

Литература

1. D. Wallis Just click no [В Интернете] // The New Yorker. — 13.01.1997 г. — 26.09.2015 г. — <http://www.newyorker.com/magazine/1997/01/13/just-click-no>
2. Зарипова А. Пуля в мониторе. Супруги погибли из-за того, что отказались дружить в «Фейсбуке». Действительно ли Интернет может довести до убийства? [Журнал] // Российская газета. — [б.м.]: Опубликовано в РГ. — (Федеральный выпуск) N 5746 от 4 апреля 2012 г.
3. Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика [В Интернете] // Конструктор успеха. — 26.09.2015 г. — <http://constructor.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>
4. Китай радикально подходит к лечению Интернет-зависимости [В Интернете] // МедКруг. — 26.09.2015 г. — http://www.medkrug.ru/article/show/kitaj_radikalno_podhodit_k_lecheniju_internet_zavisimosti
5. Мальцева А. Зависимость от селфи и соцсетей могут признать заболеванием [В Интернете] // M24.ru сетевое издание. — 2015 г.. — 26. 09. 2015 г. — <http://www.m24.ru/articles/74278>
6. Чайка А. «Свет мой, айфон, подскажи, кто на свете всех милее...?» [В Интернете] // У психолога. — 26.09.2015 г. — <http://upsihologa.com.ua/selfizm-narcissizm-iphone.html>
7. Чухрова М.Г. Ермолаева А.В. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения [Журнал]. — [б.м.]: Мир науки, культуры, образования, 2012 г. — стр. 232.

Телефонное консультирование по проблеме межличностных взаимоотношений средствами краткосрочной психотерапии

Геронимус И.А.

Московский городской психолого-педагогический университет, г. Москва

Запрос, с которым обращается абонент Телефона доверия, часто связан с неудовлетворенностью его взаимоотношениями с другими. Формат телефонной консультации, как правило, не позволяет привлечь к участию в консультации всех «действующих лиц» обсуждаемой ситуации. Таким образом, при работе с подобным запросом консультант Телефона доверия сталкивается с определенными ограничениями: он не имеет прямого доступа к точке зрения не участвующих в разговоре людей, не может обсудить с ними их возможный вклад в решение проблемы.

В то же время, обсуждение с абонентом способов преодоления не устраивающей его ситуации без рассмотрения гипотетической позиции других вклю-

ченных в нее людей, может носить неконструктивный характер, так как либо не позволяет клиенту выйти за рамки позиции «жалобщика», либо может имплицитно предполагать, что вся ответственность за изменение ситуации лежит на самом абоненте — без учета роли других его участников.

В статье описаны возможности применения техник подхода «Ориентированная на решения краткосрочная терапия» (Berg I.K. 1994, Будинайте Г.Л. 2005) в консультировании абонентов Телефона доверия, обращающихся по поводу сложностей во взаимоотношениях с другими людьми.

Исследование исключений из проблемы. Исключениями в данном подходе называются ситуации, когда обсуждаемая проблема могла проявиться, но не проявилась (Berg I.K. 1994, Будинайте Г.Л. 2005).

Исключения из проблемы, то есть эпизоды устраивающего абонента взаимодействия с другими (пусть единичные или короткие) могут быть основой для построения стратегии решения. Обсуждение таких эпизодов позволяет выявить «вклад» каждого человека в предпочитаемый общения и сформулировать альтернативную стратегию поведения для абонента, (Berg I.K., 1994).

Пример из практики

Абонентка обратилась на Телефон доверия в связи с «отсутствием взаимопонимания» и частыми конфликтами с сыном подросткового возраста. Обсудив то, каким образом сама абонентка воспринимает проблему, психолог спросил, бывают ли противоположные ситуации, когда она чувствует, что с ребенком установилось взаимопонимание.

В ответ абонентка рассказала о нескольких эпизодах, в которых ей удавалось разрешить конфликт с сыном и прийти к общему, устраивающему всех решению.

Один раз, узнав о том, что ребенок пропускает школу, она не стала ругать или наказывать его, а просто обсудила возможные последствия пропуска школьных занятий с точки зрения возможности достижения важной для него цели (поступления в ВУЗ). После этого разговора ребенок перестал прогуливать уроки.

В другой ситуации, подросток, обидевшись на то, что мать не отпустила его на ночевку к другу, пригрозил уйти из дома. Абонентка не стала спорить, а вместо этого рассказала о том, что может произойти с ребенком, после побега из дома. Подросток передумал и смирился с решением матери.

Психолог отметил, что со стороны возникает впечатление, что когда абонентка просто рассказывает сыну о последствиях того или иного поведения, предоставляя ему при этом возможность самому выбрать, как себя вести, он самостоятельно принимает наиболее подходящее для себя решение и конфликт разрешается.

Обсуждение «успешных» эпизодов взаимодействия с сыном позволило на следующих этапах диалога обобщить и детально описать более конструктивную стратегию поведения по отношению к нему.

Конструирование представления о «желаемом положении дел». Первоначально представление о решении проблемы чаще всего формулируется абонентами, в качестве желательных изменений в поведении другого. Одним из широко используемых приемов для выявления взаимосвязи между изменением поведения другого человека и изменениями в поведенческих проявлениях самого абонента, является прием «виртуального» привлечения другого к диалогу (см. Будиной Г. Л., 2012).

Абонента просят представить, что другой человек имеет возможность присутствовать при консультации и участвовать в разговоре. После этого психолог предлагает предположить, чтобы ответил «виртуально» привлеченный в разговор участнику обсуждаемой ситуации если бы его спросили, что в поведении абонента могло бы помочь ему изменить свое собственное поведение желаемым для абонента образом.

Прием виртуального привлечения другого в разговоре позволяет актуализировать и учитывать позицию другого, значимого для абонента человека, возможные ожидания этого человека от самого абонента (даже если формулирование этой позиции носит предположительный, гипотетический характер).

Пример из практики

На Телефон доверия обратилась девочка 14 лет в связи с тяжелым эмоциональным состоянием, связанным с разрывом отношений с молодым человеком.

Абонентка заметила, что особенно сильно ее огорчила неготовность матери ее поддержать. В этой связи психолог предложил представить, что у матери девочки была бы возможность слышать их разговор.

Психолог попросил девочку подумать о том, чтобы ответила ее мать, если бы ее спросили, готова ли она в целом, выслушивать и эмоционально поддерживать дочь в трудных ситуациях. Абонентка с уверенностью заметила, что в ответ, мать безусловно уверила бы её в своей готовности оказывать ей эмоциональную поддержку.

Затем психолог попросил девочку подумать, чтобы могла ответить мать, если бы ее спросили, в какой ситуации с ней было бы удобнее провести разговор о случившемся. Девочка отметила, что мама, наверное, предложила бы выбрать для разговора с ней выходной день, когда ее внимание не будет направлено на ее работу. Этот план был конкретизирован.

Шкалирование — это метод, при использовании которого клиенту предлагается особым образом организованная шкала, на которой есть желаемая («внепроблемная» ситуация) на одном конце шкалы и «наихудшая» ситуация — на другом. Клиенту предлагается локализовать на этой воображаемой шкале свою актуальную жизненную ситуацию (Будиной Г. Л., 2005).

Предметом шкалирования также может быть взаимодействие абонента с значимыми для него людьми, где на одном конце континуума выделяется «проблемное», не устраивающее взаимодействие, а на другом — предпочита-

емое. На следующем этапе диалога можно обсудить возможные шаги самого абонента, направленные на изменение его взаимодействия с другими в предпочитаемом для него направлении.

Пример из практики. 15 летний подросток, обратился на Телефон доверия в связи с тяжелыми эмоциональными состояниями (подавленности, тревоги, апатии), связанными с переживанием одиночества.

Он рассказал, что хочет, чтобы у него появилось больше друзей, готовых выслушать его и помочь в трудную минуту. На следующем этапе разговора «картина» желаемых отношений с друзьями была подробно обсуждена и встроена в более широкий контекст изменений в других сферах в жизни абонента.

При оценке своей ситуации по 10 балльной шкале (0 баллов — это самая худшая ситуация, а 10 баллов — ситуация, в котором возможно предпочитаемое общение с друзьями) абонент отметил, что актуальная ситуация соответствует 4 баллам. Это объясняется тем, что вокруг него много людей, которые могли бы стать его друзьями, но в силу пассивности и отсутствия времени, он не делает первый шаг для начала общения с ними. Изменение шкалы на один балл (до 5 баллов) подросток связал с тем, что общение с этими знакомыми станет чуть более регулярным.

На следующем этапе диалога были обсуждены возможные шаги самого абонента для достижения этой цели. Абонент отметил, что в некоторых ситуациях имеет смысл предпочесть учебу общению с друзьями, так как в конечном итоге, общение вызовет у него положительное эмоциональное состояние, что позволит учиться более успешно и продуктивно, даже если на учебу будет уходить меньше времени.

Во всех случаях выявленные связи между изменением поведения абонента и изменением в поведении других людей и имеет предположительный статус, что часто имеет смысл прямым образом обсуждать и в ходе консультации.

Литература

1. Будинайте Г.Л. Ориентированная на решение краткосрочная терапия. / Системная семейная терапия: Классика и современность. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. С. 233 — 269.
2. Будинайте Г.Л. Циркулярная работа с супружеской парой в ориентированной на решение краткосрочной терапии. / Системная психотерапия супружеских пар. Москва: Когито-центр, 2012. С. 216—280
3. Berg I K. Family-based services: A solution-focused approach. WW Norton & Co, 1994. — 226 с.