

В любом профессиональном сообществе существуют определенные нормы работы, которые, задают требования к действиям профессионала и, с другой стороны, являются своего рода подсказкой, помогают выделить существенное и строить свою работу. Кроме того, контракт использовать эти нормы в своей работе позволяет организовать работу группы людей, которые хотят сотрудничать и вместе продвигать свое дело - зафиксированные нормы могут стать основаниями для обсуждения и контроля, а также предметом изменений.

Ниже приведены некоторые схемы, которые предложены на рабочих семинарах по супервизированию обучающими членами Международной Ассоциации Транзакционального Анализа **Изабель Креспель** (Франция) и **Томом Фрезером** (США). Мы сочли возможным привести также некоторые идеи по поводу консультирования.

Как представлять клиента при супервизировании?

(Изабель Креспель)

- Имя, возраст, профессия. Состав семьи.
- Информация о важных моментах жизни.
- ТА-диагноз: что самое главное в клиенте?

эгограмма

жизненная позиция

о поглаживаниях

о драйверах

о приказаниях

-

Каков психологический диагноз?

** Указать, когда обратился клиент, кто назначил встречу.* **На что обращать внимание при прослушивании кассеты с записью сессии?**

(Том Фрезер)

1. В начале встречи Вы делаете контракт. Есть ли контракт?
2. Слушаете проявления Контролирующего Родителя и Воспитывающего Родителя терапевта и клиента (у обоих).
3. Ищете Взрослого. Когда Вы (терапевт) им пользуетесь и как? Когда им пользуется клиент и как?
4. Наблюдаете за Адаптивным Ребенком и Свободным Ребенком обоих. Используете ли Вы (терапевт) своего Свободного Ребенка?

Какие рэкеты?

В сходных стрессовых ситуациях люди испытывают различные чувства. Скорее всего это характерные для каждого отдельного человека чувства, которые он испытывает во многих других стрессовых ситуациях. (возможно, существуют два- три набора для типов ситуаций, например, для работы и для дома). Эти чувства скопированы или поощрялись в родительской семье, в то время как другие чувства не поощрялись или запрещались. Эти эмоции не способствуют решению проблемы в конкретной ситуации. Подобные чувства в ТА называют чувствами рэкета.

Чувства рэкета играют центральную роль в процессе проживания людьми своего сценария.

Определение. Чувство рэкета определяется как обычная эмоция, зафиксированная и переживаемая в детстве, переживаемая в различных стрессовых ситуациях и не

способствующая взрослому решению проблем.

Различают рэкетные чувства и рэкет. Рэкет - это набор сценарных поведений, используемых вне нашего осознания как средство манипулирования окружением и включающее в себя переживание человеком чувства рэкета.

Взаимосвязь между сценарием и рэкетом. Всегда, когда человек испытывает чувство рэкета, он находится в сценарии.

Дети учатся использовать чувства рэкета как средство удовлетворения своих потребностей в своих семьях. Испытывая запрещенные чувства, ребенок не получает необходимой ему поддержки и признания со стороны родителей. Постепенно он будет приходить к заключению о ценности чувств и последствиях их проявления, не позволяя себе испытывать никаких чувств, кроме дозволенных и поощряемых в семье.

Функция чувств рэкета в детстве: манипулирование окружением с тем, чтобы добиться родительской поддержки, которую человек получал, испытывая и проявляя чувства рэкета.

Человек начинает рэкет с тем, чтобы испытать чувство рэкета. Ощукая в Ребенке потребность в поглаживаниях, человек решает добиться поглаживаний таким же образом, как он делал это в детстве. Он оправдывает переживание тех чувств, которые в его семье “приносили результат”.

Чувства рэкета и аутентичные чувства. (различать предложила Фанита Инглиш).

Чувства рэкета - покрывающие чувства. Одно чувство рэкета может покрывать другое. Переживаются как реальные. Могут ощущаться как “хорошие” (радость, триумф, эйфория, агрессивность, невинность).

Когда мы выражаем аутентичное чувство, мы делаем что-то, что помогает нам завершить ситуацию, а при выражении рэкетного чувства мы оставляем ситуацию незаконченной. Выражение аутентичных чувств способствует решению проблемы здесь и теперь.

Джорж Томпсон: проявление аутентичных чувств и временной контекст.

5. Треугольник Карпмана: позиции обоих.
6. Игры.
7. Разрешения. Дает ли терапевт разрешение себе быть естественным и клиенту, чтобы он был автономным и аутентичным?
8. Поглаживания.

Несколько мыслей о консультировании

(Том Фрезер, материалы семинара)

Роль терапевта - помочь клиенту найти свое собственное решение.

Диагностику можно начинать уже с первых слов клиента о себе: в какой жизненной стадии находится клиент (по возрасту), взаимоотношения с родителями, эго-состояние (по тону голоса и т.д.).

Ошибка состоит в том, что мы всегда следуем модели болезни, нежели модели здоровья (на вопрос, что же хорошего в клиенте - трехминутное молчание). Сразу смотрим позитивное в клиенте. Какой позитив Вы можете сделать?

Э. Берн считал, что вся терапия осуществляется в Свободном Ребенке.

Терапевту:

- оставайтесь в “здесь и теперь”;
- ответственность за чувства пусть будет у клиента;

- пусть человек сам делает свою работу, это обеспечит ему большую защищенность;
- вопрос, помогающий вырасти, не задается из Критического родителя;
- если внутри тебя все время говорит Контролирующий родитель, ты не можешь работать с подобными клиентами: они будут чувствовать твою неуверенность;
- если клиент часто или все время говорит о ком-то близком (например, о муже), а не о себе: "Вы говорите о муже, которого здесь нет. Скажи ему: "До свидания!". Много разрешений быть самим собой.;
- когда что-то предлагаешь, говори нежно. Тогда клиент может сказать "нет". Если он сказал "нет", похвали его.

Источник:

[Система Информации на Русском языке по Профилактике Алкогольных, табачных и прочих Интоксикатных Проблем \(СИРПАТИП\)](#)