

ЕВГЕНИЯ ПОРОШИНА

**ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ  
НАВЫКИ  
И ИНСТРУМЕНТЫ  
ПСИХОЛОГА**



ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГ, КОУЧ

Евгения Порошина

**Фундаментальные навыки  
и инструменты психолога**

«Вершины»

## **Порошина Е.**

Фундаментальные навыки и инструменты психолога /  
Е. Порошина — «Вершины», — (ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГ,  
КОУЧ)

ISBN 979-8-21-593529-3

В книге представлены лекции из курса «Профессия Психолог, Коуч» (первый учебный блок). Книга будет полезна тем, кто идёт в профессию «с нуля», и также тем, кто желает получить секреты профессиональных психологов, чтобы улучшить свою жизнь (и жизнь своих близких). Описание книги● Лекция 1. Передача внутренних состояний● Лекция 2. Перенос, контрперенос● Лекция 3. Уровни организации личности● Лекция 4. Ассоциации● Лекция 5. Контейнирование● Лекция 6. Сепарация● Лекция 7. Интерпретации Мы все каждый день общаемся с людьми. Слова- это верхушка «айсберга», можно так сказать, а то, что под водой,- это общение более глубокое, на уровне Смыслов, Ощущений и т д. Психолог умеет читать «между строк» (видит то, что под водой, условно). Поэтому знать секреты профессиональных психологов полезно всем, это улучшает качество нашей жизни, так как мы лучше понимаем себя, своих клиентов и т д. Психологию как науку можно изучать долго, но есть фундаментальные техники (инструменты), которые доступны каждому человеку, чтобы улучшить свою жизнь. В этой книге вы узнаете, как отличить психически здорового человека от нездорового (какие есть критерии). Поймёте, как взаимоотношения с мамой влияют на Судьбу человека Здесь и Сейчас. Узнаете как меняются негативные сценарии. Также вы сможете применить полученные знания в своей жизни и получать классные результаты.

ISBN 979-8-21-593529-3

© Порошина Е.

© Вершины

# Содержание

Введение	7
Лекция 1. Передача внутренних состояний	8
Лекция 2. Перенос, контрперенос	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Евгения Порошина**  
**Фундаментальные навыки и инструменты**  
**психолога. ЛЕКЦИИ. Из курса:**  
**«ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГ, КОУЧ»**

## Введение

*«Заниматься наукой только для личного блага постыдно... Необходимо возвернуть людям, употребить им во благо свои знания, полученные из общечеловеческой сокровищницы».*  
*В.Вернадский.*

В книге представлены лекции из курса: «Профессия Психолог, Коуч»(первый учебный блок). Можете распечатать эти лекции, подчёркивать фломастерами, изучать. Важен принцип активного обучения! Кто желает пройти полный курс с практикой, рада Вас видеть в школе. Обучение идёт онлайн, курс длится 10 недель. Подробная программа есть на сайте школы. Эти лекции можете изучать 2 месяца или ускоренно, как студенты моей школы- за неделю. Желая применять полученные знания на практике, в своей жизни. Лично я не видела таких книг, поэтому решила внести тоже свой небольшой вклад в «общечеловеческую сокровищницу», как говорил Вернадский. Приятного погружения в профессию Психолог, Коуч! И готовьтесь, ваша жизнь будет меняться!

*с уважением, психолог Евгения Порошина.*

## Лекция 1. Передача внутренних состояний

Добрый день. Сегодня у нас первая лекция. Рассмотрим **ключевую тему** в работе психолога- это передача внутренних состояний. Эта тема простая и непростая одновременно. **Есть нюансы, грани.** Вроде бы всё просто. Те инструменты, которые я вам дам, они простые, но в процессе практики вы будете замечать очень много нюансов, очень много граней. И это хорошо, вы всё это будете себе в "копилочку" складывать и тем самым будете повышать уровень своего профессионализма, уровень своего понимания, своего мастерства. На мой взгляд, обучение психологии- это больше про нюансы. Каких-то основополагающих моментов не так уж и много, но каждый из них требует практики. И сколько вы будете работать, столько вы и будете совершенствоваться в этом. Это бесконечный процесс. Это можно сравнить с любым навыком, например, вы учитесь играть в теннис. Инструктор вам на первых уроках, занятиях показывает технику (основные приёмы) и дальше- вы с каждым разом всё лучше и лучше играете, таким образом вы нарабатываете мастерство. То есть, вы берёте эти приёмы и отрабатываете, и с каждой игрой, с каждым занятием, вы понимаете чуть лучше. Эти приёмы в ваших руках становятся более "тонкими". Каким образом нарабатывается мастерство. Здесь то же самое. Также и в психологии. Основные навыки и техники мы осваиваем сразу и дальше происходит улучшение мастерства.

Сегодня мы с вами поговорим о таком явлении как **передача внутренних состояний**. Мы все постоянно коммуницируем, обмениваемся информацией (вербально, невербально), также обмениваемся внутренними состояниями. Это более глубокий уровень коммуникации (передача внутренних состояний). Вот на этом уровне, по-сути, мы и работаем с клиентами. Да, мы работаем на всех уровнях, но это самый глубокий и самый трансформирующий уровень. Напомню, что внутренние состояния складываются из 4-х компонентов:

- это **мысли**;
- это **чувства**;
- это **образы**;
- и **ощущения тела**.

Каждый момент времени мы находимся в каком-то внутреннем состоянии. Каждый из нас, **согласно своему психотипу**, воспринимает больше что-то одно. Кто-то больше через мысли, кто-то через образы, кто-то через чувства, кто-то через ощущения тела. Об этом тоже ещё будем дальше говорить. Если использовать более профессиональную терминологию, вот эта бессознательная передача внутренних состояний (общение на уровне состояний) называется **проективной идентификацией**. Я не скажу, что это на 100% тождественные понятия, "передача состояний" и "проективная идентификация". Смотрите, в принципе, что касается "проективной идентификации" и многих других тем в психологии, вы будете читать разные статьи, разные книги, слушать разных авторов и каждый автор может трактовать одно и то же (один и тот же термин) по-разному, употреблять его в разных контекстах, описывать его с разных сторон. И это нормально. Вначале это вызывает "путаницу" и это тоже нормально. Но в психологии это есть. Просто это такая наука, это не физика, где есть законы и они формулируются одинаково во всех учебниках. В психологии это по-другому. Со временем разные подходы, разные точки зрения, вы будете собирать во что-то своё и переработать во что-то своё. Просто я это сейчас говорю для того, чтобы вы не пытались для себя всё свести к какому-то одному точному определению, потому что тогда будет сложно. У Фрейда это так, у этого это так, у ещё третьего автора ещё по-третьему, и может показаться, что это вы что-то не понимаете. На самом деле всё нормально. Действительно, разные авторы употребляют одни и те же термины и под ними подразумевают иногда совершенно противоположные "вещи".

Начну с того, что дам официальное определение проективной идентификации, то что даёт Википедия (какое-то общее определение). **Проективная идентификация** – это психический процесс, относимый к механизмам психических защит, заключается он в бессознательной попытке одного человека влиять на другого человека таким образом, чтобы этот другой вёл себя в соответствии с бессознательной фантазией данного человека о внутреннем мире другого. То есть, заметьте, что много раз повторяется слово "бессознательная". То есть, это процесс, который мы не осознаём до тех пор, пока не обратим на него внимание. Впервые этот термин ввела в теорию **Мелани Кляйн**. Опять же, я здесь буду упоминать некоторые известные фамилии психологов, психоаналитиков, вам не обязательно их запоминать, я говорю это для того, чтобы они у вас где-то по чуть-чуть откладывались, чтобы вы понимали, знали, что эти авторы есть. Мелани Кляйн очень много работала с младенцами, она наблюдала за ними (из самого раннего возраста). И она ввела этот термин вначале для обозначения самого довербального способа отношений младенца с матерью. *Младенец не может сказать, что с ним происходит и не понимает, что с ним происходит. Но с ним что-то происходит. И своё состояние (что с ним происходит) он передаёт матери самым глубинным способом общения (без слов). Так младенец передаёт эти сообщения в надежде, что мама их расшифрует и что-то с ними сделает.*

То же самое происходит и у нас при работе с клиентом, в том месте где есть травма у клиента. Потому что **там, где есть травма, психика на уровне младенца**. Чем глубже травма, тем меньше возраст психики в этом месте. Другими словами, проективная идентификация как телепатическое общение (без слов), идёт передача внутренних состояний напрямую (состояния одного человека передаются, погружаются в другого).

Перед тем как перейти к механизму передачи состояний, проективной идентификации, мы с вами рассмотрим два психических механизма, которыми мы постоянно пользуемся (для того, чтобы лучше понять):

1. Первый механизм. Вы все о нём знаете, слышали. Здесь просто ещё раз на него посмотрим. Этот механизм называется **ПРОЕКЦИЕЙ**. **Нэнси Мак-Вильямс** – автор этого термина, она психоаналитик. Ее книги являются библией психоанализа, она автор основных учебников по психоанализу. Нэнси Мак-Вильямс пишет о том, что **проекция – это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне**. То есть, проще говоря, то, что мы не принимаем у себя, мы видим у других. То есть, что-то своё (то, что не принимается) мы воспринимаем как принадлежащее другому. Проецируем мы и хорошее и плохое (то есть, не только плохое, но и хорошее, очень часто).

Как мы с этим работаем? Мы задаём вопрос:

● *Были ли ситуации в вашей жизни, когда вы вели себя также? Если клиент говорит: Нет. Спрашиваем:*

● *А были ли ситуации, когда Вам хотелось себя так вести? Как Вам кажется, как реагировали бы другие, если бы Вы повели себя таким образом, проявили вот такие вот качества? То есть, с разных сторон это изучаем. Как Вам кажется, в каких ситуациях в вашей жизни было бы уместно проявлять это качество? Есть ли такие ситуации?*

Часто у клиента может быть **некое искажение по поводу себя**. Например, его сила, возможность отстоять себя, свои границы не принимается. И по факту клиент это делает в жизни, и ему кажется, как будто бы он этого не делает (внутри так кажется). Это применимо к любой теме. Мы можем человеку это показать, **отзеркалить**, сказать, что *смотрите, складывается впечатление из ваших рассказа, что здесь вы вполне отстояли свои границы*. И опять же, можем задавать вопрос и это хорошо, если мы его зададим: *Как кажется вам, это так для вас или не так?* И человек дальше начинает что-то говорить. Достаточно часто вы будете в практике это встречать. Это про то, что, в том числе, есть некое искажение по поводу себя. Это может быть про многое другое также. Например, женщина говорит, что не умеет быть яркой,

заинтересовывать мужчин и т.д., но в то же время она рассказывает о ситуации, где она это умеет. Мы показываем ей это. Обращаем на это внимание. Это приводит к тому, что проекции начинают возвращаться. То есть, просто мы об этом говорим и направляем "лучик" света и Бессознательное начинает работать.

### **Как мы можем понимать, что есть ПРОЕКЦИЯ?**

● Когда есть повторяющиеся ситуации у нашего клиента, где **что-то его раздражает**. Например, нечестность других людей и вам клиент говорит, что *мой брат такой вот нечестный, мой начальник, жена юлит, хитрит и т.д.* То есть, это повторяется, он видит эту нечестность практически в каждой ситуации. Однозначно, это про то, что это сильная проекция. И мы начинаем об этом говорить.

● В ситуациях, где **есть сильная эмоция**. Это может быть разовая ситуация, но у человека сильная эмоция включается. Например, он рассказывает какую-то ситуацию, где другой проявил неуважение к нему, и это очень эмоционально окрашено. Это тоже про проекцию.

● Проекция всегда есть в том, **что клиент говорит про своих детей, жену или мужа(партнёра), родителей**. Там всегда сильные проекции. Дети – это идеальные "мишени". Мы, что внутри не принимаем, на детей "складываем". Это нормально, это делают все. Что-то мы осознаём и эти проекции возвращаются. Мы должны понимать, как психологи, что то, что нам рассказывает клиент о своих детях, например, это человек говорит о себе. Но как будто бы в детях это легче увидеть. И мы должны в голове понимать, что клиент говорит о себе, это не о ребёнке, это проблема не ребёнка. Например, клиент переживает, что ребёнок слабый, где-то не справляется, где-то замкнутый, не может общаться и т.д. И вы должны понимать, что это про клиента, это не про ребёнка. И надо эти проекции возвращать, потому что есть внутри **запрет быть слабым**. И когда есть **запрет быть сильным** – это ничуть не лучше, чем запрет быть слабым. Про запрет был слабым, тогда человек не может пойти нормально в отношения. В близких отношениях мы становимся уязвимыми, слабыми. У мужчины может идти плохо творческая составляющая в бизнесе, отношения с подчинёнными. Мы когда возвращаем проекции, становится гораздо лучше. Это не значит, например, если к вам приходит клиент и говорит, что *я переживаю за своего сына, он такой слабый, вообще не может за себя постоять и т.д.* (что-то такое), это не значит, что если вы вернёте эту проекцию клиенту, например, мужчине, что он станет слабым. Чем интенсивнее проекция, чем сильнее внутри **запрет быть себе таким**, тем в более утрированной форме мы видим это во вне. И когда мы возвращаем, эта проекция принимает нормальную форму. Например, женщина чаще агрессию проецирует на мужа, на маму, начальника и т.д. Если мы возвращаем эту проекцию, это не значит, что женщина станет тираном, ужасным человеком. Она примет нормальную форму и женщина, где надо сможет сказать- *Нет, Стоп* и т.д. В том числе и у себя внутри, своим негативным переживаниям. Для этого также нужна АГРЕССИЯ, чтобы внутри себя сказать: **СТОП**. Это один и тот же процесс.

2. механизм- ИНТРОЕКЦИЯ. Первый механизм мы посмотрели – это проекция, сейчас переходим к интроекции.

Нэнси Мак-Вильямс пишет, что **интроекция – это процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как приходящее изнутри**. То есть, ровно наоборот. *Когда что-то не моё я воспринимаю как своё*. В проекции, наоборот, *я что-то своё воспринимаю как то, что исходит из других*. Ребёнок, условно (мы упрощаем), приходит в мир как "белый лист", он начинает вступать в отношения с людьми, которые о нём заботятся, окружают (мамы, папы, бабушки, сестры, братья и т.д.). И он помещает, как будто бы "проглатывает" себе внутрь все эти фигуры и все взаимосвязи, которые между ними происходят. Другими словами, эти фигуры мы можем назвать **интроектами**. Есть материнский интроект, отцовский интроект и т.д. До тех пор пока человек не работает с собой, не начинает это осознавать, он слит с этими интроектами. Например, у человека есть убеждение про религию, что

Бога нет. И человек так считает. И если глубже смотрим, видим, что так считал его отец, то есть, человек интроецировал эту установку и был с ней слит, считал её своей. Это самый такой поверхностный пример.

**Интроекция имеет хорошую сторону.** Это полезный процесс, в том смысле, через интроекцию мы можем идентифицироваться и развиваться. Например, есть разные виды обучения. Институт и частные образовательные программы. Частные образовательные программы дают объект для идентификации, в этом их плюс. Мы развиваемся только через идентификацию. *Я как она, я как он.* И чтобы этот процесс состоялся, мы другого человека берём себе как будто бы "во внутрь" (интроецируем). И постепенно мы можем почувствовать, что *я как он, я как она.* Например, *я как она психолог.* И мы можем начинать работать. То есть, это такой вот процесс. Точно также девочка смотрит на маму, её мама жена её отца. И значит, *я тоже могу быть женой.* Это такой бессознательный процесс. То есть, мы чем-то новым, кем-то новым можем стать только через этот процесс. Когда мы кого-то, какой-то ОБРАЗ в себя интроецировали, потом внутри идентифицировались с этим образом и *я психолог, я жена, я ещё кто-то.* То есть, перешли в какое-то новое качество.

**Как мы работаем с клиентами в этой теме?** Мы предлагаем сознательно поискать ОБРАЗЫ для идентификации. То есть, пока мы не работаем, этот процесс бессознательный, но мы можем сделать его осознанным. Например, женщина хочет выйти замуж и не может. Это о чём? Это о том, что внутри нет этого интроекта, образца для идентификации, *какой я хочу быть женой.* Он есть, но какой-то плохой. Например, *мама с папой плохо жили, не хочу я быть такой женой.* И нам надо создать новый интроект, новый образец. Для этого мы спрашиваем, например:

● *Кто для Вас является примером счастливой жены? Как вы хотите?* (подруги, ближний круг, героиня фильма и т д)

Мы начинаем об этом говорить, тем самым запускаем процессы внутри психики и этот интроект начинает формироваться. Точно также это касается любых изменений, которые хочет клиент получить в своей жизни, но не может (создать какой-то бизнес и т д). Вот этот ОБРАЗЕЦ, ИНТРОЕКТ очень важен. Это мы говорим о хорошей стороне механизма интроекции.

А есть **нехорошая сторона**, когда мы сливаемся с плохим интроектом. Например, у клиентки мама была жертвой. Женщина помещает эту жертву внутрь себя и начинает себя чувствовать жертвой. Внутри нет этой границы, что это вообще-то про маму. Женщина говорит, что *я себя так чувствую.* **И тогда мы работаем как?** Мы спрашиваем напрямую:

● *На кого это похоже?* (проводим параллели). Так мама, бабушка, кто-то обязательно себя так чувствовал. И внутри таким образом тоже происходит РАССОЕДИНЕНИЕ. Начинает эта ГРАНИЦА внутри проводиться.

Также интроекция имеет место в тех случаях, когда клиент говорит, что не может забыть любимого человека. Хотя уже после расставания прошло, например, больше года. Понятно, что разрыв длительных отношений переживается не за день и не за неделю. Но если, например, острое состояние такое длится больше года, когда человек говорит, что *я постоянно скучаю, не могу без него (неё) и т д.* Мы можем тогда говорить о чём? Что произошёл какой процесс? Вот этот любимый человек как будто бы стал интроектом и разрыв воспринимается как потеря части себя (*как будто бы "руку" отрезали*, условно). Вот таким вот образом на уровне психики это переживается. То есть, нет этой границы. То есть, здесь процесс интроекции тоже имеет место быть.

**Проективная идентификация или передача внутренних состояний – это процесс когда и проекция и интроекция происходят одновременно.** Когда один человек передаёт, проецирует своё внутреннее состояние, а другой человек с ним идентифицируется (то есть, интроецирует, погружает вовнутрь и идентифицируется, то есть, чувствует это как своё). Сейчас мы разберём это на практических примерах и вам это станет понятно. Ещё раз,

как мы можем провести границу между проекцией (или интроекцией) и проективной идентификацией? Например, при проекции я могу воспринимать своего мужа "монстром". Я проецирую на него своего внутреннего агрессора. Но, например, мой муж так себя не чувствует и не ведёт себя так. Вот тогда речь идёт о проекции. Я на него «одела» свою агрессию, а он её не взял, он её не чувствует. Тогда это проекция и тогда это в работе легче, в паре отношения лучше. То есть, проекция и интроекция – это более лёгкие механизмы защиты, они не такие сильные. При проективной идентификации, например, в той же ситуации, муж начинает себя так чувствовать и так себя вести, согласно моей проекции (я проецирую этого "монстра" и он действительно начинает на меня злиться и т.д., то есть, он начинает чувствовать эту злость на меня реально, как будто бы я его "взбесила"). Или, например, если есть только **интроекция**, то я ощущаю себя жертвой, я слилась с маминым интроектом внутри и чувствую себя жертвой. Но рядом, например, мой муж он меня так не видит и не чувствует, и не ведёт себя соответствующим образом рядом со мной. Тогда это просто интроекция. Если я чувствую себя жертвой и мой муж начинает кричать на меня, плохо вести себя со мной, тогда это **проективная идентификация**.

**Проективная идентификация включает обоих!** Этот процесс инициировать бессознательно может один из партнёров, но у второго партнёра всегда есть предрасположенность (не просто так включается). То есть, здесь нет виновных и жертв этого процесса. Это всегда про какую-то **общую травму**.

Проективная идентификация (передача внутренних состояний), как правило, ярче происходит в парных отношениях, где есть двое. Она может быть полезной. В таком случае она может помогать друг другу с помощью друг друга упорядочивать, переживать свои состояния. Когда я в другого погружаю то, что я не могу пережить (например, своего агрессора), а он в меня что-то своё погружает, то, что он не может пережить, но то, что могу я. У нас не совпадают эти травмы! То есть, то, что непереносимо для него, я как-то это беру и справляюсь. А то, что непереносимо для меня, он тоже может это как-то "выдержать". И тогда проективная идентификация играет нам в плюс, и отношения становятся крепче. Такие пары к психологу не приходят. Но мы должны знать, что так тоже бывает. Есть замечательное выражение: «Хороший брак – это тот брак, где партнёры сходят с ума по очереди, а не одновременно». У нас у всех внутри есть условно "**безумная**" часть и в близких отношениях она всегда проявляется. И хороший брак, хорошие отношения те, где партнёры могут выдержать это "безумие" друг друга. То есть, оно у них включается не в одной точке, а поочередно. К психологу приходят те пары, или кто-то один из партнёров, у кого "безумие" включается одновременно. То есть, когда между людьми включается проективная идентификация (передача внутренних состояний) и это невыносимо для обоих.

Также проективная идентификация проявляется в ситуациях, где есть «**самосбывающиеся пророчества**». Например, возникают отношения, до свадьбы всё хорошо. А после свадьбы муж начать бить, унижать жену (муж по модели поведения стал похож на отца её). Что здесь произошло? Внутренний ОБРАЗ отца женщины спроецирован на её мужа, у них есть общая травма, поэтому он этот образ "схватил" и начал ему соответствовать, идентифицировался с этим образом. Что мы видим в человеке, той стороной он к нам и оборачивается. В таких случаях спрашиваем: *Каким женщина видит своего мужа (тех людей, с которыми есть сложности)?* То есть, выясняем КАКОЙ ОБРАЗ партнёра (ребёнка) есть внутри. И можем небольшую теоретическую часть вставить, что есть такая взаимосвязь, она не прямая, но тем не менее, то, КАК мы видим другого человека, это тоже влияет, особенно про детей. Как мы их видим, по-сути, они такими и становятся.

**Как передаются внутренние состояния?** Рассмотрим на примерах, чтобы было понятнее.

● Например, психолог после консультации чувствует себя как будто бы она бежит на огромной скорости. А до этого у неё был клиент, который чувствовал себя перегруженным и после консультации у психолога такое же состояние. Получается она взяла это состояние, произошла передача этого состояния и она буквально стала его проживать, буквально так себя чувствовать. **Передача внутренних состояний происходит постоянно между всеми людьми**, но у нас с Вами эта способность развита очень хорошо, чувствовать состояния других людей (можно сказать: «тонкая кожа», опыт в детстве). У нас есть выбор: либо мы это бессознательно продолжаем делать (мы всё равно будем себе это брать); либо мы начинаем этот процесс осознавать и использовать во благо себе, своим клиентам, родным. Это можно использовать в бизнесе, в работе, в семье и т.д. Если у нас есть возможность не брать чужие состояния и ставить **границы**, это наш жирный козырь. Потому что тогда у нас будут хорошие, ровные отношения со многими людьми, и это залог успеха во многих сферах. Во-вторых, у нас будет намного больше энергии. То есть, эта способность, эта «тонкая кожа» может быть очень полезной и нам и другим людям.

● Второй пример. Когда например, мы перед консультацией начинаем себя необычно чувствовать. Например, вы планируете свои дела, спокойный день. А сессия с клиентом во второй половине дня. И утром что-то идёт не так. Как будто какой-то полный хаос, непонятные звонки, письма, что-то не клеится, вы запланировали какую-то работу делать полчаса, а делаете два часа и т.д. И приходит время сессии и у вас мелькает мысль: *о Боже, ещё и это надо делать*. У вас состояние полнейшего "перегруза". Вы начинаете вести сессию по скайпу, связь ужасная. Как-то "с горем пополам" вы эту сессию заканчиваете. На следующую сессию повторяется, например, такая же ситуация, день с утра также идёт не так. И вы подходите к сессии с клиентом и вы понимаете, что у вас такое же состояние что и в прошлый раз. Вас как будто бы по кусочкам "растаскивают" и ещё сессия. Осознаём это и говорим себе: **СТОП. Что это может быть про моего клиента? Что я сейчас чувствую? Кто для меня сейчас этот клиент? Как это? Что это за состояние?** Например, вы чувствуете, что как будто бы клиент как "обуза" (опять же, это важный анализ себя, какое у вас внутреннее состояние). То есть, вы делаете этот анализ, и начинается сессия, и клиентка говорит, что в отношениях с мужчиной она как будто бы "обуза" для него. И дальше можно спрашивать про это состояние (я как "обуза"), где оно ещё проявляется? Например, дальше клиентка рассказывает, что когда мама её родила, у неё почки отказали и мама сразу её отдала бабушке. Вот это состояние, которое вы чувствовали перед сессией- это то, что чувствовала её мама и то, что её мама передала клиентки. То есть, представьте, женщина рожает, почки отказывают т.д. Это состояние, что этот ребёнок уже слишком, как "обуза". После такой сессии связь обычно в скайпе восстанавливается и у клиентки идут очень хорошие результаты. Результаты идут за счёт того, что психолог смог это состояние осознать и сконтейнировать. Про контейнирование будет отдельная лекция. То есть, психолог смог это состояние "выдержать". Да, слишком всего много, но тем не менее психолог приходит на сессию и с ней остаётся. Вот это важный момент. В следующей лекции мы будем говорить о переносе, контрпереносе, ещё понятнее станет. Что вы можете отсюда взять для себя? Если у вас есть такие состояния "перегруза" **ПЕРЕД** сессией, **ВО** время сессии, вы должны думать: **О чём это про вашего клиента?** (в первую очередь). То есть, надо осознать состояние и сконтейнировать (назвать, "выдержать"). Дальше: в эту сторону ведём клиента! Точно также со своими друзьями, родными происходит такой же процесс (передача внутренних состояний).

● И третий пример. Например, у клиентки непростые отношения с мужчиной, они с ним живут в разных странах. И какое-то время они не общались. Женщина ходит в терапию, у неё выравнивается эмоциональное состояние. И, например, мужчина пишет: *Привет*. Она видит сообщение, но пока не знает, что с ним делать, она ещё не решила, что с ним делать (хочет ли она возобновлять переписку или нет). И она не отвечает. На следующий день

он пишет ей ещё сообщение, типа: *как дела? почему не отвечаешь? и т д.* И она начинает общаться. Потом он пишет, что собирается с друзьями приехать в её город. И всё. То есть, он не пишет, что *давай встретимся и т д.* И клиентка говорит, что она чувствует себя дурой, обманутой, ненужной, есть и злость и обида. И если мы посмотрим сверху на эту ситуацию, что мы увидим? Этот мужчина написал сообщение, первое, на которое женщина не ответила. Как он себя почувствовал? Он почувствовал обиду, неопределённость, тревогу (*почему она не отвечает*), отвержение. То есть, какой-то клубочек чувств. Что произошло дальше? Вот эта тревога заставила его дальше писать и добиться от неё какого-то ответа и когда он этот ответ получает, он делает ход "конём", он пишет сообщение, что собирается с друзьями в её город и точка, всё. И что он делает (бессознательно)? Он своё состояние, которое он чувствовал, в связи с её не ответом, он раз- и передал ей. И она начала чувствовать то, что до этого чувствовал он. Вот таким вот образом.

Надеюсь, эти примеры немножко объяснили. Они показывают разные способы передачи, но везде это передача внутренних состояний была. **Как мы работаем с передачей внутренних состояний?** Мы, по-сути, работаем одним инструментом: осознанием. Выработываем у себя этот навык.

**Если у нас плохое внутреннее состояние.** Спрашиваем себя: *Где я это поймал(а), что это?* Надо различать свои СОСТОЯНИЯ (*что вообще происходит со мной?*) и наша задача относиться к плохим внутренним состояниям как к не здоровью, как не к норме, как к гриппу. Это не про то, что мы всегда должны быть весёлыми, мега-радостными, энергичными всё время. Нет. Но есть здоровье, а есть нездоровье. Мы все это очень хорошо чувствуем по своему телу. Тело может быть в ресурсе (когда у нас много сил, энергии), также мы можем быть на спаде (устали, хочется полежать и т д). Но это всё в рамках здоровья. Другой момент, когда мы боеем гриппом, и это уже нездоровое, болезненное ощущение в теле. И точно также есть психическое здоровье и нездоровье. Да, в какой-то момент мы можем быть более весёлыми, воодушевлёнными, в какой-то момент более расслабленными, с легкой грустью, ностальгией. То есть, разные такие оттенки. Но есть здоровье, а есть нездоровье. Сильная тревога, обида, перегруз, чувство ничтожности, отчаяние и т д – это **нездоровье** у нас и у наших клиентов. И это нездоровье как вирус в нас попал и надо лечиться, себя лечить и клиентов. Это важная **идея**, когда вы её принимаете и понимаете, вы это передаёте и клиенту, этим самым вы не позволяете себе погружаться бесконечно в своё страдание. Погружаться бесконечно в своё страдание- этого требует травма. О травме будем дальше подробнее говорить. В чём коварность травмы? Там страдание связано с чем-то родным. И это держит очень сильно. И мы должны эту связь внутри себя и внутри своих клиентов разрывать. Потому что **страдание – это психическое нездоровье**. Это как грипп. И когда мы это делаем, мы даём клиенту возможность (позволение) тоже отсоединиться от этого страдания, сепарироваться от него. Когда мы спрашиваем у себя: *Так, стоп, это что за состояние? Где я его взял(а)? Откуда оно пришло?* Ответ может появиться сразу, может не сразу. Не важно. Заданный вопрос работает. Если ответ появился сразу и нам сразу стало легче, значит мы правильно назвали, правильно поняли. Если не становится легче, значит не верно сказали, может быть внутри ещё не наработана граница, со временем (с практикой) будет легче отсоединяться. Просто этим вопросом мы отсоединяемся, осознанием и всё.

Что ещё тут важно отметить? **Про тело.** Нездоровые психические состояния (внутренние) не могут жить в расслабленном теле. Это два взаимоисключающих понятия. Когда наше тело расслаблено, мы чужой психический "вирус" внутрь взять не можем. Поэтому, наш фокус внимания должен быть на своём теле (подойдут разные дыхательные практики, йога, массажи, что угодно). Вы должны уметь держать свой фокус на том, чтобы **ваше тело было максимально расслабленным**. И точно также вы можете прямо об этом как рекомендация говорить клиентам. Мы как психологи очень много работаем **внутри** себя, на сессии можем сидеть

и говорить крайне мало и это очень хорошо. Эта работа происходит внутри, когда мы анализируем своё состояние, анализируем состояние клиента (с точки зрения как происходит эта передача состояний). Если мы внутри это увидели, то клиент это понимает на бессознательном уровне. Что ещё? Если вы, например, отследили у себя состояние как во втором случае (как "обуза"), можем прямо на сессии об этом говорить с клиентом (далее подробнее об этом поговорим). Что происходит таким образом? Когда мы осознаём и отсоединяемся от этих негативных внутренних состояний переданных нам, автоматически это научается делать наш клиент. То есть, вот так это работает, иногда без слов.

Часто возникает вопрос: *Как понять, это моё или не моё состояние?* Это всегда и наше и не наше состояние. Как **ВИРУС** гриппа, он ничей. Это вирус. Да, кто-то его носил, а кто-то был с ослабленным иммунитетом и взял его себе. Важно, что это вирус, от которого надо лечиться, если такую аналогию провести. Мы всегда с партнёрами в жизни и с клиентами сходимся по похожим травмам и поэтому эти состояния и наши и не наши.

Что касается позитивных внутренних состояний- они также передаются, по такому механизму!

*На этом всё. До встречи в следующей лекции!*

## Лекция 2. Перенос, контрперенос

Добрый день, сегодня мы с вами разберём такие понятия как **перенос, контрперенос**. Эта тема близка к предыдущей теме, когда мы рассматривали такие механизмы как проекция, интроекция и проективная идентификация. Так вот, перенос, контрперенос- эти явления происходят с помощью этих механизмов. То есть, в предыдущей лекции мы рассмотрели механизмы, сейчас мы рассмотрим в более широком контексте. Но в целом, это такие смежные понятия.

Что я хочу, чтобы вы вынесли для себя прежде всего из этих тем (ключевое)? Это идея про то, что **между Вами** как психологом и клиентом создаются определённые отношения. Вы вступаете в отношения со своим клиентом, даже если вы встретились на одну сессию. Всё-равно происходят какие-то отношения, что-то происходит в этих отношениях. **И эти отношения содержат все те деструктивные моменты, которые и создают сложности в жизни Вашего клиента.** И Ваша задача увидеть эти моменты, осознать. Иногда это стоит интерпретировать, иногда не обязательно или даже не стоит этого делать. Мы об этом будем дальше тоже говорить. Но важно именно такое видение, такой **ФОКУС** на отношения. На то, что происходит между нами на сессии. Потому что всё, что не осознанно, то будет отыграно, то есть, будет отреагировано, то есть, будет повторение старого. И на Ваших сессиях и в реальной жизни человека, и Вы ему не поможете. Это одна из главных причин, почему нужна долгосрочная терапия. Только при долгосрочном контакте становятся заметны разные нюансы отношений и появляется возможность их проработать. Для этого, чтобы эти нюансы проявились, нужно время, нужна определённая степень **ДОВЕРИЯ**. А доверие нарабатывается только долгосрочным контактом. Никак по-другому.

Также я хочу вам предложить, чтобы вы **смотрели на любые запросы вашего клиента- как на запрос про отношения в первую очередь**. Например, нет денег – это про отношения, это про отношения с отсутствующим объектом, его нет (и от этого мне плохо, от этого я тревожусь, и от этого у меня какое-то такое состояние). Или про деньги могут часто говорить, что они появляются как-то случайно и точно также случайно что-то происходит и они ушли. Это какие отношения? Это когда этот объект, когда хочет уходит, когда хочет приходит (я не знаю, как я на это влияю, это как будто бы не зависит от меня). Это очень перекликается с детскими историями про то, что не понятно, когда родитель в хорошем настроении, он меня любит, когда в плохом настроении- как будто бы не любит. Не понятно ребёнку, например, он пришёл со школы, принёс пятёрку и мама ругается. А завтра, например, ребёнок принёс тройку и всё нормально. То есть, непонятно как это. Это очень тревожные отношения. Если вам клиенты будут рассказывать такие ситуации, обращайтесь на это внимание, потому что для **ребёнка очень важна СТАБИЛЬНОСТЬ**. Понимание, что он принёс 5-ку и это хорошо, 3-ку и это плохо. Это самое важное. Не так страшно, когда ругают, наказывают – это меньшая травма, чем вот эта непонятность, как это происходит (от меня это не зависит). Если ребёнок понимает, как этим управлять, он старается учиться на 5-ки, а если не понимает, то тогда происходит сильная травматизация внутри.

- То же самое Вам клиент может говорить о времени. Например, времени не хватает или, наоборот, время как будто тянется бесконечно. Это тоже определённые отношения;

- Также отношения со своим телом. Не нравится тело. Как будто бы тело ненадёжное или тело хрупкое (про страх заболеть);

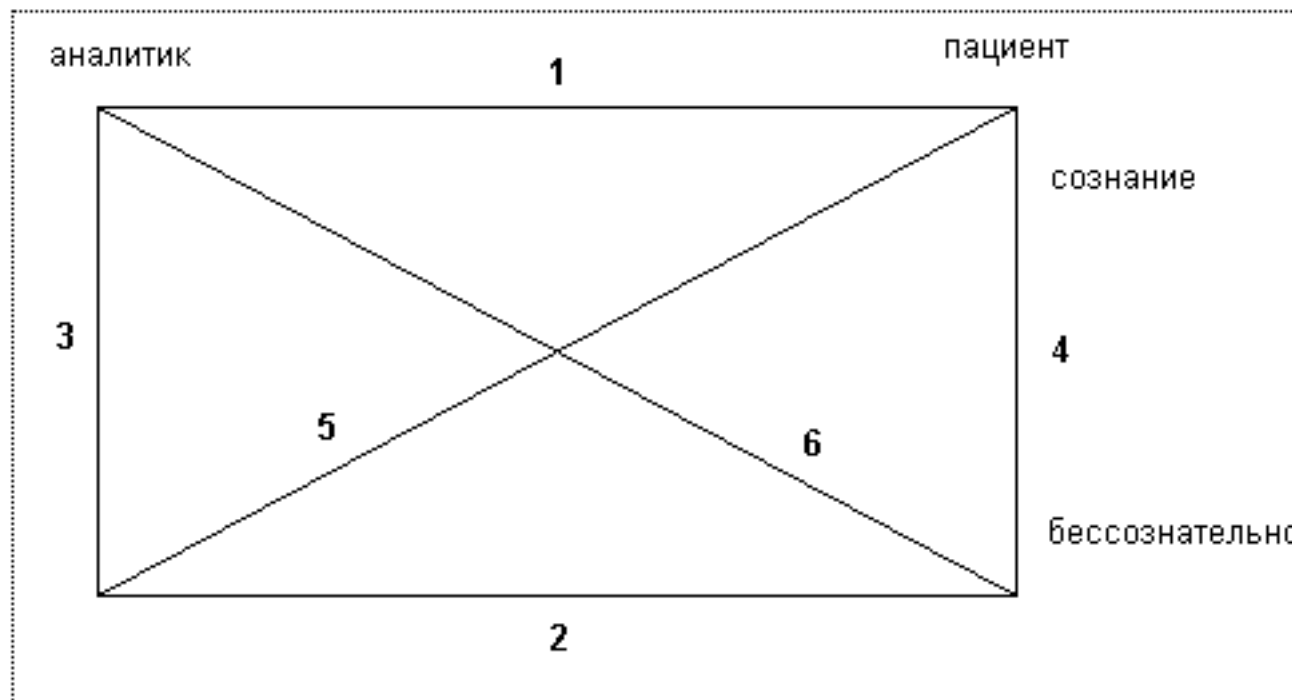
- Любые запросы про квартиру, детей, родителей, муж а(жену) – это **всё про отношения**;

И нам важно также держать в фокусе внимания то, **КАК** эти объекты ведут себя по отношению к клиенту, в его восприятии, конечно. Например, страх заболеть. Что мы здесь видим?

Болезнь как некий такой могущественный объект, сильно больше клиента, который как будто бы раз и нападёт, и клиент с этим как будто бы ничего не сможет сделать. Это про определённое **БЕССИЛИЕ**. И мы тоже это бессилие можем чувствовать в работе с клиентом. Может быть даже на физическом уровне (на уровне тела). Дальше об этом поговорим.

Но повторюсь, **КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ** в том, что между вами и клиентом возникают отношения и в этих отношениях происходит то, что происходит в отношениях у вашего клиента в реальной жизни, с реальными людьми и с другими неживыми объектами (деньги, время и т.д.). И для получения максимально хороших и быстрых результатов мы должны концентрироваться именно на наших отношениях! Что происходит во время сессии, что происходит ДО и ПОСЛЕ. Когда мы работаем с клиентом, мы одновременно и психолог и **НАБЛЮДАТЕЛЬ** (супервизор). Два в одном. Мы и ведём сессию и параллельно наблюдаем, что происходит между нами и клиентом, какие отношения у нас складываются. Иначе, повторюсь, мы будем отыгрывать то, что происходит с клиентом в реальной жизни с другими людьми. Например, если его все жалеют, мы его будем жалеть; если с ним все конкурируют и как-то подавляют, то мы будем тоже это делать; если мы не будем обращать на это внимание. То есть, если мы будем обращать внимание только на материал клиента (что он говорит) и игнорировать наши с ним отношения, то мы можем давать правильные интерпретации про его детство, отношения с родителями и могут быть какие-то результаты. Но самые важные, глубинные "вещи" останутся нетронутыми. Просто потому что человек не получил с нами новый опыт. Что мы должны дать человеку? – Это **НОВЫЙ ОПЫТ В ОТНОШЕНИЯХ**. Например, если все его жалели, мы должны с ним по-другому; если все с ним конкурируют, мы должны по-другому ("все" – я имею в виду прежде всего родительские фигуры); если его все обесценивали, мы должны по-другому; если все его идеализировали, мы должны по-другому. **Мы должны дать другой опыт в отношениях**. Тогда меняется биохимия тела. О чём часто говорит Джо Диспенза. И тогда меняется реальность. Только так и никак по-другому. Только через новый опыт. Потому что мы можем всё проанализировать, проинтерпретировать, что было Там и Тогда, и человек поймёт и что-то сдвинется, но он не получит новый опыт (на уровне тела) и тогда реальных, фундаментальных изменений в жизни не будет.

Ниже схема, которая важна для понимания отношений, которые складываются в терапии и в обычной жизни тоже. Просто в терапии – это наша ответственность, наша задача- **анализировать эти отношения** (по-сути, это вся наша работа). А в реальной жизни – это не наша задача. То есть, мы можем пользоваться этим инструментом там, где мы хотим улучшить. Но в целом, это нагрузка такая, если постоянно всё это анализировать (все отношения). Поэтому этот инструмент стоит применять в тех отношениях, где есть что-то болезненное и мы хотим это убрать и хотим существенно улучшить отношения. Вот тогда пользуемся, это точно также работает.



Итак, когда мы входим в отношения (я буду рассказывать на примере Клиент-Психолог), в отношениях участвуют:

- Сознание Психолога с Сознанием Клиента,
- Бессознательное Психолога и Бессознательное Клиента.

То есть, четыре точки задействованы, такой прямоугольник (как на картинке). Сверху идёт **сознание**: Сознание аналитика и Сознание пациента, и внизу: Бессознательное аналитика и Бессознательное пациента. Ещё здесь скажу, я употребляю разные слова: "аналитик", "психолог" – это всё об одном и том же. Здесь это так.

Эти отношения происходят по **6-ти разным векторам**. И сейчас давайте каждый из векторов разберём.

● **Первый вектор**. Это Сознание клиента и Сознание психолога. То есть, это в основном такой вербальный уровень, уровень слов. Клиент к вам приходит и рассказывает: вот мне здесь плохо и тут мне не хорошо, а тут мне так вот. Вы **сознательно** знаете как по правильному реагировать: надо эмпатично слушать, говорить: да, здесь так. Вот это сознательный уровень.

● **Второй вектор**, по которому идёт взаимодействие. Это Бессознательное клиента и Бессознательное психолога. Это тот уровень, о котором мы вообще ничего не знаем, ни мы как психологи, ни наши клиенты. Это такая "неизвестная Земля". Мы просто можем знать, что этот уровень есть. И это знание тоже важно. Мы допускаем, что есть какая-то "комната", в которой что-то находится, о чём мы не знаем, но она как-то может влиять. Этот уровень нам могут прояснять сны. Когда клиент приносит сны, в которых появляемся мы, или объект, который показывает нас (репрезентация нас). Это важные сны, клиенты рано или поздно такие сны будут приносить, они содержат важную информацию. Об этом у нас будет третий модуль. Также информацию о том, что происходит в этой закрытой "комнате" (Бессознательное клиента и Бессознательное психолога, это взаимодействие) могут показать также супервизии. То есть, когда вы выносите случай своего клиента на рассмотрение группе по супервизии или своему личному супервизору. Даже в "тройке" (на практике между собой в школе) такую роль супервизора частично выполняет Наблюдатель, и он тоже может уловить какие-то моменты, которые остались за "кадром" и для психолога и для клиента.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.