



**Манухина Н.М.**

[www.manuhina-nm.ru](http://www.manuhina-nm.ru)

**КРАТКОСРОЧНОЕ**

**Психологическое**

**КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

**(КПК)**

*Часть 3*

**Программа обучения КПК:**  
**модули 4-7**

Москва

2011

## СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	3
Специальная часть программы	4
Модуль 4: Клиент глаголет истину	5
Модуль 5: Посмотри беде в лицо	6
Модуль 6: Баланс и процесс	7
Модуль 7: Конец от начала	8
Специалист КПК – какой он?	9

## Об авторе



Манухина Наталья Михайловна.

[www.manuhina-nm.ru](http://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.

*О программе КПК* в общем и целом Вы можете прочесть во 2 части этой книги.

В данной, третьей и последней части, представлены модули, которые позволяют консультанту научиться быстро и продуктивно помогать в особых ситуациях. К ним относятся как сложные и для самого специалиста ( кризис, утрата, обострение заболеваний, неожиданные и трудно преодолимые обстоятельства и др.), так и для каждого человека вообще.

Необычность запросов клиентов требует и неожиданных подходов для помощи в них со стороны консультанта. Нарративные практики, кризисная интервенция, стратегии отслеживания динамики процессов, и позитивное мышление – все это сложные для новичка и необходимые для опытного консультанта инструменты.

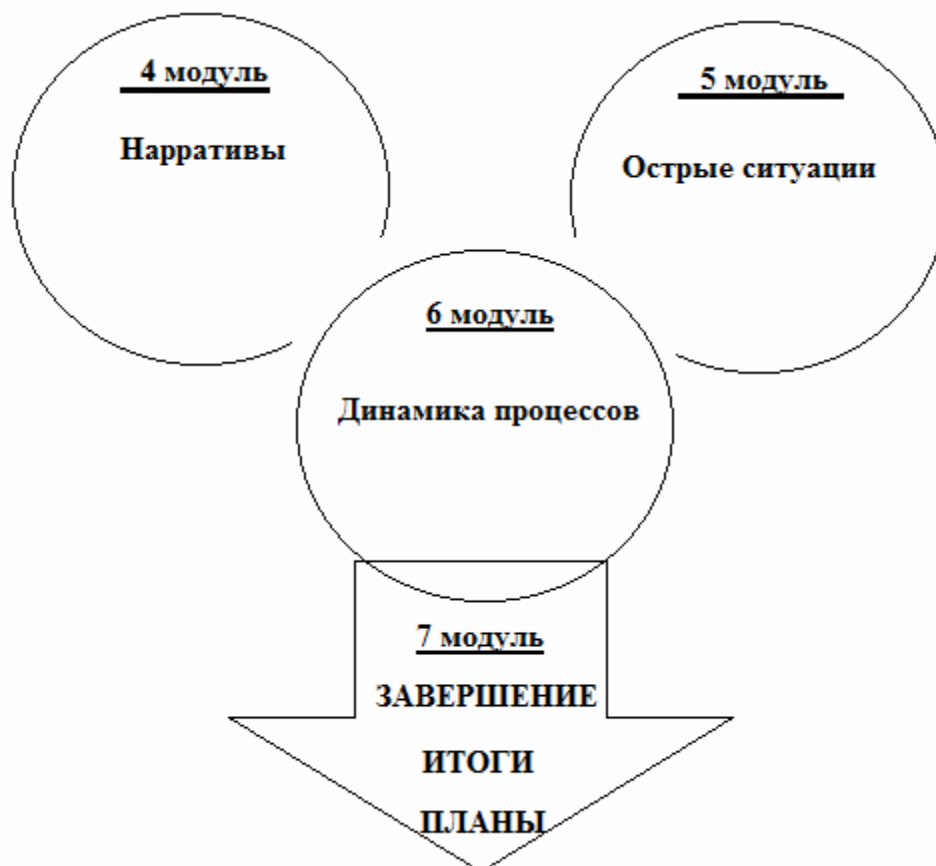
В своей практике краткосрочного консультирования, как при индивидуальной работе, так и при помощи семьям, мне пришлось осваивать все эти техники и методы. Однако этим дело не кончилось: пришлось разрабатывать и свое, новое, в наибольшей степени отвечающее запросам конкретных клиентов, контексту их жизни и современным требованиям реальности, в которой мы вместе существуем.

Так, самым важным аспектом оказалось умение создавать процесс завершения. Именно *правильно* подготовленное и осуществленное расставание с клиентом оказалось той «волшебной таблеткой», которой владеет настоящий краткосрочный консультант.

Пройдя программу полностью, Вы именно таковым и можете стать. Удачи!

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ КПК

Каждый модуль – уникальные подходы



Что главное в КПК?

На самом деле лишь три вещи:

1. Желание и умение слышать и наблюдать клиента
2. Профессиональная позиция краткосрочного консультанта и постоянный рост в ней
3. Гибкое варьирование различными подходами, методами, техниками, а также творческое изобретение новых в соответствии с конкретным запросом клиента

Специальные модули позволяют освоить необычные техники. Чем они «необычны»? тем, что не употребляются людьми в привычной, ровно текущей жизни. Они созданы и применяются, когда «обычное», «правильное», «стандартное» уже не срабатывает.

От консультанта в этих случаях требуется не столько «знать больше», сколько оставаться смелым и уверенным, что клиент справится, причем именно с его помощью. Почему? Потому что это именно *клиент* выбрал *этого* консультанта себе в *данной* ситуации.

## Модуль 4: Клиент глаголет истину



Люди размышляют о своей жизни связно, образно, привычно соединяя факты в единый сюжет. Люди рассказывают друг другу о своих ситуациях. Люди обсуждают свои рассказы.

Они обмениваются мнениями, создавая при этом новые истории. Совместно созданные рассказы несут в себе как содержание, так и отношение к нему собеседников. Так рождается реальность.

Меняя отношение к ситуации в другой момент времени, в ином окружении, люди иначе воспринимают свои ситуации. Факты, значимые когда-то, теряют свой вес, а не замеченные ранее, становятся ярче и важнее. Так пересоздаются истории.

**Четвертый модуль** программы КПК посвящен нарративному подходу, в котором главным объектом внимания и изменения является рассказ клиента, который отражает его проблемное состояние.

Нарративные практики помогают пересказать доминирующую (проблемную) историю клиента так, чтобы в новой (альтернативной) появились свидетельства о ресурсной, компетентной стороне жизни, деятельности и опыте клиента. Пересказ осуществляется как в отношении описываемой ситуации, так и в более широком контексте жизни клиента как личности.

Ведь, согласитесь, сколько ни рассказывай историй, какие-то факты в жизни, а также их понимание, остаются не упомянуты.

Создавая новые нарративы, люди пересозидают свою реальность.

И в этом им и нужна помощь консультанта, человека «со стороны»: с иным опытом, взглядом, умением слышать «между слов» то, что хочется и не получается выразить у клиента: его удачи, подвиги, области талантов и успеха.

## Модуль 5: Посмотри беде в лицо

Что день грядущий нам готовит?..

Беда не приходит одна.

Пришла беда, отворяй ворота.

Эти и другие пословицы погружают нас в грусть неизбежности и безысходности, напоминая о трагических событиях, которые, к сожалению, присутствуют в жизни. Уметь не сломаться самому, да еще и помочь выжить, выровняться другому требует специальной подготовки. Ведь именно в беде люди чаще всего и обращаются за помощью к психологу. Вот и получается, что вся его работа – это существовать с кем-то в его горе.



**Пятый модуль** посвящен помощи в жизненных ситуациях, которые неизбежно приходится переживать каждому человеку.

Одна из них – КРИЗИС. Мы рассматриваем его в нескольких вариантах. Кризис как перелом, как ступень на пути развития и как стрессовая ситуация.

Различные виды кризисов требуют различных подходов к помощи в их преодолении. Мы рассматриваем специальные техники и методы, в том числе кризисную интервенцию: особый вариант помощи в острый период кризиса.

Другая сложная жизненная ситуация для любого человека – УТРАТА. Она может происходить как со смертью объекта, так и без его гибели.

Жизнь – это череда расставаний.

Жизнь – это создание все новых и новых отношений.

Жизнь – это пере-вспоминание, пере-писывание, пере-сказывание историй, фактов, событий в соответствии с новой, сегодняшней ситуацией или будущими планами.

Разные точки зрения и подходы относительно преодоления сложных состояний, в том числе при кризисах и утратах, помогают найти оптимальное решение для каждого конкретного клиента.

Преодоление всех трудных жизненных ситуаций требует позитивного мышления, т.е. умения переосмыслить ситуацию и свое место в ней таким образом, чтобы преодолеть проблему, обрести опыт и применить его для создания лучшего будущего.

## Модуль 6: Баланс и процесс



Люди, их группы, сообщества, семьи – все это живые социальные системы. Они существуют по двум законам: Гомеостаза (система стремится к стабильности) и Развития (система непрерывно изменяется). Их баланс постоянно меняется. Абсолютное или очень длительное превалирование одного из них приводит к порождению проблем.

При непрерывных, и особенно быстрых, изменениях система не успевает освоить, применить и закрепить новый опыт, получаемый в процессе развития.

При длительных остановках нужный когда-то опыт превращается в привычки. Они тормозят удовлетворение растущих внутренних потребностей и новых требований от внешних систем.

Динамика – это процесс изменения под действием различных сил.

В каждый жизненный период живая система оказывается под воздействием разнообразных влияний, в том числе других систем. Взаимодействие их обеспечивается различными силами: физическими и психическими, природными и экзистенциальными, духовными и трансцендентными.

Как отследить постоянно меняющийся баланс этих сил, а также его влияние на существование системы: человека с его окружением?

6 модуль посвящен самой загадочной стороне психологической помощи: умению создавать и отслеживать динамику процессов желательных изменений в системе клиента.

## Модуль 7: Конец от начала

Всё когда-нибудь кончается, чтобы дать начало новому.

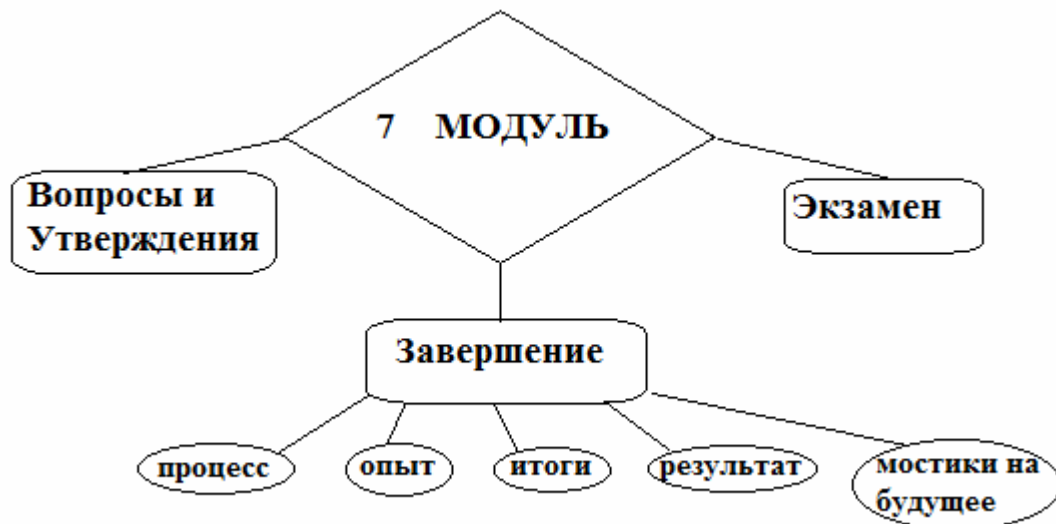
КПК – вид деятельности, которая начинается с договора о быстром конце, о расставании.

Многофункциональность, неизбежность и важность завершения – вот главная тема итогового модуля программы подготовки краткосрочных консультантов.

Расставание – это самый фрустрирующий момент для каждого человека, в том числе и для клиента, и для консультанта. Заранее оговоренная краткость их взаимодействия (от одной до нескольких встреч) делает КПК наиболее ресурсным и менее травматичным видом психологической помощи.

Краткосрочный консультант – специалист, который максимально гибко владеет выбором необходимых стратегий и техник. Большинство из них являются либо вопросами, либо утверждениями. Когда и для чего они применяются, какие виды их существуют – еще одна тема этого модуля.

Венцом программы КПК является экзамен, построенный в форме специального тренинга, который закрепляет полученные в ходе ее навыки и позволяет перейти из состояния Ученика в позицию Специалиста – Краткосрочного Психолога Консультанта.





## Специалист КПК – какой он?

Краткосрочный консультант:

- знает, что его выбрал клиент
- готов расстаться с клиентом, как только он обретет самостоятельность в своей ситуации
- радуется успехам клиента
- верит в его способности
- считает, что «меньше и быстро» помогает сильнее, чем «долго и больше»
- имеет в арсенале множество инструментов, которые умножает с помощью клиентов
- стремится к совершенству: своему и клиента
- обладает и развивает в себе качества, которые позволят ему стать таким, как изображено ниже на рисунке:



Отзывы тех, кто уже прошел эту программу, читайте на странице

<http://manuhina-nm.ru/?goto=review>

Приходите, и у Вас также все будет получаться лучше и лучше.  
Ведь программа КПК – это еще и полгода продвижения вместе с группой единомышленников.

А вместе, как известно, достигать желанного легче.  
Тем более, когда и цель у всех одна: стать Специалистом КПК.

До встречи!

[www.manuhina-nm.ru](http://www.manuhina-nm.ru)  
[nata@manuhina-nm.ru](mailto:nata@manuhina-nm.ru)

8.903.106.84.04

Наталья Манухина