А</p>	<p>Обладают высоким уровнем притязаний. Демонстрируют выраженное стремление к достижению цели и к конкурентной борьбе. Характеризуются стремлением сделать все лучше и быстрее других. Жалуются на нехватку времени для реализации своих планов. В случае неуспеха переживают самоунижение. Практически не позволяют себе расслабиться, находятся в постоянном напряжении.</p>	<p>Конфликт между стремлением сделать все лучше и быстрее других и страхом потерять контроль над ситуацией и самообладание.</p>	<p>Работа с клиентом во многом аналогична работе с ревматоидным артритом. Осуществляется анализ сюжетов, герои которых научились сохранять выстраивать, сохранять и развивать близкие отношения.</p>
<p>Язвенный колит</p>	<p>Заниженная самооценка, чрезмерная чувствительность к собственным неудачам и сильное стремление к зависимости и опеке.</p>	<p>Конфликт между стремлением во что бы то ни стало сохранить «объект» отношений, избежать «катастроф переживания» при наличии страха потерпеть неудачу в отношениях.</p>	<p>Работа с сюжетами, герои которых научились выстраивать, сохранять и развивать близкие отношения. Вопросы клиенту для работы с сюжетом аналогичны тем, которые использовались при работе с гипертонией. При необходимости осуществляется работа с вторичными выгодами и иррациональными убеждениями клиента. Для коррекции самооценки можно включать в схему работы техники «Цель – Препятствие – Ресурсы», «Реформирование интроекта» и т. п.</p>

В полном виде таблица представлена в книге «Ассоциативные карты в работе с трудным случаем».