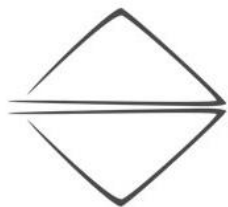




ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

базовый курс

МОДУЛЬ 3



МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР
ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Актуальные способности

Актуальные способности – повседневные навыки и нормы поведения, устремления и мотивации, проявляющиеся в актуальных ситуациях.

- **Первичные способности** – производные от способности любить, называющие устремления и мотивации, эмоциональные составляющие нашего характера. Отражают потребности.
- **Вторичные способности** – производные от способности к познанию, описывающие повседневные навыки и нормы поведения.

Актуальные способности

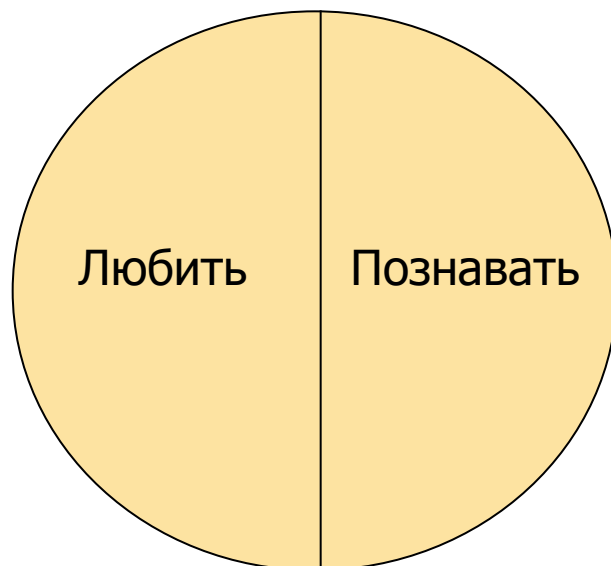
Особенности трактовки модели Пезешкиана в России

- Некоторые способности проявляются с большей или меньшей частотой в разных культурах.
- Так, в ходе многолетнего опыта работы, российские психологи заметили, что некоторые из перечисленных Пезешкианом способностей слабо применимы к русским клиентам, другие же возможно объединить в блоки.

Актуальные способности

ПЕРВИЧНЫЕ

- Контакт
- Сексуальность
- Доверие
- Доверие
- Уверенность
- Сомнение
- Время
- Идеал
- Идеал/модель
- Надежда
- подражания
- Единство
- Смысл
- Любовь
- Терпение
- Принятие



ВТОРИЧНЫЕ

- Порядок/Аккуратность
- Чистоплотность
- Пунктуальность
- Учтивость/вежливость
- Прямота/Честность
- Трудолюбие/усердие
- Ответственность/надежность
- Бережливость
- Послушание
- Справедливость
- Верность

Понимание системы актуальных способностей в московской школе

- Термин *Patience* (прямой перевод – «терпение») использовался Пезешкианом как «способность давать другому возможность быть таким, какой он есть, и развиваться в том темпе, который ему доступен».
- В русском языке более подходящим термином для такого определения будет «принятие».
- Терпение же можно рассмотреть как вторичную (поведенческую способность) – откладывать реализацию импульсов для получения большей выгоды позднее или уменьшения вреда в данный момент.

Понимание системы актуальных способностей в московской школе

- **Уверенность, сомнение, доверие объединены в способность «доверие».**
- Уверенность можно рассматривать как доверие к себе и своей способности распределить силы.
- Сомнение – как способность не доверять.

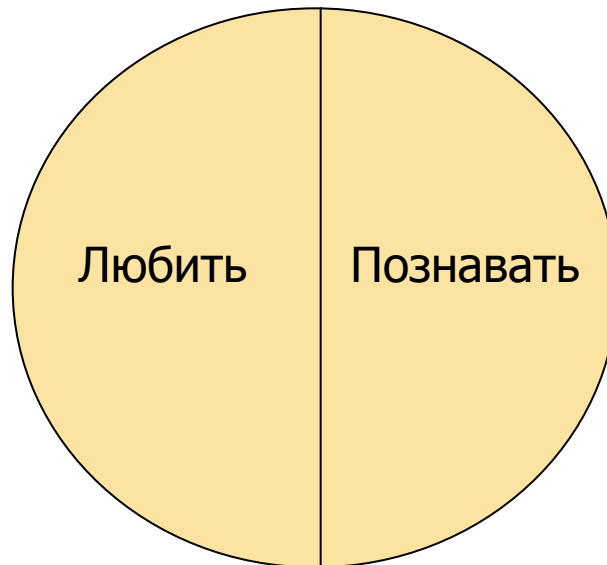
Понимание системы актуальных способностей в московской школе

- Единство, надежда, идеал объединены в способности **«Идеал/модель для подражания»**
- Надежда – как способность даже в неблагоприятной ситуации ждать желаемого («идеального») исхода
- Единство – как способность идентифицировать себя с некими реальными или идеальными моделями.

Актуальные способности: окончательный список

ПЕРВИЧНЫЕ (8)

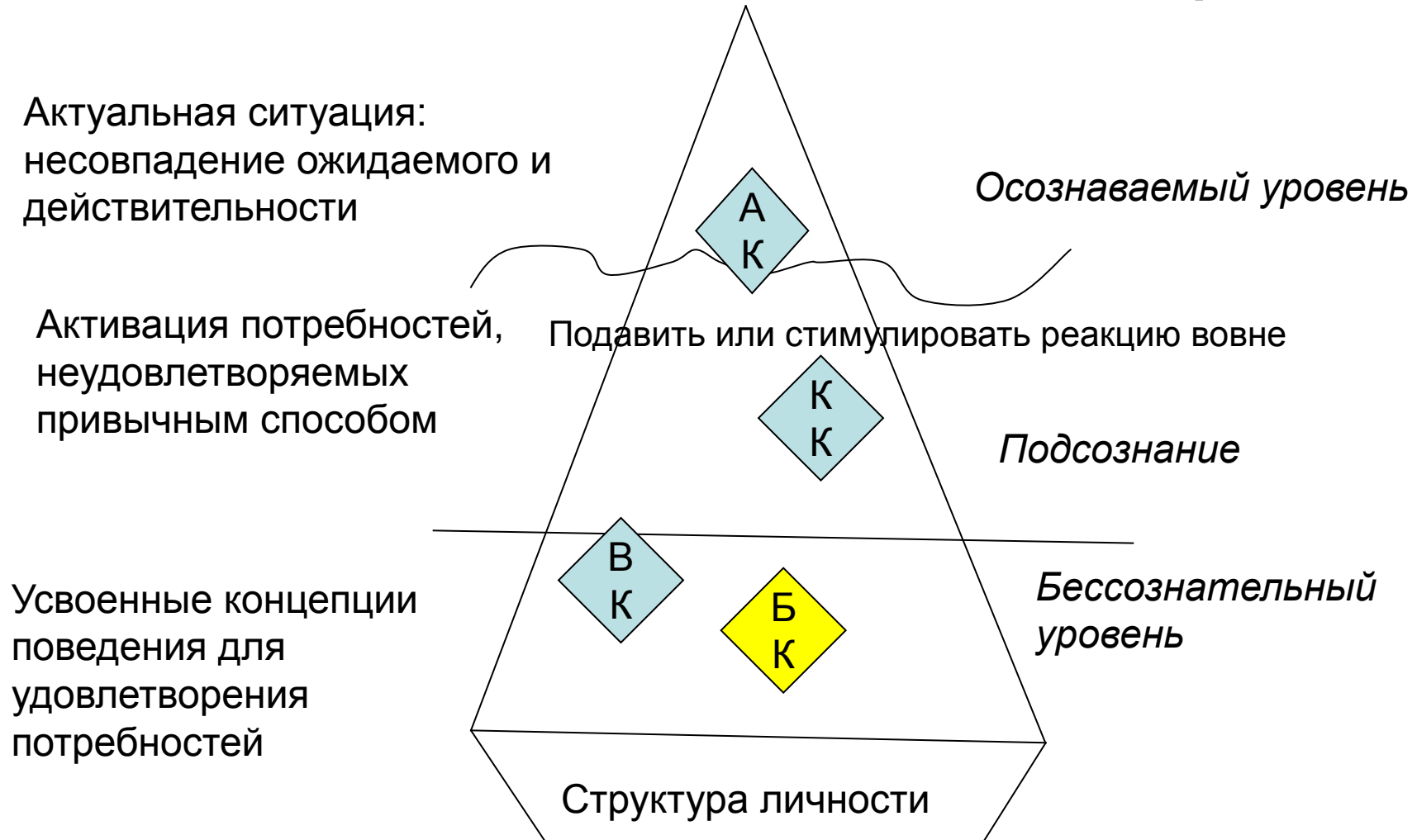
- Контакт
- Сексуальность
- Доверие
- Время
- Идеал
- Смысл/вера
- Любовь
- Принятие



ВТОРИЧНЫЕ (12)

- Порядок/Аккуратность
- Чистоплотность
- Пунктуальность
- Учтивость/вежливость
- Прямота/Честность
- Трудолюбие/усердие
- Ответственность/надежность
- Бережливость
- Послушание
- Справедливость
- Верность
- Терпение

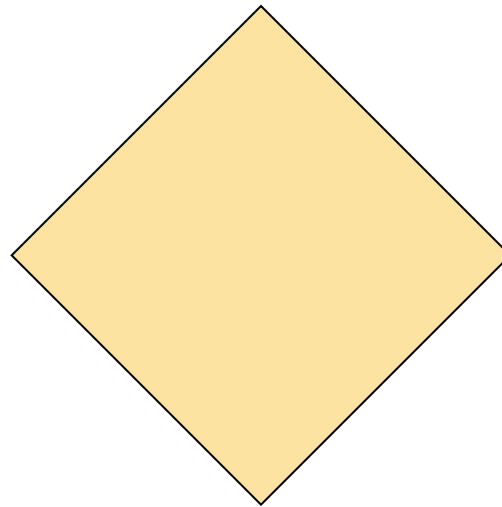
Сбор информации об истоках актуального конфликта: концепции и базовый конфликт



Модель для подражания: 4 категории отношений

Я-концепция:
отношение к себе

Пра-мы концепция:
отношение к
мировоззрению



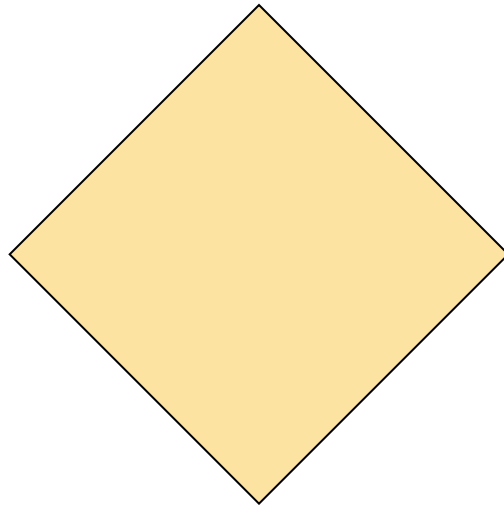
Ты-концепция:
Отношение к
партнерству

Мы-концепция:
Отношение к
социуму

Модель для подражания: как формируются концепции

Я-концепция:

отношение родителей к
клиенту и его сиблингам



Пра-мы концепция:
идеология семьи

Ты-концепция:

Отношение
родителей между
собой

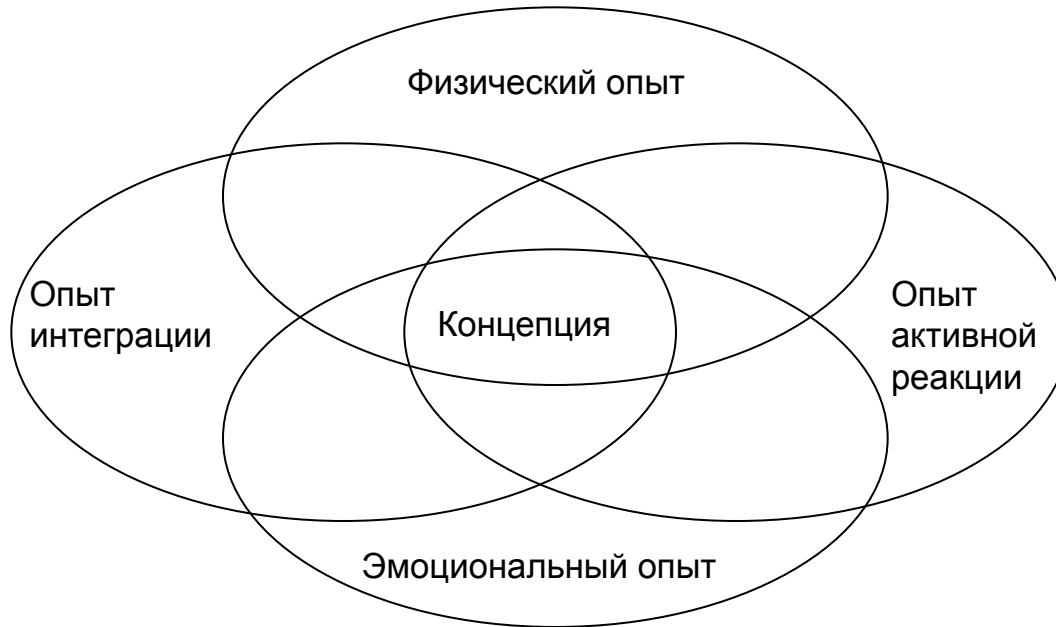
Мы-концепция:

Отношение
родителей к более
широкому
окружению

Концепции

- Семейные или базовые концепции – это такие эмоциональные и когнитивные конструкты, которые задают нам схему интерпретации наших отношений к себе, другим людям и к действительности.
- Зачастую концепции не осознаются нами

Формирование концепции



- **Физический опыт:** воздействие изменений, физическая реакция, направленная на генерацию энергии и адаптацию
- **Эмоциональный опыт:** стремление, страх, отношение.
- **Опыт активной реакции:** желание, решение, действие, объяснение.
- **Опыт интеграции:** определение ситуации и своей роли в ней

Значение концепций

- Сохранение традиций семьи
- Определение суждений человека
- Возможность принадлежать к некой общности
- Регуляция отношений и разрешение конфликтов внутри семьи
- Определение ожиданий от себя самого, других и реальности



Концепции по характеру происхождения

- **Прямые** – усвоенные на собственном опыте
«Если меня ловили на лжи, потом меня подолгу перепроверяли»
- Концепция: ожидаешь доверия – будь честен
- **Опосредованные** - усвоенные на чужом опыте
«Если папа/брат опаздывал к ужину, мама очень переживала»
Концепция: пунктуальность – проявление любви
- **Традиционные** – усвоенные в качестве постулатов, принятых на веру от важных людей
«Отец говорил: «трудиться и кормить семью – смысл жизни настоящего мужчины»
Концепция: трудиться и кормить семью – смысл жизни настоящего мужчины

Анализ концепций

- 1) Проявление концепций описывается моделью баланса
- 2) Содержание концепций описывается в терминах актуальных способностей
- 3) Происхождение концепций описывается моделью для подражания
- 4) Значение концепций можно определить, проанализировав 4 формы отношений и ответственности
- 5) Динамика концепций описывается тремя стадиями отношений и четырьмя видами ключевого конфликта в трех измерениях (прошое, настоящее, будущее)

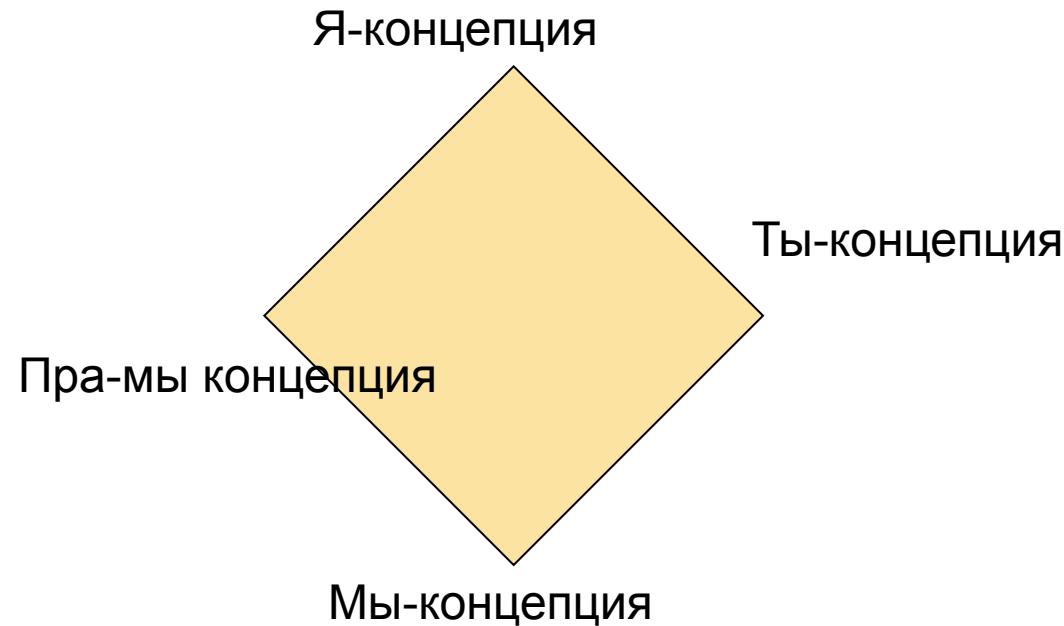
Перечислите свои концепции

- Как она проявляется в повседневной жизни (модели баланса)?
- Какие актуальные способности (первичные и вторичные) определяют содержание концепции?
- Какую роль играли эти способности в отношении к вам родителей, в отношении родителей друг к другу, родителей с другими людьми и обществом?

Базовый конфликт

- **Базовый конфликт** – это неосознаваемый конфликт, возникший в детстве между потребностями ребенка (первичные способности - потребности) и готовностью родителей удовлетворить их лишь на определенных условиях (вторичные способности)
- **Концепции** – способ разрешения базового конфликта

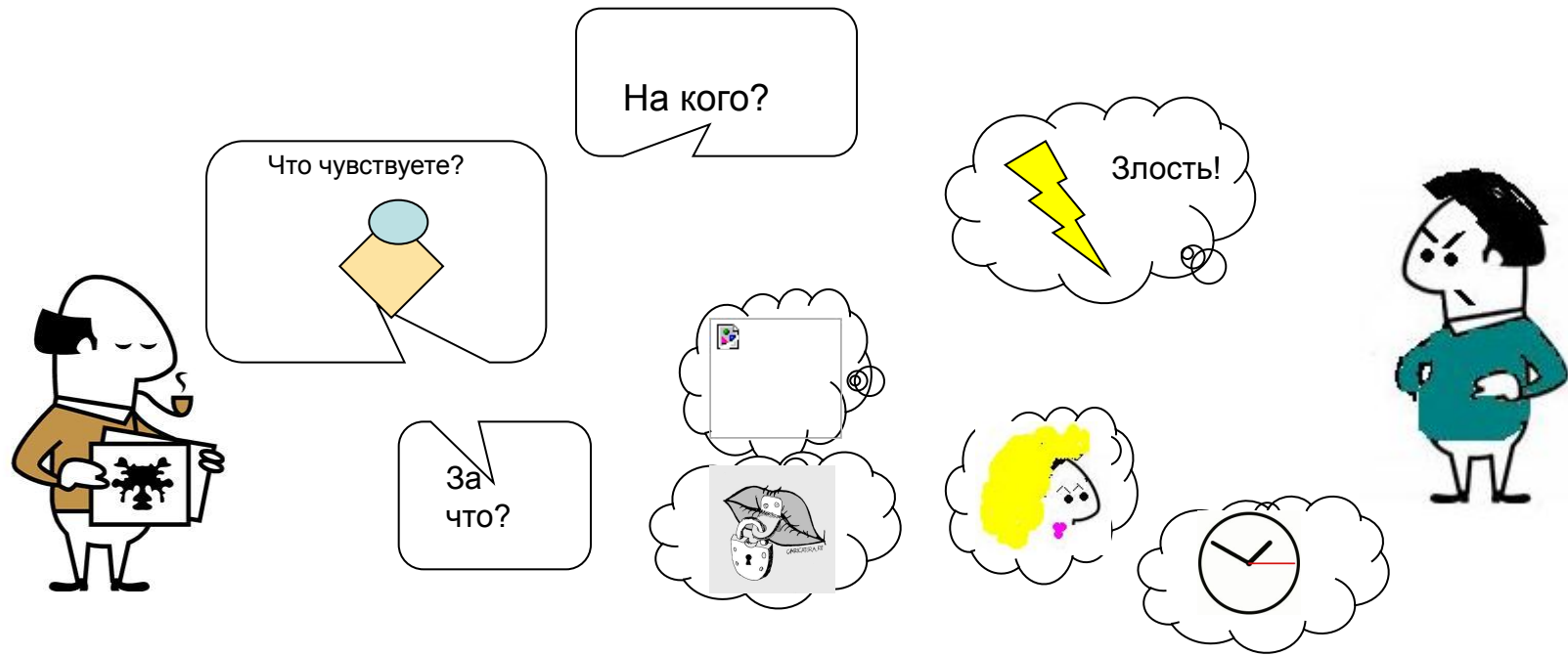
Содержание базового конфликта: первичные способности



- **Контакт**
- **Сексуальность**
- **Доверие**
- **Время**
- **Идеал**
- **Смысл/вера**
- **Любовь**
- **Принятие**

Актуализация базового конфликта

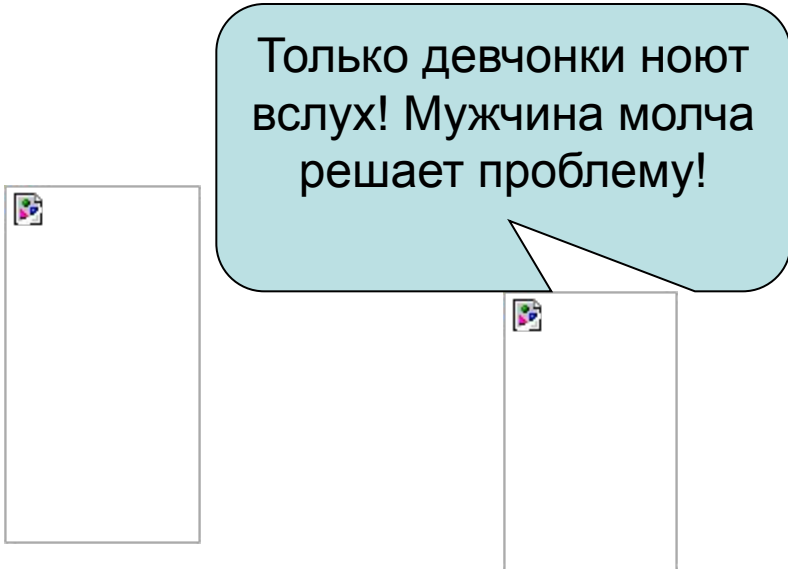
Помните актуальный конфликт этого клиента? Давайте разберемся, откуда он взялся.



БАЗОВЫЙ КОНФЛИКТ

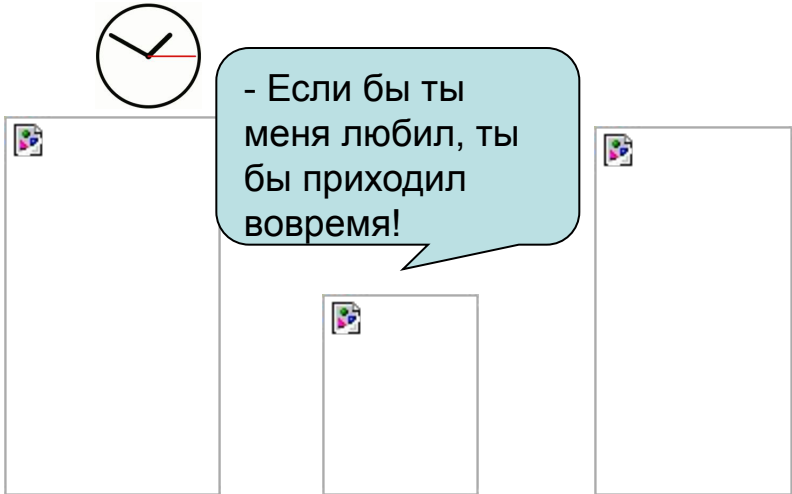
Какие здесь области модели для подражания?

А какие первичные способности задействованы?



Только девчонки ноют
вслух! Мужчина молча
решает проблему!

The diagram shows two vertical rectangular boxes. The left box is taller and has a small icon in its top-left corner. The right box is shorter and also has a small icon in its top-left corner. A light blue speech bubble with a black border points from the right box towards the left box. The text inside the bubble is in Russian.



- Если бы ты
меня любил, ты
бы приходил
вовремя!

The diagram shows three vertical rectangular boxes. The left box is the tallest and has a small icon in its top-left corner. Above the left box is a clock icon. The middle box is the shortest and has a small icon in its top-left corner. The right box is of medium height and has a small icon in its top-left corner. A light blue speech bubble with a black border points from the middle box towards the right box. The text inside the bubble is in Russian.

5 ступеней консультирования

- Наблюдение
- Инвентаризация
- Ситуативное поощрение
- Вербализация
- Расширение целей

Вторая ступень консультирования. Инвентаризация

- На этой стадии реализуется «способность задавать точные вопросы, определять содержание, историю, динамику и возможности» (А. Реммерс)



Вторая ступень консультирования. Инвентаризация

Инвентаризация подразумевает ответы на следующие вопросы:

- 1) Какие вторичные способности (АС2) задействованы в ситуации?
- 2) Каковы «правила игры» (ожидания относительно данной АС2)?
- 3) Какие концепции затрагивает этот конфликт?
- 4) Как (от кого и когда) были усвоены эти концепции? Какие первичные способности (АС1) они затрагивают?

Домашнее задание

- Книга Кириллова:
стр. 81-96
- Найти и вычленить хотя бы одну вторичную способность, отношение к которой значительно отличается у Вас и партнера/друга/родственника. Разобрать свое отношение и отношение другого к этой способности, вплоть до исходной концепции.

