

Манухина Н.М.

www.manuhina-nm.ru

КРАТКОСРОЧНОЕ
Психологическое
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
(КПК)

Часть 2

Программа обучения КПК:
модули 1-3

Москва

2011

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	3
Семь раз отмерь...	4
Модуль 1: Что клиент грядущий нам готовит	5
Модуль 2: Решение если есть, то оно какое?	6
Модуль 3: Когда в проблему погружен...	8
Возможности приобретения навыков в данной программе КПК	9

Об авторе



Манухина Наталья Михайловна.
www.manuhina-nm.ru

Кандидат психологических наук, медицинский психолог, индивидуальный и семейный консультант, профессиональный коуч, преподаватель психологии, тренер обучающихся и развивающих программ.

Доцент кафедры психологического консультирования и общей психотерапии Института практической психологии и психоанализа (ИППиП, г. Москва).
Руководитель Центра Открытия Новых Возможностей (ЦОНВ) «Потенциал».

Член Общества семейных консультантов и психотерапевтов, Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ), Российского психологического общества (РПО), Европейской психотерапевтической ассоциации (ЕРА).

Немного о себе я написала в 1 части этой книги и на странице «Обо мне» моего сайта.

Начав, как большинство психологов, с применения классических методов психотерапии, очень скоро мне пришлось убедиться, что ни один из них не работает «напрямую». Оказалось, что нет универсального метода ни для работы с любыми людьми, ни для решения любых проблем. Любая помощь – всегда уникальна, т.к. *люди все разные*. Самым же неожиданным оказалось, что приходится приравнивать каждый подход, метод, технику под *конкретный социальный контекст*.

Так, работая психологом в городской больнице, приходилось учитывать особенность данной клиники, использовать ее атмосферу, опираться на задачи, стоящие *здесь* перед пациентами и врачами. В условиях же психологической консультации социальные рамки совершенно менялись, вынуждая приравнивать под них те же техники и подходы. Выезжая в другие регионы (вне Москвы), необходимо было учитывать актуальные условия жизни там людей и, соответственно, особенности их запросов.

Однако ВЕЗДЕ потребность в быстром и результативном оказании психологической помощи была выше, чем в долговременной проработке проблем. Пришлось учиться и разрабатывать самой основы КРАТКОСРОЧНОЙ работы, а затем создавать методический материал для обучения КПК других специалистов.

Как я уже отмечала, дело не только в правильных техниках КПК, а в профессиональной *позиции* того, кто готов *стать* краткосрочным консультантом. Суть его работы - соблюдение конкретных *принципов*. Базовые из них, составляющие собственно процесс КПК, описываются в 1 части этой книги.

В этой части мы поговорим о тех составляющих моей практики, из которых сложились отдельные блоки обучающей тренинговой программы «Краткосрочное психологическое консультирование (КПК)».

Семь раз отмерь...

Множество людей, огромное число проблем, различные жизненные обстоятельства и окружающие нас с ними условия. Каждый человек приносит что-то свое. Когда приходит семья, приходится учитывать своеобразие сочетания уникальностей всех ее членов. И счастье, и несчастье у всех совершенно разные. Правила, помогающие выживать в одной среде, совершенно не годятся для другой.

Перед консультантом постоянно стоит вопрос: «Чем помочь лучше всего?». Выбор подхода, метода, последовательности применения техник, - да, это важно. Однако самое главное – это оказаться *вместе* с тем, кто просит помощи: принять *его* восприятие ситуации, разобраться в трудностях и возможностях, выявить особенности запроса. И лишь «познакомившись» с клиентом, двигаться с ним вместе в том направлении, которое даст максимально хороший для него результат.

Вот так и получается, что надо сначала семь раз отмерить, чтобы один раз выбрать путь преодоления проблемы. Итак, отмеряем:

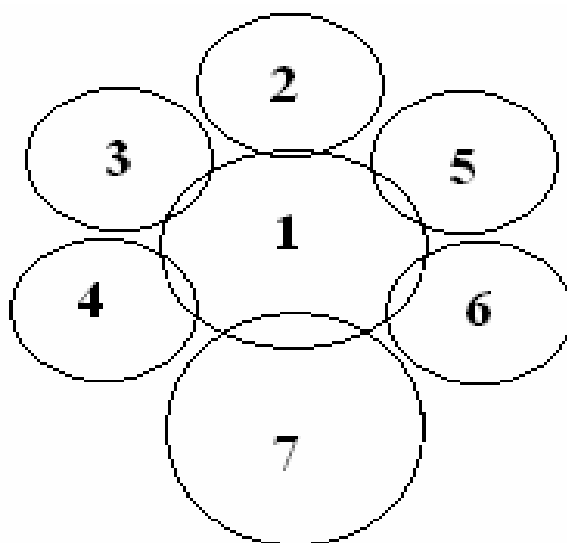
1. как клиент мыслит о своей проблеме, справляется с ней и что хочет,
2. думает ли он о том, что может представлять собой ситуация *без* проблемы,
3. каковы его переживания и способы существования в проблемной ситуации,
4. что он рассказывает об истории существования его и проблемы,
5. что останавливает его жизненное развитие, что является «камнем преткновения»,
6. насколько острым является его состояние и ситуация, что он теряет в ней,
7. каковы варианты выхода из настоящей ситуации, что они обеспечат в будущем.

Каждому из указанных «измерений» соответствует отдельный модуль программы «КПК». Когда программа идет в Москве, обычно они проходят один раз в месяц.

Сначала два дня подряд: суббота+воскресенье, оба дня с 10-00 до 18-00. Это дни обучающего тренинга: на них дается теоретический материал, который тут же отрабатывается в упражнениях. Во второй день включена моя работа с реальным клиентом в присутствии и с участием членов группы.

Затем примерно через 2 недели – практическое занятие. Оно включает один будний вечер (3 часа), обычно с 19-00.

О порядке **предварительной записи** Вы можете узнать у меня по тел. +7.903.106.84.04 или на моем сайте <http://www.manuhina-nm.ru/?goto=news>



Модуль 1: Что клиент грядущий нам готовит

Встречаясь с новым человеком, мы неосознанно применяем к нему тот опыт, который имеем из общения с другими людьми. Таким образом, мы «навешиваем» на него те мерки, которые относятся скорее к нашей жизни, чем к его.

Кроме того, консультанты – это обычно специалисты, получившие сотни часов специальной подготовки. В результате они мыслят шаблонами конкретных психотерапевтических подходов, теорий. Их голова заполнена моделями. Каждую проблему они классифицируют и подбирают для ее решения известные *им* варианты.

На них оказывает влияние не только мнение их учителей. Они сами, в процессе обучения и собственной практики, создали свой профессиональный стиль. Специалист уверен, что действительно знает, вернее обязан знать, способы и пути решения всех проблем. Эта идея всемогущества постепенно создается в процессе подготовки «помогающего специалиста» (врача, психолога, педагога, юриста и др.) и закрепляется в процессе их деятельности клиентами, которые просят «решить мою проблему».

Это «всезнайство» отражается в языке специалиста, а подчас и в манере поведения. Очень заметно это при реальном общении с психологом-практиком: на вопросы, хоть как-то относящиеся к психологии, он часто отвечает специальными терминами, научными понятиями. Будто «бытовой язык» для него забыт, утерян.

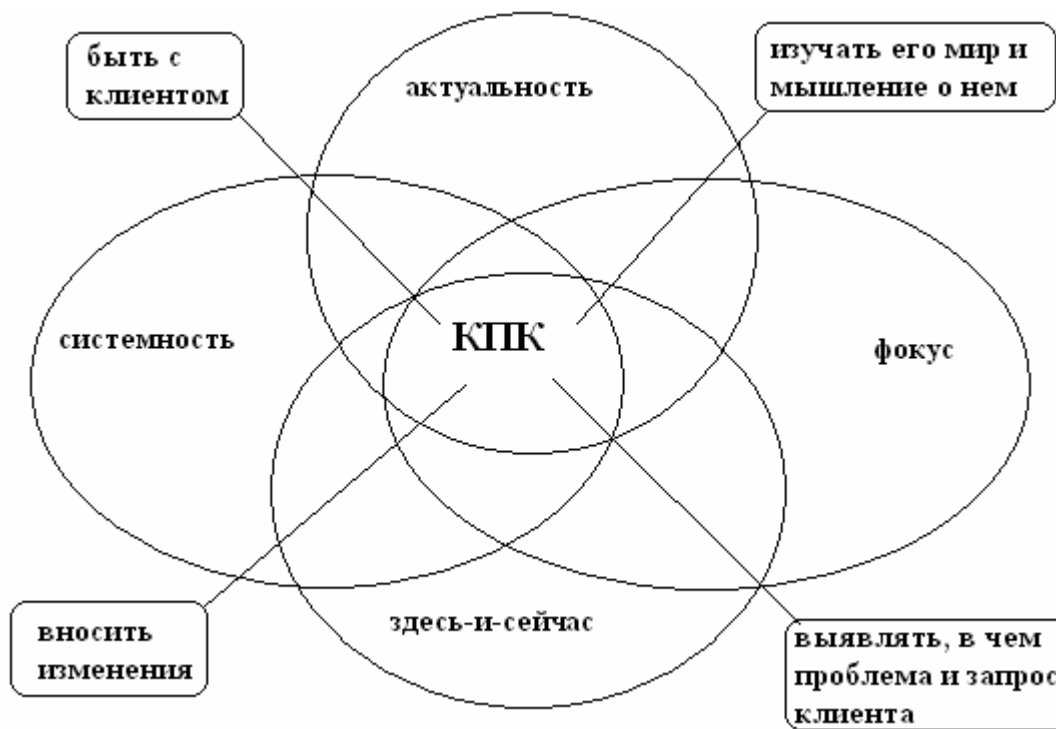
Интересно, что ближайшее окружение тоже постепенно вводит в свой лексикон часто употребляемые им «специальные» слова. Во много этому помогает и литература, особенно из серий «Сам себе психолог», «Помоги себе сам» и др.

В длительной психотерапии вообще происходит постепенное научение клиента мыслить о себе и своей ситуации также, как терапевт. Складываются особые (терапевтические) отношения, появляются ритуалы, специальные словесные обороты и термины.

В случае же краткосрочного консультирования времени на «вовлечение клиента в свою веру» просто нет. Приходится, напротив, «подключаться» к *любому* клиенту сразу. Мало того, необходимо здесь же создавать желанные им изменения.

Первый модуль «Базовые принципы КПК» посвящен:

1. изучению базовых принципов: актуальность, системность, фокус, здесь-и-сейчас.
Более подробное их описание приведено в 1 части данной е-книги. Вы можете скачать ее на моем сайте, зайдя по ссылке <http://www.manuhina-nm.ru/?goto=publish> и «кликнув» на ее обложке;
2. развитию следующих основных навыков краткосрочной помощи:
 - «отодвигать» *себя* и привычные теоретические концепты,
 - *быть* с клиентом и считывать *его* мир,
 - *сразу* выявлять, в чем его проблема и запрос,
 - вносить *изменения* в его проблемную ситуацию.



Модуль 2: Решение если есть, то оно какое?

Идея сразу говорить о возможном *решении* не нова. Однако мы привыкли, что в школе нас учили сначала древней истории, потом средней, потом новой и лишь затем новейшей. Мышление «от истоков» заложено в людях изначально. Так учат всех, поэтому так мыслят все.

Поэтому такой неожиданный эффект оказывает предложение не говорить о прошлом совсем. Вернее, консультант просто предлагает обсудить будущее. Мало того, не просто будущее, а без проблем. Клиентов это чаще всего ошарашивает!

Это тем более непривычно, что мечтать-то нас вообще не учили! А для многих это до сих пор остается запретной темой. О трудностях, возможных неудачах, рисках – пожалуйста. А о лучшем, фантастически прекрасном – ни в коем случае!

А если все-таки попробовать?...

Интересно, что у ВСЕХ получается! Оказывается, *все* люди умеют мечтать. Просто они этого не делали раньше. Теперь им предоставляется возможность развить эту способность.

Но важно даже не только наличие зародыша мечтания, а то, что у *любого* клиента *есть* ответ на вопрос: «Что является лучшим решением вашей проблемы?» Вот только никто этот вопрос ему не задает...

Это и есть один из ключей краткосрочной «беседы о решении».

Однако, как оказалось, ответы на него есть разные. Все зависит от того, как клиент изначально привык мыслить, а также насколько он признает наличие проблемы и готов сам участвовать в ее решении.

Между прочим, и консультанты тоже люди и из той же среды. Поэтому им ничуть не легче клиентов приходится преодолевать привычное «проблемное» мышление.

Мнения о каждой ситуации также разнятся: у каждого человека есть свои критерии оценки, что является проблемой, а что нет; что относится непосредственно к нему, а что принадлежит другим; какие решения и когда возможны.

Второй модуль «КПК, ориентированное на решение»:

- пронизан атмосферой разговоров *только* о решениях
- тренирует членов группы искать крупитцы решений в непривычном
- выявляет различных клиентов относительно их мышления о решении
- формирует «мышление наоборот»: от будущего к настоящему
- учит обходиться с трудностями так, чтобы они становились создающим опытом
- проводит по пути от исходной точки «проблема» к итоговой – «лучшее решение».



Модуль 3: Когда в проблему погружен...

Зачем появляются проблемы? В чем их назначение в нашей жизни?

Проблемно-ориентированное мышление не только привычно большинству людей, но еще и очень «затягивает» окружающих. Древние заветы типа «Помоги ближнему своему», «Не оставь страждущего в беде» говорят о ценности помощи, сострадания, внимания. Однако, если есть помогающие, то будут и те, кто страдает. Попавшие в беду ищут и находят себе спасателей.

Наше внимание избирательно: думая о беде, проблеме, страдании, человек постепенно сужает свой мир, погружаясь в соответствующие переживания. Он оказывается так захвачен ими, что формирует всю свою жизнь в соответствии со своим страданием.

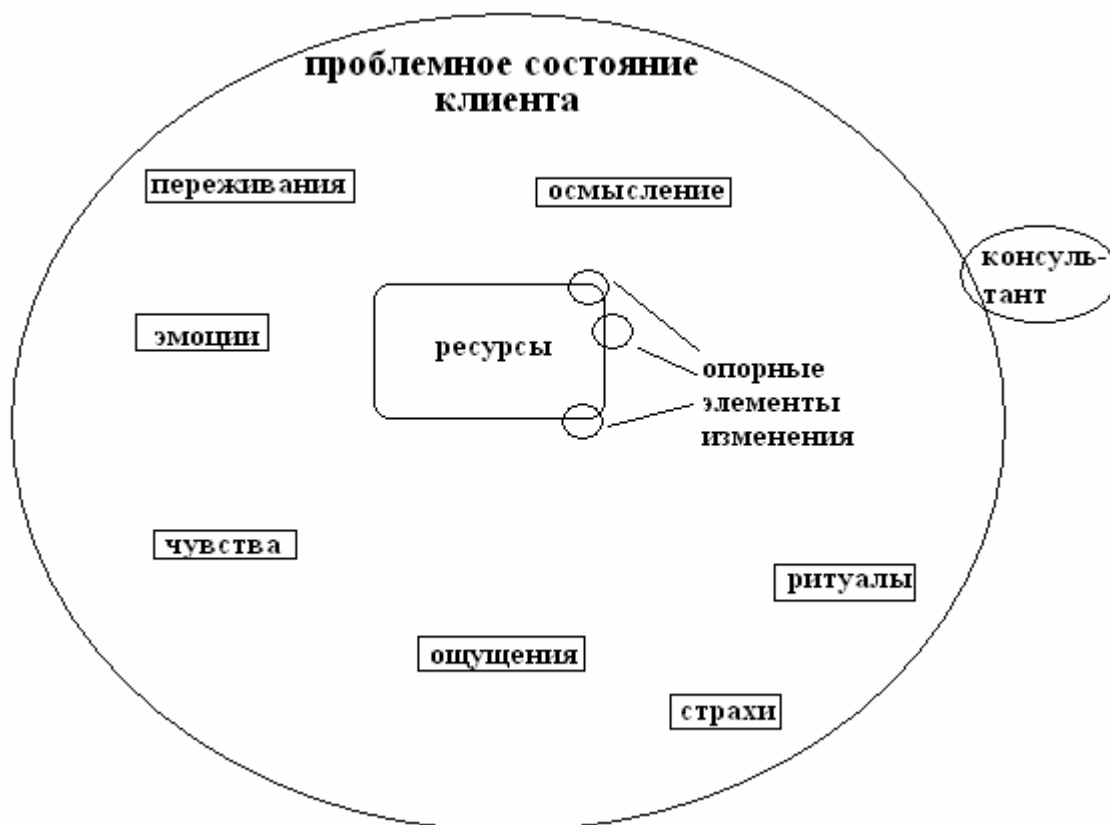
В этом состоянии он не способен думать о лучшем, делать выбор и искать решения. Будущее больше пугает, чем обнадеживает. Трудные чувства, негативные эмоции, неприятные ощущения, страхи множатся и загоняют в одиночество, из которого человек кричит о помощи, часто одновременно пугаясь и не доверяя, когда ее предлагают и оказывают.

Большинство консультантов, сострадая клиентам, также испытывают мучительные чувства и неприятные, часто болезненные, ощущения. Многие даже болеют физически, психологически истощаются. Есть даже термин такой «профессиональное выгорание».

Чувство долга, заставляющее контактировать с клиентами в погруженном в проблему состоянии, одновременно ставит перед консультантом задачу: научиться помогать, не разрушаясь самому.

Третий модуль «Проблемно-ориентированные варианты КПК» включает:

- освоение техник работы с негативными переживаниями
- практики варибельности собственного состояния консультанта
- развитие навыков работы с ощущениями
- формирование гибкости в изменении терапевтических стратегий
- выявление ресурсов проблемного состояния и мышления клиента
- создание опорных элементов для улучшения состояния и ситуации клиента.



Возможности приобретения навыков в данной программе КПК

Вы можете, начав с 1 модуля, пройти программу КПК *целиком*, и тогда ВЫ получите в полном объеме весь материал и сформируете весь комплекс навыков, которые в ней тренируются.

Вы можете *«влииться»* в программу с 1 или со 2 модуля.

Вы можете посещать *отдельно* те тематические модули (с первого по шестой), которые Вас интересуют больше. При этом Вы получите материал и объем знаний, умений и навыков, которые составляют выбранные Вами модули.

Вы можете, пропустив какие-либо модули, пройти их со следующей группой.

Вы НЕ сможете получить материал последнего, итогового, модуля, если пропустите больше ОДНОГО модуля: экзамен собирает весь материал так, чтобы Вы окончательно сформировали новую профессиональную позицию и осознали себя Краткосрочным Консультантом.

Седьмой модуль содержит уникальную информацию об универсальных и одновременно своеобразных техниках КПК: вопросах и утверждениях.

На заключительном модуле будут также освоены самые мощные техники КПК – создающие эффект завершения.

Расписание программы 2010-2011 гг. на <http://www.manuhina-nm.ru/?goto=news>