



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

Генеративный подход в работе с клиентами проживающими кризис среднего возраста

Шолохова Кристина



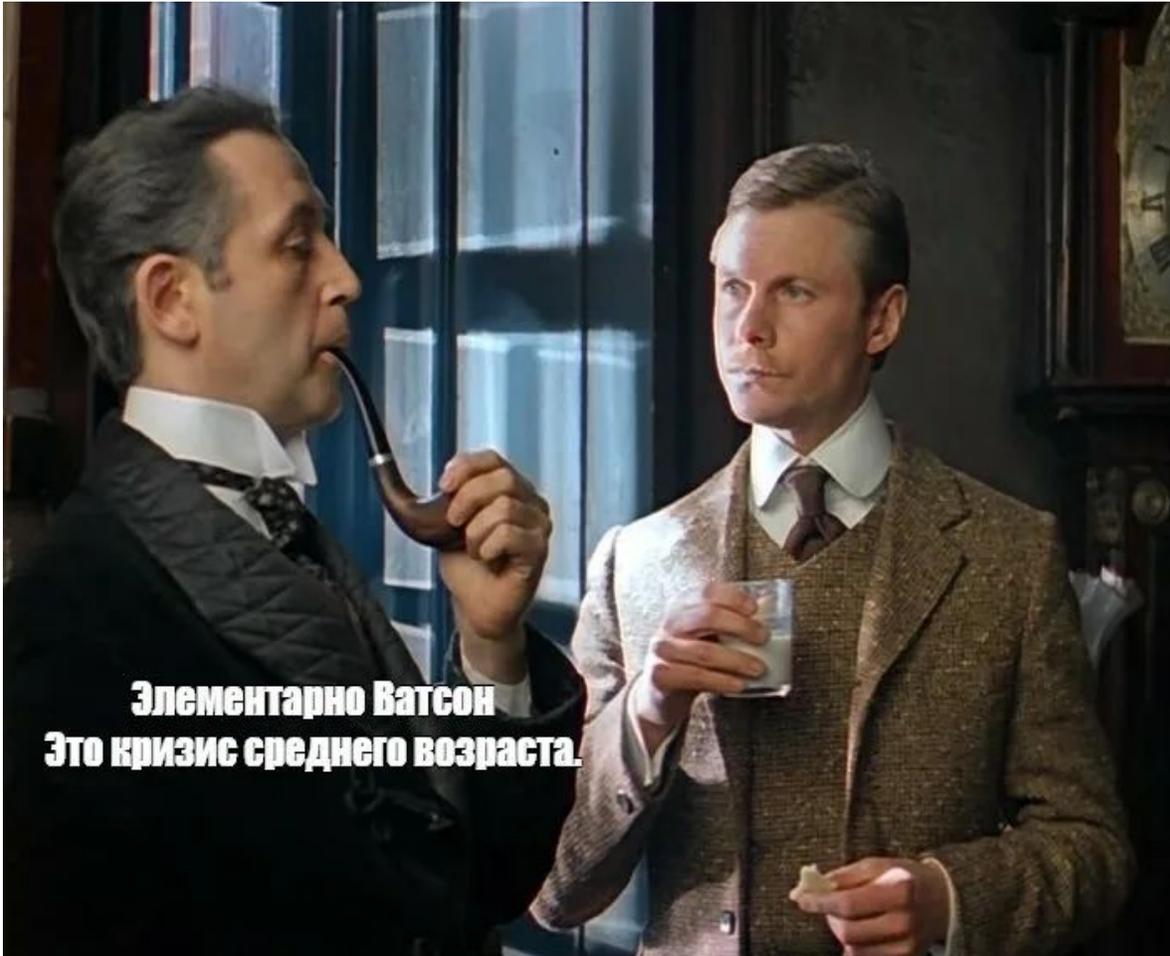


Кристина Всеволодовна Шолохова

Психолог, мастер НЛП, эриксоновский гипнотерапевт, телесно-ориентированный психотерапевт, супружеский психотерапевт. Член ОППЛ, Экспертный член МОО РПП. Эксперт кафедры Генеративная психотерапии Академии Социальных Технологий.



Генеративный подход в работе с клиентами проживающими кризис среднего возраста



**Элементарно Ватсон
Это кризис среднего возраста.**

Кризис среднего возраста — это, один из растиражированных, и искаженных стереотипами массовой культуры психологических феноменов. В моей практике достаточно часто клиенты сами себе «диагностируют КСР», благо информации в интернете на эту тему можно найти много. И, как обычно это бывает, в интернете есть всё от откровенных фейков, хайпа и искренних заблуждений до объективной информации и реальных фактов. Некоторые из клиентов обращаются изначально с различными другими, часто вполне конкретными задачами и запросами, добавляя, как бы, между прочим, что то типа, а ещё, похоже, что у меня КСР.

Традиционно кризис среднего возраста относят к периоду между 30 и 55 годами (эти границы весьма индивидуальны и зависят от социальных, культурных и личностных факторов) и рассматривают как важный этап развития личности, сопровождающийся переоценкой жизненных ценностей, достижений и перспектив.



На мой взгляд, рассматривая КСР как закономерный переход от молодости к зрелости, можно выделить наличие противоречия между чувством упущенных возможностей, не сбывшихся надежд и ожиданий, когда человек сравнивает свои мечты юности и реальные достижения (что часто вызывает чувство разочарования) и стремлением к реализации своего потенциала. Иногда, человек так прямо и говорит, что с одной стороны значительная часть жизни им уже прожита, и этого никак не изменить, а с другой стороны он чувствует, что еще есть время и силы что-то сделать.

Один из моих клиентов как то предложил следующую метафору этого состояния: «Я себя чувствую так, как будто я еду по шоссе на своей машине. Я за рулём, вокруг много других машин, кто то едет быстрее и обгоняет меня, кто то медленнее и их обгоняю я, и, вроде бы, всё хорошо, привычно, но я не хочу продолжать дальше так ехать. Я понимаю, что могу остановиться на обочине, или свернуть на какую либо другую дорогу, или поменять машину или сделать что то ещё... И, как будто бы надо срочно, что то сделать и что то изменить...».



На сессиях я часто цитирую фразу Джона Фицджеральда Кеннеди, о том, что слово «кризис», написанное по-китайски, состоит из двух иероглифов: один означает «опасность», другой — «благоприятная возможность».

Любой кризис это с одной стороны, движущая сила, помогающая личности, обществу и человечеству в целом, развиваться, а с другой стороны, именно эта сила может иметь для человека деструктивный характер. В некоторых случаях, даже разрушать как самого человека и приводить к деградации личности, так и всё то, что человек достиг, то, что для него важно значимо и ценно.

Возникновение кризиса, обычно, обусловлено ситуациями, в которых привычная модель поведения утрачивает свою актуальность, не помогает справиться с новыми задачами и обстоятельствами жизни, а иная стратегия поведения и восприятия ещё не сформировалась. Независимо от того идёт ли речь о внутреннем или о внешнем кризисе, а в реальной жизни, достаточно часто происходит так, что они совпадают во времени либо накладываются друг на друга и усиливают своё действие. В любом случае, кризис можно назвать поворотным пунктом человеческой судьбы, и от того как именно произойдёт этот поворот и куда, зависит то каким будет как сам человек так и его дальнейшая жизнь



В результате получается, что основная задача психолога при работе с запросами на проживание КСР – это не просто помочь клиенту выйти из состояния стресса и вернуть способность мыслить конструктивно (хотя, в моей практике, часто работа начинается именно с этого). Важно, работая вместе с клиентом сформировать у человека собственную систему нахождения целей, в тех жизненных условиях и с учётом того приобретённого опыта, которые у него есть в данный момент времени, помочь ему выработать новую систему смыслообразования, основанную на аутентичных ценностях. «Благоприятная возможность» приобретаемая в результате проживания КСР это переход от выполнения основной задачи первой половины жизни человека, а именно, необходимости успешно адаптироваться к требованиям мира (утвердиться через карьеру, отношения, социальный статус и т.д.) к решению задач второй половины жизни. Таким образом, КСР можно рассматривать как катализатор глубокого личностного развития, основанного на достижениях и навыках, которые были выработаны человеком в результате решения задач первой половины жизни.



Главная особенность модальности Генеративная психотерапия, основанной П.Ф. Силенком, заключается в фундаментальном сдвиге фокуса: от избавления от симптомов и страданий - к развитию и актуализации личностного потенциала. В отличие от классической терапии, которая часто работает с «поломками» генеративная психотерапия фокусируется на работе со «сборкой» более целостной и творческой личности. Предметом генеративной психотерапии являются закономерности, условия и способы преобразования человеком своего проблемного опыта в опыт ресурсный, а целью работы является не «излечение» проблемы, а использование её как базиса для постановки творческой задачи, решение которой приведёт к эволюционному скачку в развитии клиента.

Генеративный подход основывается на идее того, что люди нуждаются в развитии больше, чем в избавлении от страдания. Симптом — это сигнал о необходимости эволюционного расширения, а не враг, которого нужно уничтожить.



На мой взгляд, именно генеративный подход является эффективным способом работы с запросами на проживание КСР, так как, в данном случае, основная цель не просто анализ ситуации и поиск конструктивных путей выхода из неё, а помощь клиенту использовать эту «благоприятную возможность». Человек задаёт себе вопросы о своих ценностях, убеждениях, жизненных целях и мечтах, а это свидетельствует об актуализации у него запроса на собственное личностное развитие. Необходимость выстроить собственную систему приоритетов, которая позволит отбросить неважное и ненужное, мешающее реализации его истинных желаний, целей и присвоить новый обогащающий личность опыт. Ведь успешным результатом проживания КСР является выход на новый более высокий уровень качества проживания своей жизни, с позитивными изменениями в различных её сферах (саморазвитие, карьера, личная жизнь и т.д.).



ast-academy.ru