

Саратовский государственный университет

С. В. Фролова

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Саратов

2018

УДК 159.923 (075.8+072.8)
ББК 88.4 я 73
Ф91

Фролова С. В.

Ф91 Теория и практика психологического консультирования / С.В. Фролова. – Саратов: Саратовский государственный университет, 2018. – 152 с.

Книга представляет собой учебное пособие для обучающихся психологии и раскрывает общие теоретические положения и основные модели психологического консультирования. Теоретическая информация подкрепляется практическими примерами, описанием техник психологического консультирования, изложением эмпирически и экспериментально полученных данных об особых социально-психологических феноменах консультативного взаимодействия психолога и клиента. Книга содержит конкретные психотерапевтические методики, вопросы для самопроверки и задания для самостоятельной работы. Раскрываемое содержание ряда психологических теорий и вытекающих из них практических моделей психологического консультирования способствует улучшению ориентации в разнообразии методологических подходов для дальнейшего совершения осознанных выборов средств и способов оказания психологической помощи клиентам в различных проблемных ситуациях.

УДК 159.923 (075.8+072.8)
ББК 88.4 я 73

© Фролова С. В., 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И МОДЕЛИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	4
Тема 1. Личностно-центрированное консультирование	4
Тема 2. Теория и модель психоаналитического консультирования	13
Тема 3. Теория, модели и психотехники поведенческого консультирования	24
3.1. Теория поведенческого консультирования	24
3.2. Методы и техники поведенческого консультирования	32
Тема 4. Теория и практика логотерапии	45
Тема 5. Когнитивное консультирование	54
Тема 6. Позитивное консультирование, ориентированное на решение	65
Тема 7. Унифицирующие аспекты и фундаментальные процессы изменения в психологическом консультировании	73
Вопросы для самопроверки	81
Практические задания	84
Список литературы для самостоятельного изучения	86

Раздел 2. МЕТОДЫ И ПСИХОТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТРАВМАТИЧЕСКИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ (НА ПРИМЕРЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ)

Тема 8. Типы переживания ситуации насилия в семье и стратегии оказания психологической помощи	88
8.1. Психология насилия в семье	88
8.2. Социально-психологические особенности ситуации насилия в семье ...	94
8.3. Тип переживания «Активное стремление к преодолению»	97
8.4. Тип переживания «Стремление к избеганию осуждения»	98
8.5. Тип переживания утраты личностных ресурсов	102
8.6. Феномен и психотерапия страха публичного осуждения	108
8.7. Оказание психологической помощи при переживании утраты личностных ресурсов	111
8.8. Психотерапевтический потенциал архетипических образов	119
Список литературы	131
Приложение 1. Психотехники нейролингвистического программирования (НЛП) в работе с личностными проблемами	134
Приложение 2. Искажения в познании (А. Бэк)	136
Приложение 3. Методика выявления архетипических паттернов в поведении мужчины и женщины	138

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Важной задачей данного раздела является формирование представления о том, что в основе разработки и использования психотехнического инструментария лежат те или иные личностные теории, научная методология, определяющие стратегические направления и тактические принципы оказания психологической помощи. Решение этой задачи осуществляется путем планомерного раскрытия содержания ряда психологических теорий и вытекающих из них практических моделей психологического консультирования. Психологу, приступающему к практике консультирования, необходимо первоначально ориентироваться в разнообразии методологических и теоретических подходов с тем, чтобы совершать свои осознанные выборы средств и способов оказания психологической помощи клиентам в различных проблемных ситуациях.

Тема 1. Личностно-центрированное консультирование

Основателем «личностно-центрированного» консультирования является Карл Роджерс. В 1940 году Роджерс опубликовал книгу «Консультирование и психотерапия» (Counseling and Therapy). Суть центральной гипотезы личностно-центрированного подхода заключается в следующем:

- каждый человек имеет внутри себя большие резервы самопонимания, и изменения Я-концепции и поведения, которое регулируется его "Я",

- эти резервы активизируются только тогда, когда создается соответствующий климат, для которого характерны оказывающие помощь психологические установки: эмпатия, конгруэнтность и безусловное положительное отношение¹.

В 1951 году Роджерс представил свою теорию личности и поведения в заключительной главе книги «Клиент-центрированная терапия» (Client-

¹ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.35.

centered Therapy).

Основные положения теории К. Роджерса

Перцепционная или субъективная система взглядов. Поведение можно рассматривать или с точки зрения стороннего наблюдателя, или с точки зрения тех, кто совершает данные поступки. Первые рассматривают поведение с внешней точки зрения, в то время как последние рассматривают его с внутренней, субъективной, или перцепционной, точки зрения. Роджерс заявляет о своей фундаментальной вере в субъективное и отмечает, что человек живет по существу в собственном личном и субъективном мире и движим субъективными целями и субъективными выборами. Акцент на субъективном, перцепционном взгляде на клиентов обусловил утверждение термина «клиент-центрированный». Восприятие клиентов рассматривается как их версия действительности.

Тенденция актуализации. Одним из основных положений теории Роджерса является идея о том, что во Вселенной действует тенденция, способствующая ее развитию – постоянное стремление ко все большему упорядочиванию и взаимосвязанному усложнению, очевидное как на неорганическом, так и на органическом уровне. Тенденция актуализации – основной мотивационный внутренний импульс. Каждому человеку присуща врожденная тенденция к развитию своих способностей с целью поддержания, репродуцирования самого себя, а также расширения границ своего «Я». Благодаря стремлению к актуализации люди движутся к саморегулированию, к самосовершенствованию и избавляются от контроля со стороны внешних сил.

Консультанты лично-центрированного подхода считают, что все психологические трудности обусловлены блокировками стремления к актуализации. Следовательно, задача консультантов заключается в том, чтобы активизировать присущий всем людям положительный мотивационный стимул.

Организмический оценочный процесс. Данный процесс подразумевает скрупулезное непрерывное рассмотрение опыта и размещение в рамках этого опыта ценностей в определенном порядке в соответствии с их способностью удовлетворять потребности, связанные с тенденцией актуализации. По мере того как люди растут, их оценочные процессы все в большей степени помогают им достичь такого уровня самоактуализации, который позволяет осознавать и ощущать внутренние переживания.

Опыт, его переживание и осознание. Человек постоянно подвергается воздействию событий и сталкивается с фактами, которые можно осознать с помощью сенсорных и висцеральных элементов, от рождения присущих организму. Люди могут не осознавать многое из переживаемого

ими. Полное переживание чувства означает, что переживание, осознание и выражение данного чувства абсолютно конгруэнтны.

Роджерс полагал, что, если опыт воспринят, значит, он вошел в сознание, и, каким бы смутным ни было понимание этого опыта, его не требуется выражать с помощью вербальных символов. Восприятие или осознание может соотноситься с опытом или «реальностью», а может и не соотноситься с ними. Часто люди, функционирующие ненормально, организмически двигаются в одном направлении, в то время как их сознательная жизнь течет в другую сторону.

Понятие «Я» и «Я-концепция». «Я» можно рассматривать как реальное, базисное организмическое «Я». Такой смысл слова «Я» используется в составе популярных выражений типа «Быть верным собственному "Я"», «Быть самим собой». Я-концепции людей – это их восприятие самих себя, которое не всегда соответствует их собственному переживанию или организмическому «Я». В тех случаях, когда «Я» и Я-концепция не конгруэнтны, стремление актуализировать представление о самом себе может препятствовать удовлетворению более глубокой потребности актуализировать организмическое «Я».

Условия ценности. С раннего детства у человека развивается потребность в положительном отношении со стороны других. Оценки, в основе которых лежит скорее мнение других, чем собственный организмический оценочный процесс индивидуума, называются условиями ценности. Условия ценности распространены чрезвычайно широко, так как слишком часто поведение индивидуумов является культурно и социально обусловленным. У людей развивается второй вид процесса оценки. Первый вид – это организмический процесс оценки, который верно отражает тенденцию актуализации. Второй вид – это процесс, связанный с условиями ценности, основанный на интернализации или «интроекции» оценок других людей. Таким образом, люди часто стремятся к определенным переживаниям или избегают их с целью удовлетворения своих скорее ложных, чем реальных, потребностей.

Семейная жизнь. Роджерс обнаружил, что родители способны безусловно позитивно относиться к ребенку только в той мере, в какой они безусловно уважают самих себя. Под «безусловным позитивным отношением» Роджерс подразумевал способность родителей высоко ценить ребенка даже тогда, когда они не могут одинаково оценивать все его поступки. Чем выше степень безусловного позитивного отношения родителей к ребенку, тем меньше условий ценности у ребенка и тем выше уровень его психологической адаптации.

Предвосприятие и тревога. Понятием «предвосприятие» Роджерс описывал механизм, с помощью которого сенсорный и висцеральный опыт может быть отклонен или неточно воспринят. Предвосприятие включает в себя фильтрацию (исключение или изменение) опыта в тех случаях, когда

он противоречит и угрожает Я-концепции. Организм в таких случаях может оценивать опыт, не задействуя более высокие нервные центры, отвечающие за сознательное понимание или восприятие.

Таким образом, процесс предвосприятия представляет собой механизм защиты Я-концепции, включающийся в ответ на угрозу нарушения структуры Я-концепции.

Тревога – это состояние неудобства или напряженности, которое является реакцией организма на «предвосприятие». При тревоге несоответствие (неконгруэнтность) между Я-концепцией и опытом могут проникнуть в восприятие или понимание, вызывая изменения в доминирующей в настоящее время Я-концепции. Реакции занявшего защитную позицию индивида, связанные с напряжением, подразумевают рассмотрение опыта с абсолютных и жестких позиций (посредством чрезмерного обобщения, смешения фактов, стремления в большей степени полагаться на абстракции, чем проверять действительность).

Я-концепции очень плохо функционирующих людей блокируют правильное восприятие обширных областей их существенного сенсорного и висцерального опыта. Однако если возникает ситуация, в которой существенный опыт переживается внезапно или слишком сильно в сфере высокой неконгруэнтности, механизмы защиты могут оказаться неэффективными. Такое происходит в ситуации, когда велика интенсивность и значимость этого опыта для человека, либо появление этого опыта неожиданно. Блокированный ранее опыт как бы «прорывается» в сознание. Люди оказываются лицом к лицу с настолько большим объемом отклоненного опыта, что оказываются не в состоянии с ним справиться; в результате развивается состояние дезорганизации и увеличивается вероятность психотического срыва.

Характерные черты Я-концепции. Я-концепция представляет собой совокупность восприятий самого себя или набор средств, с помощью которых люди взаимодействуют с жизнью таким образом, что им удается удовлетворять свои потребности. Эффективные Я-концепции позволяют людям воспринимать опыт реалистически, независимо от того, исходит этот опыт из их организма или из окружающей среды; другими словами, такие Я-концепции делают людей открытыми для переживаний.

Неэффективные Я-концепции могут долго сохраняться из-за того, что выступают порой как средства удовлетворения потребности. Кроме того неэффективные Я-концепции содержат в себе много условий ценности и порождаются потребностью людей в позитивном отношении. Поэтому они могут глубоко внедряться в структуру Я-концепций. В-третьих, чем глубже внедрены условия ценности, тем более упорно они сохраняются, поскольку изменение их вызвало бы тревогу из-за воспринимаемой неконгруэнтности представлений о себе и переживаемого опыта.

Некоторые содержательные области Я-концепций людей включают в себя следующие элементы: физическую, социальную, сексуальную сферы, чувства и эмоции, вкусы и предпочтения, работу, отдых, интеллектуальные занятия, философию и ценности. Люди различаются по тому, какое значение они придают этим областям, а также по тому, какие виды Я-концепций содержатся у них в этих сферах.

Я-концепцию можно рассматривать как структуру, состоящую из различных Я-концепций, связанных между собой различными способами. Я-концепция также является средством или процессом, с помощью которого люди взаимодействуют с окружающей средой и игнорируют, отрицают, искажают или точно воспринимают опыт. Одни Я-концепции могут быть конгруэнтными (соответствующими) реальным переживаниям. Другие Я-концепции могут в различной степени отличаться от действительных переживаний (в этом случае говорят о неконгруэнтности между Я-концепцией и опытом).

Для установления определенных несоответствий в самосознании себя человеком Роджерс использует понятия: «реальные» и «идеальные» концепции. Реальные концепции представляют восприятие человеком себя в реальности. Идеальные концепции отражают представление человека о том, каким он больше всего хотел бы быть.

Цели, задачи и условия лично-центрированного консультирования

Целью лично-центрированного консультирования является достижение человеком полноценного функционирования, или зрелости. Зрелость личности определяется следующими качествами: открытость переживаниям и способность воспринимать жизнь реалистично; рациональность и отсутствие стремления к обороне; взятие на себя ответственности за свое отличие от других, за свое поведение; творческое отношение к окружающей среде; принятие других людей как уникальных личностей; высокая самооценка; высокая оценка других людей; открытое и свободное реагирование на основе непосредственного переживания; проявление высокого самосознания, когда это требуется.

Открытость переживанию обуславливает более эффективное поведение, при котором люди имеют более широкое перцепционное поле и способны чаще вести себя в соответствии со своим выбором, а не исходя из существующей необходимости. Открытость переживанию может также способствовать повышению спонтанности и креативности, так как открытые переживанию люди в меньшей степени связаны смирительной рубашкой условий ценности.

Роджерс считал трагедией то, что большинство защитных

механизмов, имеющихся у людей, не позволяют им даже представить, насколько рационально они могли бы действовать.

Людей можно считать «лично ответственными» в том случае, если они берут на себя ответственность за свою самоактуализацию, а не просто испытывают чувство ответственности за других. Признание личной ответственности является центральной частью Я-концепций эффективных людей.

Самоуважение - еще одна важная часть Я-концепций эффективных людей. Уважающий себя человек характеризуется высокой степенью безусловного самоуважения, или самопринятия. Самоуважение основано скорее на организмическом процессе оценки, чем на похвале и удовлетворении потребностей других людей. Люди, характеризующиеся высокой степенью безусловного самоуважения, ценят себя даже в том случае, если они не могут высоко оценивать все свое поведение и все свои отличительные черты.

Хорошие личные отношения, как считал Роджерс, подразумевают принятие других людей как уникальных личностей, высокую оценку других, открытое и свободное обращение к ним на основе непосредственного переживания, а также наличие способности, когда это необходимо, сообщать другим о высоком уровне самосознания.

Роджерс считал, что конгруэнтность, аутентичность или «реальность», являются, вероятно, наиболее важными элементами обычных жизненных взаимодействий. Эмпатии же Роджерс придавал наибольшее значение в случаях, когда другой человек тревожен и уязвим.

Самоактуализирующиеся люди способны идентифицировать себя с другими людьми. Благодаря этому они склонны способствовать самоактуализации других, так же как и собственной самоактуализации. Еще одной важной чертой самоактуализирующейся личности является способность проводить резкое различие между целями и средствами, а также между добром и злом. Главными отличительными чертами полноценно функционирующих, или самоактуализирующихся, людей, как показал в своих изысканиях Маслоу² являются шесть черт: открытость переживанию, рациональность, личная ответственность, самоуважение, способность к поддержанию хороших личных отношений и этическая жизнь. Все эти свойства являются и целями, и средствами тенденции самоактуализации и все они подразумевают наличие эффективных Я-концепций.

Процесс личностно-центрированного консультирования

Личностно-центрированное консультирование не полагается на определенные методики. Роджерс считал, что эффективность

² См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С. 51.

консультирования определяется, прежде всего, качеством межличностного взаимодействия консультанта с клиентом. При личностно-центрированном консультировании большое значение имеют мысли и чувства, как клиентов, так и консультантов. Не существует никаких формальных критериев оценки, коль скоро все клиенты рассматриваются в качестве индивидов, имеющих трудности в самоактуализации в связи с наличием условий ценности. Если бы консультанты оценивали клиентов со своей внешней точки зрения, они рисковали бы копировать те обстоятельства, которые обусловили приобретение и сохранение клиентами определенных условий ценности.

Существует связь между тем, насколько точно личностно-центрированные консультанты определяют причины самоотчуждения и внутренних расколов клиентов, и тем, как они могут помогать своим клиентам расти и излечиваться. Личностно-центрированные консультанты стараются создавать такую обстановку отношений, которая может служить противоядием к эмоциональным лишениям, пережитым их клиентами.

В 1957 году Роджерс перечислил шесть условий, которые являются необходимыми и достаточными для терапевтического изменения индивидуальности. Эти условия должны иметь место в течение некоторого промежутка времени, достаточного для того, чтобы произошло конструктивное изменение индивидуальности.

Во-первых, между двумя людьми должен быть психологический контакт.

Во-вторых, клиент должен находиться в состоянии неконгруэнтности и быть уязвимым или встревоженным.

В-третьих, консультант должен быть «конгруэнтен или интегрирован в данные отношения».

В-четвертых и в-пятых, консультант должен «безусловно позитивно относиться к клиенту» и «эмпатически понимать систему взглядов клиента».

В-шестых, умение консультанта адекватно донести до клиента свое эмпатическое понимание его и безусловное позитивное отношение к нему.

Роджерс считал конгруэнтность, безусловное позитивное отношение и эмпатию элементами, необходимыми для создания климата отношений, который способствует терапевтическому росту.

Конгруэнтность. Для понимания сущности конгруэнтности используются такие слова, как подлинность, реальность, открытость, прозрачность, присутствие. Консультанты должны помнить о том, что конгруэнтность является наиболее важным условием отношений. Поэтому самому консультанту важно воспринимать чувства, которые он испытывает, осознавать их и сообщать о них, если потребуется. Консультантам достаточно быть полностью самими собой. Консультант не должен бояться разделить чувства своего клиента. В процессе консультирования и

консультанты, и клиенты могут достигать измененного состояния сознания, которое характеризуется возникновением у человека ощущения, что он входит в соприкосновение с особой духовной (трансцендентной) реальностью. Роджерс полагал, что как консультант он работал эффективнее всего тогда, когда был ближе всего к своему внутреннему интуитивному «Я». Роджерс писал: «Кажется, что мой внутренний дух вытянулся и коснулся внутреннего духа другого человека. Наши отношения выходят за свои пределы и становятся частью чего-то большего. Имеют место глубинный рост, исцеление и приток энергии»³.

Безусловное позитивное отношение. Понятие «безусловное позитивное отношение» связано с глубокой верой Роджерса в то, что клиенты способны конструктивно измениться. Для развития безусловного позитивного отношения (связанного с бескорыстной заботой, высокой оценкой партнера, его эмоциональным принятием, уважением) важно стремление консультанта к личной интеграции, так как консультант может уважать способность клиентов достигать высокого уровня конструктивного самоуправления лишь в той степени, в какой это уважение является неотъемлемой частью его собственной личности.

Безусловное позитивное отношение эквивалентно любви, выраженной в соответствии с христианской концепцией «любви к ближнему». Безусловное позитивное отношение не означает, что консультанты должны одобрять все поступки своих клиентов. Суть этой позиции заключается в том, что вероятность продвижения клиентов вперед увеличивается, если их хвалят за гуманность, и они испытывают чувства безопасности и свободы.

Эмпатия. Роджерс большое значение придавал процессу эмпатии в консультировании. Эмпатия понимается им как ощущение внутреннего мира клиента так, как будто это ваш собственный внутренний мир, но при сохранении качества "как будто". Проявляя такт, чувствительность и показывая понимание проблем клиентов, консультанты должны передавать им свое восприятие их внутреннего мира и личных смыслов. Консультантам также следует сообщать клиентам о своем стремлении к пониманию их внутреннего мира, часто проверяя точность своего понимания и показывая готовность учесть замечания и внести поправки. Эмпатическое отношение способствует созданию такого эмоционального климата, в котором клиенты могут помогать своим консультантам понимать их более точно.

Истинная эмпатия не имеет никакого оценочного или диагностического качества. Эмпатия не подразумевает также механического отражения.

В общении с конгруэнтным консультантом клиент постепенно тоже

³ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.53-54.

становится более конгруэнтным. При наличии благоприятного климата клиенты меньше нуждаются в оборонительной позиции и во внешнем уважении и постепенно начинают раскрывать себя перед консультантами, несмотря на возможную болезненность такого самораскрытия. Консультанты, которые принимают клиентов и высоко ценят их право быть действительно самими собой, позволяют им поделиться той частью себя, которую они считают смущающей, «неправильной» или пугающей. Консультанты также предоставляют клиентам возможность поделиться той частью самих себя, которая им нравится, и при этом не осуждают такую открытость. По мере развития отношений между консультантом и клиентом может возникнуть взаимная конгруэнтность, которая облегчает для каждого из них поддержание искренних отношений.

Наиболее часто клиенты испытывают недостаток чувства собственного достоинства. Понимание и принятие скрытой и неприемлемой части себя в ходе эмпатического взаимодействия с консультантом способствует исчезновению у клиентов отчуждения и соединению их с человеческим родом. Неравнодушие консультанта к истинному «Я» своих клиентов и высокая оценка их позволяют клиентам думать о себе с большим уважением. Постепенно у клиентов развивается способность к самопринятию. По мере развития у клиентов чувства собственного достоинства они начинают перемещать свой «центр оценки» от стандартов и убеждений других людей в сторону своих собственных взглядов. Таким образом, клиенты становятся менее уязвимыми по отношению к разрушительному воздействию условий ценности.

Осознание клиентами того, что консультант чутко прислушивается к их чувствам, дает клиентам возможность переживать и анализировать свои чувства и таким образом лучше понимать себя. Кроме того, клиенты начинают осознавать, как важно самим прислушиваться к своим собственным чувствам - это позволяет разрабатывать правильные планы действий и определять жизненный курс на будущее, а также испытывать эмпатию по отношению к другим людям, тем самым улучшая качество своих отношений с людьми.

Консультанты, в недостаточной мере обладающие конгруэнтностью, эмпатией и безусловным принятием, могут лишь увеличивать степень неконгруэнтности своих клиентов, степень их отрицательного отношения к себе и величину недостатка эмпатии.

Тема 2. Теория и модель психоаналитического консультирования

Психоаналитическая теория является наиболее фундаментальной ранней психологической теорией, оказавшей чрезвычайно сильное влияние на развитие других психологических направлений. Многие понятия, используемые в практике психоаналитического консультирования, такие как свободная ассоциация, интерпретация, перенос, сопротивление, заслуживают внимания всех консультантов.

В начале 1880-х годов Фрейд сблизился с известным венским врачом Йозефом Брейером, который рассказал Фрейду о применяемом им методе лечения истерии с помощью погружения пациента в глубокий гипноз и побуждения выразить словами свои воспоминания об имевших место в прошлом эмоционально нагруженных и угнетавших ситуациях. В конце 1880-х годов Фрейд начал использовать технику Брейера при работе с собственными пациентами. В 1893 году Фрейд и Брейер опубликовали собранные ими материалы, касающиеся использования метода катарсиса.

В 1890-х годах Фрейд постепенно перешел от катарсиса к собственно психоанализу. Как пишет Нельсон-Джоунс, Фрейд страдал от сильно выраженного психоневроза, и именно в 1897-1900 годы, когда состояние его нервной системы значительно ухудшилось, он создал свою самую оригинальную теорию – психоанализ⁴. В период с 1897 по 1899 год Фрейд написал свою главную работу «Толкование сновидений». Фрейд подверг психоанализу собственное бессознательное, и результаты этого самоанализа легли в основу книги.

Основные положения теории психоанализа

Принцип удовольствия. Принцип удовольствия основывается на гипотезе постоянства, согласно которой психический аппарат прилагает усилия к тому, чтобы удерживать возбуждение на таком низком уровне, на каком только возможно. Таким образом, все, что повышает уровень возбуждения, будет ощущаться как нечто неприятное, а все, что его понижает, будет переживаться как доставляющее удовольствие. Хотя в сознании существует сильная тенденция к ориентации на принцип удовольствия, имеются также другие силы, противостоящие этой тенденции и управляющие поведением.

Инстинкты. Фрейд признавал, что у человека имеются множество различных инстинктов, однако он исходил из предпосылки, что можно выделить два основных инстинкта — эротический и разрушительный. Эротические инстинкты стремятся объединить как можно большее

⁴ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.192.

количество живого вещества в еще более крупные единства», в то время как разрушительные инстинкты «противостоят этим усилиям и ведут все живое назад к неорганическому состоянию. Эрос включает в себя инстинкты самосохранения, сохранения рода, Эго-любви и объект-любви (любви к объекту), и его энергия называется либидо.

Фрейд рассматривал склонность к агрессии как исходную инстинктивную тенденцию, характерную для всех людей. Развитие цивилизации представляет собой борьбу между инстинктами жизни и инстинктами смерти, имеющую место в рамках человеческого рода.

Бессознательное и сознание. Фрейд утверждал, что существуют два вида бессознательного. Во-первых, имеется бессознательное, или собственно бессознательное, которое является материалом, недоступным для сознания из-за подавления. Цензура материала, поступающего для осознания, является очень строгой. Задача психоаналитиков — помогать клиентам делать часть материала доступным для осознания. Следует отметить, что при этом может развиться сильная реакция сопротивления, в частности из-за того, что многое из подавляемого имеет «запрещенный» сексуальный оттенок.

Второй вид бессознательного - предсознательное, которое состоит из всего, что может легко перемещаться из бессознательного в сознательное. Таким образом, предсознательное является латентным и способно превращаться в сознательное, в то время как бессознательное подавляется и вряд ли может быть осознано без совершения большого усилия. Материал может оставаться в предсознательном, хотя обычно он находит путь в сознание и без психоаналитического вмешательства. Предсознательное может рассматриваться как экран между бессознательным и сознательным.

Сознание выполняет функцию чувствительного органа, воспринимая психические качества. В отличие от двух видов бессознательного, сознание не имеет никакой памяти, и состояние сознательности обычно является преходящим. Осознаются, или поступают в орган чувств сознания, материалы, источником которых является внешний мир, а также внутренние возбуждения. Кроме того, внутренним факторам, таким как последовательность идей и интеллектуальные процессы, позволяет становиться сознаваемыми функция речи.

Структура психического аппарата, согласно теории Фрейда, состоит из трех систем, или сил: Ид, Эго и Супер-эго. Психологическое благосостояние зависит от того, насколько эффективно взаимодействуют эти три системы.

Ид, или «Оно», - самая древняя из трех систем, содержащая все, что унаследовано и зафиксировано в конституции. Ид наполнено энергией инстинктов и стремится к удовлетворению инстинктивных потребностей на основе принципа удовольствия. Деятельность Ид направлена на

обеспечение свободной разрядки возбуждения. Фрейд рассматривал Ид как хаос, в Ид не существует никаких представлений ни о какой морали. Ид - это первичная субъективная действительность индивидуума, имеющая место на подсознательном уровне.

Эго, или «Я», формируется, прежде всего, из ощущений тела. Эго - часть Ид, которая прошла особый путь развития и модифицировалась под влиянием внешнего мира. Эго действует как посредник между Ид и внешним миром и является идеальным «представителем» рассудка и здравого смысла. Эго стремится навязать Ид принцип реальности взамен принципа удовольствия. Процессы Эго, которые включают в себя восприятие, решение проблем и подавление, являются более поздними результатами развития, или вторичными процессами. Тем не менее, Эго также стремится к удовольствию и старается избежать неудовольствия, отличаясь от Ид только средствами, используемыми для достижения общих целей. Рассматривая внутренние события, связанные с Ид, Эго пытается управлять инстинктивными требованиями, принимая решения, касающиеся выбора времени и способа их выполнения, или подавляя обусловленное этими требованиями возбуждение.

Супер-Эго формируется в пределах Эго и является отражением остаточного родительского влияния. Родительское влияние включает в себя культурные, расовые и семейные влияния. По мере того как человек растет, природа родительского влияния может меняться.

Главной функцией Супер-эго, которое поглощено самонаблюдением, является подавление требований Ид посредством морального влияния на Эго. Первоначально ребенок инстинктивно прибегает к самоотречению из-за боязни потерять любовь или из-за опасения агрессии со стороны внешнего, или родительского, авторитета. Инстинктивное самоотречение возникает из-за страха перед внутренним авторитетом, или Супер-эго. Супер-эго представляет моральные ограничения и защищает стремление к совершенству. Между Эго и Супер-эго могут возникать конфликты, причем в таких случаях обе силы остаются в значительной степени бессознательными.

Тревога. Фрейд определил тревогу как специфическое состояние неудовольствия, для которого характерна моторная разрядка, происходящая определенным образом. Фрейд рассматривал тревогу как универсальную реакцию на ситуацию, связанную с опасностью, и считал Эго единственным центром тревоги. Можно выделить три вида тревоги: а) реалистическая тревога, источником которой являются опасности, угрожающие со стороны внешнего мира; б) моральная тревога, обуславливаемая конфликтом с Супер-эго; в) невротическая тревога, в основе которой лежит конфликт с инстинктивными импульсами Ид. Таким образом, тревога является либо реакцией на фактическую опасность, либо сигналом, подразумевающим восприятие надвигающейся опасности.

Психическая энергия, катексис и антикатексис. В психоанализе существует представление, согласно которому психическая энергия перемещается подобно электрическим зарядам. Катексисы – это заряды инстинктивной энергии, стремящиеся к разрядке, в то время как антикатексисы – это заряды энергии, которые делают невозможной такую разрядку. Ид имеет только инстинктивные «катексисы первичного процесса», стремящиеся к разрядке. Однако Эго и Супер-эго имеют и побудительные катексисы, и сдерживающие антикатексисы. На протяжении всей жизни индивида Эго представляет собой путь, по которому либидинальные катексисы переносятся к объектам и по которому эти катексисы могут быть «отозваны». Две характерные черты либидинальных катексисов – это подвижность, легкость, с которой они переходят от одного объекта к другому, и, в противовес этому, склонность к фиксации, или привязанность к специфическим объектам.

Бисексуальность. Фрейд полагал, что все индивиды с рождения бисексуальны, и что сексуальный импульс, по всей вероятности, совершенно не зависит от пола объекта. Иными словами, имеется только одно либидо, и оно не может быть приписано определенному полу. Поэтому выбор как гетеросексуального, так и гомосексуального объекта требует объяснения.

Психоаналитические исследования, проведенные с целью изучения скрытого сексуального возбуждения, показали, что все мужчины способны выбирать гомосексуальный объект и фактически делают такой выбор в бессознательном. Гомосексуальные либидинальные чувства играют немаловажную роль в нормальной психической жизни и в развитии болезни. Определенный уровень гомосексуальности присущ от рождения каждому индивиду, окончательная же детерминация сексуального поведения зависит от степени выраженности конституционального предрасположения, а также от жизненного опыта и характера ограничительных воздействий.

Инфантильная сексуальность и амнезия. Фрейд провел четкую границу между понятиями «сексуальный» и «генитальный», считая, что сексуальная жизнь подразумевает получение удовольствия от стимуляции эрогенных зон тела и что ее целью не обязательно является воспроизводство. Сексуальная жизнь включает в себя нежные и дружественные импульсы, часто называемые «любовью». В некотором смысле сексуальное поведение взрослого индивида, целями которого не являются воспроизводство, обладание гетеросексуальным объектом и половое сношение, можно рассматривать как перверзивное.

Сексуальная жизнь начинается вскоре после рождения. Младенец находит удовольствие в собственном теле, такая инфантильная сексуальность является по своей сути аутоэротической. Фрейд полагал, что нормальная сексуальная модель поведения развивается частично как

реакция на органические изменения и частично в результате психических запретов и подавления. Люди в значительной степени не осознают истоков своей сексуальности. Тем не менее инфантильный и детский сексуальный опыт оставляет глубокие следы в психической жизни индивидуума. Фрейд использовал термин «инфантильная амнезия» для описания феномена, суть которого заключается в забывании своего раннего сексуального опыта.

Стадии сексуального развития. В начале сексуальной жизни Фрейд выделял две фазы. Первая - прегенитальная фаза сексуального развития представляет собой характеризующийся стабильным течением процесс (до 5 лет). Затем следует затишье, или латентный период. Вторая - генитальная фаза начинается с возрождения сексуального импульса в период половой зрелости.

Прегенитальная фаза может быть разделена на три отдельные стадии сексуального формирования. Первой эрогенной зоной является рот, и, следовательно, сексуальное развитие начинается с оральной стадии. Акт сосания младенца перестает быть необходимым только для приема пищи и может рассматриваться как поиск такого сексуального удовольствия, которое не зависит от приема пищи.

Второй орган, который превращается в эрогенную зону, - это анус. При нормальном сексуальном развитии оральная стадия сменяется анальной. Активный аспект этой стадии заключается в появлении импульса к господству, укреплению мускулатуры тела и усилении контроля над сфинктерами. С этой стадией связаны такие черты характера, как аккуратность, бережливость и упрямство, которые в совокупности определяют так называемый «анальный характер».

Третий орган, который превращается в эрогенную зону, - это генитальный аппарат. Период сексуального развития (когда становятся важными мужской сексуальный орган (фаллос) и женский клитор) - фаллическая стадия. Эта стадия начинается примерно на третьем году жизни ребенка. В это время ребенок получает удовольствие от мастурбации. На фаллической стадии сексуальность раннего детства становится наиболее сильно выраженной, и именно в это время мужское и женское сексуальное развитие становятся дифференцированными.

Часть фаллической стадии развития обоих полов - этап Эдипа. В раннем возрасте маленький мальчик развивает объект-катексис к своей матери и идентифицирует себя с отцом. В течение фаллической стадии у мальчика появляется желание избавиться от отца и занять его место рядом с матерью. Угроза кастрации заставляет мальчика отказываться от желаний, связанных с кровосмешением, и подавлять их. Разрешение эдипова комплекса мальчика подразумевает отказ от его объект-катексиса к матери что чаще приводит к усилению идентификации его с отцом (при этом характер мальчика становится более мужественным), или иногда

может вести к идентификации сына с матерью.

Для девочки мать тоже является первым объектом любви. В течение фаллической стадии основной эрогенной зоной у девочки является клитор. Фрейд полагал, что в ходе превращения девочки в женщину основной эрогенной зоной должно стать влагалище, а также должен измениться пол объекта любви. На этой стадии у девочки развивается комплекс Эдипа - она начинает стремиться к обладанию отцом и к избавлению от матери. Данная ситуация может быть усложнена при наличии у девочки бисексуальной склонности. Со временем выраженность женского эдипова комплекса уменьшается, частично в результате неизбежных разочарований в отце.

Латентный период - период, начинающийся примерно в шестилетнем возрасте (возможно, несколько позже у девочек) и заканчивающийся к началу периода менархе и половой зрелости, - это период сексуальной латентности. В латентном периоде развиваются сексуальные запреты. Один из механизмов, с помощью которых сексуальная энергия направляется в другое русло, называется сублимацией, или переключением либидо на достижение новых целей и на различные культурные занятия. Более того, по мере развития индивидуума либидинальные импульсы могут индуцировать противоположные антикатексисы, или реакции, например отвращение, стыд, моральные переживания.

Генитальная фаза начинается в период половой зрелости и предполагает подчинение всех источников сексуального чувства доминирующим генитальным зонам. Возникшие ранее либидинальные катексисы могут быть сохранены посредством включения их в сексуальную деятельность либо посредством их подавления или направления в другое русло. В период половой зрелости у мальчиков либидо усиливается, у девочек же усиливается подавление. В период половой зрелости преодолевается стремление к инцестуозному выбору объекта, а также происходит уход из-под влияния родительского авторитета. Если предшествующее сексуальное развитие индивидуума было адекватным, он становится готов к установлению гетеросексуальных половых отношений.

Идентификация - это важное понятие, которое помогает осознать, как развиваются Эго и Супер-эго. Идентификация может рассматриваться с трех точек зрения: во-первых, как первоначальная форма эмоциональной связи с объектом; во-вторых, как регрессивная замена либидинальной объект-связи посредством интроекции объекта с Эго таким образом, что Эго приобретает характерные черты объекта (например, женщина может подражать кашлю своего отца); и в-третьих, как чувство, возникновение которого обусловлено восприятием качества, общего с другим человеком, который не является либидинально катектическим. Развитие Супер-эго можно рассматривать, принимая во внимание идентификацию с

родительской силой, посредством которой молодые люди, желая быть похожими на родителей и считая их достойными подражания, формируют свое Эго. Идентификация является частью нормального процесса развития. Но Эго может быть и ограничено, и усилено в зависимости от природы идентификации.

Защитные механизмы

Эго ребенка в раннем возрасте относительно слабо, однако оно должно иметь дело с сильными инстинктивными сексуальными импульсами. На этой стадии потеря объекта любви может породить тревогу, которая может сохраняться и на последующих стадиях. Позднее тревога может возникать из-за страха кастрации (на фаллической стадии) и страха перед Супер-эго (в латентном периоде и после его окончания).

Для того, чтобы справиться с источниками тревоги, Эго использует защитные механизмы. Однако защитные механизмы ограничивают функционирование Эго и тратят психическую энергию на антикатексисы. Защитные механизмы работают бессознательно и могут препятствовать реалистическому поведению. Люди используют, как правило, не все механизмы защиты, а выбирают некоторые из них.

Подавление - это главный скрытый механизм защиты Эго, лежащий в основе всех других видов защиты. Можно выделить два способа подавления. Во-первых, материал, который находится в предсознательном и, следовательно, доступен сознанию, отодвигается назад в бессознательное. Во-вторых, посредством цензуры можно запрещать бессознательному материалу проникать в предсознательное, в результате чего этот материал будет оставаться бессознательным. Например, любой вид подавления применим к латентным сексуальным перверсивным импульсам, возникающим у индивидуума.

Сублимация – защитный механизм, который подразумевает направление инстинктивных сексуальных импульсов в социально более приемлемое русло. Например, живописцы могут выражать свою сексуальность в создаваемых ими произведениях искусства. Сублимация не обязательно является патологической.

Формирование реакции позволяет признавать импульсы, противоположные тем, которые угрожают Эго. Например, сексуальные импульсы могут отвергаться посредством чрезмерной стыдливости, отвращения и ненависти к сексуальности.

Отрицание – защитный механизм, при котором Эго отвергает некое требование внешнего мира, не воспринимая то, что повлекло бы за собой признание неприятной реальной ситуации. Например, люди могут отрицать обратную связь других в связи с их агрессивным поведением.

Фиксация – задержка на более ранней стадии в связи с сильной

тревогой при переходе на следующую стадию сексуального развития. Например, дети могут продолжать сильно зависеть от матери вместо того, чтобы создавать новые объект-катексисы.

Регресс - возврат на более раннюю стадию при наличии угрозы.

Проекция – защитный механизм, посредством которого Эго, имея дело с угрозой недопустимого инстинктивного импульса, превращает его во внешний импульс. Например, вместо того чтобы адекватно оценивать силу собственных агрессивных импульсов, человек может приписывать данные черты окружающим.

Нормальное развитие

Нормальное развитие подразумевает:

- прохождение через последовательные стадии сексуального созревания без существенных фиксаций и регрессов;
- развитие Эго, которое хорошо справляется с воздействиями внешнего мира;
- развитие Супер-эго, основанное на идентификациях, которые являются конструктивными, а не чрезмерно жесткими и моралистическими;
- развитие защитных механизмов, которые выпускают часть энергии Ид без серьезного ограничения функционирования Эго.

Нормальное развитие – это динамический процесс, в ходе которого продолжается распределение и перераспределение психической энергии среди Ид, Эго и Супер-эго, трех систем психического аппарата.

Развитие невроза

Возникновение и развитие невроза у человека Фрейд считал обусловленным несколькими факторами.

1) Биологические факторы. На момент рождения организм человека является беспомощным и зависимым. Беспомощность создает предпосылки для возникновения первоначального ощущения опасности. Этот страх, в свою очередь, порождает потребность быть любимым, от которой человек никогда не отказывается.

2) В основе филогенетического фактора лежит перерыв в сексуальном развитии человека в латентном периоде. Большинство инстинктивных требований, характерных для инфантильной сексуальности, воспринимаются Эго как опасности, которые следует предотвращать. Существует опасность того, что сексуальные импульсы половой зрелости будут следовать за своими инфантильными прототипами и таким образом будут подавляться.

3) Психологический фактор включает в себя три элемента: расстройство либидинальных импульсов, или подавление сексуального инстинкта системой Эго под влиянием тревоги, обусловленной опасением, что удовлетворение возникающего сексуального катексиса может

причинить вред; преобразование фрустрированных сексуальных импульсов в невротические симптомы; подавление при новом пробуждении сексуальных инстинктов в период половой зрелости (когда это происходит, индивидуум может переживать интенсивный невротический конфликт и при этом сильно страдать).

Практика психоаналитического консультирования

Фрейд полагал, что основы невротозов закладываются только в раннем детстве, до шести лет, хотя признаки невротического конфликта могут долго не появляться. Невротические индивиды, несмотря на страдание, не способны излечить свои расстроенные Эго, поэтому они продолжают страдать. Причина этого заключается в том, что подавление, произведенное их слабыми детскими Эго, является бессознательным. Таким образом, Эго этих людей платят за подключение ими в прошлом защитных механизмов тем, что они не имеют сознательного доступа к материалу, с помощью которого можно было бы разрешить невротический конфликт. Невротические Эго людей ослаблены подавлением, а нормальному функционированию их личности препятствует психическая энергия, используемая во вредных защитных антикатексисах. И до тех пор, пока продолжается подавление, таким же препятствием является формирование невротических симптомов посредством реканализации фрустрированных либидинальных импульсов.

Невротик – это человек, не способный получать удовольствие и действовать эффективно. В этой связи можно выделить три основные цели психоанализа: а) освобождение импульса; б) усиление основанного на реальности функционирования Эго, в том числе такое расширение восприятия Эго, которое позволило бы ему присвоить большую часть Ид; в) изменение содержания Супер-эго таким образом, чтобы Супер-эго представляло человеческие, а не жесткие моральные стандарты. Психоанализ - это процесс перевоспитания и усиления Эго.

Фрейд считал психоаналитическое лечение эффективным при множестве нервных болезней, в частности при истерии, повышенной тревожности и обсессивных невротозах. Эго клиента должно сохранять минимальную степень последовательности или ориентации в действительности, чего не следует ожидать от психотиков, поэтому им психоанализ противопоказан.

Свободная ассоциация. Фундаментальное правило, которого должны придерживаться клиенты – это правило свободной ассоциации. Клиенты должны рассказывать аналитикам все, что приходит им в голову, даже если это неприятно и даже если это кажется бессмысленным. Аналитики побуждают клиентов избегать самокритики и делиться всеми своими мыслями, чувствами, идеями, воспоминаниями и ассоциациями.

Использование свободных ассоциаций помогает снять подавление посредством превращения материала, содержавшегося в бессознательном, в осознаваемый.

Перенос. Фрейд обнаружил, что клиенты переносят на аналитиков чувства и эмоции, которые в прошлом были направлены на лиц, игравших важную роль в их жизни. Фрейд говорит о переносе любви и отмечает, что эта любовь двойственная, являющаяся смесью привязанности и ее «оборотной стороны» – враждебности. Перенос вначале консультирования может быть положительным. В этом случае слабое Эго клиента может стать более сильным, и он может добиться успехов из любви к аналитику. Другим преимуществом переноса в консультировании является то, клиенты ставят аналитиков на место своих отцов или матерей и дают консультантам возможность, выступая в роли новых Супер-эго, использовать полученную власть для перевоспитания невротиков. При этом аналитики всегда должны уважать потребность своих клиентов в независимости. При переносе клиенты могут воспроизводить важные моменты их жизни и раскрывать свои защитные реакции, связанные с неврозами.

Со временем перенос в консультировании приобретает отрицательный знак, превращаясь в сопротивление. Умение работать с переносами необходимо аналитикам, так как они должны постоянно показывать клиентам прототипы чувств, которые клиенты испытывали в детстве.

Сопротивление. Клиенты склонны сопротивляться репродуцированию подавляемого материала. Фрейд описывал все силы, препятствующие выздоровлению клиентов, как их сопротивление.

Чем сильнее угроза со стороны подавляемого материала, тем упорнее Эго цепляется за свои антикатексисы.

Второй вид сопротивления – сопротивление-перенос.

Третий вид сопротивления – сопротивление отказу от выгодных последствий болезни.

Четвертый вид сопротивления – сопротивление Ид, которое может противиться изменению в направлении его удовлетворения.

Пятый вид сопротивления – бессознательное чувство вины или бессознательное стремление к получению наказания (возникающее в Эго), побуждающие индивида сопротивляться любому успеху, достигнутому в ходе анализа. Клиенты считают, что они должны оставаться больными, поскольку не заслуживают ничего лучшего. Это наиболее мощный вид сопротивления, которого больше всего боятся аналитики.

Борьба, направленная на преодоление сопротивления, - главная работа психоаналитиков. Силы, которые помогают аналитикам преодолевать сопротивление клиентов – это потребность клиентов в выздоровлении, интерес к аналитическому процессу и положительные

переносы клиентов на аналитиков.

Интерпретация – это способы объяснения того, что случилось с клиентами и было ими забыто, а также того, что теперь происходит с клиентами, и что они не понимают. Интерпретация является средством, с помощью которого подавляемый и бессознательный материал преобразуется в предсознательный материал и в сознание. Аналитики применяют интерпретацию не только с целью осознания импульсов Ид, но и с целью оказания клиентам помощи в понимании механизмов защиты и сопротивления, которыми их Эго пользуются.

Цель интерпретации – помочь клиентам заменить подавление рассудочными действиями, соответствующими ситуации, сложившейся на настоящий момент. Аналитик работает с Эго клиента, побуждая это Эго преодолевать сопротивление и брать под свой контроль до сих пор подавляемую либидинальную энергию.

Материалом для интерпретации могут служить свободные ассоциации клиентов, оговорки, сновидения, перенос на аналитиков. Чем больше в интерпретациях отражено деталей, которые были забыты клиентами, тем легче клиентам принять эти интерпретации.

Фрейд считал, что, в конечном счете, эффективность психоанализа зависит от количественного соотношения энергии, которую аналитик смог мобилизовать у клиента к его же выгоде, и энергии сил, работающих против клиента.

Тема 3. Теория, модели и психотехники поведенческого консультирования

3.1. Теория поведенческого консультирования

Поведенческое консультирование основано на бихевиористической модели человека. В бихевиоральной теории особый акцент делается на сильном влиянии окружающей среды на формирование и сохранение поведения. В поведенческом консультировании выделяют подходы, основанные исключительно на связях типа стимул - реакция, и подходы, в которых принимаются во внимание когнитивные опосредующие переменные. Бихевиористская модель представляет собой набор разработанных в ходе эксперимента принципов научения⁵.

Фундаментальное влияние на поведенческий подход к консультированию в течение длительного времени оказывает экспериментаторская деятельность выдающегося русского физиолога И.П. Павлова. В результате своих экспериментов Павлов построил схему выработки условной реакции. Научение условной реакции по методу Павлова стали называть классическим, или респондентным, обусловливанием. Павлов и его коллеги исследовали природу многих других физиологических явлений, таких как условное торможение и генерализация стимулов.

Бихевиоризм Уотсона

Джона Бродуса Уотсона (1878-1958) считают основателем бихевиоризма. Для бихевиориста предметом изучения является поведение человека. Реальную область психологии составляет наблюдение за поведением.

Психология с точки зрения бихевиориста, будучи объективной и экспериментальной отраслью естествознания, практически не нуждается в концепциях сознания и самоанализа. Поскольку поведение животных может быть исследовано без обращения к сознанию, таким же образом можно исследовать и поведение человека.

Человек приспосабливается к окружающей среде посредством использования наследственных задатков и багажа привычек. Стимул, или предмет, который вызывает реакцию, может исходить от объектов, находящихся во внешней окружающей среде. На людей также постоянно воздействуют стимулы, происходящие из их внутренней окружающей среды (возникновение этих стимулов является результатом изменений,

⁵ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.215-245.

которые происходят в тканях различных органов). Посредством обусловливания диапазон стимулов, на которые реагируют люди, все более расширяется.

Уотсон рассматривал все психологические проблемы и способы их решения в схематизированном виде, используя при этом термины стимул и реакция. Стимулы могут быть безусловными, такие стимулы с рождения вызывают определенные реакции, например отвод или закрытие глаз при виде яркого света. Большинство же стимулов, на которые реагируют люди, являются условными, или приобретенными (например, все напечатанные слова, на которые люди реагируют), поэтому и большинство реакций человека являются обусловленными.

Уотсон полагал, что наследования способностей, таланта, характера, психической конституции и характерных черт в действительности не существует, так как развитие этих факторов зависит от обучения. Выделяются три системы навыков: а) висцеральная, или эмоциональная; б) мануальная и в) ларингальная, или вербальная. Рассмотрение развития эмоциональных навыков позволяет подтвердить важность обусловливания с помощью конкретных примеров.

Обусловливание эмоций. Уотсон утверждает, что существуют три типа приобретенных эмоциональных реакций: страх, гнев, любовь. Эти эмоциональные реакции можно рассматривать как безусловные рефлексy. Например, громкий звук - это существенный стимул для возникновения чувства страха.

Уотсон и Рейнор провели ряд экспериментов с целью формирования обусловленной эмоциональной реакции страха⁶. Эта цель была достигнута посредством периодического установления связи между безусловным и условным стимулами. Их эксперименты показали, что происходит перенос условной реакции страха с объекта, по отношению к которому был сформирован страх (с белой крысы) на другие объекты, чем-то похожие на первый (других покрытых шерстью животных: кроликов, собак; на меховое пальто, вату).

Уотсон и Рейнор пришли к заключению, что, вероятно, развитие многих фобий, с которыми имеют дело психиатры, обусловлено эмоциональными реакциями прямого или перенесенного типа. Эмоциональные расстройства можно проследить до обусловленных и перенесенных реакций, возникавших в младенчестве и детстве, причем все эти реакции можно отнести к трем фундаментальным типам человеческих эмоций.

Мэри Кавер Джонс, коллега Уотсона, провела эксперимент, в ходе которого трехлетний мальчик Питер был освобожден от обусловленности, связанной со страхом перед кроликом⁷. Экспериментаторы давали Питеру

⁶ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.224.

⁷ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.225.

завтрак, состоящий из крекеров и стакана молока. Как только ребенок начинал завтракать, кролика располагали в клетке из проволочной сетки достаточно далеко от стола, чтобы животное не мешало мальчику есть. Постепенно кролика переносили все ближе и ближе и, наконец, Питер стал брать еду одной рукой и играть с кроликом - другой. Произошло освобождение от обусловленности, связанной с реакциями страха.

На основе подобных экспериментов развивалось начальное понимание того, как эмоциональные реакции могут обуславливаться и освобождаться от обусловленности. Уотсон был полон энтузиазма и оптимистично настроен, однако он старался объективно относиться к роли разработанного им естественнонаучного подхода в лечении эмоциональных расстройств.

Развитие языка представляет собой обусловливание вербальных реакций на невыученные вокальные звуки. Память рассматривается как сохранение вербальных привычек.

Уотсон определил личность как «сумму действий, которые могут быть обнаружены при фактическом наблюдении поведения в течение достаточно длительного времени... Другими словами, личность - это производное наших систем привычек»⁸. Метод изучения личности в бихевиоризме заключается в выделении и рассмотрении группы систем привычек в потоке активности в определенный период времени, скажем, в определенном возрасте. Среди видов активности можно выделить доминирующие системы привычек в каждой из трех основных групп систем привычек - в висцеральной, физической и ларингальной. Проблемы личности - это нарушения поведения и конфликты привычек, которые следует лечить посредством разобусловливания и обусловливания.

Бихевиоризм Скиннера

Беррес Фредерик Скиннер (1904-1990) подобно Уотсону увлекался изучением науки, предметом рассмотрения которой является человеческое поведение. В ходе экспериментов, проведенных Павловым и Уотсоном, изучалось классическое, или респондентное, обусловливание, при котором организм пассивен в момент обусловливания. Скиннер внес особый вклад в развитие психологии, так как он обнаружил, что последствия, или результаты, поведения имеют большое значение, и развил это положение. Скиннер предложил придерживаться следующего фундаментального принципа: *«Поведение формируется и сохраняется его последствиями»*⁹. Скиннер провел ряд экспериментов с целью конкретизации этого принципа. Он считал, что вышел за рамки стимула и реакции, чтобы

⁸ См.: Там же. С.226.

⁹ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.228.

учитывать воздействие окружающей среды на организм после проявления реакции.

Оперантное поведение. Согласно концепции оперантного поведения Скиннера, подкрепление зависит от ответа, который получает организм на совершенное действие. Скиннер отмечает, что можно предсказывать вероятность повторения подобной реакции в будущем. Если поведенческая реакция влечет за собой какую-либо выгоду, то, скорее всего, она повторится в будущем. Единицей прогнозирующей науки поведения является оперант (повторное поведение). Использование термина «оперантный» подчеркивает, что поведение оперирует в окружающей среде, производя последствия. Классическое обусловливание и оперантное обусловливание - два единственно возможных вида обусловливания.

Сопряженное подкрепление. Скиннер подчеркивал, что поведение и само воздействует на окружающую среду, производя последствия, и зависит от последствий, произведенных окружающей средой. Любое адекватное описание взаимодействия между организмом и окружающей его средой должно содержать определение трех элементов: а) ситуации, в которой имеет место данная реакция; б) самого ответа и в) подкрепляющих последствий. Взаимосвязь этих трех элементов лежит в основе сопряженного подкрепления.

Позитивное и негативное подкрепление. Позитивное подкрепление подразумевает предоставление чего-то (например, пищи, воды, возможности сексуального контакта) в некоторой ситуации. Изъятие позитивного подкрепляющего стимула действует так же, как предоставление негативного подкрепления. Вероятность возникновения реакции возрастает и после позитивного, и после негативного подкрепления.

Только малая часть поведения немедленно подкрепляется пищей, водой, сексуальным контактом или другими факторами, имеющими явное биологическое значение. Такие подкрепления называются первичными, или безусловными.

Большая часть поведения - это реакция на подкрепления, которые стали ассоциироваться с первичными подкреплениями или обусловлены ими. Например, если каждый раз во время кормления голодного голубя зажигают яркий свет, включение света, в конечном счете, становится обусловленным подкрепляющим стимулом. Свет, так же как и пищу, можно затем использовать для обусловливания операнта. Обусловленное подкрепление генерализуется, когда оно соединяется более чем с одним первичным подкреплением. Этот факт имеет большое значение, так как генерализованное обусловленное подкрепление, типа денег, полезно, потому что применимо не только к одному конкретному состоянию депривации (например, к состоянию, характеризующемуся чувством

голода), но и ко многим другим подобным состояниям. Другими генерализованными обусловленными подкрепляющими стимулами являются внимание, одобрение и привязанность.

Режимы подкрепления. Скиннер отмечал, что многие существенные особенности формирования и сохранения поведения можно объяснить, только изучив режимы подкрепления. Существуют непрерывные режимы подкрепления и прерывистые режимы подкрепления.

Скиннер выделил несколько видов режимов прерывистого подкрепления.

1. Режим с постоянным соотношением, при котором подкрепляется каждая реакция. Данный режим является повседневным в жизни, он играет значительную роль в контроле поведения. Этот режим подкрепления, как правило, влечет за собой высокий оперантный уровень.

2. Режим с постоянным интервалом, при котором первая реакция, возникающая после прохождения определенного периода времени, подкрепляется, а новый период начинается немедленно после подкрепления. Примерами могут являться выплата зарплаты за работу, выполненную за месяц, или установленная периодичность отчетности студентов (экзамен – раз в полгода) Данный режим имеет низкую скорость реагирования сразу после получения подкрепления.

3. Режим подкрепления с вариативным соотношением (драматичным примером может являться поведение человека, находящегося под властью азартной игры в игральный автомат). Угасание поведения с данным режимом происходит очень медленно.

4. Режим подкрепления с вариативным интервалом. Скорость реагирования при этом режиме зависит от длины интервала: короткие интервалы порождают высокую скорость, длинные – низкую. Примером может являться произвольная (не всякий раз) похвала родителями ребенка в надежде на то, что ребенок будет себя хорошо вести и в неподкрепленные периоды. Организация контрольных работ преподавателями с вариативным интервалом способствует сохранению высокого уровня прилежания учеников¹⁰.

Поведение имеет последствия, если же этих последствий или подкрепления не оказывается в наличии, происходит угасание поведения. Когда люди вовлекаются в поведение, которое больше не имеет полезных последствий, они становятся все менее склонны вести себя таким образом. Режимы подкрепления имеют отношение к угасанию. Например, сопротивление угасанию, вызванному периодическим подкреплением, может быть намного сильнее, чем сопротивление угасанию, развивающемуся при постоянном подкреплении. Задача науки поведения -

¹⁰ Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с. С.343-345.

объяснить вероятность возникновения реакции с учетом истории ее подкрепления и угасания. Скиннер использовал термин «оперантная сила», чтобы отмечать вероятность возникновения определенного ответа. Скиннер считал, что состояние, характеризующееся низкой оперантной силой, являющееся результатом угасания, часто требует лечения. С этой точки зрения психотерапию можно рассматривать как систему подкрепления, предназначенную для восстановления угасшего поведения.

Оперантное поведение осуществляется через установление существенных связей с окружающей средой. Сопряженные обстоятельства подкрепления складываются из нескольких элементов: стимул, реакция, подкрепление. Процесс, благодаря которому, в конечном счете, с наибольшей вероятностью проявится реакция на предъявляемый стимул, называется различием. Другими словами можно сформулировать это так: реакция прошла под контролем различительного стимула или, короче, под контролем стимула. Как только оперантное различие обуславливается, вероятность возникновения реакции может быть увеличена или уменьшена посредством представления или удаления различительного стимула. Например, вероятность того, что посетители магазина сделают покупки, повышается при эффективном показе товаров в магазине.

Генерализация стимула - подкрепляющий эффект одного стимула, распространяющийся на другие стимулы. Пример генерализации стимула в повседневной жизни - это реагирование определенным образом на человека, напоминающего какого-то знакомого.

Личность, по Скиннеру, представляет собой репертуар видов поведения, приобретение которого обусловлено подкреплениями со стороны окружающей среды; причем данный репертуар сохраняется или угасает благодаря наличию текущих сопряженных обстоятельств подкрепления.

Самоконтроль. При самоконтроле люди манипулируют событиями в своей окружающей среде, чтобы управлять своим поведением. Самоконтроль включает в себя две взаимозависимые реакции: 1) воздействие на окружающую среду и изменение вероятности возникновения вторичных реакций (например, взрослый может применять контролируемую реакцию ухода таким образом, что он становится способен управлять своей реакцией гнева; или удаление такого различительного стимула, как пища, способствующее отвыканию от привычки к перееданию); 2) использование присутствия некоторых различительных стимулов, которые могут сделать желательное поведение более вероятным (например, конкретный стол может быть стимулом для учебного поведения, а узел, завязанный на носовом платке, может подкреплять отложенное действие).

Психотерапия и консультирование. Многие в поведении, связанном с психической болезнью, являются выученными. Главная задача консультанта-бихевиориста - изменить поведение, управляя сопряженными обстоятельствами подкрепления клиента. Цель психотерапии - исправление нежелательных эффектов чрезмерного или непоследовательного внешнего и внутреннего контроля. Среди внешних средств контроля может быть влияние родителей, а также образовательных и др. учреждений. Скиннер полагал, что использование наказания в качестве средства управления обуславливает развитие многих характерных черт психической болезни, а также развитие эмоциональных побочных последствий.

Диагностика в консультировании и психотерапии включает в себя функциональный анализ, нацеленный на обнаружение переменных, которые можно использовать для изменения нежелательного поведения. Одной из важных переменных в психотерапии считается способность терапевтов быть контролирующими лицами или мощными подкрепляющими стимулами. Важно, чтобы терапевт умел реагировать такими способами, которые несовместимы с наказанием. Это может привести к угасанию эффектов наказания и появлению в поведенческом репертуаре клиента поведения, которое раньше подавлялось. В некоторых ситуациях терапевт может видеть необходимость создания новых сопряженных обстоятельств контроля или обучения клиента методам самоконтроля.

Реципрокное торможение Вольпе

Джозеф Вольпе в конце 1940-х годов провел лабораторный эксперимент, в ходе которого изучалось поведение кошек, и был разработан метод, основанный на реципрокном торможении¹¹. Данный метод был предназначен для разобусловливания невротических реакций страха. Затем Вольпе с большим успехом применил результаты проведенных им экспериментов в клинической практике. В 1958 году эксперименты и их приложение к клинической работе и к консультированию были описаны в книге «Психотерапия реципрокным торможением» (Psychotherapy by Reciprocal Inhibition).

Вольпе заметил, что старые привычки часто угасают, если предоставляется возможность развиваться новым привычкам в той же самой ситуации. Термин «реципрокное торможение» используется при описании ситуаций, в которых проявление новой реакции явно приводит к уменьшению интенсивности прежде возникавшей реакции.

Когда стимулы к возникновению несовместимых реакций

¹¹ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.235.

присутствуют одновременно, развитие реакции, которая является доминирующей в сложившейся ситуации, подразумевает реципрокное торможение других реакций.

Научение людей невротическим страхам и привычкам. Любая стойкая привычка к неадаптивному поведению, приобретение которой обусловлено научением физиологически нормального организма, понимается Вольпе как невротическое поведение. Невротические привычки включают в себя тревогу, уровень неадаптивности которой считается критерием серьезности невроза. Тревога нарушает нормальное функционирование организма, вызывая сбои в двигательной, эмоциональной, когнитивной сферах.

Два главных источника невротических страхов и привычек - это классическое обусловливание и когнитивная неправильная информация. Для преодоления невротических реакций клиентов необходимо проведение полного анализа поведения, который позволяет определять, какие стимулы вызывают невротические реакции.

Метод, разработанный Вольпе, подразумевает нахождение реакций, которые большей мере подходят для получения реципрокного торможения невротических реакций тревоги. Вольпе выделил восемь несовместимых с тревогой реакций, намеренное использование которых приводит к изменениям поведения клиентов. Это следующие реакции:

- 1) ассертивные реакции;
- 2) сексуальные реакции;
- 3) реакции релаксации;
- 4) дыхательные реакции;
- 5) реакции «облегчения тревоги»;
- 6) соревновательно обусловленные моторные реакции;
- 7) «приятные» реакции, возникающие в различных жизненных ситуациях (с медикаментозным усилением);
- 8 а) эмоциональные реакции, вызванные интервью;
- 8 б) абреакция - освобождение от напряжения, вызванного подавленными эмоциями, с помощью устного или ролевого проигрывания конфликтной ситуации¹².

Релаксация как часть систематической десенсибилизации является основной несовместимой реакцией, используемой Вольпе в практике консультирования. **Десенсибилизация** подразумевает уменьшение чувствительности клиентов к тому, что вызывает у них страх. Релаксация, достигаемая посредством напряжения и расслабления различных мышц, позволяет вызвать состояние эмоционального спокойствия. При систематической десенсибилизации сцены, вызывающие тревогу,

¹² См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.239.

например сцены, связанные со страхом перед экзаменами, постепенно представляются консультантами воображению расслабленных клиентов в определенном порядке. Идея заключается в том, что реакция расслабления постепенно реципрокно тормозит реакцию тревоги. Существует тесная связь между уменьшением выраженности тревоги клиентов в воображении и в реальной жизненной ситуации.

Ассертивный тренинг предполагает и мобилизацию эмоций (например, гнева), которые конкурируют с социальной тревогой и тормозят ее, и обучение соответствующим способам вербального и моторного выражения.

3.2. Методы и техники поведенческого консультирования

Основные цели поведенческого консультирования могут быть сформулированы в рамках основных теорий бихевиоризма:

- устранение дефицита в поведенческих репертуарах;
- усиление адаптивного поведения;
- ослабление или устранение неадекватного поведения;
- устранение изнурительных реакций тревоги;
- развитие способности расслабляться;
- развитие эффективных социальных навыков;
- развитие способности к саморегулированию.

Анализ и оценка поведения

Поведенческое консультирование начинается с функционального анализа проблемных зон клиентов¹³. Поведенческая оценка на начальных этапах консультирования имеет два фокуса: во-первых, уточнение проблемных зон клиентов и, во-вторых, определение наиболее подходящих методов, которыми может воспользоваться консультант. Адекватные поведенческие оценки позволяют консультантам идентифицировать стимулы, предшествовавшие реакциям, с которыми им нужно справиться.

Поведенческие консультанты предпринимают попытку анализа, основанного на СРП-оценке (С - стимул ситуационного прошлого, Р - переменные реакции, П - последствия, или переменные результата). Целью СРП-анализа является поиск ключевых переменных, которые управляют поведением клиентов. Эти переменные могут быть замаскированы: например, агрессия, проявляемая на работе, может отражать плохие

¹³ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2001. С.250-255.

брачные отношения. При поведенческом анализе следует стремиться к высокой степени конкретности. Необходимо узнать, каковы продолжительность и сила, частота возникновения беспокоящей реакции. Важна и самооценка клиента, которую можно рассматривать как дополнение к оценке консультанта.

Оценка поведения в рамках интервью предполагает эмпатию консультанта. Это связано с тем, что эмпатия помогает наладить взаимоотношения между консультантом и клиентом и облегчает самораскрытие клиентов; кроме того, наличие эмпатии является гарантией того, что консультант внимательно выслушает клиента. На начальном этапе консультант должен собрать основную информацию, узнать возраст, пол, семейный и профессиональный статус клиентов. Консультант должен позволить клиентам своими словами описать беспокоящие их проблемы и в краткой форме объяснить, каковы цели начальной поведенческой оценки, отмечая при этом, что большинство видов поведения являются приобретенными.

Поведенческие консультанты редко задают вопросы, начинающиеся со слова «почему», например: «Почему вы злитесь, когда она огрызается?». Вопросы, начинающиеся со слов "как", "когда", "где" и "что", более эффективны при определении личных и ситуационных переменных, имеющих отношение к проблемам клиента и помогающих воссоздать эти проблемы в настоящее время¹⁴.

С целью начальной оценки консультанты наблюдают за вербальным и невербальным поведением клиентов. Социально неловкие люди могут демонстрировать часть своих проблем во время интервью. Консультанты обращают внимание на личные качества клиентов и на способы разрешения проблем, либо ухода от них. Кроме того, консультанты оценивают мотивационные факторы, побуждающие клиентов к изменениям, или препятствующие им. Дополнительными источниками данных, необходимых для оценки могут служить медицинская информация, отчеты о проводившейся ранее психотерапии, вопросники, предназначенные для самоотчета и т.д. Медицинское обследование необходимо, если есть подозрение, что проблема имеет физиологические корни. Консультанты могут на разных этапах консультирования обращаться к психотерапевтам или психиатрам.

Наиболее часто используются вопросники, в которых клиентов просят описать ситуации, порождающие у них тревогу. Одним из таких вопросников является «Вопросник страха» (Fear Inventory), предложенный Вольпе¹⁵. Клиентов просят оценить, насколько встревоженными они почувствовали бы себя в каждой из перечисляемых в вопроснике 87 ситуаций (например, «Общение с людьми, обладающими авторитетом»,

¹⁴ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2001. С.251.

¹⁵ См.: Там же. С.252-253.

«Разговор с сердитыми людьми», «Темнота» и т.д.). Для организации самонаблюдения можно предложить клиентам ежедневно заполнять дневник, а затем проанализировать сделанные записи с точки зрения СРП-оценки (С - стимул ситуационного прошлого, Р - переменные реакции, П - последствия, или переменные результата).

Поведенческие консультанты могут отправиться с клиентами в какое-либо общественное место, чтобы посмотреть, как клиенты ведут себя в реальной жизни. Однако в присутствии консультантов клиенты могут вести себя не так, как обычно. Консультанты могут собирать информацию у значимых для клиентов людей, которые взаимодействуют с клиентами в их повседневной жизни. Консультанты должны попытаться определить, насколько поведение, о котором сообщается, отражает поведение их клиентов в специфических ситуациях. Прямое наблюдение в моделируемой обстановке может осуществляться при помощи ролевой игры в моделируемой обстановке. Клиентов можно попросить разыграть отдельные фрагменты поведения, которое они обычно демонстрируют. Также можно предложить клиентам сыграть некоторые роли других людей в данной ситуации. Это может помочь, например, школьникам и студентам, испытывающим трудности при разговорах с учителями, родителями, а также брачным партнерам, которым не удается наладить отношения.

Определение целей консультирования. После проведения поведенческого анализа консультант совместно с клиентом определяют, в чем суть проблем, как они возникают, и что способствует их закреплению. Эти заключения представляются в форме гипотез, которые следует проверить в процессе консультирования. Конечным итогом поведенческого анализа является точное определение целей, что облегчает консультантам выбор наиболее подходящих методов для их достижения. У клиентов обычно бывает несколько проблемных областей. В этом случае необходимо действовать в соответствии с определенным порядком приоритетов. Поведенческая оценка и мониторинг необходимы на протяжении всего курса консультирования.

Процедуры релаксации

Процедуры релаксации могут использоваться сами по себе или же в комплексе тренинговых занятий. Основы тренинга релаксации разработал Эдмунд Джекобсон. Первое издание его главной книги «Прогрессирующая релаксация» (Progressive Relaxation) появилось в 1929 году¹⁶. Джекобсон отмечал, что состояние, которое он назвал «нервно-мышечной гипертензией», встречается не только у людей с серьезными

¹⁶ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.256.

расстройствами. Применение прогрессирующей релаксации дает возможность отдохнуть (абсолютно или относительно) нервно-мышечной системе, включая мозг. Благодаря Вольпе методы релаксации, предложенные Джекобсоном, стали весьма популярными; данные методы являются основными элементами техники систематической десенсибилизации, разработанной Вольпе. Процедуры релаксации целесообразно использовать при наличии таких проблем, как связанные с напряжением головные боли, бессонница, ощущение общей напряженности.

1. Прогрессирующая мышечная релаксация имеет много вариантов. Обстановка в кабинетах консультантов должна способствовать расслаблению, следует устранять раздражающие шумы, использовать спокойный стиль при оформлении помещения, избегать чрезмерно яркого освещения. Клиентов можно научить расслабляться в откидывающихся креслах, на матрасах или на удобных вертикальных стульях с подголовниками. Обучение релаксации может быть необходимым для достижения одной из поведенческих целей клиента, например ослабления чувств напряженности и раздражительности. Важно, чтобы клиенты четко представляли, какое значение имеют процедуры релаксации для решения их проблем. Клиенты должны понять, что успех при овладении навыком релаксации, точно так же как успех при овладении любым другим навыком, достигается только при постоянной практике, и поэтому необходимо регулярно выполнять специальные упражнения дома. Перед началом первого занятия консультанты могут порекомендовать клиентам надевать широкую удобную одежду, разуться и снять очки при выполнении упражнений.

Бернстайн и Борковец отмечают, что в процессе обучения мышечной релаксации можно выделить ряд последовательных этапов, через которые следует пройти при работе с каждой группой мышц¹⁷. В цикле «напряжение - расслабление» выделяются 5 элементов: а) фокусировка внимания на определенной группе мышц; б) напряжение этой группы мышц; в) фиксация, сохранение напряженности в течение 5-7 секунд; г) освобождение от напряженности в данной группе мышц; д) релаксация, фокусировка внимания на снижении напряженности и дальнейшая релаксация данной группы мышц. Консультант может продемонстрировать данный цикл на примере работы с собственными правой рукой и предплечьем, начиная со следующих слов: «Я фокусирую все мое внимание на правой руке и на правом предплечье, и я хочу, чтобы вы делали то же самое». Затем он произносит: «Я сжимаю правый кулак и

¹⁷ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.257.

напрягаю мышцы нижней части руки...», после этого консультант говорит: «Я держу правый кулак сжатым и сохраняю напряжение в мышцах нижней части руки...». Затем следуют слова: «Теперь я как можно быстрее снимаю напряжение в правой кисти и в нижней части руки...». Заключительные слова консультанта могут быть такими: «Я расслабляю правую руку и предплечье, позволяя напряженности уходить дальше и дальше и позволяя мышцам становиться все более расслабленными». Заключительная стадия релаксации может длиться от 30 до 60 секунд. Консультант на этой стадии может помочь клиенту расслабиться, говоря о том, что напряжение исчезает и появляется ощущение все более и более глубокой релаксации. После того как клиент один раз прошел через цикл «напряжение - расслабление», консультант может предложить клиенту пройти через него снова.

Затем консультанты обычно помогают клиентам работать с другими группами мышц. Для большинства клиентов наиболее заметного эффекта (например, подавления чувства тревоги) обычно удается достичь после релаксации мышц лица.

В таблице перечислены 16 групп мышц и даны указания по созданию напряжения в этих мышцах¹⁸.

Таблица 12.

Указания при обучении мышечной релаксации

Группы мышц	Указания по созданию напряжения
Правая рука и предплечье	Сожмите правый кулак и напрягите мышцы нижней части руки
Правый бицепс	Согните правую руку в локте и напрягите мышцы верхней части правой руки
Левая рука и предплечье	Сожмите левый кулак и напрягите мышцы нижней части руки
Левый бицепс	Согните левую руку в локте и напрягите мышцы верхней части левой руки
Лоб	Поднимите брови как можно выше
Глаза, нос и верхняя часть щек	Крепко зажмурьте глаза и наморщите нос

¹⁸ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.259.

Челюсти и нижняя часть щек	Сожмите зубы и растяните углы рта
Шея и горло	С силой подтяните подбородок вниз к груди, не давая ему коснуться ее
Грудь и плечи	Сведите лопатки вместе и сделайте глубокий вдох
Живот	Напрягите мышцы живота так, будто кто-то собирает вас в него ударить
Правое бедро	Напрягите мышцы верхней части правой ноги, подтягивая верхние мышцы вниз, а нижние мышцы - вверх
Правая икра	Вытяните правую ногу и тяните пальцы ноги по направлению к голове
Правая стопа	Встаньте на кончики пальцев правой стопы и поверните стопу вовнутрь
Левое бедро	Напрягите мышцы верхней части левой ноги, подтягивая верхние мышцы вниз, а нижние мышцы - вверх
Левая икра	Вытяните левую ногу и тяните пальцы ноги по направлению к голове
Левая стопа	Встаньте на кончики пальцев левой стопы и поверните стопу вовнутрь
<p><i>Примечание:</i> Если клиент является левшой, то указания по созданию напряжения в мышцах левой стороны тела должны предшествовать указаниям для правой стороны тела.</p>	

После того как клиенты научатся напрягать различные группы мышц, консультанту следует предложить им держать глаза закрытыми при выполнении упражнений. По окончании упражнений консультанты спрашивают клиентов, полностью ли они расслабились. Консультанты должны следить за положением тела и дыханием клиентов, чтобы точно определять степень релаксации. Полной релаксации не следует ожидать немедленно.

Если клиентам не удастся расслабить какую-либо группу мышц, консультант может изменить стратегию группировки мышц. Например,

напрячь мышцы шеи и горла можно посредством пожимания плечами, или путем резкого подтягивания подбородка вниз к груди, но без их соприкосновения. Консультанты должны обращать особое внимание на индивидуальные сложности с напряжением и расслаблением различных групп мышц у клиентов.

По окончании всей процедуры консультант может начать считать от 5 до 1, а на счет «один» попросить клиентов открыть глаза и пробудиться в приятном расслабленном состоянии. Бернштейн и Борковец рекомендуют в конце занятия предлагать клиентам в течение 1 -2 минут сосредоточиться на самом приятном моменте релаксации до начала счета от 5 до 1.

Для контроля выполнения домашнего задания полезно предлагать клиентам вести дневники

2. Краткие процедуры мышечной релаксации позволяют затрачивать меньше времени и усилий для достижения глубокой релаксации. Познакомить с краткими процедурами мышечной релаксации можно, когда клиенты научатся правильно выполнять полные процедуры мышечной релаксации. Бернштейн и Борковец рекомендуют для выполнения кратких процедур напрягать (и затем расслаблять) 7 групп мышц таким образом: мышцы правой руки, мышцы левой руки и лицевые мышцы следует напрягать как отдельные группы; мышцы шеи и горла надо напрягать так, как было указано выше; а мышцы груди, плечевого пояса и живота, мышцы правой ноги и стопы, а также мышцы левой ноги и стопы следует напрягать как отдельные группы. Также можно напрягать и расслаблять не 7, а 4 группы мышц: мышцы рук; мышцы лица, шеи и горла; мышцы груди, плечевого пояса и живота; мышцы ног и стоп. Одновременная мышечная релаксация подразумевает напряжение всех мышц сразу¹⁹.

3. Вербальные процедуры релаксации могут подразумевать либо инструктирование клиентов консультантами, либо инструктирование клиентами самих себя²⁰. Последний вариант может быть особенно полезным тогда, когда клиенты оказываются в сложных ситуациях общественных мероприятий, когда напряжение различных групп мышц может оказаться неуместным.

Процедура вербальной релаксации может осуществляться следующим образом. Консультант просит клиента сфокусировать внимание на напряженной группе мышц, а затем, минуя стадию напряжения, приступить к процедуре расслабления и при этом наблюдать

¹⁹ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.260-261.

²⁰ См.: Там же. С.261.

за тем, как напряжение уходит и сменяется релаксацией. Так можно работать со всеми или лишь с некоторыми группами мышц. Необходимо помнить, что для многих людей особенно важным является расслабление лицевых мышц.

Другой вариант вербальной процедуры релаксации: консультант считает от 1 до 10 и просит клиентов обратить внимание на то, как напряжение «вытекает из их тел». По мере приобретения опыта клиенты могут включить вербальные процедуры релаксации в комплекс упражнений, выполняемых дома.

4. Ментальная релаксация обычно подразумевает воображение какой-нибудь спокойной приятной сцены. Например, клиент может представить, что он лежит на лугу в прекрасный летний день и наблюдает за облаками. Консультанты могут выяснить, какие образы являются наиболее приятными для расслабления клиентов. Ментальную релаксацию рекомендуют использовать после мышечной релаксации.

5. Условная релаксация предполагает обусловливание клиентов таким образом, чтобы они начали связывать ключевое слово, например «покой» или «отдых», с состоянием глубокого расслабления, которого можно достичь посредством прогрессирующей мышечной релаксации. В дальнейшем клиенты могут использовать ключевое слово для подавления чувства тревоги, возникающего при стрессе.

Метод репетиции поведения и тренинг асертивности

Репетиция поведения - это один из методов консультирования, используемый в случаях низкого уровня асертивности клиента, недостаточностью развития навыков межличностного взаимодействия. При проведении репетиции поведения консультант побуждает клиентов проигрывать новые адекватные реакции, а не закрепленные неадекватные реакции. Репетиция поведения делится на стадии: а) определение и анализ областей, в которых клиенты испытывают трудности; б) обеспечение мотивации клиентов относительно метода репетиции поведения; в) определение видов поведения, которые могли бы быть наиболее подходящими в данных ситуациях; г) предоставление клиентам возможности потренироваться адекватно реагировать на определенные ситуации в процессе ролевой игры (консультанты, как правило, участвуют во взаимодействиях, играя роль «оппонента»); д) побуждение клиентов применять репетируемое поведение в реальных жизненных ситуациях, одобрение в случае успеха и предоставление подкрепляющих символов. В задачи консультанта входит оказание помощи при моделировании поведения.

Тренинг ассертивности. Вольпе определяет ассертивное поведение как «приемлемое выражение любой отличной от тревоги эмоции, имеющей отношение к другому человеку»²¹. Большинство клиентов в какой-то степени «заторможены» из-за беспокоящих их невротических страхов. Тренинг ассертивности снимает обусловленность с неадаптивных привычек реагировать тревогой на поведение других людей. Как правило, снятие этой обусловленности происходит двумя способами: путем ослабления страхов клиентов и изменения манеры их речи и образа действий. Консультанты оказывают клиентам необходимую поддержку для выражения эмоций, которые возникают у них в проблемных ситуациях.

Тренинг ассертивности может быть направлен на отстаивание человеком своих прав, на развитие оппозиционного поведения. В последнее время тренинг ассертивного поведения все чаще включает в себя выражение как отрицательных, так и положительных чувств.

Консультанты и клиенты вместе определяют, какой вид поведения может быть подходящим в определенных ситуациях, например при необходимости попросить босса повысить оклад. Клиентам можно порекомендовать наблюдать за людьми, которые действуют эффективно. При проведении тренинга ассертивности консультант должен помогать клиентам формировать такое ассертивное поведение, которое будет как можно более «естественным» для них.

Репетиция ассертивного поведения предполагает фокусирование внимания клиентов на вербальном компоненте поведения, на особенностях контакта глаз, на характеристиках позы, жестов, на выражении лица, тоне и громкости голоса, интонации, плавности речи.

Для применения приобретенных на занятиях навыков в реальной жизни клиентам следует давать домашнее задание соответствующего уровня сложности. Тренинг ассертивности можно применять как при индивидуальной, так и при групповой работе с клиентами.

Методы подкрепления

Данная группа методов применяется с целью изменения поведения посредством изменения его последствий. В основе методов подкрепления лежит оперантный принцип обусловливания. Как положительное, так и отрицательное подкрепление усиливает вероятность возникновения реакции. Положительные подкрепляющие стимулы предполагают предъявление чего-то, а отрицательные подкрепляющие стимулы - удаление чего-то в данной ситуации.

Консультирование само по себе может выступать как подкрепление.

²¹ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.269.

В этом случае роль консультантов видится в управлении собеседованием путем распределения намеренно созданных, а иногда и случайных подкрепляющих стимулов. Консультанты представляются как своего рода социальные механизмы подкрепления, которые формируют поведение клиента или манипулируют им²². Консультанты могут подкреплять поведение клиентов с помощью таких переменных, как похвала, внимание, зрительный контакт, эмпатия, сердечность и искренность. Искренне сопереживающие своим клиентам консультанты оказывают на них более мощное положительное подкрепляющее воздействие.

Идентификация подкрепляющих стимулов. С целью введения и усиления адаптивных видов поведения и ослабления и устранения неадекватных видов поведения могут систематически использоваться такие подкрепляющие стимулы, как похвала, проявление привязанности и интереса. Сначала необходимо выяснить, что именно является подкрепляющим для отдельных клиентов. Для этого используются опрос самих клиентов, обсуждение поведения клиентов с другими людьми, наблюдение за речью и поведением клиентов в процессе собеседования, побуждение клиентов наблюдать за собой и контролировать себя в интервалах между занятиями.

Каутела (Cautela, 1967) разработал опросник «План исследования подкрепления» (Reinforcement Survey Schedule), чтобы идентифицировать возможные стимулы подкрепления вместе с соответствующими им подкрепляющими ценностями²³. При работе с детьми для определения подкрепляющих стимулов вместо слов можно использовать картинки. Например, Дали (Daley, 1969) с целью определения эффективных подкрепляющих стимулов для психически отсталых детей 8-11 лет разработал «меню подкрепления»²⁴. Художником были изображены в цвете и собраны в отдельной книге, или «меню» двадцать два вида деятельности, такие как разговор, написание текста, раскрашивание. Детей просят выбирать действия, которые они хотели бы совершать.

Программы подкрепления и жетонная система. Для усиления желательного поведения и для ослабления нежелательного можно использовать программы позитивного подкрепления. Создавать программы позитивного подкрепления могут консультанты, а применять программу вознаграждения целесообразнее значимым другим, а не консультантам.

Подкрепление должно быть достаточно мощным для того, чтобы побуждать клиентов продолжать осуществление желательного поведения. При этом оно должно применяться систематически. Связь между

²² См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.271-271.

²³ См.: Там же. С.273.

²⁴ Там же.

демонстрацией желательного поведения и применением подкрепления должна быть достаточно четкой. Консультанты должны быть способны выявить то поведение, которое они планируют поддерживать. Важно, чтобы при подкреплении поведения осуществлялось немедленно, иначе его эффект может быть ослаблен. Консультанты могут использовать непрерывное подкрепление, чтобы изначально закрепить данное поведение. Впоследствии они могут использовать прерывистое подкрепление, так как сопротивление угасанию тем больше, чем меньшее количество реакций подкрепляется.

Выделяют непосредственную и косвенную формы подкрепления. Непосредственное подкрепление можно осуществлять непосредственно с помощью реальных подкрепляющих стимулов. Косвенное подкрепление можно осуществлять с помощью символов, которые могут позже быть обменены на подкрепляющие стимулы. Кроме того, подкрепление может быть опосредованным, когда клиенты наблюдают за моделями - людьми, которые получают награду за желательное поведение. Примером прямого подкрепления является использование конфет для подкрепления желательного поведения неуспевающих учеников, посещающих дополнительные занятия.

Жетоны – это вещественные условные подкрепляющие стимулы. Они могут обмениваться на резервные подкрепляющие стимулы: право участия в каких-либо специфических видах деятельности, ценные призы, лакомства и т. п. Программы жетонного подкрепления включают в себя четкие правила обмена, определяющие, какое количество жетонов требуется для получения резервных подкрепляющих стимулов.

Программы жетонного подкрепления применялись при работе со школьниками. Например, жетонные системы при обучении детей, занимающихся в начальных и средних классах, привели к повышению успеваемости учеников при освоении ими навыков чтения, письма и счета. Программы жетонного подкрепления использовались в работе с преступниками и пациентами, находящимися в больнице²⁵.

Однако, за удалением символического подкрепления обычно следует угасание желательного поведения. Поэтому следует обучать такому поведению, которое будет подкрепляться и после завершения обучения. Можно поступать и по-другому: постепенно сводить на нет жетонное подкрепление, предлагая при этом некоторую замену подкреплению, например похвалу. Сохранения поведенческих достижений можно также добиться посредством поощрения клиентов использовать самоподкрепление (клиенты выдают самим себе подкрепляющие стимулы, зависящие от степени осуществления желательного поведения).

Программы подкрепления могут включать в себя сотрудничество со

²⁵ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.275

значимыми другими. Например, консультанты могут посчитать необходимой работу с преподавателями или родителями с целью создания процедур подкрепления для отдельных детей или для детских групп. Кроме того, как преподаватели, так и родители должны отдавать себе отчет в том, что они могут по неосторожности подкрепить некоторые виды поведения, которые, по их словам, они пытаются устранить. Консультантам следует направлять преподавателей и родителей в нужном направлении, когда те пытаются применять полученные на занятиях навыки в обстановке реальной жизни.

Помощь клиентам в получении подкрепления. Важным аспектом поведенческого консультирования является оказание клиентам помощи в увеличении числа и расширении пределов доступных им подкрепляющих стимулов. Клиенты должны учиться самостоятельно определять и активно разыскивать людей, виды деятельности и ситуации, которые могли бы обеспечить желательное подкрепление. И в этом клиентам должны помогать консультанты. Низкая степень позитивного подкрепления - предпосылка для формирования депрессивного поведения. Состояние клиента улучшается при усилении позитивного подкрепления.

Обучение клиентов использованию самоподкрепления основывается на утверждении, что клиенты являются активными участниками процесса своего изменения. Обучение клиентов использованию самоподкрепления часто называют формированием стратегии самоконтроля, или саморегулирования. Такое обучение может включать в себя оказание клиентам помощи в наблюдении за собственным поведением, в постановке личных целей, в определении подходящих подкрепляющих стимулов, в планировании постепенных шагов к цели, в определении момента, когда следует использовать последствия.

Контроль стимула. Существуют две основные стратегии самоконтроля: изменение окружающей среды, чтобы управлять целевыми действиями до их совершения; назначение самим себе награды после совершения действия или ряда действий, которые приводят к достижению цели. Например, поведенческие консультанты предлагают людям, занимающимся по программам снижения веса, изменять окружающую среду с целью регулирования потребления пищи следующим образом: следить за тем, чтобы пища находилась вне поля зрения и до нее было нелегко добраться; оборудовать холодильники замками, которые можно открыть только в определенное время; хранить в доме только такое количество продуктов, которые можно потратить за короткий период времени; по возможности избегать контактов, способствующих перееданию.

Консультанты могут помочь клиентам создать программу самоподкрепления в процессе достижения цели. Внешние подкрепляющие стимулы можно использовать двумя способами: 1) применение к самому

себе новых подкрепляющих стимулов, которые выходят за рамки повседневной жизни (например, нового предмета одежды или какого-либо особого события); 2) изначальный отказ от какого-то приятного повседневного опыта и применение его в последующем к самому себе в связи с совершением некоего желательного действия²⁶. Внутренние подкрепляющие стимулы представляют собой заявления, сделанные индивидом (например, «Это потрясающе», «Я доволен, что сделал это») и свидетельствующие о его удовлетворении в связи с совершением целевых действий.

Заранее необходимо определить подходящие виды вознаграждения. Например, людям, стремящимся похудеть, можно купить одежду, подходящую для более тонкой фигуры. Можно пошагово вознаграждать себя за последовательное достижение все более важных целей.

При разработке программ самоподкрепления, поведенческие консультанты внимательно относятся к тем внешним ресурсам, которые могут использовать клиенты. Например, участие в деятельности социального, образовательного, развлекательного характера может обеспечить благоприятные возможности для развития чувства уверенности и приобретения навыков общения. В программу можно включить чтение соответствующих книг по самосовершенствованию.

Самонаказание. Иногда поведенческие консультанты побуждают клиентов назначать самим себе аверсивные последствия. Например, клиенты, использующие программу снижения веса, могут отдавать на нужды благотворительности определенную сумму денег за каждые 100 калорий, превышающие ежедневную норму²⁷.

²⁶ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.274.

²⁷ См.: Там же. С.279-280.

Тема 4. Теория и практика логотерапии

Основоположником логотерапии является Виктор Франкл. Логос - это греческое слово, которое означает и «смысл», и «дух», причем второе значение не имеет какого-либо религиозного смыслового оттенка. Люди являются ищущими смысл существами, и поиск смысла сам по себе еще не патология. Экзистенция (существование) сталкивает людей с необходимостью найти смысл в жизни. Главная цель логотерапии - помочь клиентам в их поиске смысла²⁸.

Виктор Э. Франкл родился 26 марта 1905 года в Вене, в Австрии, в еврейской семье. В основе создания логотерапии лежало стремление Франкла найти смысл в собственном существовании. Франкл предложил термин «логотерапия» в 1920-х годах. С 1938 по 1942 год он работал невропатологом и психиатром в Еврейской больнице в Вене, а затем стал заведующим неврологическим отделением этой больницы. В это время Франкл написал черновой вариант своей первой книги. В 1942-1945 годах Франкл пережил мучительный опыт пребывания в нацистских концентрационных лагерях, включая Освенцим и Дахау. В течение трех лет он боролся за жизнь и сумел выжить, несмотря на изнурительные ежедневные принудительные работы, избиения, недоедание, болезни. Франкл в полной мере испытал на себе все тяготы судьбы и научился находить экзистенциальный смысл в своих страданиях. В течение этого периода Франкл имел возможность наблюдать за тем, как человеческая природа проявляется при чрезвычайных обстоятельствах. Большинство заключенных предпочитали прозябать. Однако у других заключенных дух повышался, такие люди воспринимали трудности лагерной жизни как испытание своей внутренней силы. Они возвысились до поисков смысла в своей жизни. Несмотря на свое бедственное положение, эти заключенные сохранили способность свободно выбирать свою внутреннюю жизнь и свое отношение к другим, они превратили свои трагедии в триумфы.

Франкл написал более 30 книг, некоторые из которых были переведены на многие языки, и множество статей. Одни из главных его книг следующие: «Доктор и душа: от психотерапии к логотерапии» (The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy), «Человек в поисках смысла: введение в логотерапию» (Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy)²⁹ и многие другие.

²⁸ Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1991.

²⁹ См.: Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1991.

Основные положения

Свобода воли. Жизнь преходяща, временна. Однако эта временность не делает жизнь бессмысленной. Меняющиеся аспекты жизни являются в то же время потенциальными возможностями. Люди должны понять, каковы их преходящие возможности. Люди постоянно выбирают, какие из массы преходящих потенциальных возможностей будут реализованы, а какие будут «приговорены» к нереализации.

Люди обладают свободой воли. В мире живой природы они одни способны к самоотстранению. Люди могут размышлять об имеющихся у них вариантах выбора и оценивать их. Значение имеют не специфические особенности характера людей или их стремлений и инстинктов, а их точка зрения на происходящее с ними и на самих себя. Когда люди поднимаются выше телесных и психических измерений своего существования, они входят в новое измерение, так называемое ноологическое измерение. К этому ноологическому измерению относятся именно человеческие функции, такие как размышление, способность превращать себя в объект, осознание.

Стремление к смыслу - фундаментальная мотивационная сила. Франкл утверждает, что стремление найти смысл является первичной силой в жизни человека. Этот смысл уникален и специфичен для каждого индивида³⁰. Как Франкл обнаружил во время своего пребывания в концентрационном лагере, люди нуждаются в чем-то, ради чего стоило бы жить. Люди - это существа, которые встречаются с другими людьми и добиваются до смыслов, которые стоит осуществлять. Однако смысл не совпадает с бытием, скорее, он является своего рода платформой для бытия. Человеческое существование оказывается в опасности, если только люди не рассматривают мир с позиции трансценденции в направлении чего-то, что находится за пределами их собственного «Я».

Логотерапия сосредоточивается на стремлении к смыслу. Люди могут актуализировать себя только в той мере, в какой они осуществляют смысл.

Сознание и подсознание. Поиск смысла включает в себя и сознательную деятельность, и установление контакта с бессознательными слоями «Я». Логотерапия сосредоточивается на духовном существовании человека. В этом контексте слово «дух» не имеет никаких религиозных оттенков значения. Духовные движения у людей могут быть либо сознательными, либо бессознательными. Сознательность подразумевает осознание. Целью логотерапии является повышение осознания клиентами своего духовного «Я». Люди должны сознавать личную ответственность, с учетом уникального смысла их жизни, за свои действия в определенных

³⁰ Там же.

сложившихся ситуациях.

Духовное бессознательное. Каждый человек имеет экзистенциальное, личное духовное ядро, центрируясь вокруг которого, он индивидуализируется и интегрирует свои телесные, психические и духовные аспекты. Франкл считал, что духовное основание человеческой экзистенции в конечном счете бессознательно³¹. Глубинный центр каждого человека является бессознательным. Существует четкое различие между инстинктуальным бессознательным и духовным бессознательным.

Сознание имеет свои истоки в духовном бессознательном. Франкл полагает, что любовь и искусство уходят своими корнями не только в моральное сознание, но и в эмоциональные, интуитивные, нерациональные глубины духовного бессознательного. Сознание - это «голос» трансцендентности, и сознание само является трансцендентным.

Религиозное подсознательное. Бессознательная религиозность, или религиозное бессознательное, существует в пределах духовного бессознательного. Люди всегда определенным образом относятся к трансценденции, даже на бессознательном уровне. Этот «бессознательный Бог» скрыт двумя способами. Во-первых, скрыты человеческие отношения к Богу. Во-вторых, скрыт сам Бог. Даже у чрезвычайно нерелигиозных людей имеется скрытая религиозность. Подавление религиозности, так же как и подавление других аспектов бессознательного, ведет к неврозу.

Смысл жизни. Люди внутри себя имеют много потенциальных возможностей, они не детерминированы полностью. Скорее, люди в любой момент времени свободны решать, чем они станут в следующий миг. Принимая решения, они сами определяют, какая из их потенциальных возможностей будет реализована. Ни на одной стадии жизни люди не могут избегать выбора возможностей. Люди всегда сдерживаются биологическими, социологическими и психологическими ограничениями, однако они могут либо противостоять этим ограничениям и придавать им нужную форму, либо сознательно подчиняться им. Франкл пишет: «Быть человеком означает быть ответственным за осуществление смысла, потенциально присущего данной жизненной ситуации»³².

Смысл смерти. В логотерапии отмечается, что смерть не лишает жизнь смысла. Смерть неотделима от жизни и придает ей смысл. Понимание конечности своего земного бытия не дает откладывать дела на неопределенный срок и способствует осознанию ответственности за свою жизнь.

Самотрансценденция - существенная характеристика человеческого существования, заключающая в себе стремление человека выйти за пределы самого себя. Люди становятся наиболее человеческими,

³¹ Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1991.

³² См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.171-172.

когда выходят за пределы своего «Я» либо осуществляя смысл, либо встречаясь с любовью к другому человеку. Франкл считает, что основной человеческой потребностью является скорее поиск смысла, нежели поиск своего «Я». Человек может достичь своей сущности, только взяв на себя ответственность за осуществление смысла.

Страданию невротического характера, обусловленному трудностями при самотрансценденции противоположным является нахождение человеком смысла в выходе за границы своего Эго.

Источники смысла. Франкл говорит о трех основных способах, с помощью которых люди могут находить смысл в жизни: 1) что-то давать жизни (ценности творчества); 2) что-то брать от жизни (ценности переживания, ценности любви); 3) занимать определенную позицию по отношению к судьбе, которую нельзя изменить, например, при неоперабельном раке (ценности отношения)³³. Кроме того, люди могут обнаружить смысл в переживаниях, имевших место в прошлом, и религии.

Основная область, в которой люди могут выходить за пределы самих себя - работа. Самое важное значение имеет то, как люди используют свои уникальные человеческие качества при выполнении работы, хотя некоторые виды работ в основном рутинны. Смысл творчества можно искать в делах, которыми человек занимается на досуге. Безработица - пример влияния недостатка смысла творчества.

Любовь в логотерапии не рассматривается как феномен, вторичный по отношению к сексу. Секс может быть выражением зрелой любви, но он не является сам по себе формой любви. Любовь как форма самотрансценденции имеет различные характеристики. Любовь подразумевает отношение к другому человеку как к духовному существу, понимание или постижение внутреннего ядра личности другого. Человек движется в глубины собственного духовного существа под влиянием духовного ядра своего партнера. Безумное увлечение редко продолжается долго.

Любовь подразумевает умение увидеть потенциал в любимом человеке и оказание ему (или ей) помощи в реализации этого потенциала. В настоящих отношениях, основанных на любви, нет места для ревности, так как с другим человеком не обращаются как с собственностью. Франкл подчеркивает, что, по его мнению, любовь - не единственный и даже не лучший способ наполнить жизнь смыслом³⁴.

Судьбу можно формировать тогда, когда это возможно. В противном случае с ней необходимо смириться. Когда люди не могут изменить обстоятельства, например, при неизлечимой болезни или при интернировании в концентрационном лагере, они могут изменить свое отношение к этим обстоятельствам и к жизни в целом. Франкл употребляет в данном

³³ Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1991.

³⁴ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.174.

случае понятие «ценности отношения». Через ценности отношения даже трагические аспекты жизни могут превратиться во что-то положительное и творческое. Однако людям следует не принимать судьбу с излишней готовностью и обращаться к ценностям отношения только тогда, когда у них появляется твердая уверенность в том, что они не в силах изменить свою судьбу.

Неизбежные неблагоприятные ситуации дают людям возможность «актуализировать самую высокую ценность, осуществить самый глубокий смысл, смысл страдания» (Frankl, 1963, p. 178)³⁵. Люди могут по-разному отвечать на страдание. Это зависит от их выбора. Некоторые люди способны духовно обогащаться и укрепляться благодаря страданию. Они могут реализовывать свою внутреннюю свободу с целью превращения затруднительных положений в достижения на человеческом уровне.

Поиск смысла, прежде всего, ориентирован на будущее. Но иногда прошлое также может быть источником смысла. Люди порой обесценивают свои прошлые переживания как источник смысла, хотя понимание того, что ничто из прошлого не потеряно, а лишь отложено в качестве неприкосновенного запаса, само по себе может наполнить жизнь человека смыслом.

Сверхсмысл. Франкл (Frankl, 1963, 1988) использует термин «сверхсмысл», когда говорит о предельном смысле страдания и жизни³⁶. Люди неспособны понимать предельный смысл человеческого страдания, они не могут прорываться через границы между миром человеческим и миром божественным. Однако это не значит, что страдание не имеет такого предельного смысла. Сверхсмысл может быть постигнут только с помощью веры, но не с помощью интеллектуальных средств. Вера в Бога предшествует развитию у людей способности иметь веру в высший смысл жизни. Франкл видит смысл в создании глубоко персонифицированной религии, которая позволила бы людям обращаться к верховному существу на их собственном индивидуальном языке.

Экзистенциальная фрустрация возникает тогда, когда фрустрировано стремление к смыслу. Она не является ни патологической, ни патогенной. Главными ее характеристиками являются апатия и скука.

Экзистенциальный вакуум. Данный термин используется для описания состояния, в котором люди жалуются на внутреннюю пустоту, ощущение бессмысленности. К факторам поддержания экзистенциального вакуума относятся подавление стремления к смыслу, уход от ответственности, разрушение традиций и ценностей, редуционистские модели в сфере образования, недостаточное стремление к самотрансценденции, невротизация человечества. Франкл отмечал, что разрушение традиций играет главную роль в создании и поддержании

³⁵ См.: Там же.

³⁶ См.: Там же. С. 175.

экзистенциального вакуума. Редукционистские модели в сферах психологии и образования приводит к тому, что люди начинают верить в то, что они скорее детерминированы, чем детерминируют сами.

С экзистенциальной фрустрацией связано подавление стремления к смыслу, а также подавление своей духовности и религиозности. Из-за подавления люди теряют контакт со своими духовными центрами, которые являются самыми глубокими источниками ощущения смысла. Механизмами ухода от ответственности за поиск смысла являются конформизм, тоталитаризм и бегство в депрессию, наркоманию и агрессию. Многие направления современной психологии сосредоточиваются на самоактуализации и самовыражении, вытесняя из сознания людей понимание того, что счастье и реализация потенциальных возможностей являются «побочными продуктами» самотрансценденции, способности скорее забыть себя, чем чрезмерно сосредоточиваться на себе.

Ноогенный невроз определяется Франклом как «невроз, в основе которого лежат духовная проблема и моральный или этический конфликт, например конфликт между Супер-эго и истинным сознанием...». Большую роль в развитии ноогенных неврозов играет экзистенциальная фрустрация. Такие неврозы являются результатом духовных конфликтов и фрустрации стремления к смыслу.

Франкл говорит о невротизации человечества, обусловленной наличием экзистенциального вакуума, используя термин «массовая невротическая триада» при описании трех основных эффектов: депрессии, наркомании и агрессии. Относительно депрессии существуют объективные свидетельства того, что уровень самоубийств растет, особенно среди молодых. Франкл видит причину этого в распространяющейся экзистенциальной фрустрации. Что касается наркомании, то люди, имеющие низкие жизненные цели, с большей степенью вероятности будут пробовать найти смысл в наркотиках, чем те люди, которые имеют четко определенные высокие цели в жизни. Наркоманы часто утверждают, что они обратились к наркотикам, желая найти смысл в жизни. Многие алкоголики также страдают от ощущения бессмысленности. Франкл уверен и в том, что статистические данные говорят в пользу его гипотезы, согласно которой люди с наибольшей вероятностью становятся агрессивными тогда, когда их захватывают чувства пустоты и бессмысленности.

Ощущение бессмысленности может быть частью человеческой реакции на жизнь. Франкл полагает, что экзистенциальный вакуум и экзистенциальная фрустрация с каждым годом распространяются все более широко. У индивидуумов, живущих в настоящее время, с большей степенью вероятности возникнет ощущение бессмысленности, потому что они растут в культурах и обществах, в которых труднее, чем в прошлом, найти смысл. Разрушение традиционных ценностей и развитие тенденции

к редуционизму затрудняют многим людям поиск смысла жизни. Поскольку в обществе относительно немного людей, нашедших смысл в жизни, молодые люди могут страдать от недостатка в своем окружении образцов для подражания. Несмотря на веру Франкла в потенциальную человечность людей, «гуманные люди» составляют меньшинство и, вероятно, всегда будут оставаться в меньшинстве».

Практика логотерапии

Цели логотерапевтического консультирования одинаковы, независимо от того, существует экзистенциальный вакуум сам по себе или же он является элементом ноогенного невроза. Значение логотерапии заключается в том, что она концентрирует внимание клиентов на выборе, который позволяет справляться с экзистенциальным вакуумом и помогает клиентам найти смысл в жизни. Логотерапевтические консультанты стремятся помочь осознать клиентам их жизненные задачи и переориентировать их на решение этих задач, обучая клиентов взятию на себя ответственности за поиски смысла жизни.

Логотерапия ставит задачи помочь разблокировать стремление клиентов к смыслу, что с большей долей вероятности позволит найти пути самотрансценденции через ценности творчества, переживания и отношения.

«Побочным продуктом» поиска и обнаружения смысла является исчезновение симптомов апатии и скуки.

При наличии психозов типа эндогенной депрессии и шизофрении психотерапевты могут применять логотерапию в сочетании с лекарственной терапией, которая позволит провести коррекцию соматических нарушений. Сама по себе Логотерапия имеет дело со здоровой частью индивидуальности.

Логотерапия в преодолении состояния экзистенциального вакуума

Важными условиями оказания эффективной психологической помощи в преодолении экзистенциального вакуума в подходе В. Франкла являются создание гуманных отношений, внимательная диагностика состояния пациента и владение методами углубления экзистенциального осознания и методами фокусирования на поисках смысла.

Консультирование подразумевает наличие как стратегий, так и «я - ты» отношений. Логотерапевт обучает клиентов брать на себя ответственность именно в контексте наполненных чувствами долга и заботы отношений, которые отражают уважение к уникальности каждого клиента. Логотерапевты внимательно относятся как к явным признакам

экзистенциального вакуума (например, к словам клиента: «Моей жизни не хватает смысла»), так и к скрытым симптомам, таким как апатия и скука, которые указывают на то, что клиенты ощущают внутреннюю пустоту.

Методы углубления экзистенциального осознания

К методам углубления экзистенциального осознания относятся «объяснение», «предложение максим», «использование сравнений». Объяснение направлено на актуализацию понимания недолговечности жизни. Одной из главных максим (изложенных в краткой форме принципов, правил поведения) Франкла является следующая: «Живите так, будто вы живете второй раз и действовали в своей первой жизни так же неправильно, как собираетесь действовать теперь»³⁷. При использовании сравнений клиентам можно предложить представить свою жизнь в виде движущихся картин, которые снимаются на киноплёнку. Клиенты осознают, что жизнь необратима, когда слышат от консультанта, что они не могут ничего «вырезать» и что ничего нельзя изменить «задним числом». Можно предложить клиентам другое сравнение - пусть они представят себя скульпторами, которые имеют ограниченное время для создания своих произведений искусства, но не знают, когда наступит крайний срок.

Методы фокусирования на поисках смысла

Франкл подчеркивает, что задачей логотерапевтического консультанта является расширение полей зрения клиентов таким образом, чтобы весь спектр жизненных смыслов и ценностей оказался видимым для них. Клиенты должны усвоить, что смысл может быть найден и не может быть дан. Консультанты не могут давать клиентам смысл, но могут приводить примеры поисков смысла других людей.

В качестве методов фокусировки на поиске смысла используются постановка перед клиентами вопросов о смысле и сократический диалог. Консультанты могут спрашивать клиентов о том, каких творческих успехов они могли бы добиться, и помогать им искать ответы на заданные вопросы. Кроме того, консультанты могут помогать клиентам обнаруживать смысл в их отношениях и в их страдании. Логотерапевтические консультанты могут помогать клиентам приобретать более широкое представление об источниках смысла.

Выявление смысла через логодраму. В качестве примера использования логодрамы Франкл (Frankl, 1963) описывает терапевтический случай в группе консультирования, позволивший

³⁷ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.180.

пациентке выявить свой смысл в ее жизненной ситуации. Женщина была помещена в клинику после попытки самоубийства, потеряв младшего сына, который умер в возрасте 11 лет, и оставшись одна со старшим сыном, пораженным детским параличом. Франкл сначала попросил другую женщину из группы вообразить, что ей 80 лет, и оглянуться на прожитую жизнь, в которой не было детей, но было много финансовых успехов и престижа. Эта женщина в итоге признала свою жизнь бесцельной. Затем Франкл попросил мать сына-инвалида таким же образом оглянуться на свою жизнь. Отвечая, клиентка поняла, что ее жизнь была наполнена смыслом, потому что она сделала жизнь своего искалеченного сына более полной и легкой³⁸.

Методы логотерапии, применяемые при психогенном неврозе

В основе этих методов лежит обращение к таким важным человеческим качествам, как самоотстраненность и самоотстранение.

Парадоксальная интенция. Цель применения парадоксальной интенции – помогать клиентам высмеивать имеющиеся у них симптомы невроза. Данный метод способствует уменьшению выраженности преждевременной тревоги при фобиях.

Метод заключается в том, что клиентам предлагают намеренно сделать именно то, чего они боятся. Это задействует чувство юмора клиентов и усиливает ощущение отстраненности от неврозов, так как клиенты начинают смеяться над ними.

Франкл описывает случай с молодым врачом, который боялся, что у него начнется усиленное потоотделение при встрече с людьми. Встретив раз человека, который ранее вызывал у него преждевременную тревогу, этот клиент сказал себе: «Я раньше выделял только литр пота, но теперь я собираюсь выделить, по крайней мере, десять литров!» После одного сеанса парадоксальной интенции этот молодой человек освободился от фобии.

Дерефлексия. С помощью дерефлексии можно противодействовать гиперрефлексии, или чрезмерному вниманию. Цель применения дерефлексии - помогать клиентам игнорировать симптомы невроза. Сексуальные неврозы, такие как фригидность и импотенция, являются одной из областей применения дерефлексии. Клиентов следует перерефлектировать (переориентировать) от их тревоги на решение доступной для них задачи.

³⁸ См.: Там же. С.182.

Тема 5. Когнитивное консультирование

Основы когнитивного консультирования, или когнитивной терапии, разработал доктор Аарон Бек в начале 1960-х годов. В когнитивном консультировании наибольшее значение придается процессу обработки информации. Когнитивные консультанты исходят из предпосылки, что способ, которым люди интерпретируют опыт, определяет то, как они чувствуют себя и как они действуют. В ходе когнитивного развития клиенты приобретают неправильные навыки обработки и интерпретации информации. Когнитивные консультанты стремятся исправить вредные укоренившиеся стереотипы мышления и пытаются выявить искажения у клиентов и помогают им овладеть навыками более реалистической обработки информации.

Основные книги Бека: «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» (Cognitive Therapy and the Emotional Disorders); «Когнитивная терапия депрессии» (Cognitive Therapy of Depression), написанная в соавторстве с Рашем, Шоу и Эмери; «Тревожные расстройства и фобии» (Anxiety Disorders and Phobias), написанная в соавторстве с Эмери и при помощи Гринберга и многие другие.

Тесты и шкалы, разработанные Беком совместно с коллегами, включают в себя Вопросник депрессии Бека (Beck Depression Inventory), Шкалу безнадежности Бека (Beck Hopelessness Scale), Шкалу суицидального намерения (Suicide Intent Scale), Шкалу суицидального мышления (Suicide Ideation Scale) и Тест самооценки Бека (Beck Self-Concept Test).

Основные положения когнитивного консультирования³⁹

Первичный уровень когнитивной обработки. Мышление, основанное на первичной когнитивной обработке, как правило, является «примитивным» и интерпретирует ситуации глобальными и относительно грубыми способами (Beck, Rush, in press).

Более высокие уровни когнитивной обработки. Люди способны к когнитивной обработке более высокого уровня, более конкретной и эффективной. Более высокие уровни функционирования производят проверку реальности и исправляют первичное, глобальное осмысление. Однако при психопатологии эти корректирующие функции нарушаются, и первичные реакции могут перейти в полностью развившиеся

³⁹ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001; Берне Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений. - М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.

психиатрические расстройства.

Схемы. Бек отмечает, что "схемы" являются когнитивными структурами, организовывающими опыт и поведение. Схемы - это относительно устойчивые когнитивные модели, влияющие через установки людей на то, как люди сортируют и синтезируют поступающие данные. Схемы могут быть адаптивными или неадаптивными. Люди классифицируют и оценивают свой опыт с помощью матрицы схем.

Схемы могут быть общими и специфическими. Выделяют пять основных категорий схем в соответствии с их функциями:

- 1) когнитивные схемы, касающиеся таких действий, как абстрагирование, интерпретация, вспоминание, оценка себя и других людей;
- 2) эмоциональные схемы, ответственные за генерирование чувств;
- 3) мотивационные схемы, имеющие отношение к стремлениям и желаниям;
- 4) инструментальные схемы, которые готовят людей к действию;
- 5) контрольные схемы, которые включают в себя самоконтроль и торможение, изменение и управление действиями.

Схемы могут различаться степенью широты и гибкости. Фундаментальные убеждения, внедренные в схемы, определяют обработку информации и могут делать людей уязвимыми в связи с их ограниченностью.

Автоматические мысли отражают содержание схем - более глубоких убеждений и предположений. Большинство психологических расстройств характеризуются наличием специфических уклонов в обработке информации (например, депрессивные расстройства характеризуются негативным взглядом на самого себя, опыт и будущее, а тревожные расстройства - страхом перед физической или психологической опасностью).

Автоматические мысли являются частью внутреннего монолога людей, они могут принимать форму слов, образов или сочетания слов и образов. Такие мысли протекают очень быстро и обычно на грани осознания. Автоматические мысли предшествуют появлению эмоций и развитию торможения (например, эмоциональные реакции людей на действия друг друга зависят скорее от интерпретации этих действий, чем от действий самих по себе). Автоматические мысли влияют на тон голоса, выражение лица и жесты. Хотя автоматические мысли часто бывает трудно выделить, консультанты могут обучить клиентов определять эти мысли с большой точностью.

Когнитивные ошибки - дисфункциональные убеждения, внедренные в когнитивные схемы. Они легко обнаруживаются при анализе автоматических мыслей, которые характеризуют психопатологию и способствуют ее сохранению.

Основные ошибки, допускаемые при обработке информации людьми

1. Произвольное умозаключение - выведение определенных заключений при отсутствии доказательств, подтверждающих верность сделанных выводов, причем иногда даже тогда, когда реальность явно противоречит заключениям. Пример произвольного вывода - работающая мать, которая в конце трудного дня приходит к заключению «Я - ужасная мать».

2. Избирательная абстракция – избирательное проявление внимания к детали, вырванной из контекста, при одновременном игнорировании другой, более существенной информации (пример избирательной абстракции - возлюбленный, который начинает ревновать, видя, что его подруга наклоняет голову к собеседнику на шумной вечеринке, чтобы лучше его слышать).

3. Сверхобобщение - выведение общего правила или заключения из одного или нескольких изолированных случаев (пример сверхобобщения - женщина, которая после разочаровавшего ее свидания приходит к следующему выводу: «Все мужчины одинаковы. Меня всегда будут отвергать»).

4. Преувеличение и преуменьшение – неправильная оценка, рассмотрение конкретных событий как гораздо более или гораздо менее важных, чем они есть на самом деле (пример преувеличения: студент, который предрекает катастрофу: «Если я стану хоть чуть-чуть нервничать, я непременно провалюсь»; пример преуменьшения: человек, говорящий, что его неизлечимо больная мать «слегка простужена»).

5. Персонализация – наличие тенденции связывать внешние события с собой при отсутствии адекватных доказательств (например, человек видит идущего по противоположной стороне оживленной улицы знакомого, который не замечает его приветственного помахивания, и думает: «Я, должно быть, чем-то его обидел»).

6. Дихотомическое мышление - «черно-белое», поляризованное мышление – характеризуется максимализмом (например, студент думает: «Если я не сдам этот экзамен на "отлично", я - неудачник»).

7. Туннельное зрение связано с избирательной абстракцией, в результате которой люди воспринимают только то, что соответствует их настроению, хотя воспринимаемое событие может быть лишь частью гораздо более масштабной ситуации (пример: муж, который не видит ничего положительного, сделанного для него женой).

8. Пристрастные объяснения. Если отношения причиняют людям боль, они склонны приписывать друг другу отрицательные чувства, мысли

и действия. Люди могут с чрезмерной готовностью допускать, что за «оскорбительными» действиями партнера скрываются злые намерения или недостойные мотивы (например, один из партнеров может объяснять возникновение семейных проблем плохим характером другого партнера).

9. Наклеивание отрицательных ярлыков – приписывание критических ярлыков партнерам и самому себе так, как будто эти ярлыки являются реальными вещами (примеры ярлыков: «хулиган», «неряха», «неудачник» и т.п.).

10. «Чтение мыслей». Здесь можно выделить две следующие ошибки: «Я могу узнавать, что думает мой партнер» и «Мой партнер, должно быть, способен читать мои мысли». В результате партнеры могут наносить вред своим отношениям, делая необоснованные предположения.

11. Субъективная аргументация. В основе субъективной аргументации лежит ошибочное убеждение (например, ошибочное убеждение: если человек испытывает какую-то очень сильную эмоцию, эта эмоция оправданна).

Связь когниций и эмоций

Когнитивная теория личности подчеркивает тесную связь когниций и эмоций. Фундаментальные эмоции - печаль, радость, тревога и гнев – отражаются в основных когнитивных темах. Четыре фундаментальные эмоции связаны с мобилизацией и сохранением основных когнитивных структур и стратегий, так как они имеют отношение к центрам удовольствия и боли.

Печаль связана с неспособностью людей достигать поставленных положительных целей. Люди испытывают печаль, когда они переживают утрату (например, утрату близкого человека, статуса) или когда не подтверждаются положительные ожидания. Обычно, испытав печаль, люди перестают делать вложения (в том числе энергии) в источник разочарования.

Люди ощущают **радость** или восторг, когда получают какой-либо выигрыш (например, когда они достигают цели или когда другие проявляют свою привязанность к ним).

Тревога и гнев – реакции на воспринятые угрозы, касающиеся либо нас самих, либо людей и вещей, ценных для нас. Тревога служит для того, чтобы человек сфокусировал внимание на заботах, связанных с физической и психологической уязвимостью. Тревога может привести к уклонению от вызывающей ее ситуации или к успокоению перед лицом угрозы. Если же индивид испытывает гнев, он фокусирует свое внимание на аспектах угрозы, связанных с оскорблением, что может вести к агрессивной самозащите или контратаке.

Приобретение уязвимости. Приобретение потенциала психического

расстройства может быть рассмотрено как результат влияния многих взаимодействующих факторов: эволюционных, биологических, а также связанных с развитием и окружающей средой. К способам приобретения уязвимости Бек относит травмы, полученные в детстве, плохое обращение в детстве, социальное научение. В развитии определенных расстройств личности главную роль играет подкрепление соответствующих стратегий родителями и значимыми другими.

Активизация уязвимости. Бек выделяет три фактора, которые активизируют протекание патологических процессов: столкновение с повышенными требованиями, ощущение серьезной угрозы, стрессовые события и коренные перемены.

Неспособность проверить реальность дисфункциональных интерпретаций. Бек полагает, что люди временно могут терять способность проверки реальности интерпретаций. Обработка информации, основанная на дисфункциональных схемах и убеждениях, пронизана автоматическими мыслями, содержащими когнитивные ошибки. Клиенты используют ригидные понятия, будучи не в состоянии адекватно провести различие между фактом и выводом. Вместо того чтобы рассматривать свои мысли как нуждающиеся в проверке гипотезы, клиенты сразу переходят к когнитивным заключениям и затем рассматривают эти заключения как факты. Они недостаточно принимают во внимание какую бы то ни было обратную связь, которая могла бы изменить их мысли и восприятие.

Соппротивление изменению. Люди могут сопротивляться изменению по разным причинам. Например, они могут бояться оказать отрицательное влияние на других. Многие боятся изменения как чего-то неизвестного. Иногда боятся дополнительной ответственности, связанной с изменениями.

Виды дисфункциональных и преувеличенных убеждений

Убеждения относительно изменения. Показательные убеждения: «Мой партнер не способен измениться», «Ничто не может улучшить наши отношения», «Все будет только хуже».

Оправдание собственных убеждений. Например, «Вести себя так, как веду себя я, - нормально», «Думать так, как думаю я, - правильно», «Он/она причинил(а) мне боль. Он/она заслуживает, чтобы ему/ей причинили боль».

Аргументы взаимности. Например, «Я не буду делать усилий до тех пор, пока их не сделает мой партнер», «Нечестно, что я должен делать всю работу», «Мой партнер причинил мне сильную боль в прошлом, так

что теперь он многое должен делать, чтобы компенсировать это».

Убежденность в том, что проблема связана с партнером. Например, «У меня не было никаких проблем в жизни, пока мы не поженились», «Мой партнер невозможен», «Мой партнер не заботится об улучшении наших отношений»⁴⁰.

Когнитивная модель депрессии

Бек рассматривает депрессию как когнитивное состояние. Депрессия влечет за собой активизацию *трех главных когнитивных паттернов*, составляющих так называемую когнитивную триаду.

- 1) Первый компонент касается отрицательных представлений клиентов о себе как о непривлекательных, ничего не стоящих, беспомощных, неспособных быть счастливыми.
- 2) Второй компонент касается отрицательных представлений клиентов об их восприятии мира в прошлом и настоящем. Клиенты чрезвычайно требовательны к себе, что препятствует достижению целей.
- 3) Третий компонент - это отрицательное представление о будущем, которое рассматривается как безрадостное и неизменно мрачное. Эта безнадежность может порождать мысли о самоубийстве.

Данные когнитивные паттерны ведут к возникновению мотивационных, поведенческих и физических симптомов депрессии. Показательным мотивационным признаком является паралич желания. Инерция и усталость являются, соответственно, показательными поведенческим и физическим симптомами.

Предрасполагающие схемы. Депрессивные схемы могут формироваться с детства. Ситуации, похожие на те, которые первоначально способствовали внедрению депрессивной схемы, могут вызывать депрессию. Абсолютные убеждения, связанные со схемами находящихся в состоянии депрессии клиентов, включают следующие установки: «Я ничего не стою», «Я непривлекателен» и «Я ничего не могу делать правильно»⁴¹.

Когнитивные недочеты и искажения. Депрессивные схемы и убеждения затрудняют нормальную когнитивную обработку, восприятие, выведение заключений и ухудшают долгосрочную память. Клиенты теряют способность к проверке истинности своих интерпретаций событий, начинают хуже справляться с проблемами. Основные характерные черты депрессивного мышления: преобладающий акцент на отрицательных

⁴⁰ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С. 363.

⁴¹ См.: Там же. С.365.

аспектах жизненных событий; взятие на себя ответственности за решение проблем во всех ситуациях; самообесценивание в случае неудачи; свехобобщение конкретных недостатков; наличие «тупиковой» точки зрения, в соответствии с которой проблемы невозможно решить даже частично.

Когнитивная модель тревожных расстройств

Тревога – это стратегия, применяемая в ответ на угрозу. При тревожных расстройствах нормальный эволюционный механизм выживания, связанный с тревогой, становится преувеличенным и начинает работать со сбоями.

Первичная оценка представляет собой первое впечатление от ситуации, которое наводит на мысль, что эта ситуация является пагубной.

Вторичная оценка предполагает, что человек оценивает свои ресурсы для того, чтобы справиться с угрозой. Одновременно со вторичной оценкой производится оценка характера угрозы.

Как и при депрессии, дисфункциональные схемы и убеждения могут предрасполагать к тревоге. Эти дисфункциональные установки могут быть активизированы повышенными требованиями, угрозами и стрессами, которые могут взаимодействовать с возникшими в прошлом проблемами. Когнитивные ошибки, отражающие дисфункциональную схему, включают в себя переоценку вероятности и серьезности угрозы, преувеличение значения отрицательных последствий (предсказание катастрофы), недооценку ресурсов, необходимых для того, чтобы справиться с угрозой, недостаточное внимание к факторам поддержки, например к присутствию других людей, которые могли бы оказать помощь.

Когнитивная модель дистресса, развивающегося у супругов

Когда начинается разочарование в отношениях, партнеры теряют способности к проверке истинности своих интерпретаций мыслей, чувств и действий как собственных, так и близкого человека. Вместо этого партнеры начинают реагировать на свои представления, которые базируются на внутренних переживаниях, страхах и ожиданиях, а не на том, что происходит на самом деле. Иницируются дисфункциональные схемы и убеждения, в результате чего формируются отрицательные когнитивные установки, связанные с другим человеком. Произвольное и автоматическое мышление обеспокоенной пары содержит многочисленные когнитивные ошибки. Партнеры склонны фиксироваться скорее на том, что в их отношениях не так, чем на том, что является правильным. Они

часто приклеивают друг к другу отрицательные ярлыки, занимаются чтением мыслей и приписывают друг другу нежелательные и злонамеренные мотивы. Кроме того, партнеры посылают друг другу язвительные сообщения, причиняющие боль и вызывающие гнев. Враждебность – часть примитивного механизма выживания «борьба – бегство». Однако примитивное побуждение к нападению часто оказывается разрушительным для отношений. Оно повышает уровень угрозы в отношениях и, следовательно, усиливает тенденцию партнеров мыслить ригидно и ошибочно. Кроме того, враждебность может увеличивать сопротивление партнеров работе над своими отношениями.

Практика когнитивного консультирования

Целью когнитивного консультирования является «побуждение заново к действию системы проверки реальности. Когнитивные консультанты учат пациентов самим корректировать дефекты когнитивной обработки. При работе с когнициями консультанты обучают клиентов: 1) контролю отрицательных автоматических мыслей; 2) осознанию связей между когнициями, эмоциями и поведением; 3) исследованию и проверке аргументов «за» и «против», искаженных автоматических мыслей; 4) замене основанных на предубеждениях когниций более реалистическими интерпретациями; 5) идентифицированию и изменению убеждений, которые способствуют возникновению предрасположенности к искажению опыта⁴².

Когнитивное консультирование может широко применяться при решении специфических психосоциальных проблем, связанных, например, с семейным разладом или низкой самооценкой. Оно также наиболее эффективно при работе с клиентами, которые могут сосредотачиваться на автоматических мыслях и брать на себя ответственность за оказание помощи самим себе. К когнитивному консультированию не рекомендуется прибегать, если у клиентов снижена способность проверки реальности (как, например, при галлюцинациях и обмане чувств) или если у клиентов значительно снижены память и способность логически мыслить (как, например, при органических мозговых синдромах). При некоторых расстройствах, таких как рецидивирующая депрессия, рекомендуется комбинация когнитивного консультирования и лекарственных средств.

Когнитивное консультирование, как правило, является высокоструктурированным и проводится в короткие сроки. Стандартная схема лечения депрессии с помощью когнитивного консультирования

⁴² См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.368.

подразумевает проведение 15-20 занятий в течение более чем 12 недель. Занятия обычно длятся 45 минут.

Когнитивные техники⁴³

Когнитивными консультантами при оказании клиентам помощи в замене их искаженных автоматических мыслей и убеждений более реалистическими способами обработки информации используются следующие когнитивные техники.

Обеспечение логического обоснования. Консультанты могут указать на определенные трудности при проверке обоснованности своих интерпретаций клиентами и дать логическое объяснение важности исследования связей между тем, что клиенты думают, чувствуют и делают. Консультанты могут привести примеры того, как подсудные восприятия влияют на чувства.

Опрос. Для обнаружения автоматических мыслей, которые возникают у клиентов во время потери состояния душевного равновесия, можно прибегнуть к опросу. Для припоминания автоматических мыслей иногда полезно использовать образы или ролевую игру.

Сосредоточение на образах может быть важным способом получения доступа к автоматическим мыслям. Многие люди, представляющие себе сцены, реагируют на них, как на реальные события.

Самоконтроль мыслей. Клиентам можно предложить ежедневно записывать дома свои мысли в дневнике записи автоматических мыслей. Дневник хорошо будет оснастить следующими колонками: 1) дата; 2) ситуация, в которой возникли отрицательные эмоции; 3) переживание эмоции(й) и оценка ее уровня по шкале 0-100%; 4) автоматическая мысль(и), соответствующее убеждение.

Проверка и корректировка автоматических мыслей. Задачей консультантов является обучение клиентов обращению со своими мыслями как с гипотезами, требующими проверки. Если необходимо, от гипотез нужно отказываться или изменять их. Для этого используются следующие методы.

Сократовское расспрашивание – метод, предполагающий формулирование консультантами ряда вопросов, которые побудят клиентов подвергнуть сомнению обоснованность своего мышления. Данный способ позволяет также выбрать альтернативные интерпретации, которые лучше всего соответствуют фактам. Хорошим вопросом, активизирующим критичность мышления клиента является следующий -

⁴³ См.: Там же. С 372-376.

«Как можно по-другому взглянуть на это?».

Идентификация когнитивных ошибок. Для начала консультанты могут рассказать клиентам, какие когнитивные ошибки существуют. Можно попросить клиентов идентифицировать ошибки в своем образе мыслей. Для этого предлагается использовать лист бумаги с тремя колонками: в первой колонке клиенты описывают ситуацию, в которой у них возникают отрицательные эмоции; во второй - свои автоматические мысли, а в третьей - допущенные в процессе мышления ошибки.

Декатастрофизация. Анализируются вероятность возникновения и серьезность события. Основной задаваемый вопрос при декатастрофизации такой: «Итак, что случится, если это произойдет?». Кроме того, проводится анализ способности клиента справиться с ситуацией, наличие поддерживающих факторов, способность клиента принимать самые плохие возможные результаты.

Реатрибуция предполагает проверку автоматических мыслей и лежащих в их основе убеждений, рассмотрение альтернативных путей определения ответственности и установления причин. Клиентам можно предложить оценить по шкале 0-100% степень ответственности, которую они берут на себя в связи с отрицательными событиями, которых они опасаются. Консультант пытается генерировать и оценивать альтернативные объяснения.

Переопределение проблем влечет за собой их конкретизацию и изменение формулировки. При этом учитывается выполнимость поставленных задач.

Децентрализация оказание клиентам помощи в изменении их убеждения, что все сосредоточены на них. Клиенты побуждаются внимательно оценивать действия других людей. Клиентов можно попросить отметить, как часто они сами проявляют внимание к другим. Это поможет осознать ограниченность собственных наблюдений.

Рациональные реакции. Важно научить клиента рационально реагировать на автоматические мысли. С помощью опроса консультанты могут помочь клиентам научиться использовать внутренний монолог себе на пользу.

Когда клиенты научатся рационально реагировать на автоматические мысли, их можно попросить заполнить колонки, предназначенные для описания рациональных реакций и результатов в дневнике. В колонке «Результаты» клиенты 1) заново оценивают свое убеждение в автоматической(их) мысли(ях) по шкале 0-100 %; 2) определяют свои последующие эмоции и оценивают их по шкале 0-100 %.

Образные техники. Открытие более реалистических перспектив возможно путем многократного мысленного представления фантазий, проецирования себя в будущее и взгляда оттуда на ситуации, сложившиеся

на данный момент.

Идентификация подспудных убеждений. Можно выделить три главные группы подспудных убеждений: убеждения, связанные с принятием реальности; убеждения, связанные с собственной компетентностью; убеждения, связанные с контролем. О подспудных убеждениях клиентов можно судить по темам их автоматических мыслей, по стратегиям преодоления трудностей и личным историям. Консультанты представляют клиентам гипотезы об их подспудных убеждениях для проверки и более точной формулировки.

Для изменения подспудных убеждений консультанты могут использовать **сократовское расспрашивание**. Консультанты могут задавать клиентам вопросы с целью побуждения их исследовать свои убеждения. Например, такие вопросы: «Выглядит ли данное убеждение разумным?», «Вы можете пересмотреть доказательства этого?», «Какие преимущества и неудобства связаны с сохранением данного убеждения?».

Проведение когнитивных экспериментов. Консультанты могут побуждать клиентов проверять истинность своих убеждений путем экспериментов. Бек описывал следующий случай. Женщина боялась брать на себя мысленные обязательства в отношении своего супруга, так как опасалась обнаружить, что не может ему доверять. Основное ее убеждение было таким: «Я ни в коем случае не могу позволить себе оказаться уязвимой». В результате такого искажения мышления отчужденное поведение и поиски недостатков у мужа внесли холодность в их отношения. Бек организовал для своей клиентки трехмесячный эксперимент, чтобы проверить гипотезу: «Если я полностью посвящу себя налаживанию отношений с мужем, буду искать положительное вместо отрицательного, я стану чувствовать себя в большей безопасности». В результате женщина обнаружила, что она стала более уверенной и стала меньше думать о разводе с мужем⁴⁴.

Переживание вновь воспоминаний детства. Бек полагал, что при хронических расстройствах личности чрезвычайно большое значение имеет использование детского опыта. Можно помочь клиентам пересмотреть и свободно изложить их основные убеждения. Освежая в памяти связанные с развитием «патогенные» ситуации при разыгрывании ролей и обмене ролями, клиенты получают возможность реструктурировать или изменить убеждения, сформированные в течение рассматриваемого периода.

Придание убеждениям новой формы. Консультанты могут помогать клиентам заново формировать убеждения о себе, о других людях, о мире, более соответствующие реальному положению вещей.

⁴⁴ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С. 375-376.

Тема 6. Позитивное консультирование, ориентированное на решение

Позитивное консультирование можно определить как альтернативный подход традиционным методам консультирования, принадлежащий к методологическому направлению конструктивизма в консультировании и психотерапии. Позитивное консультирование, с одной стороны, предполагает конкретные методики консультирования, а с другой стороны, предполагает гибкое их использование и ориентирует на неповторимость, уникальность культуры каждой конкретной встречи в консультировании, удовлетворяя при этом условиям краткосрочности. Позитивное консультирование – это и обучение пациентов методам самопомощи.

Термин «позитивная психотерапия» ввел в 1972 г. известный немецкий психотерапевт, доктор медицины Носсрат Пезешкян (N. Peseshkin) для названия собственной психотерапевтической концепции и стратегии, ориентированной на гармонизацию жизни человека, повышение реалистичности его мировоззрения, проработку как негативных, так и позитивных аспектов его проблем. Позитивность понимается им как целостность, единство в разнообразии, преодоление всякой односторонности как по отношению к внутренней картине мира человека, так и к его жизни в социуме. Если исходить из первоначального значения латинского слова *«positum»*, то *«позитивный»* означает «фактический», «реальный», «имеющийся в наличии». Реально существующими являются не только болезни и нарушения, не только неудавшиеся попытки решения проблем, но также способности и возможности, присущие каждому человеку, которые могут помочь ему найти новые, иные, может быть, лучшие решения.

Задача позитивного консультанта – помочь увидеть клиенту помимо слабых и проблемных сторон сложившейся жизненной ситуации ее сильные и ресурсные стороны, найти клиенту альтернативные возможности, решения, которые ранее блокировались.

Пезешкян провозглашает межкультурный подход в психотерапии, отличительной чертой которого является интегративность, принимающая и примиряющая различные конкретно-культурные образы человека и нормативные представления о его поведении.

Большинство межличностных конфликтов представляют собой столкновение самых различных культурных и поведенческих ориентаций. Подход позитивного консультирования особенно актуален в условиях нетерпимости, по сути дела, непозитивности.

В процессе консультирования важно, не атакуя систему ценностных ориентаций клиента, показать односторонность его позиции. В этом

отношении применение метафор, сказок, историй в консультировании поощряют воображение и интуицию человека, помогают взаимопониманию между консультантом и пациентом.

Позитивное консультирование – это восприятие человека таким, каков он есть, без стремления переделать его по заранее заданному, навязанному извне образцу. Принцип взаимодействия клиента и консультанта в позитивном консультировании – равенство позиций. Для позитивного консультирования характерно открытое и полное уважения сотрудничество, что исключает подавление и поощряет инициативу пациента. Этот метод воспитывает более тонкую чувствительность к любым формам подавления и насилия – в особенности к тем, которые мы сами неосознанно одобряем и поддерживаем. Позитивное консультирование во многом направлено на работу с мировоззрением и одной из его задач является преодоление стереотипов, косности и ошибок мышления.

Постулаты позитивного консультирования

Традиционно схема консультирования представляет собой: 99% - разговор о проблеме и только 1% - ее решение. В данном направлении считается важным понять, не откуда взялась проблема, а что поддерживает нынешнее состояние, что удерживает от изменений. Что с этим делать - вот на какой вопрос ищет ответ психолог данного направления.

Другое важное отличие консультирования данного направления от других заключается в способности усомниться в том, что проблема является *проблемой*, а не чем-то другим. Возможно, клиент имеет дело с достижением, которое смело может рассматриваться как определенная способность.

Позитивная психотерапия по Пезешкиану имеет ряд общих постулатов и принципов.

Постулат 1. Анализ причин болезни или проблемы приводит к появлению или усилению чувства вины и безысходности, которые являются деструктивными для психотерапии. Обвинение же своих близких препятствует сотрудничеству. Поэтому главной приоритетной задачей консультирования становится поиск и реализация ресурсов для преодоления проблемы.

Постулат 2. Качество жизни зависит от мировоззрения человека и его отношения к происходящим событиям. Человек не волен освободиться от всех проблем, но может сменить «черное» видение на более «диалектичное».

Постулат 3. Конфронтация или борьба с проблемой в большинстве случаев не эффективна. У каждой проблемы есть свой позитивный аспект. Принятие этого аспекта, поиск компромисса – путь к решению.

Постулат 4. Рамки любой психотерапевтической концепции всегда уже, чем индивидуальные особенности и опыт конкретных пациентов. Принимаемая концепция может навязывать нереалистичные и неэффективные решения в силу догматической веры и логической «красоты». Эффективные решения подсказывают опыт и интуиция самого пациента, его семьи, психотерапевта.

Из перечисленных постулатов следует ряд стратегических принципов позитивного консультирования.

1. Акцент на ресурсах и позитивной динамике проблемы.
2. Использование опыта, мировоззрения, интересов и эмоций пациента, а также психотерапевта.
3. Нетеоретическое, ненормативное видение проблемы, опора на субъективную концепцию «здоровья – болезни» человека.
4. Экономичность и краткосрочность (то, что можно сделать малыми средствами, не делайте большими).
5. Преимущественная ориентация на будущее пациента. Прошлое нельзя изменить, настоящее уже идет, возможно изменить лишь будущее.
6. Сотрудничество и гласность, подразумевающие передачу ответственности за принятие решения пациенту.
7. Техническая пластичность и подстройка к конкретному пациенту.

Центральным понятием, раскрывающим сущность нового взгляда на психотерапию и консультирование, является понятие *ресурса*. Позитивная психотерапия убедительно показала, что любые теоретические постулаты, принципы, модели могут быть изменены в зависимости от целей, задач, условий ситуации, особенностей пациента и самого психотерапевта.

Именно с целью выявления и актуализации ресурсов для преодоления проблемы, а также для наиболее психотерапевтической постановки вопросов разработан метод беседы, ориентированной на решение.

Метод беседы, ориентированной на решение

Одной из форм позитивной психотерапии является метод беседы, фокусированной на решении (Solution focused therapy), который подробно представлен в книге финских авторов Бена Фурмана и Тапани Ахола «Терапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение»⁴⁵. В качестве основоположников этого направления можно назвать S. De Shazer, I. Kim Berg, J. Haley, B. O'Hanlon. В России распространение и ассимиляция этой формы психологической помощи – во многом заслуга Бараша Б.А., трагически погибшего в 1993 г. Ныне его друг и коллега А.М. Ялов возглавляет секцию краткосрочной позитивной психотерапии Гильдии психотерапии и тренинга.

Беседа, ориентированная на решение, довольно тонко учитывает такие свойства психической реальности как нелинейность и обратимость: в психической реальности далеко не всегда действуют причина - следственные связи. А также на настоящее в психической реальности влияет не только прошлое, но и будущее. Например, сон и страх чего-либо в будущем могут менять наше актуальное состояние. Поэтому консультирование, фокусированное на решении, работает не с проблемой и ее причинами, а с возможностями, ресурсами и решениями.

Структура беседы, фокусированной на решении, состоит из пяти основных блоков:

- работа с проблемой,
- работа с целью,
- работа с ресурсами,
- работа с социальной сетью,
- составление программы достижения цели.

Рассмотрим каждый из перечисленных блоков методики консультирования, фокусированного на решении проблемы.

1. Работа с проблемой

Данный блок работы, как правило, используется на этапе описания проблемы клиентом (или другими причастными к проблеме людьми) и служит преодолению стереотипного видения ситуации, а также установлению гармоничных взаимоотношений между клиентом и консультантом. При этом консультанту важно помнить о том, что не следует углубляться в саму проблему. В зависимости от консультативной ситуации при решении задач этого блока могут быть использованы одна или несколько специально разработанных психотехник.

⁴⁵ См.: Фурман Б., Ахола Т. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение. – СПб.: «Речь», 2001. – 160 стр.

Техника хороших наименований. Наименования позволяют обозначить сложную проблему одним или немногими словами и облегчить разговор о проблеме. Главная функция нового наименования – помочь людям, причастным к проблеме, избавиться от различных отрицательных ассоциаций, связанных с традиционным названием и послужить переходом к новым творческим решениям.

Например, термин «депрессия» может быть использован для обозначения состояния, известного в психиатрии как состояние психически больного человека, а может употребляться для описания функционального психического состояния и быть замененным другими альтернативами – «быть в подавленном состоянии» или «пребывать в меланхолии». Можно придумать и более изобретательные наименования, например, такие как «проведение инвентаризации своей жизни», «накопление сил», «нахождение в поиске смысла жизни», «скрытая радость» и т.д.

Данная техника осуществляется в форме постановки вопросов. Например:

- *Может быть, начнем с того, что дадим этой проблеме симпатичное оптимистическое название. Что бы это могло быть?*

- *Как бы старое поколение, до того как появилась психология, назвало бы проблему такого рода?*

- *Да, можно воспользоваться термином «слабое эго» для описания этой проблемы, но если мы скажем «сильное эго в состоянии сна», не будет ли это означать то же самое, но при этом звучать симпатичнее?*

Следует отметить, что новое название не должно подрывать серьезности проблемы или являться оправданием неприятия мер. Оно должно давать возможность клиенту стать более активным в решении проблемы. Кроме того, не всегда пациент способен сразу изменить «выстраданное» название. Можно ограничиться тем, что проблема получила какое-то симпатичное прозвище (например, «Иванушка»).

Техника работы с «визитером». Данная техника может быть достаточно эффективной при создании положительной мотивации клиента на консультативное взаимодействие и на дальнейшее решение проблемы в том случае, когда он пришел к консультанту по настоянию кого-либо. Техника использует форму работы через «третье лицо». Консультант занимает мета-позицию (без отождествления с позицией пациента или другого лица).

Данная психотехника реализуется, как и предыдущая, в форме постановки вопроса. Образцы вопросов:

- *Чья идея была, чтобы Вы пришли сюда?*

- *Что заставляет N думать, что Вам надо сюда прийти?*

- *Что должно произойти, чтобы N оставил Вас в покое?*

- *Что, по мнению N, Вам необходимо делать по-другому?*

- Как Вы полагаете, что N скажет о том, чем Ваш приход сюда будет полезен Вам?

Этот прием полезен и в том случае, когда на консультацию приходит пара - детско-родительская или супружеская. Вопрос: «Чья идея была, чтобы Вы пришли сюда?» - позволяет выравнить позиции внутри пришедшей пары, занять самому консультанту нейтральную конструктивную для взаимодействия позицию, и снять тем самым излишнее напряжение или возможное беспокойство у того, кто пришел на консультацию по настоянию.

Техника изоляции проблем. Часто пациенты предъявляют сразу несколько проблем. И пытаются очень долго и безрезультатно найти между ними причинно-следственную связь. Наличие «клубка» проблем вносит оттенок безысходности. Вместо списков «что неправильно» и «что из чего происходит» консультант предлагает составить «карту» того, куда хочет попасть пациент.

Клиенту предлагают принять гипотезу: *названные проблемы случайно сосуществуют у одного человека.*

Разрешение одной проблемы может быть позитивным опытом, который благоприятно отражается на других проблемах.

Образцы вопросов:

- Вы упомянули несколько проблем. Какую из них Вы хотели бы разрешить в первую очередь?

- Вы говорите: «Заниженная самооценка вызывает разные проблемы». Возможно предположить и обратное: «проблемы вызывают заниженную самооценку».

2. Работа с целью

Разговор о цели ориентирует человека на будущее, усиливает веру в свои силы, позволяет лучше понять себя и активизирует процесс личностного развития. Задачи этого блока могут быть реализованы с помощью одной или нескольких специально разработанных психотехник.

Техника «знаки улучшения». Данная техника служит построению позитивных образов своего будущего клиентом, а также прояснению его желаний, мотивов и ценностей. Образцы вопросов:

- По каким признакам Вы заметите, что проблемы больше нет?

- На что будет похожа Ваша жизнь, когда эта ситуация закончится?

- Допустим, Ваши мучения закончились. Что Вы будете делать дальше?

Техника шкальных оценок. Консультант предлагает клиенту обратить внимание на вертикальный отрезок – 10-ти балльную шкалу. С помощью этой шкалы можно измерить свое настоящее положение (от 0 до 10-ти баллов) по отношению к «идеальному результату» решения

проблемной ситуации (который принимается за максимальный балл – 10). Низший уровень шкалы – 0 баллов. После отметки места положения своего настоящего состояния на шкале клиенту задается вопрос:

- *Что нужно сделать (что должно случиться), чтобы Вы оказались на 1 шаг выше?*

Техника «воспоминание из будущего». Для начала консультант интересуется представлениями клиента о сроках, в которые проблема может быть разрешена. Затем клиенту предлагается представить, как тогда будет выглядеть его жизнь.

Образец вопроса:

- *Давайте предположим, что мы встретились через год, и этой проблемы больше не существует. Как в таком случае выглядит Ваша жизнь?*

Техника создания положительных представлений о будущем. Клиенту предлагается пофантазировать на тему собственного будущего. Фантазиями о будущем клиента может поделиться и психотерапевт. В групповой форме консультирования возможно генерирование коллективных фантазий, касающихся будущего пациента. Приветствуется создание двух или более альтернативных картин будущего.

3. Работа с ресурсами

Каждый обладает какими-то ресурсами, которые могут быть использованы при разрешении проблемы, – это навыки, способности, таланты, интересы, достойные восхищения черты характера. Однако, эти ресурсы не всегда осознаются и ценятся. Задачей консультанта является намеренное фокусирование внимания на их выявлении.

Техника «Припоминание своих умений». Консультант направляет беседу на выявление и осознание способностей и умений клиента.

Образцы вопросов:

- *Что Вам особенно удастся? Как это можно использовать в решении данной проблемы?*

Техника coping-вопросов⁴⁶. Данная техника позволяет клиенту осознать свои личностные качества и опыт, которые помогают противостоять трудностям и начать их более целенаправленное использование в сложившейся ситуации.

Образцы вопросов:

- *Каким образом Вам удастся противостоять давлению проблемы?*

- *Откуда у Вас берутся силы через все это пройти?*

Техника «Ревизия прошлого». Прошлое обсуждается как ресурс.
Образец вопроса:

⁴⁶ Термин «coping» означает совладание со стрессовыми (или трудными жизненными) ситуациями.

- Чего Вы достигли в прошлом?

Техника «Жизненный опыт». Клиенту предлагают представить себя в роли человека, к которому обратились за помощью с проблемой, подобной той, с которой столкнулся сам клиент.

Образец вопроса:

- Предположим, что Ваш друг пришел к Вам за советом с проблемой вроде Вашей. Что бы Вы ему посоветовали?

4. Работа с «социальной сетью»

В этом блоке консультативной беседы главной задачей является усиление сотрудничества в социальной системе пациента – в системе межличностных отношений, которые могли бы стать поддержкой и дополнительными ресурсами в разрешении проблемы.

Признание вклада других лиц в успех. Образец вопроса:

- Как бы Вы поблагодарили тех, кто Вам помогал?

5. Составление программы достижения цели

Консультирование должно заканчиваться конкретными предписаниями – программой действий или определенных шагов направленных на достижение желаемого результата. Программа составляется клиентом в процессе совместного обсуждения с консультантом. Считается, что такая программа должна содержать около 5-ти пунктов. В ходе последующих встреч консультант и клиент могут обсудить успешность выполнения намеченных шагов составленной программы.

Нужно заметить, что метод беседы, фокусированной на решении, разработанный в рамках позитивного консультирования, следует общим для этого направления постулатам и принципам. Принципы технической пластичности, экономичности, учета индивидуальных особенностей клиента, позволяют консультанту творчески и гибко подходить к выбору описанных выше психотехник, совершенно не обязывая его использовать весь арсенал приемов в ходе одной консультативной встречи.

Тема 7. Унифицирующие аспекты и фундаментальные процессы изменения в психологическом консультировании

Рассмотренные выше модели психологического консультирования и психотерапии не исчерпывают все многообразие разработанных и используемых подходов и методов при оказании психологической помощи. Дж. Прохазка и Дж. Норкросс используют более обобщенное понятие – «системы психотерапии», подчеркивая, таким образом, существование еще более многочисленного числа конкретных теорий и методов в психотерапии и консультировании; и приводят статистические данные о выделяемых специалистами системах психотерапии. Уже в 1959 г. насчитывалось 36 психотерапевтических систем (Харпер), в 1979 г. – более 200 разнообразных методов психотерапии (ж-л «Time»), а в начале 2000-х гг. – более 400 (Прохазка)⁴⁷.

Обобщенную классификацию систем психотерапии и консультирования с возможными методологическими связями между ними можно представить в виде схемы на рисунке «Системы подходов в психологическом консультировании».

Частота выборов теорий, на которые ориентируются американские психологи-консультанты в своей практической работе, выглядит следующим образом.

- Эклектическая / интегративная теория – 29 %,
- Когнитивная теория – 26 %,
- Психодинамическая теория – 13%,
- Интерперсональная теория – 7%,
- Экзистенциальная теория – 6%,
- Гуманистическая теория – 6%,
- Личностно-центрированная теория – 4%,
- Поведенческая теория – 4 %,
- Системная теория – 4%,
- Психоаналитическая теория – 2%,
- Гештальттерапия теория – 1%,
- Другие теории – 4%.

⁴⁷ Прохазка Дж., Норкросс Дж. Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов. – СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2007.

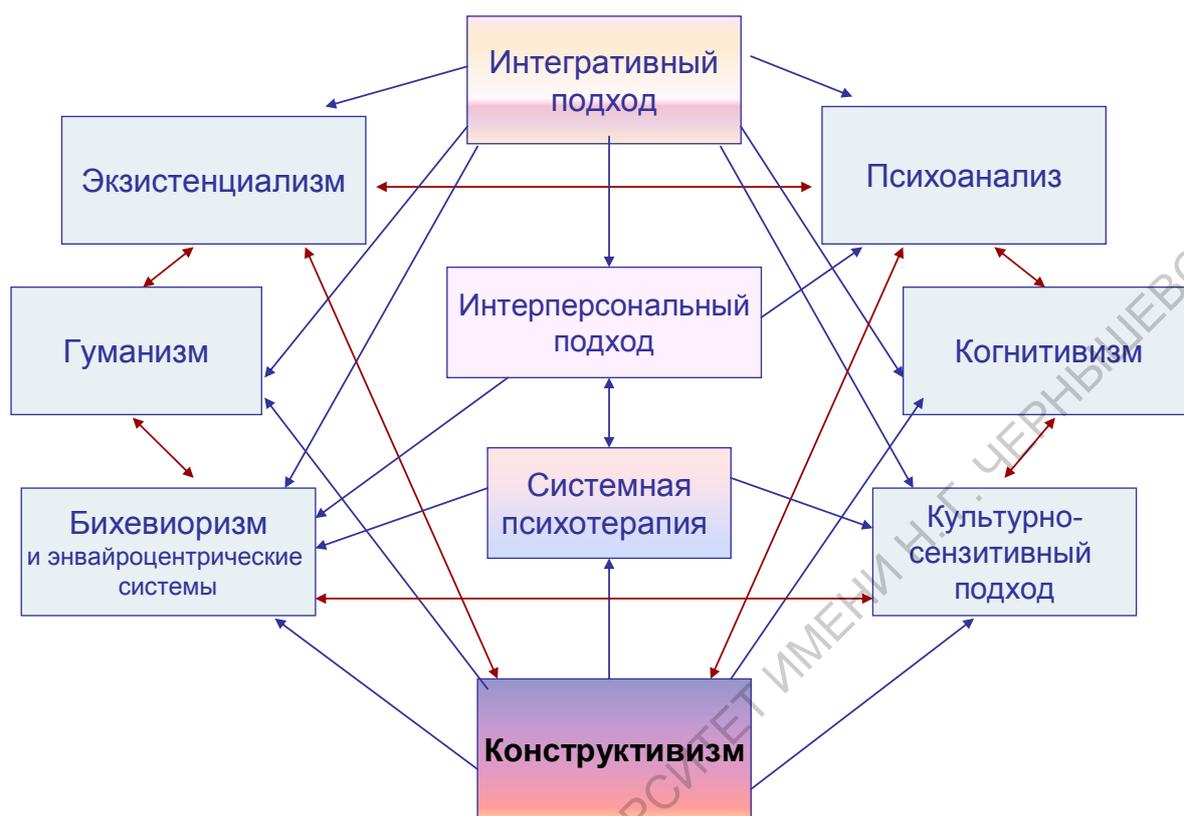


Рис. 4. Системы подходов в психологическом консультировании

Одни системы имеют ряд общих методологических принципов и взаимосвязаны между собой (например, интерперсональный подход и системная психотерапия), другие вступают в отношения оппонентов, отвергая положения друг друга, ограничивающие возможности оказания психологической помощи в тех или иных ситуациях (например, экзистенциализм и психоанализ, конструктивизм и психоанализ, бихевиоризм и гуманизм). Одни системы служат основанием или создают возможности для развития новых подходов (например, когнитивизм, бихевиоризм и гуманизм для конструктивизма), другие – вбирают в себя часть наработанных психотехнических ресурсов из уже созданных моделей консультирования. И есть почти совершенно уникальные подходы, развивающие ни на что не похожие принципы и модели консультирования (например, логотерапия, представляющая экзистенциальный подход в консультировании и психотерапии).

Взгляды на главные психотерапевтические факторы

Дж. Норкросс (1990) дает следующее определение консультативному и психотерапевтическому процессу: психотерапия – это информированное и целенаправленное применение психологических методов с целью помочь людям модифицировать их паттерны поведения, когниции, эмоции и / или другие личностные характеристики в том направлении, которое клиенты считают желательным⁴⁸. Однако, преобладающим большинством психотерапевтов и консультантов отмечается важность создаваемых терапевтических, или помогающих, отношений для достижения желаемых клиентом изменений. Как бы ни расставлялись акценты на используемых психотехнических инструментах и терапевтических отношениях в различных подходах и в различных видах практик консультантов с разным профессиональным стилем консультирования, эти два фактора являются одними из основополагающих.

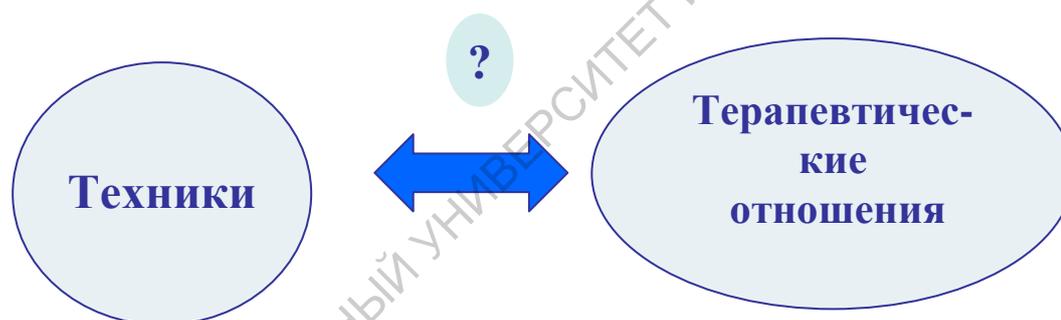


Рис. 5. Главные психотерапевтические факторы

Дж. Прохазка, как и многие другие специалисты, признает невозможность действенности и эффективности этих двух важных факторов, если сам клиент не будет позитивно настроен на процесс консультирования, не будет верить в возможности изменений. Также существенным фактором является и степень тяжести жизненной ситуации клиента.

Бергин, Ламберт (1978) утверждают, что среди всех факторов для успешности консультирования и психотерапии наибольшее значение имеет личностный фактор самого клиента, а именно его ожидания и особенности жизненной ситуации. На втором месте по значимости для

⁴⁸ См.: Прохазка Дж., Норкросс Дж. Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов. – СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2007. С.17.

успеха консультирования и психотерапии находятся терапевтические отношения. И только на третьем месте по значимости для успеха психотерапевтических процессов оказываются психотехнические средства⁴⁹.



Рис. 6. Значимость основных факторов, влияющих на вариативность терапевтических результатов

Относительно роли теории в консультировании и психотерапии следует отметить, что психотерапия и психологическое консультирование вряд ли придут когда-нибудь к абсолютной истине или единой теории. Теория служит опорой, маяком, ориентиром для консультантов. Именно теория позволяет консультанту определиться, например, в том, о чем спросить на первом интервью: о цветовых предпочтениях, первых воспоминаниях, отношениях с родителями, смысле жизни, досаждающих эмоциях, давлении со стороны окружения, процессах мышления, или о чем-то еще. Теория влияет на выбор тех способностей, которые подлежат изучению, развитию или воспитанию, а какие останутся проигнорированными, и таким образом, определяет предмет воздействия в консультировании. Предпочтение одной теории не исключает применение стратегий или инструментов, заимствованных из другой.

Все теории в консультировании и психотерапии можно разделить на 2 класса:

1) теории личности, указывающие на то что именно нуждается в изменении (например, адлерианская, экзистенциальная, культурно-сензитивная теоретические системы); данные теории, как правило,

⁴⁹ См.: Прохазка Дж., Норкросс Дж. Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов. – СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2007. С. 18-20.

заимствуют процессы изменения из других систем;
2) теории процесса, показывающие, каким образом происходят изменения (например, поведенческая, эклектическая, системная и сфокусированная на решении модели консультирования), но, как правило, не учитывающие формального содержания терапии.

Многие психотерапевтические концепции используют понимание личности с позиции конфликтов (Малди, 1996): интраперсональных, интерперсональных, индивидо-социальных; или с позиции обхода конфликтов для реализации потенциальных возможностей.

Функции унифицирующих факторов психологического консультирования

Существует единое ядро для всех теорий в консультировании, отличающее его от всех остальных видов деятельности. Это ядро состоит из общих факторов, характерных для всех видов консультирования.



Рис. 7. Ядро всех систем психотерапии и консультирования

Функции унифицирующих факторов психотерапии

Унифицирующий фактор психотерапии	Функции унифицирующего фактора психотерапии
<p style="text-align: center;">Позитивные экспектации</p>	<p>Эффективность желаемого изменения зависит от той степени, в которой клиент ожидает от него эффективности.</p>
<p style="text-align: center;">Терапевтические отношения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Психотерапия / консультирование, по существу, является интерперсональными отношениями. • Надежность терапевтического альянса обеспечивает эффективность процесса изменений. • Отношения клиент – консультант служат практическому освоению новых моделей поведения (бихевиоризм). • Отношения K1 – K2 – условие продолжения терапии (когнитивизм). • Отношения K1 – K2 – источник изменений (Роджерс). • Отношения K1 – K2 – предмет терапевтического рассмотрения (психоанализ).
<p style="text-align: center;">Хоторнский эффект (Роехилебергер, 1939)</p>	<p>Особое внимание, которое консультанты уделяют клиенту – один из неспецифических общих факторов, влияющих на результат терапии.</p>

К другим унифицирующим аспектам консультирования и психотерапии относят: эмоционально заряженные доверительные отношения (К. Роджерс); благотворную обстановку; рациональную основу или концептуальную схему и терапевтический ритуал (Франк Дж., 1961); вдохновляющий и социально одобренный консультант; возможность катарсиса; приобретение новых моделей поведения; суггестия (Норкросс, 1990).

Как отмечает Дж. Прохазка, чрезмерная фиксация внимания, напротив, на различиях видов психотерапии и консультирования,

полезна, в первую очередь, конкурентным отношениям и служит коммерческим целям.

Унифицирующим аспектом для всех моделей и подходов в психологическом консультировании и психотерапии является и тот факт, что личность, как и психика человека, является сложной, многоуровневой, но целостной системой. И поэтому для нее, как и для всех видов систем, характерно свойство распространения (диффузии) изменений на все ее части даже в случае воздействия только на одну из частей.

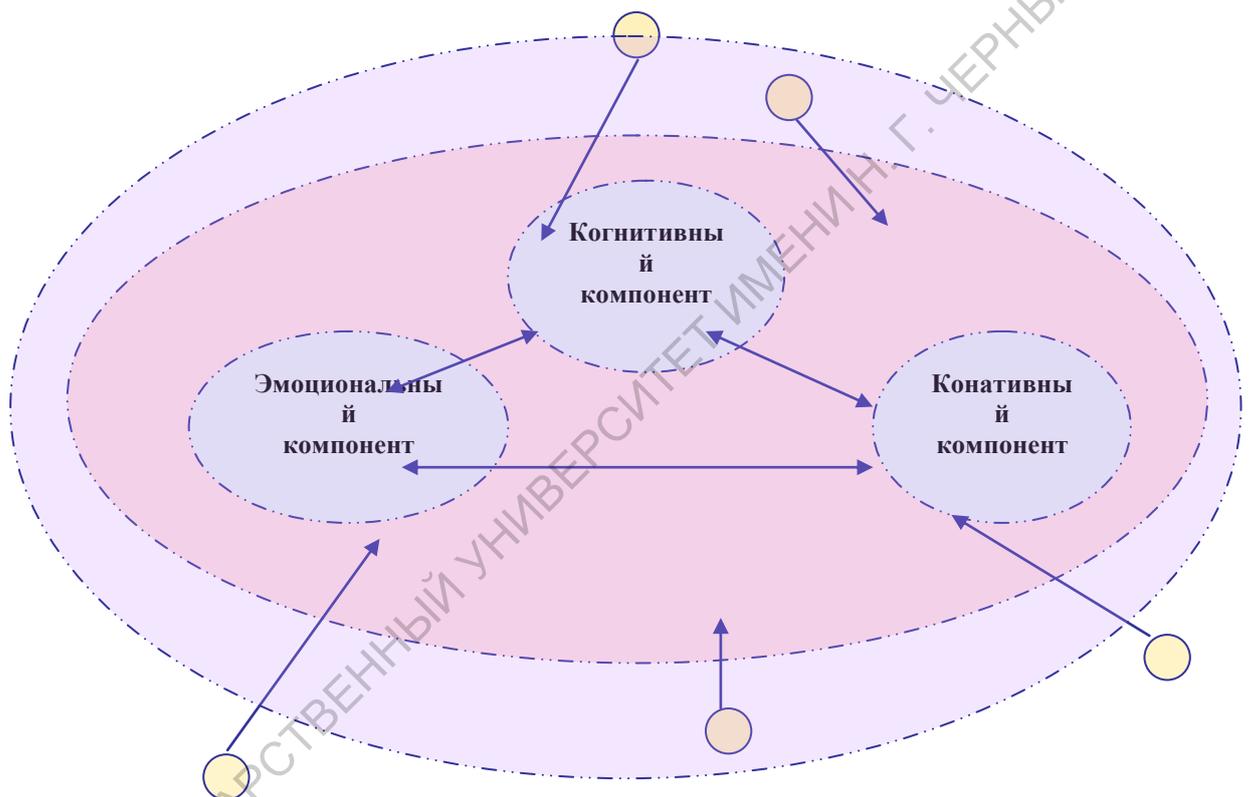


Рис. 8. Личность в психологической теории отношений В.Н. Мясищев и локусы внутриличностного психотерапевтического воздействия

Для наилучшего понимания данного механизма распространения психотерапевтических изменений в целостной системе личности служит модель структуры личности В.Н. Мясищев, основными компонентами которой он выделял когнитивный компонент («что я думаю»), эмоциональный компонент («что я чувствую») и конативный компонент («что я делаю или намереваюсь делать»)⁵⁰. На какой бы из компонентов

⁵⁰ Мясищев В.Н. Психология отношений: Под ред. А.А. Бодалева. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.

личности не было нацелено психотерапевтическое воздействие: на когнитивный (например, в когнитивном консультировании), эмоциональный (например, в арт-терапии) или конативный (например, в телесно-ориентированной психотерапии или поведенческом консультировании), – это воздействие скажется и на изменениях других компонентов в структуре целостной личности.

Фундаментальные процессы изменения в консультировании

К фундаментальным процессам изменения в консультировании относят процессы терапии осознанием и процессы терапии действием.

Терапия осознанием предполагает следующее.

- Повышение осознания (во всех видах психотерапии, но в первую очередь, в вербальных разновидностях психотерапии) – повышение объема адекватной информации для эффективного реагирования в ситуации. Для этого используется механизм обратной связи.
- Катарсис – высвобождение накопленных эмоций. Вызывание эмоций является одним из лучших способов добиться личного облегчения и улучшения поведения. Особенно полезен катарсис в отношении эмоций гнева, вины, тревоги (в психотерапии для описания данных процессов порой используются понятия «эмоциональное очищение», «эмоциональный запор» и др.).
- Использование процесса выбора:
 - из ряда альтернативных реакций (бихевиоризм),
 - из осознанных ранее не учтенных альтернатив (гуманизм),
 - вытекающего из правильной обработки информации (когнитивизм),
 - связанного с осознанием ответственности (экзистенциализм).

Терапия действием нацелена на актуализацию следующих процессов.

- Использование условных стимулов (противоположно изменению через выбор) для:
 - модификации своего поведения в ответ на конкретные стимулы (самостимуляция, противообусловливание),
 - изменения своего непосредственного окружения (стимульный контроль).
- Контроль над обстоятельствами (управление обстоятельствами или переоценка).

Специфические /уникальные аспекты психотерапевтических систем

К специфическим, или уникальным, аспектам психотерапевтических систем относят следующие:

- психотехники, используемые в процессе изменений;
- эффективность при работе над специфическими расстройствами (например: поведенческая терапия при специфической симптоматике; системная терапия при брачных конфликтах (Ламберт, Бергин, 1992);
- содержание терапевтического процесса (различные представления о причинах проблем, об основных способностях, которые следует развивать).

Вопросы для самопроверки

1. Почему разработанный К. Роджерсом консультационный подход называется личностно-центрированным?
2. Что К. Роджерс подразумевает под организмическим оценочным процессом?
3. Что такое «условия ценности», и как они возникают?
4. Почему К. Роджерс главным в консультировании считает условия отношений?
5. Что такое «конгруэнтность»?
6. Что К. Роджерс подразумевает под безусловным позитивным отношением?
7. Как К. Роджерс понимает эмпатию, и какую роль отводит ей в процессе консультирования?
8. Что такое принцип удовольствия?
9. Как З. Фрейд рассматривал инстинкты?
10. Опишите три уровня сознания, выделенные З. Фрейдом.
11. Как З. Фрейд описывал Ид, Эго, Супер-Эго и их функции?
12. Каковы были взгляды З. Фрейда на бисексуальность?
13. Какова функция защитных механизмов?
14. Каковы были взгляды З. Фрейда на развитие невроза?
15. Что подразумевается в психоанализе под термином «перенос»?
16. Что подразумевается в психоанализе под термином «сопротивление»?
17. Что З. Фрейд подразумевал под термином «интерпретация», и каковы основные источники, из которых можно получать материал для интерпретаций?
18. Как З. Фрейд подходил к интерпретации сновидений?
19. Что И.П. Павлов подразумевал под врожденным рефлексом?

20. Что собой представляет классическое обусловливание?
21. Как Дж. Уотсон классифицирует стимулы и реакции?
22. Как Дж. Уотсон рассматривает связь между стимулом и реакцией?
23. Как Дж. Уотсон и его коллеги обуславливали эмоциональные реакции и снимали с них обусловленность?
24. Что понимает Б.Ф. Скиннер под оперантным обусловливанием?
25. Что подразумевает Б.Ф. Скиннер, используя каждый из следующих терминов: сопряженные обстоятельства подкрепления; позитивное подкрепление; негативное подкрепление?
26. Какие режимы подкрепления выделил Б.Ф. Скиннер?
27. Каков взгляд Б.Ф. Скиннера на психотерапию?
28. Каково главное различие между взглядами Дж. Уотсона и Б.Ф. Скиннера на обусловливание?
29. Как Дж. Вольпе определяет страх и тревогу?
30. Что Дж. Вольпе подразумевает под «реципрокным торможением»?
31. Какие задачи может решать поведенческое консультирование?
32. Каковы задачи поведенческой оценки?
33. Как поведенческие консультанты собирают информацию для поведенческой оценки?
34. Опишите цели и методы прогрессирующей мышечной релаксации.
35. Опишите цели и методы систематической десенсибилизации.
36. Опишите варианты систематической десенсибилизации.
37. Каковы цели тренинга ассертивности?
38. Как поведенческие консультанты используют тренинг ассертивности в качестве элемента репетиции поведения?
39. Как консультанты и клиенты используют подкрепление в ходе консультационного интервью?
40. Как поведенческие консультанты определяют, что именно клиенты считают подкреплением?
41. Что следует учитывать при разработке программ подкрепления и жетонной системы?
42. Как поведенческие консультанты помогают клиентам получать подкрепление в повседневной жизни?
43. С какой целью (целями) осуществляется контроль стимула? Приведите пример контроля стимула.
44. Что такое стремление к смыслу?
45. Как В. Франкл проводит различие между сознанием и бессознательным? Каковы основные характеристики бессознательного?
46. Какую роль играет сознание?
47. Каковы представления В. Франкла о свободе и ответственности?
48. Что В. Франкл подразумевает под самотрансценденцией?
49. Какие основные источники жизненного смысла выделяет В. Франкл?

50. Что понимает В. Франкл под сверхсмыслом?
51. Что такое экзистенциальный вакуум?
52. Что такое экзистенциальная фрустрация?
53. Что входит в состав массовой невротической триады?
54. Как возникает и сохраняется экзистенциальный вакуум?
55. В чем заключается различие между первичным уровнем и более высокими уровнями когнитивной обработки?
56. Что представляют собою когнитивные схемы и почему они так важны?
57. Что такое автоматические мысли?
58. Что такое когнитивные ошибки, и какую роль они играют в жизни человека?
59. Какая связь существует между когнициями и эмоциями?
60. Какие факторы могут участвовать в приобретении людьми когнитивной уязвимости?
61. Что означает термин «когнитивный сдвиг»?
62. Какие факторы усиливают когнитивную уязвимость?
63. Выделите главные положения в когнитивной модели депрессии.
64. Какова когнитивная модель тревожных расстройств?
65. Какие цели ставит когнитивное консультирование?
66. Что означает термин «сократовский диалог» в контексте когнитивного консультирования?
67. Какие когнитивные методы наиболее часто используются для выявления и идентификации автоматических мыслей?
68. Каковы основные когнитивные методы проверки истинности и исправления автоматических мыслей?
69. Кого считают основателем позитивной психотерапии?
70. Какие основные задачи решает позитивное консультирование?
71. Каковы основные постулаты позитивного консультирования?
72. Назовите основные принципы позитивного консультирования.
73. В чем состоит сущность метода беседы, фокусированной на решении?
74. Какова структура беседы, фокусированной на решении? Из каких основных блоков она состоит?
75. Каковы особенности психологической работы с проблемой в методе беседы, ориентированной на решение? С помощью каких психотехник осуществляется данная работа?
76. Какие психотехники используются при «работе с целью»?
77. Какие психотехники предлагает консультирование, ориентированное на решение, для актуализации ресурсов клиента?
78. Что подразумевает работа с социальной сетью в ходе консультирования, фокусированного на решении?
79. Каковы особенности составления программы достижения цели клиентом в консультировании, ориентированном на решение?

Практические задания

Задание 1. Найдите и определите типы ошибок, допущенных консультантами в приведенных ниже ситуациях.

Ситуация 1.

Мать: «У меня все чаще и чаще возникают ссоры с сыном, я раздражена, срываюсь на него по пустякам»

Психолог: «Вы замужем?»

Мать: «Да, но... Почему это Вас интересует?»

Психолог: «Какие у вас отношения с мужем?»

Мать: «Я только что Вам сказала, что у меня проблемы с сыном, а не с мужем. Все считают, что мы идеальная пара».

Ситуация 2.

Мать: «Последнее время меня беспокоит, что все жалуются на нашего сына. Тут как-то пришла Ольга Ивановна – наша соседка и сослуживица мужа, у нее с ним очень хорошие отношения – вот она и говорит...»

Психолог (обрывая на полуслове): «Расскажите мне, пожалуйста, об отношениях в вашей семье»

Ситуация 3.

Мать: «По ночам я перестала спать, снятся кошмарные сны. Соседи и знакомые говорят за моей спиной: “Вот мать хулигана”».

Психолог: «Вы не должны так болезненно реагировать на то, что происходит с сыном. Все, что с ним происходит, не выходит за рамки нормы».

Ситуация 4.

Мать: «Я делаю все для своего сына. Все видят, что я отдала ему все свои силы, время и средства. Я много занимаюсь воспитанием сына. Все говорят, что я ненормальная мать».

Психолог: «Очень часто чрезмерная опека, излишние воспитательные усилия в подростковом возрасте вызывают реакцию протеста. Во всем, что Вы мне рассказываете, я вижу обычные проблемы переходного возраста».

Ситуация 5.

Мать: «Я пришла к Вам посоветоваться. У меня очень спокойное положение – сын стал плохо учиться, учителя жалуются, что у него очень слабые знания. Может быть, это связано с состоянием его здоровья? В детстве он часто болел, а недавно ездил в санаторий и теперь совсем отстал».

Психолог: «Да, ослабленное здоровье во многом определяет и неуспех в учебных делах. Вам надо заняться закаливанием сына, больше бывать на свежем воздухе, записать его в спортивную секцию».

Ситуация 6.

Мать: «Я делаю все для своего сына. Все видят, что я отдала ему все свои силы, время и средства. Я много занимаюсь воспитанием сына. Все говорят, что я ненормальная мать».

Психолог: «Вы совсем не живете своей жизнью. Так нельзя. Вы слишком тревожны, жертвенны и щепетильны по отношению к Вашему сыну. Так Вы никогда не добьетесь уважения к себе. Хорошая мать та, которая предоставляет ребенку свободу и умеет любить себя. Найдите себе какое-то увлечение по душе и старайтесь как можно больше времени тратить на себя. У меня тоже сын-подросток».

И я при этом нахожу время регулярно посещать косметолога, стилиста, занимаюсь фитнесом, плаванием, живописью. У нас прекрасные отношения с сыном».

Задание 2. Дайте Ваш вариант использования в ниже приведенной консультативной ситуации техники «знаки улучшения», используемой в консультировании, сфокусированном на решении.

Ситуация

На консультацию пришли мать и 14-летний сын. Из содержания обращения матери по телефону известно, что ее волнует «неорганизованность» сына. Примените технику работы с «визитером» для создания положительной мотивации на консультативное взаимодействие у подростка. Как это может выглядеть (приведите пример реплики (реплик), обращенной к детско-родительской паре)?

Задание 3. Сформулируйте Ваши предположения о возможных причинах поведения подростка, описанного в ниже приведенной консультативной ситуации. Составьте программу психологического обследования. Что можно рекомендовать родителям?

Ситуация

В консультацию обратилась мать подростка 15 лет с жалобой на то, что он отказывается общаться с ней: прекратил разговаривать, повесил на дверь комнаты замок, питается отдельно (устроился работать на почту). Семья полная. Отношения сына с родителями всегда были дистантными, но в рамках принятых приличий. Сын, по словам матери, уже давно ничем не делится и ничего не рассказывает о себе. Подросток хорошо учится в школе, самостоятелен, сам записался на подготовительные курсы в институт и посещает их. Запрос: помочь восстановить с сыном нормальные отношения.

Задание 4. Ниже приведен небольшой отрывок монолога «исповеди» клиентки. Предложите к нему свои варианты вербального реагирования с использованием техник переформулирования, кларификации, маевтики и эмпатии.

Ситуация 1.

Женщина, 35 лет. «Мой муж в последнее время просто издевается надо мной. Видит, что я прихожу уставшая, и не хочет помочь мне. И я одна убираюсь дома, гуляю с собакой и готовлю ужин. Он же ничего не делает и ещё не ценит меня. Всё в нём приводит меня в бешенство. Я хочу, чтобы он стал другим».

Ситуация 2.

Женщина, 42 года. «Меня беспокоит, что в своём возрасте я не могу выйти замуж. У всех подруг свои семьи. Я одинока и не могу найти работающего мужчину».

Ситуация 3.

Мужчина, 36 лет. «Я работаю в довольно крупной кампании уже 3 года. Недавно я принял выгодное предложение, меня повысили в должности. Сначала я был очень рад этому. Но теперь понимаю, что новое место очень сильно меняет мою жизнь, и, как кажется, не в лучшую сторону. Я сомневаюсь в том, что мне следует оставаться на этом месте. Мне сложно принять решение».

Ситуация 4.

Мужчина, 34 года. «У меня постоянно возникают проблемы с матерью. Она не понимает меня, все время говорит, что мечтает о том, чтобы я создал свою семью. А мне кажется, что она хочет мной командовать. В результате у нас возникают конфликты».

Ситуация 5.

Девушка, 20 лет. «Я вынуждена посвящать родителей в свои проблемы, хотя очень этого не хочу. Если я этого не делаю, они начинают очень нервничать и беспокоиться за меня и расспрашивать обо всем подряд».

Список литературы для самостоятельного изучения

1. Абрамова, Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт [Текст]: учеб. пособие для студентов / Г. С. Абрамова. – М.: Академия, 2001. - 240 с.
2. Берне Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений. - М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.
3. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков [Текст]: учеб. пособие / Г. В. Бурменская [и др.], – М.: Академия, 2002. - 416 с.
4. Карелин А.А. Снег на листьях. – М.: Эксмо, 2010 г. – 224 с.
5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. – 2-е изд., стереотип. - М.: академ. Проект; ОППЛ, 1999.
6. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи (3-е изд., стер.) учеб. пособие-практикум - М.: Академия, 2006. – 432 с.
7. Линде Н.Д. Психологическое консультирование: Теория и практика. – М.: Аспект Пресс, 2009. – 256 с.
8. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – 133 с.
9. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. - 464 с. // <http://zipsites.ru/psy/psylib/info.php?p=2917>
10. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. Для студ. Педвузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 528 с.
11. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. Учеб. пособие для студ. вузов, 3-е изд., стер.– М.: Академия, 2008. – 288с.
12. Прохазка Дж., Норкросс Дж. Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов. – СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2007. – 383 с.
13. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994.
14. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия [Текст] / К. Роджерс. – М.; Киев: Рефл-бук: Ваклер, 1997. - 320 с.
15. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 464 с.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990. – 368 с.

17. Фролова С.В. Консультативная психология: теория и практика. – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2010. – 154 с.
18. Фролова С. В. Психология преодоления ситуации насилия в семье (Феноменология переживания и пути оказания психологической помощи) / С. В. Фролова. — СПб.: Речь, 2012. — 112 с.
19. Фурман Б., Ахола Т. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение. – СПб.: «Речь», 2001. – 160 с.
20. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции [Текст]: учеб. пособие / О. В. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. - 208с.
21. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Раздел 2. МЕТОДЫ И ПСИХОТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТРАВМАТИЧЕСКИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ (НА ПРИМЕРЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ)⁵¹

Тема 8. Типы переживания ситуации насилия в семье и стратегии оказания психологической помощи

8.1. Психология насилия в семье

Осуществление социально-психологической реабилитации пострадавших от насилия в семье является чрезвычайно сложной задачей в силу своей «экстремальности», неоднозначной представленности образов жертвы и насильника (особенно, когда они являются членами одной семьи) в общественном сознании и недостаточности исследования особенностей переживания и преодоления данного вида психологической травмы. Область исследования насилия является относительно новой в психологии, она стала разрабатываться только в 60-е годы XX-го столетия. О проблеме насилия в семье в нашей стране открыто заговорили в конце 80-х годов во многом благодаря деятельности кризисных центров. Различия исследовательских и статистических данных во многом обусловлены отсутствием единого теоретического основания и универсального представления о том, что считать насилием. В то же время психотерапевтическая практика и экспериментальные данные свидетельствуют о возникновении вследствие пережитого насилия ряда феноменов, среди которых симптомокомплекс посттравматического стрессового расстройства, тотальное чувство вины, созависимость жертвы и насильника, цикличность власти и контроля в семье, потеря смысла жизни.

Под насилием (агрессией) понимается применение или угроза применения силы в прямой или косвенной форме с целью принуждения людей к определенному поведению. Господство одной воли над другой всегда сопровождало человеческую историю. Также не следует сбрасывать со счетов и тот факт, что некоторые субкультуры более склонны к физическому насилию, чем другие. В любой культуре есть, по крайней мере, две ценностные ориентации: первая исходит из стремления

⁵¹ Раздел печатается по материалам книги автора: Фролова С.В. Психология преодоления ситуации насилия в семье (Феноменология переживания и пути оказания психологической помощи). — СПб.: Речь, 2012. — 112 с.

подавления противоположной стороны, навязывания ей своей воли через систему власти; вторая опирается на принцип равноправия сторон, стратегию диалога, компромисса, баланса сил, отказа от репрессивных форм власти. Несмотря на различия проявлений насилия в разных культурах, в разных семьях, в разных ситуациях, суть его остается неизменной.

Ряд великих мыслителей, таких как Ф. Ницше, З. Фрейд и др., утверждали, что тенденция к насилию вытекает из особенностей человека, его психологии. В частности, австрийский этолог и философ К. Лоренц утверждает, что насилие (агрессивность) имеет инстинктивный характер, будучи защитной реакцией организма на среду. Более объемно данную проблему рассматривал Э. Фромм, отвергавший натурализм Фрейда и Лоренца. Раскрывая «анатомию деструктивности», Фромм признает наличие внутренней агрессивности человека. Нарастание насилия в историческом процессе связано с преобладанием социальных условий, способствующих агрессивности. Формы агрессивности классифицируются Фроммом от доброкачественных (естественная агрессивность как защита жизненных интересов индивида) до злокачественных (специфически человеческая форма, зачастую ради получения удовольствия). Для человека, согласно Фромму, характерны две ориентации: биофилия и некрофилия. Биофилия - любовь к жизни, добру, цельности. Некрофилия - любовь к мертвому, темному, механическому, страсть к разрушению, что особенно ярко проявляется в техницизме современного общества, стремлении к рационализации⁵².

Д. Доллард – один из первых, кто увидел причину возникновения агрессивного поведения в переживании фрустрации (в столкновении индивида с объективной или субъективно воспринимаемой трудностью на пути к удовлетворению потребности). В соответствии с его теорией, сдерживание слабых проявлений агрессивности, которая является результатом прошлых фрустраций, может привести к их сложению и создать очень мощную агрессивность⁵³.

Согласно американскому психологу и психотерапевту, одному из авторов теории социального научения А. Бандуре, агрессия и насилие – это усвоенный образ поведения. Многие работы этого ученого посвящены научению через наблюдение за моделями поведения, демонстрируемыми знакомыми и близкими, а также СМИ. Бандура утверждает, что подражание агрессивному поведению особенно легко вызывается у детей⁵⁴. Выросшие в атмосфере насилия дети либо становятся жертвами

⁵² Фромм Э. Душа человека. – М., 1992. С. 30 – 46.

⁵³ Марцинковская Т.Д. История психологии. – М., 2002. С. 314-315.

⁵⁴ Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000.

насилия, либо сами подвергают насилию своих близких.

Ряд исследований доказывает патогенное влияние физического и психологического насилия на личность и психику ребенка. Результатами пережитого в детстве сексуального насилия становятся нарушения Я-концепции, чувство вины, депрессия, трудности в межличностных отношениях и сексуальные дисфункции⁵⁵. Многие зарубежные и отечественные авторы выделяют феномен нарушения физических и эмоциональных границ как последствие насилия. Особое значение, на наш взгляд, имеет исследование Е.Т. Соколовой и В.В. Николаевой роли психологического насилия в развитии пограничной личностной структуры. Психологическое насилие по сравнению с физическим (в виде жестокого обращения, телесных наказаний или сексуальных посягательств) кажется более «безобидным», но только на первый взгляд. Оно имеет место «всякий раз, когда ребенок жертвует своими насущными потребностями, чувствами, мировоззрением, наконец, в угоду ожиданиям, страхам или воспитательным принципам родителя, всякий раз, когда ставится под сомнение его самооценку, а любовь приходится «зарабатывать»⁵⁶.

Величайшей сенсацией и важнейшим открытием назвал И.С. Кон развенчание мифа о том, что феномен использования родителем ребенка в качестве сексуального объекта (сексуальный эбьюз) имеет место только в социально неблагополучных семьях. Сексуальные домогательства и совращение несовершеннолетних существуют и всегда существовали на всех социоэкономических уровнях, считает И.С. Кон⁵⁷. Подобное можно сказать и в целом о совершении насилия в семье: не существует какого-либо класса или социальной группы, принадлежность к которым исключала бы возникновение насилия в семье.

Однако, до сих пор многие концепции, разъясняющие природу насилия, подвержены влиянию мифов и стереотипов общественного сознания в оценке данной проблемы. Так, к примеру, обстоит дело с концепцией виктимности, рассматривающей личностные особенности и поведение самой жертвы как одну из значимых причин совершения акта насилия. Чаще всего понятие виктимности применяется в анализе личности и поведения женщины, подвергшейся насилию, и служит оправданию поведения насильника. Манипулирование термином «виктимность» порой не оставляет никакого сомнения в своей

⁵⁵ Cahill C., Llewelyn S.P., Pearson C. Long-term effects of sexual abuse which occurred in childhood: A review // Brit. J. Clin. Psychol. 1991. V. 30(2). P. 12-21; Jehu D. Beyond sexual abuse: Therapy with women who were victims in childhood. Chichester: Wiley, 1988.

⁵⁶ Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: Сvr-Аргус, 1995. С.147.

⁵⁷ Дети России: насилие и защита. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. М.: РИПКРО, 1997.

антигуманности. Особенно показательным в этом смысле рассмотрение сензитивности и хрупкости, изменения телесного облика старшего дошкольника и «сексуальной привлекательности» подростка, их любопытства, вовлеченности в игру» как факторов, провоцирующих ситуацию развращения и насилия в отношении этих возрастов (по статистике, действительно, дошкольники и подростки являются наиболее уязвимыми для вовлечения в ситуацию сексуального насилия)⁵⁸.

Практический опыт психологической помощи пострадавшим женщинам помогает развенчать существующие в бытийном сознании такие мифы как: «жертва и насильник обязательно психически больные люди», «насилие случается в супружеских парах с низким уровнем образования», «насилию в семье способствует низкий уровень материального достатка», «насилию в семье способствует высокий уровень материального достатка», «жертвой домашнего насилия становятся, чаще других, жены-домохозяйки». Среди обращающихся за помощью встречаются и матери четырех детей, открывшие свой бизнес и содержащие мужа-насильника, и жены музыкантов, преподавателей, и жены инвалидов. Значимость общественных стереотипов в отношении насилия возрастает в связи с тем, что отсутствует какое-либо определенное понимание нормы и различий насильственного и ненасильственного поведения. Физические, телесные наказания порой воспринимаются как один из методов воспитания, а агрессивное поведение ребенка или подростка - как проявление лидерских качеств личности. Отсутствие агрессивных проявлений у ребенка, по отношению к которому выражается агрессия, вызывает у некоторых педагогов явное беспокойство, поскольку интерпретируется как отклонение от нормы, слабохарактерность.

Известный исследователь в области психологии агрессии Л. Берковиц соглашается с рядом социологов, что люди, живущие в тесном взаимодействии, неизбежно, хотя бы изредка, входят в резкое противостояние друг с другом, могут расстраивать планы друг друга или даже вступать между собой в серьезные конфликты⁵⁹. И все же обострения внутрисемейной обстановки не всегда приводят к насилию – не мало семей оказываются в состоянии сохранять гармонию в отношениях.

Можно выделить несколько концепций, объясняющих причины насилия в семье:

- медицинская (или психиатрическая, которая предполагает выявление личностных особенностей, способствующих жестокому обращению);
- культурологическая (выявляет влияние общественных норм и ценностей на то, кто из супругов должен занимать главенствующее

⁵⁸ Ильина С.В. Влияние пережитого в детстве насилия на возникновение личностных расстройств // Вопросы психологии. – 1998. - № 6. – С.65-74. С.72-73.

⁵⁹ Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб., 2001. С.282.

место в семье, и как он может надлежащим образом реализовать свою власть);

- интерактивная (рассматривает влияние на взаимоотношения членов семьи самых различных внешних условий: безработица, низкий уровень доходов, невысокий культурный уровень убеждений, жизненные ценности).

В современных социологических концепциях оформляется одно из пониманий насилия как формы или метода власти. Согласно этой точке зрения, насилие в семье есть повторяющийся цикл физического, словесного, духовного и экономического оскорбления с целью власти и контроля одного человека над другим. Это «хронические» ситуации, в которых один человек контролирует или пытается контролировать поведение и чувства другого, в результате чего может быть причинен психологический, социальный, экономический, физический вред или ущерб членам семьи⁶⁰.

Таким образом, *насилие в семье можно понимать как систему поведения, целью которой является сохранение власти и контроля одних членов семьи над другими*. Выделяют ряд форм и видов домашнего насилия: физическое (побои, шлепки, лишение пищи, насилие едой и т.д.), сексуальное, эмоционально-психологическое, экономическое, изоляция (не только физическая, но и социальная), принуждение к потреблению алкоголя, наркотических средств. К домашнему насилию относятся также шантаж и угрозы (например, угроза покончить жизнь самоубийством, если другой член семьи уйдет из дома). Объектами насилия могут быть супруги, дети, престарелые родители, домашние животные. Семейное насилие в значительной степени носит латентный характер. Психологическая травма и симптомы, переживаемые жертвами насилия, очень сходны для различных форм домашнего насилия.

Домашнее насилие проявляется циклично и включает несколько фаз: 1) «нарастание напряжения», 2) «акт насилия», 3) «медовый месяц». Сначала происходит медленное, затем быстрое нарастание напряжения, которое впоследствии снимается в ходе совершаемого акта насилия. После «выпускания пара» наступает расслабление, стадия раскаяния, возникает желание искупить вину за совершенное – наступает стадия «медового месяца». Цикл повторяется, причем, раз от раза он становится все короче. Фаза нарастания напряжения может длиться от нескольких лет до нескольких дней, имея тенденцию повторяться все чаще. Причины возрастания напряжения могут быть самыми разнообразными: фрустрируемые первичные биологические и социальные потребности, потребность в самоутверждении, конфликты на работе, ссоры со

⁶⁰ Пискалова М., Синельников А. Анатомия насилия // Социальному работнику о проблеме домашнего насилия. – М., 2001. С.13-47.

значимыми людьми, проблемы со здоровьем, чувство вины, чрезмерная подозрительность и многое другое. Как правило, одной из ведущих особенностей поведения в ситуации возрастающего напряжения становится потребность любым способом контролировать внешнюю ситуацию при неподдающемся управлению внутреннем состоянии.

Поведение человека, склонного к насилию, может характеризоваться рядом особенностей: убежденностью в правильности всех стереотипов о насильственных отношениях (например: «бьет - значит любит»); жесткими представлениями о распределении ролей в семье («дом мужчины – весь мир, мир женщины – дом»; «женщина по своей природе заслуживает менее уважительного отношения, чем мужчина»); склонностью к проявлению ревности и контролирующего поведения; стремлением оказывать психологическое давление или быть физически грубым; желанием изолировать своего партнера от профессиональной деятельности и общения с другими людьми; отрицанием того, что агрессивное поведение может иметь серьезные последствия; избеганием ответственности за свои действия.

Человек, на которого направлено насильственное поведение, может испытывать: постепенное ухудшение психоэмоционального и физического здоровья; посттравматическое стрессовое расстройство; снижение самооценки; утрату уверенности в себе; чувство беспомощности; сильные чувства одиночества, стыда и страха; нарастающее чувство вины из-за неспособности справиться с проблемой своими силами; утрату знаний о собственных желаниях; страх «публичного» осуждения (доминирующий в иерархии страхов); «отказ от жизни» в целом.

Наиболее распространенным последствием пережитого насилия является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)⁶¹. ПТСР – симптомокомплекс, развивающийся после психологической травмы, вызванной событием, выходящим за рамки обычного человеческого опыта (например, угроза жизни, ущерб самому человеку или его близким, внезапное разрушение дома или семьи и т.п.), при котором личность поражается на биологическом, психологическом и поведенческом уровнях. На биологическом уровне важную роль играют нарушения центральной и вегетативной нервной системы с поражением нейро-эндокринной регуляции. Симптомы ПТСР можно разделить на три группы:

1. симптомы повторного переживания (ночные кошмары, воспоминания о травматическом событии и навязчивые мысли о нем);
2. симптомы избегания (уход от мыслей и чувств, связанных с событием, избегание всего, что напоминает о событии, «вымывание» из памяти деталей травмы, чувство отчуждения, обеднение эмоций);

⁶¹ См.: Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001; Ромек В.Г. Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007.

3. симптомы повышенной возбудимости (трудности засыпания, бессонница, раздражительность, затруднение концентрации внимания, повышение чувствительности к стимулам, символизирующим или напоминающим травму).

В качестве особого симптома ПТСР отмечается тотальное чувство вины в связи с произошедшим⁶². Человек, переживающий травматический опыт, склонен думать, что он мог бы в случившейся ситуации поступить как-нибудь иначе, и тогда все было бы по-другому.

В динамике ПТСР выделяется ряд закономерных фаз: 1) отчаяние – острая тревога без ясного осознания значимости произошедшего; 2) отрицание – реакции ухода, бесчувственность, оцепенение, возможны бессонница, амнезия; 3) навязчивость – испуг, хроническое состояние гипервозбудимости с нарушениями сна, взрывные реакции; 4) прорабатывание – понимание причин травмы и горя, оплакивание потери и обретение надежды; 5) завершение – построение планов на будущее⁶³.

Как правило, на то, чтобы справиться с симптомами ПТСР, человеку требуется колоссальное количество энергии и времени, а порой и помощь профессиональных специалистов – психологов и психотерапевтов. Несмотря на то, что можно выделить ряд общих признаков в переживании ситуации насилия, не стоит забывать и об индивидуальных особенностях переживания, от тщательного учета которых будет зависеть и эффективность оказываемой психологической помощи.

8.2. Социально-психологические особенности ситуации насилия в семье

Задачи, стратегии и методы оказания социально-психологической помощи пережившим насилие определяются исходя из особенностей переживания ими травматической ситуации. Оскорбления, жесткость, отсутствие эмоционального тепла могут искажать отношение к себе и к другим, способствовать мнительности, ранимости, недоверчивости. После пережитого насилия человек слишком часто бывает не в ладу с собственными чувствами, может появиться склонность к жестокости, как бы стремление отомстить за свой опыт унижений, ощущение себя не таким, как другие, недостойным любви.

Попадая в замкнутый круг домашнего насилия, в каких бы формах оно себя не проявляло, личностное развитие терпит значительные

⁶² Human Adaptation to Extreme Stress From the Holocaust to Vietnam / Edited by John P. Willson. - New York, Plenum Press, 1988. P. 8-14.

⁶³ Husain S.A., Holcomb, W.R. Manual for the treatment of traumatized children and adolescents. – N.-Y., 1997.

ограничения, противостоять которым оказывается непросто. Насилие глубоко травмирует любого человека на психическом и телесном уровне, не говоря уже об угрозе жизни в целом. Поэтому само преодоление и выход из ситуации насилия является способом сохранения возможности жизни.

Под ситуацией в психологии обобщенно понимается система внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредствующих его активность, а также состояния самого субъекта в предшествующий момент времени, обуславливающие его последующее поведение⁶⁴. В возрастной психологии используется понятие «социальной ситуации развития» (введенное Л.С. Выготским), как совокупность законов, внутренних и внешних факторов, которыми определяется развитие и переход из одного возраста в другой. По мнению Выготского, действие социальной ситуации развития проявляется в форме аффективного отношения ребенка к среде и выражается в виде переживания, которое является единицей целостности человека и среды, то есть того, что переживается, и того, что вносит в это переживание сама личность⁶⁵. В медицинской психологии для характеристики условий развития личности больного человека используется понятие ситуации болезни⁶⁶.

Исходя из психологического понимания ситуации как системы внешних по отношению к субъекту условий, а также внутренних состояний самого субъекта, опосредствующих его активность, в ситуации насилия в семье можно выделить ряд факторов, влияющих на личность: 1) сам характер осуществляемого насилия (вид и форма насилия, его длительность, интенсивность), 2) социокультурные стереотипы отношения к домашнему насилию и к человеку, подвергающемуся насилию, 3) личностные особенности, сформированные ранее под влиянием отношений в родительской семье, 4) внутренняя позиция и степень личностной активности (см. рис. 1).

Изменение любого из условий приводит, как известно, к изменению ситуации в целом. Первый и второй из перечисленных факторов являются чисто внешними по отношению к личности. Изменение социальных стереотипов по отношению к домашнему насилию будет менять в целом проблему насилия в обществе и скажется на изменениях в жизни конкретных людей. Поэтому стратегически верным шагом является образовательная и просветительская деятельность, информирование общества о реальностях проблемы домашнего насилия. Известно, что процесс изменения социальных стереотипов очень длителен, и для

⁶⁴ Психология. Словарь / Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1990. С.364.

⁶⁵ Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6-ти т. – М.: Педагогика, 1982.

⁶⁶ Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. – М., 1988.

разрешения ситуации насилия в жизни конкретного человека он будет недостаточен.

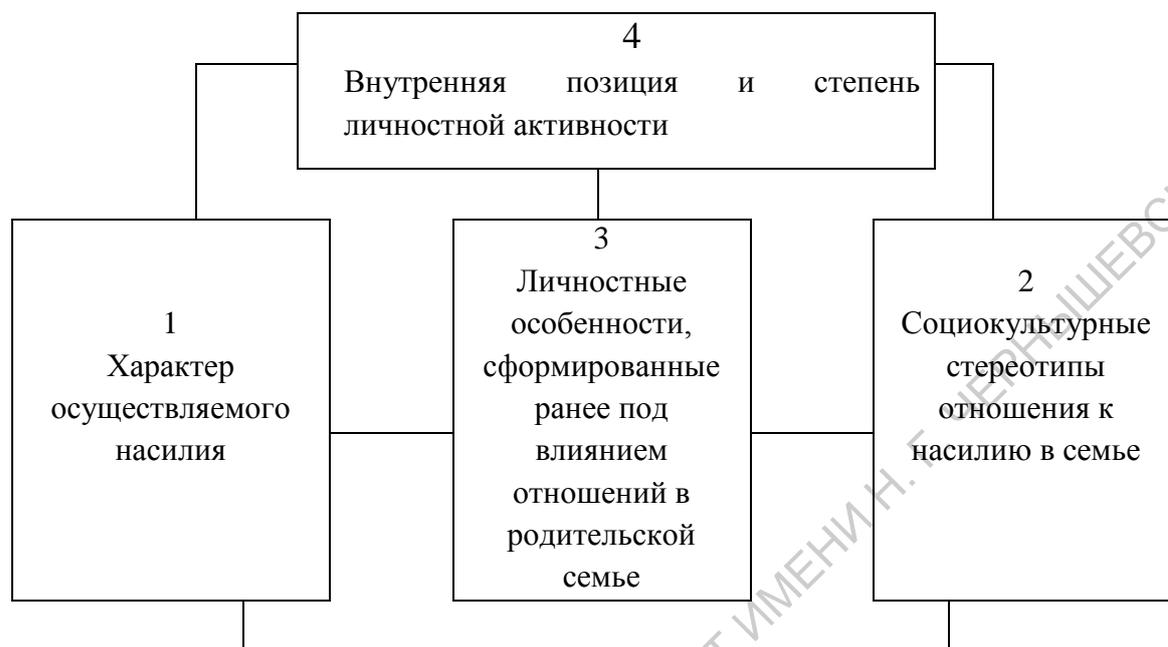


Рис. 9. Социально-психологическая ситуация насилия в семье

Третий из перечисленных факторов – личностный, сформирован под воздействием поведенческих и мировоззренческих стереотипов семьи или близкого социума. Накопленный опыт психотерапевтической и исследовательской работы сегодня делает очевидной репрессивную и насильственную природу некоторых феноменов родительского отношения, не говоря уже о случаях физического насилия, которые специфическим образом влияют на формирование таких особенностей самосознания как, например: обесценивание собственных действий, побуждений, чувств и замещение собственного опыта навязываемым образом «Я»⁶⁷. Влияние предыстории семьи на личностную предрасположенность к насилию сегодня становится фокусом исследовательского внимания многих авторов⁶⁸. Стратегической мерой для уменьшения воздействия этого фактора на возникновение и подкрепление домашнего насилия, является профилактическая работа с родителями, направленная на обучение эффективному ненасильственному взаимодействию с детьми, а также проведение психологических тренингов, направленных на осознание своего поведения, потребностей и чувств и освобождение от навязанного в детстве образа себя.

⁶⁷ Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: Svr-Аргус, 1995. С.146-147.

⁶⁸ См., напр., Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб., 2001. С.285-315.

И только четвертый фактор оказывается чисто внутренним, сущностным, для личности, поскольку зависит от выбранной ею самой позиции по отношению к происходящему, от степени жизненной активности, от ее собственных установок, от внутренней силы веры.

Анализ различных сочетаний вышеперечисленных четырех факторов и степени их выраженности, а также опыт практической работы с женщинами⁶⁹, переживающими психические травмы, позволяют выделить три типа переживания ситуации домашнего насилия. Различия данных типов проявляются не только в специфике переживаний и реагирования, но и в характере запросов и ожиданий женщин при обращении к психологу-консультанту и предполагают разные варианты психологической и социальной помощи.

8.3. Тип переживания «Активное стремление к преодолению»

Первый тип переживания ситуации домашнего насилия, который условно можно назвать *«активным стремлением к преодолению»*, характеризуется тем, что внешние ограничивающие факторы (отношение в обществе к проблеме насилия и к пострадавшей женщине; сам характер насилия) приводят к незначительным психологическим изменениям в жизни. Женщина теряет контроль над своими чувствами и над ситуацией только на короткое время. Она имеет достаточные внутренние ресурсы, которые хотя бы частично осознаются, и в состоянии самостоятельно принимать решения. Личностные особенности, сформированные под влиянием отношений в родительской семье, не являются препятствием для поиска выхода из ситуации. В опыте женщины есть образцы «сильного» конструктивного поведения в подобной ситуации. Обращение за помощью, как правило, сопровождается конкретным, заранее сформулированным запросом. Ключевые фразы, обращенные к консультанту: *«Я считаю, что лучше...»*; *«Я хотела бы...»*. Чаще всего женщина уже приняла решение, и она нуждается в дополнительных,

⁶⁹ По опыту нашей работы в рамках деятельности кризисного центра, 90% всех обратившихся за помощью в ситуации насилия – женщины, подвергающиеся самым различным видам угнетения в семье: эмоционально-психологическому, социально-экономическому, физическому, изоляции. Поэтому описываемые далее результаты наших наблюдений и обобщений как в психодиагностической, так и в консультативной практике, имеют отношение только к женщинам. Хотя данный опыт может быть весьма полезен в работе как с мужчинами, так и с детьми, пережившими насилие.

прежде всего, информационных ресурсах для его реализации. Очень часто возникают вопросы юридического характера, и в связи с этим возрастает роль юристов кризисного центра. Обращения к психологу связаны также с недостатком информированности в специальных вопросах, например, в вопросах воспитания ребенка без отца. Внутренними ресурсными чертами личности в данной кризисной ситуации оказываются развитое позитивное реалистическое мышление, психологическая гибкость, адекватная самооценка, общее самопринятие, интернальность в области преодоления причин неудач. Женщина занимает в целом активную жизненную позицию, которая направлена на преодоление сложившейся ситуации.

Понятно, что для женщин с таким типом переживания участие в Группе поддержки не будет являться столь необходимой и актуальной мерой. Ресурсы групповой формы работы наиболее пригодятся для женщин второго типа переживания травматической ситуации.

8.4. Тип переживания «Стремление к избеганию осуждения»

Для *второго* типа - «*стремление к избеганию осуждения*» - характерно переживание внутреннего конфликта между желанием освободиться от давления ситуации и стремлением избежать возможного осуждения своих действий и своеобразной «стигматизации» своей личности. Женщины данного типа чрезмерно подвержены влиянию социокультурных стереотипов и зависимы от мнения окружающих. Формирование собственной позиции и проявление активности в поиске выхода из ситуации может осложняться усвоенными установками «всестерпимости» или нагнетаемым чувством ответственности за сохранение семейных отношений ценой собственной жизни. Переживание ситуации обретает глубоко личностный и травматический характер. Поведение женщин в большей степени мотивируется стремлением к избеганию публичного осуждения. Имеющиеся внутренние ресурсы, как правило, слабо осознаются. Женщина не вполне готова к принятию самостоятельных решений. Но сохраняется возможность различных вариантов разрешения ситуации, главную функцию в реализации которых может сыграть внутренний фактор – оптимизация активности и усиление жизненной позиции женщины. Запросы, обращенные к психологу-консультанту, формулируются менее четко, но часто содержат фиксацию на глаголах (например: «*что же делать?*») и перечисление своих безуспешных попыток, предпринимаемых к разрешению ситуации. Несмотря на всю тяжесть переживаний, женщина сохраняет желание справиться с ситуацией и готова на определенные личностные усилия, но

для решительных действий ей не хватает внутренней уверенности, опыта и осознания собственных ресурсов.

Рассмотрим некоторые примеры ситуаций обратившихся в кризисный центр женщин.

... Елена, 37 лет. Мать четырех сыновей, несколько лет в разводе. Проживает с детьми и бывшим мужем... Бывший супруг длительное время не работает. Елена – владелица самостоятельного производственного цеха, который создала сама – надо кормить сыновей, да и бывшего мужа. Позвонила на Телефон доверия после того, как ее в очередной раз жестоко избил бывший муж, «просто так, в профилактических целях». Елена звонила, чтобы проконсультироваться с психологом и получить его оценку: «хорошо ли она себя ведет», «прилично ли она одевается», «плохо ли, что у нее есть подруги», «должна ли она бросить работу»...

...Катя, 31 год, образование высшее, большой опыт работы менеджера. Муж - бывший бизнесмен, совершил коммерческое преступление, официально находится в розыске; подвергает физическому и моральному оскорблению жену; увез несовершеннолетнего сына с собой в другой город, заявив при этом, что он «сможет дать сыну в жизни все, в отличие от жены». Препятствует общению матери с сыном. Гулять мальчику разрешается только на балконе. Постепенно у мальчика возникает и нарастает нервно-психическое и физическое истощение. Муж внушает знакомым, учителям сына, что мать сама бросила ребенка, что она наркоманка. Катя обратилась за очной психологической помощью в Кризисный центр. Она тоскует по сыну, практически ничего о нем не зная. Хочет вернуть сына, но сомневается в том, не навредит ли она при этом ребенку? Ведь отец говорит, что даст ему все. И вообще, достойная ли она мать?

Как ни вспомнить в связи с этими историями сказку о «голом короле», когда сила власти и внушения превращает происходящее в реальности «белое» в «черное», а «черное» в «белое»? И в первой, и во второй историях мужья, совершившие преступления, посредством запугивания жен и внушения близким и знакомым, выглядели в глазах окружающих приличными и достойно себя ведущими. Кроме того, у «жертвы» часто наблюдается склонность к преувеличению власти и могущества обидчика и преуменьшению собственной значимости, а также отрицание своих прав и возможностей. Тяжесть и беспомощность становятся почти непреодолимыми, поскольку испытывать на себе агрессивные действия приходится от близких, от родных, и даже порой горячо любимых людей. Независимо от того, расстанутся ли эти люди или продолжают сохранять отношения, единственная альтернатива

осознанному или неосознанному вовлечению в ситуацию насилия – саморазвитие. Чувство страха знакомо всем. Противоположностью боязливости является решительность. Возвращение утраченного контроля над своим состоянием, осознание подверженности социокультурным мифам и выработка решительности у пострадавших – основные задачи социально-психологической помощи, оказываемой женщинам с данным типом переживания ситуации агрессии в семье.

Работа по оказанию помощи в подобных случаях начинается с активного выслушивания женщины и поощрения ее в выражении чувств. Внутреннее чувство, не выражающее себя в слове, в действии, не объективизируемое вовне, обречено остаться внутри. Последствием невыраженного чувства является феномен алекситимии («чувство без слова», термин, введенный П. Сифнеосом)⁷⁰. Диссоциация со своими чувствами помогает вернуть утраченный контроль над внутренним миром и способствует восстановлению контроля за внешне происходящей ситуацией.

Основным исходным моментом психотерапевтического взаимодействия является установление эмоционально поддерживающего контакта с женщиной. Женщине довольно не просто рассказать о том, что с ней происходит. Во-первых, действуют усвоенные стереотипы, существующие в обществе по отношению к данной проблеме и конкретно к женщине, подвергающейся насилию (мифы о том, что женщина «сама виновата, сама допустила такое», «если бы хотела, то ушла бы»), а во-вторых, сказывается родительское влияние на отношение к себе (убеждение, что она «делает все неправильно», «не умеет жить», «ненормальная, потому что у других людей такого не бывает», «не достойна любви»).

Одной из главных задач в формировании профессиональной готовности консультанта к оказанию психологической помощи в кризисных ситуациях, обусловленных агрессией в семье, является активизация рефлексии консультантом собственной подверженности влиянию социокультурных мифов, стереотипов и установок в отношении проблемы домашнего насилия.

Кажется, для человека естественно относиться к насилию как к чему-то экстремально страшному, непереносимо тяжелому и стремиться защитить себя, избегая даже мыслей о нем. Защитная реакция в виде **отрицания** характерна для многих обращающихся за психологической помощью женщин. Нередко обратившиеся утверждают, что они не подвергаются насилию, но они хотели бы понять, из-за чего у них с мужем

⁷⁰ Sifneos R.Z. The prevalence of “alexithymic” characteristics in psychosomatic patients //Psychother. Psychosom. – 1973. – N 22. – P. 255 – 262.

«иногда» происходят конфликты. И только потом добавляют, что «пару раз» после таких конфликтов они попадали в больницу с травмами лица, рук, ребер и т.п.

В процессе консультации для женщины очень важно получить обратную связь и услышать о том, что она, как и все, имеет право на выражение собственных чувств, что никто не имеет права подвергать ее насилию и целиком контролировать ее жизнь. Для женщины также важно услышать о циклическом характере домашнего насилия⁷¹ и о внутренней картине переживания посттравматического стрессового расстройства, одними из симптомов которого являются чувство страха и всеобъемлющее чувство вины за все происходящее. Такое общение помогает переоценке ситуации в целом, изменению и расширению мировоззрения и возрастанию самооценности у женщины. Изменение видения себя и проблемы влечет за собой изменение внутреннего состояния. Новое состояние становится более приближенным к уверенности и спокойствию, чем прежде.

Следующим важным шагом в совместной психологической работе с женщиной является этап перехода к принятию решений. Женщина старается понять свои собственные ценности, желания и, исходя из имеющихся или потенциальных возможностей, определяет цель или образ того, чего она хотела бы достигнуть. И уже затем пытается наметить конкретные шаги по достижению желаемых изменений.

Таким образом, стратегия оказания помощи человеку с данным типом переживания ситуации насилия представляет собой поэтапную психологическую работу: во-первых - психологические процедуры, направленные на осознание и выражение чувств; во-вторых – выявление и переосмысление ошибочных убеждений; в-третьих - выработка решения в сложившейся ситуации, построение плана его реализации и моделирование нового поведения.

Самая большая сложность для человека, поведение которого мотивируется страхом публичного осуждения, - это принятие каких-либо решений. Внутренние конфликты женщины еще более усугубляются в условиях цикличности ситуации насилия в семье. Выработке состояния готовности к принятию решений, проработке внутренних конфликтов и стабилизации новых позитивных изменений наиболее эффективно способствует участие в Группе психологической поддержки. Под Группой поддержки понимается специально организованная группа людей с похожими психологическими проблемами с целью создания условий для эффективного преодоления трудностей. Консультант в одиночку практически бессилён компенсировать нарушенную связь женщины с

⁷¹ Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб., 2001. С.281-319.

окружением, от которого она ожидает давления и осуждения. Поддержка группы обеспечивает женщине на необходимое время для внутренних изменений чувство стабильности и надежности, а также усиливает веру в собственные возможности и эффективность психотерапии. Методу группы поддержки будет посвящен один из разделов учебного курса «Групповое психологическое консультирование».

Итак, участие в Группе поддержки для женщин с данным типом переживания является своего рода необходимостью. К тому же стоит отметить внутреннюю психологическую готовность таких женщин к участию в группе. Именно такой психологической готовности к участию в группе не хватает у лиц с переживанием *утраты собственных ресурсов*. Для включения таких людей в подобную групповую работу необходим целый ряд предварительных мероприятий и психологических процедур.

8.5. Тип переживания утраты личностных ресурсов

Третий тип переживания ситуации насилия в семье – «*переживание утраты собственных ресурсов*» - характеризуется высокой степенью тяжести внешних ограничений и насильственных действий и сопровождается значительными психоэмоциональными, психофизическими и личностными изменениями. Отношения женщины с обидчиком имеют уже, как правило, очень длительную историю и принимают характер созависимости. Переживаемые трудности начинают приобретать большую эмоциональную значимость и личностный смысл, чем какие-либо личностные достижения. Начинают преобладать мотивы, задающие уход от решения ситуации в целом. Эмоциональное напряжение и степень страданий при этом не уменьшается, а увеличивается, поскольку выход из ситуации кажется не осуществимым. Глобальным состоянием личности с данным типом переживания становится ощущение собственной беспомощности, которое, как правило, вызвано уже целым рядом травматических событий.

Такой тип переживания можно сравнить с состоянием «обученной беспомощности»⁷² или состоянием отказа от поиска, по В.С. Ротенбергу⁷³. Оно возникает тогда, когда человек не находит возможностей преодолеть внешние препятствия и противодействия других людей или не находит способов разрешения внутреннего конфликта. Ключевые фразы и вопросы, характерные для женщин данного типа и обращенные к консультанту: «Я

⁷² Seligman M. (ed). Helplessness. On Depression. Development and Death. San-Francisco, 1975.

⁷³ Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М., 1984. С.129.

не знаю, как жить дальше», «У меня больше нет сил». Главной особенностью данного типа переживания является ощущение острого дефицита внутренних ресурсов и несформированность собственной жизненной позиции. Поэтому в этом случае для преодоления кризисной ситуации насилия необходима особенная внутренняя организация и усиление чувства своего «Я».

Ситуация сопровождается посттравматическим стрессовым расстройством, которое характеризуется уменьшением общей реактивности организма, нарушением сна, раздражительностью, трудностью концентрации внимания, нарушением значимой или профессиональной деятельности, периодически возникающим чувством вины за все происходящее. Как правило, таким женщинам необходима целая серия индивидуальных консультаций с целью обучения управлению симптомами посттравматического стрессового расстройства.

Наиболее эффективными терапевтическими приемами на начальном этапе работы являются: снижение сензитивности, релаксация, физические упражнения. Эти приемы способствуют частичному разрешению ситуации на психофизиологическом уровне и дают возможность перехода к работе на эмоциональном и когнитивном уровнях. Психологическая работа на когнитивном уровне предполагает изменение видения ситуации и переформирование убеждений.

При необходимости в условиях сохраняющегося риска возникновения ситуации домашнего насилия совместно с обратившимся составляется индивидуальный план безопасности, в процессе обсуждения которого можно предложить ответить на некоторые из следующих вопросов: «Что, как вам кажется, необходимо для того, чтобы быть в безопасности?»; «Какие особые тревоги имеются у вас по поводу безопасности ваших детей?»; «Что вы делали в прошлом для того, чтобы защитить себя и своих детей (например, уезжали на несколько дней, просили помочь своих родственников или друзей, давали отпор, обращались за помощью в милицию)? Помог ли какой-либо из этих способов? Сможет ли этот способ помочь вам сейчас?» и т.п.

Хотя человек и не может контролировать агрессивность своего партнера, у него все же есть право решать, как ответить ему и как обеспечить свою безопасность. Можно научиться чувствовать себя более сильным и уверенным в себе. Обретение уверенности и силы – индивидуальный и творческий процесс. Одним помогает вернуть утраченное внутреннее спокойствие чтение любимых книг, другим помогает любимая музыка, третьим – общение с кем-либо из близких, знакомых, четвертым помогают милые сердцу пейзажи родных мест, пятым чувствуют себя более защищенными с молитвой на устах и т.д.

Еще одним **феноменом** этого типа переживания является глубокая **утрата знаний о собственных желаниях**. Этот феномен проявляется, в частности, в том, что женщина не может ответить на вопрос о своих желаниях и затрудняется в определении своих удовольствий. Сродни этому феномену комплекс, названный А. Маслоу «комплексом Ионы», проявляющийся у человека цивилизованного общества в страхе развития в себе самых лучших своих способностей⁷⁴. Утрата знаний о собственных желаниях ведет к нарушению чувства своего истинного "Я", блокирует представления о себе в будущем и не дает энергетизации собственному развитию. В этой связи приобретает особую значимость психологическая работа по восстановлению утраченных знаний о собственных желаниях.

Краткие характеристики выделенных типов переживания ситуации насилия и стратегии оказания психологической помощи представлены в таблице № 1.

⁷⁴ Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М., 1999. С.42-47.

Стратегии оказания социально-психологической помощи при различных типах переживания ситуации насилия в семье

№ п/п	Тип переживания ситуации насилия	Ключевые фразы и вопросы, обращенные к консультанту	Краткая характеристика типа	Стратегии оказания социально-психологической помощи
1	Активное стремление к преодолению	«Я считаю, что лучше...»; «Я хочу...»	Несмотря на тяжесть переживания внешних ограничений и опасности, женщина занимает активную жизненную позицию, чувствует себя готовой принимать решения и обращается за помощью к внешним, прежде всего, информационным ресурсам.	Оказание разного рода консультационной помощи (юридической, психологической) информационного характера.
2	Стремление к избеганию осуждения и поиск социальной поддержки	«Я не знаю, что мне делать?»; «Скажите, что мне делать?»	Насильственные действия по отношению к женщине носят достаточно выраженный характер. Характерно переживание внутреннего конфликта между желанием освободиться от давления ситуации и социальным страхом осуждения своих действий (страхом своеобразной «стигматизации» своей личности). Женщины данного типа чрезмерно подвержены влиянию социокультурных стереотипов и зависимы от мнения окружающих. Формирование собственной	Вслед за индивидуальной психологической консультацией (с использованием психотехник активного слушания и создания доверительных отношений) женщинам с данным типом переживания рекомендуется участие в Группе поддержки. С одной стороны, такие женщины психологически готовы к участию в Группе поддержки, а

		<p>позиции и проявление активности в поиске выхода из ситуации может осложняться усвоенными установками «всеприимности» или нагнетаемым чувством ответственности за сохранение семейных отношений ценой собственной жизни. Переживание ситуации обретает глубоко личностный и травматический характер. Поведение женщин в большей степени мотивируется стремлением к избеганию публичного осуждения. Имеющиеся внутренние ресурсы, как правило, слабо осознаются. Женщина не вполне готова к принятию самостоятельных решений. Главную функцию в реализации возможностей преодоления ситуации может сыграть внутренний фактор – оптимизация активности и усиление жизненной позиции женщины.</p> <p>Несмотря на всю тяжесть переживаний, женщина сохраняет желание справиться с ситуацией и готова на определенные личностные усилия, однако, для решительных действий ей не хватает внутренней уверенности, опыта и осознания собственных ресурсов, а главное, психосоциальной поддержки.</p>	<p>с другой стороны, это участие является для них своего рода необходимостью, поскольку они наиболее ориентированы на поиск социальной поддержки и подвержены страху «публичного осуждения».</p> <p>Участие в групповой работе способствует овладению новыми способами выражения чувств, лучшему осознанию себя и своих желаний, расширению мировоззрения, формированию готовности к принятию самостоятельного решения. На этапе принятия решений сохраняется необходимость юридических консультаций.</p>
--	--	--	---

3	<p>Переживание утраты собственных ресурсов или «обученная беспомощность»</p>	<p>«Я не знаю, как жить дальше?»; «У меня больше нет сил...»</p>	<p>Степень тяжести переживаний внешних ограничений и насильственных действий настолько велика, что приводит к устойчивым личностным изменениям. Переживаемые трудности приобретают больший личностный смысл, чем какие-либо личностные достижения. Начинают преобладать мотивы «ухода» от решения проблемы. Эмоциональное напряжение и страдания могут сопровождаться посттравматическим стрессовым расстройством, недостатком внутренних ресурсов, несформированностью внутренней позиции, «утратой знаний о собственных желаниях» и часто бессознательным отказом от жизни вообще.</p>	<p>Необходима поэтапная психологическая работа: 1) серия индивидуальных консультаций с целью обучения управлению симптомами посттравматического стрессового расстройства – частичное разрешение ситуации на психофизиологическом уровне и возвращение самоконтроля над собственным психофизическим состоянием; 2) индивидуальная психологическая работа, направленная на выражение и осознание собственных чувств; 3) индивидуальная психологическая работа по изменению видения ситуации – работа на когнитивном уровне; 4) организация участия в Группе поддержки. Важной частью психотерапевтического процесса является медицинское сопровождение и защита правовых интересов пострадавших.</p>
---	---	--	--	--

8.6. Феномен и психотерапия страха публичного осуждения

В иерархии страхов самым сильным по своей экзистенциальной наполненности, казалось бы, является страх смерти⁷⁵. Но для человека, живущего на границе со смертью, этот страх может уступить место другим переживаниям, например, страху быть потерянным для близких. Один из феноменов снижения значимости страха физической смерти наблюдается у целого ряда людей, подвергающихся психологическому и физическому насилию в семье, когда наиболее непереносимой оказывается угроза ситуации публичного осуждения.

Откуда происходит этот страх – страх публичного осуждения? С одной стороны, по нашему мнению, источник этого страха – чувство вины, на психофизиологическом уровне закрепленное у людей, переживающих физическую или психическую травму⁷⁶. С другой стороны, глубинный источник этого страха в существующих социокультурных мифах, оправдывающих агрессию в семье. Например: «Домашнее насилие – не преступление, а просто скандал – семейное дело, в которое не принято вмешиваться»; «Жертва сама провоцирует агрессивные действия насильника» и т.п.

Как уже было отмечено выше, для типа переживания ситуации насилия в семье «стремление к избеганию публичного осуждения», характерна подверженность социокультурным стереотипам и чрезмерная зависимость от мнения окружающих. Именно для данного типа переживания становится характерным страх публичного осуждения. Любой страх характеризуется специфическим переживанием, «проистекающим из ожидания угрозы или опасности» и, как отмечает К.Э. Изард, «гораздо чаще нас страшит то, что может уязвить нашу гордость и снизить самооценку»⁷⁷. Так, женщины, обратившиеся за психологической помощью, сообщают о том, что страшнее смерти для них подвергнуться публичному скандалу, оскорблению. Страх рисует в воображении картины того, как отворачиваются знакомые, коллеги по работе, как происходит обсуждение их личной жизни в их отсутствие, как они становятся центром «патологического, сенсационного» внимания. Страх публичного осуждения влечет за собой чувство крайней беспомощности и

⁷⁵ См., напр.: Белорусов С.А. Психология страха смерти // Журнал практического психолога. – 2000. - № 3-4. – С.163-181.

⁷⁶ Human Adaptation to Extreme Stress From the Holocaust to Vietnam / Edited by John P. Willson. - New York, Plenum Press, 1988. P. 8-14.

⁷⁷ Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. С англ. – СПб: Питер, 2002. С. 294.

одиночества. Весь мир представляется противостоящим одной личности. Нередко психологу, работающему с такими ситуациями, приходится слышать даже такие слова: «Лучше умереть, чем кто-либо узнает о моей проблеме».

Несмотря на всю тяжесть переживаний, человек сохраняет желание преодолеть ситуацию и готов предпринимать какие-либо усилия. Запросы, обращенные к психологу-консультанту, формулируются менее четко, но часто содержат фиксацию на глаголах, например, «что же делать?». Вместе с тем значительным блокиратором активности становится страх публичного осуждения.

В качестве одного из эффективных приемов в работе по осознанию влияния социокультурных установок на собственное состояние и переживание страха публичного осуждения является использование метафор, афоризмов, сказок, историй. Так, например, человеку может быть предложено вспомнить сказку о «голом короле» или детскую сказку Чуковского «Тараканище» и подумать о том, чем именно эта сказка напоминает ему собственную ситуацию. Именно метафоры, как считает Пезешкян, с их «близостью к фантазии, интуиции и иррациональности» позволяют транслировать смыслы на языке образов и эмоций, которые превалируют над рациональной сферой у пациентов в ситуации риска насилия, облегчают понимание и усиливают эмоциональное воздействие⁷⁸. Такое общение помогает переоценить ситуацию в целом, расширить мировоззрение и улучшить процесс принятия себя. Когнитивные процессы составляют самый распространенный класс активаторов страха⁷⁹. Изменение видения себя и проблемы влечет за собой изменение внутреннего состояния.

Преодолению страха публичного осуждения способствует и участие в Группе психологической поддержки. Сущность метода Группы поддержки состоит в том, что он фиксирует ведущих и участников на поддерживающей позиции во взаимодействии. Известно, что участливое сопереживание и эмоциональная поддержка облегчает страдание. И, наоборот, изоляция, одиночество усиливает страх⁸⁰.

При типе «переживание утраты собственных ресурсов» страх, относившийся ранее к будущему, переходит в актуализированное чувство собственной беспомощности. Беспомощность довольно часто сопровождается чувством вины, которая имеет отношение уже к прошлому опыту, к пережитому оскорблению. Человека мучает мысль о том, что

⁷⁸ Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: Пер. с нем. – М.: Прогресс, 1992. С.21.

⁷⁹ Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. С англ. – СПб: Питер, 2002. С. 295.

⁸⁰ Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. С англ. – СПб: Питер, 2002. С. 298.

случившееся могло бы и не произойти, если бы он поступил иным образом. На взаимосвязь тревоги, вины и депрессии указывал Ч. Рикрофт⁸¹. Он относил тревогу к будущему времени, вину – к прошлому и отмечал то, что тревога усиливает, а депрессия снижает жизнеспособность.

В своей практической деятельности мы столкнулись с тем, что страх публичного осуждения становится главным в иерархии страхов и доминирующим образом определяет поведение людей, оказавшихся в ситуации агрессии в семье. Страхи наших пациентов были обусловлены реальной ситуацией, но мы также столкнулись и со страхами специалистов - психологов, социальных работников, которые только приступали к работе с данной проблемой. Многие начинающие специалисты испытывали внутренние барьеры в разговоре на темы семейной агрессии, а также пытались занять обвинительную позицию по отношению к жертве, демонстрируя убежденность в том, что жертва сама провоцирует своим поведением насильника. Необходимо помнить о том, что человек, переживший насилие в семье, еще до прихода к специалисту подвержен страху публичного осуждения и самообвинениям, а, встречаясь с обвинительной позицией и страхами консультанта, тяжесть переживания и ощущение безысходности лишь усиливаются. Одна молодая женщина рассказала, что несколько лет назад она пережила сильную психологическую травму, связанную с насилием. После этого ее не покидали чувства вины, беспомощности и стыда. Обращения к психологам и психотерапевтам еще сильнее укрепили эти чувства, так как на каждой консультации она слышала, что она сама виновата в том, что с ней произошло, что бессознательно она сама этого хотела. Через долгие годы она попала на консультацию к психологу, выразившему безоценочную позицию к ее личности вместо обвинения в том, что случилось с ней. Впервые за длительное время она почувствовала себя вполне нормальной и свободной от груза прошлых проблем, вновь вернулись доверие к своим чувствам и уважение к себе так необходимые для построения своей будущей жизни и контроля возникающих ситуаций.

При оказании психологической помощи при любом из типов переживания ситуации насилия психолог-консультант всегда должен быть уверен в том, что человек невиновен и не отвечает за перенесенное насилие.

Можно сказать, что насилие блокирует потребности самореализации и развития. Насилие есть разрушение целостности, гармонии, здоровья, жизни. Единственной альтернативой осознанному или неосознанному вовлечению в ситуацию насилия становится саморазвитие. Внешнему влиянию человек может противопоставить свою внутреннюю свободу

⁸¹ Тревога и тревожность / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. С. 196.

выбора, готовность принимать решения и веру. Чувство страха знакомо всем. Противоположностью страха является решительность. В психологии изменений можно выделить не только уровень адаптации и приспособления, но и более высокий уровень изменения - по собственному усмотрению.

8.7. Оказание психологической помощи при переживании утраты личностных ресурсов

Феноменология переживания психической травмы, обусловленной ситуацией насилия в семье, наряду с общими и типическими характеристиками содержит также неповторимое своеобразие каждого индивидуального случая: особенности ценностного отношения пострадавшего к жизни, к самому себе; уникальность смысла происходящего; тонкости и нюансы чувств и состояний. Именно поэтому каждое обращение за помощью может приводить к неповторимому использованию тех или иных приемов, психотехник, способов и стратегий, направленных на актуализацию внутренних ресурсов переживающего. Однако, для того, чтобы оказывать индивидуальную помощь, консультанту, в первую очередь, необходимо учитывать общие характерные черты переживания данного рода психической травмы.

Как правило, при переживании утраты собственных ресурсов оказываются задействованными все языки духовно-телесной человеческой сущности, среди которых наименее подконтрольными и управляемыми оказываются языки тела: мимика, жесты, телодвижения, язык внутренних органов, психофизиологическая сторона проявления эмоций. Учитывая сложную специфику переживания психической травмы, связанной с насилием, можно выделить ряд этапов оказания психологической помощи (см. табл. 15).

Методы и психотехники, используемые на различных этапах оказания психологической помощи при переживании утраты собственных ресурсов

№ п/п	Психологическое содержание этапов работы	Используемые методы и психотехники
1.	Психологическая работа, направленная на выражение и осознание чувств, снижение чувствительности к напоминающим травму стимулам.	Психотехники вербализации эмоциональных состояний; приемы десенсибилизации; арт-терапия с использованием приемов рисования и лепки.
2.	Проработка ситуации на психофизиологическом уровне с целью частичного возвращения контроля над своим психоэмоциональным состоянием.	Методы психофизической саморегуляции: релаксационные психотехники с использованием направленной визуализации, психотехники телесно-ориентированной психотерапии.
3.	Психологическая работа на когнитивном уровне по расширению возможностей реалистичного восприятия происходящего.	Методики позитивного консультирования и переоценочного соконсультирования.
4.	Психологическая работа, направленная на интеграцию актуализированных ресурсов	Методики психодрамы и нейро-лингвистического программирования, ориентированные на работу с будущим.

Существуют разные подходы и методы в работе с проявлениями «синдрома травмы изнасилования», «синдрома избиваемой женщины», «обученной беспомощности». В процессе терапевтической работы сложно точно придерживаться установленного заранее порядка выполнения каких-либо заданий. Программа должна быть гибкой и лояльной.

Первый этап оказания психологической помощи.

На первом этапе проговаривание клиентом пережитой ситуации и внимательное выслушивание его консультантом обладает эффектом десенсибилизации (снижения чувствительности) по отношению к

пережитой травме. Важно учитывать в работе, прежде всего, «застрявшие» чувства, источником которых может быть и далекое прошлое. С рассказа человека о случившемся начинается диагностическая часть, в которой необходимо выявить болезненные чувства и область его переживаний, чтобы в дальнейшем работать с ними. Поэтому для начала необходимо дать выговориться клиенту. Фоном всего процесса оказания психологической помощи является метод психотерапевтической беседы и психотехника активного слушания с поощрением в выражении чувств. В ходе внешнего выражения чувств происходит снятие психоэмоционального напряжения и завершение определенного этапа переживания, поскольку любое чувство стремится достигнуть внешнего «адресата» и быть принятым. В любом высказывании присутствуют информационный и эмоциональный уровни. В соответствии с этим, обратная связь, поступающая от слушателя, может быть отражением информации или чувств говорящего. Вид слушания, в котором проявляется отражение информации, называется активным слушанием.

Инициирование выражения чувств с помощью открытых вопросов.

Например:

- Какие чувства это у Вас вызывает?
- Как Вы реагировали на то, что случилось?
- Когда Вы впервые заметили (ощутили) эти чувства?
- Когда-нибудь раньше это с Вами случалось?
- За что Вы ощущаете себя ответственной?
- Вы сказали, что Вам говорят другие. Что думаете (чувствуете) Вы сами?
- Вы можете мне еще что-нибудь об этом рассказать?
- Что, по Вашему мнению, хотят сказать Вам Ваши чувства?

Консультант может помочь пациентке, используя технику *отражения чувств*:

- Вы чувствуете, что...
- Вы были сильно этим встревожены...

Иногда консультанту не приходится задавать открытых вопросов и активно помогать выражать чувства клиенту, так как это получается само собой. Иногда все начинается с того, что клиент сильно расстроен, но сообщает, что не знает о чем и как говорить. Вот здесь особенно требуется помощь консультанта. Для многих переживших насилие рассказ о произошедшем и выражение чувств, связанных с этим, происходит впервые. Пострадавшие, как правило, не хотят рассказывать о случившемся никому ни при каких обстоятельствах. Между тем, чувство,

не облеченное в слова, образы или действия, навсегда обречено остаться внутри, нарушая в дальнейшем гармоничные контакты с окружающими, лишая внутренний мир покоя и равновесия и блокируя потребности роста и развития.

Приемы десенсибилизации. Часто в преодолении посттравматического стрессового расстройства довольно эффективными оказываются приемы снижения обостренной чувствительности – приемы десенсибилизации. К ним можно отнести прием «Стирание события», который является довольно эффективным в исцелении психологической травмы.

«Стирание события».

Сначала психолог просит пострадавшего мысленно нарисовать картину пережитого травматического события, представить, как бы это выглядело на листе бумаги. Затем предлагается мысленно взять в руку ластик и начать медленно и тщательно стирать эту картинку, пока не останется чистый белый лист бумаги. В ряде случаев пациент сообщает, что на месте уже стертых участка бумаги вновь начинает проявляться картинка события. В этом случае консультант, оказывая эмоциональную поддержку, дает инструкцию не спешить и сделать столько попыток, сколько потребуется до полного исчезновения изображения.

Психотехники арт-терапии. Психологическая работа с пациентом, направленная на выражение и осознание собственных чувств может происходить с использованием арт-терапии. Для этого предлагается определить одно наиболее болезненное чувство (страх или гнев или др.) и попросить *нарисовать* его в цвете. Цель этого упражнения – отражение чувства. Обсуждение рисунка можно начать, задавая следующие вопросы.

- 1) Какие ощущения были у Вас, когда Вы рисовали?
- 2) Трудно ли было рисовать?
- 3) Были ли воспоминания во время рисования?
- 4) Как долго Вы рисовали?
- 5) Как чувствовало себя Ваше тело во время рисования?

Чем больше человек говорит об этом конкретном чувстве, тем меньше он оставляет переживаний в себе. Для этих же целей можно использовать методику **«Письмо на время».**

«Письмо на время». Упражнение является средством преодоления чувства подавленности, сомнения, самокритики. Начинать само упражнение можно следующими словами: «Попытаемся сделать упражнение, которое должно

помочь нам вытянуть наружу самые глубинные, сильные чувства. Начнем письмо с фразы «Я...», а затем пишите все, что придет в голову. Вы будете писать ровно десять минут, за это время вы должны выхватить самые первые мысли, которые приходят на ум». Первые мысли обладают колоссальной энергией. Не подвергайте их сейчас цензуре. Не меняйте и не вычеркивайте их. Вам не обязательно делиться тем, что Вы написали. Не останавливайтесь при письме. Если Вы не можете придумать, что написать, просто пишите «Я..., я..., я...» до тех пор, пока что-то не придумаете». После выполнения этого задания обязательно перейти к отраженному слушанию (ответьте на вопрос: «Как Вы себя чувствуете?»).

Второй этап оказания психологической помощи.

Второй этап оказания психологической помощи предполагает включение психотехник, ориентированных на работу с психофизиологическим уровнем с целью частичного возвращения контроля над своим психоэмоциональным состоянием (см. табл. 2). Однако, следует помнить, что неизменным условием оказания психологической помощи является создание доверительных безопасных отношений и принятие индивидуальности личности обратившегося.

При высокой степени тяжести ситуации насилия бывает необходима и *консультация профессионального врача-психотерапевта*. Нередко человеку с высокой степенью тяжести ПТСР требуется фармакотерапия. Целью фармакотерапии является облегчение симптомов навязчивости, избегания, ночных кошмаров, а также снятие таких сопутствующих симптомов, как тревога, депрессия и диссоциация; повышенная возбудимость и гиперактивность. Однако, наибольший эффект, как отмечают многие авторы, достигается при использовании психотерапевтических средств⁸².

К методам разрешения ситуации на психофизиологическом уровне относится обучение *глубокой мышечной релаксации*. Пострадавший создает иерархию стимулов, вызывающих тревогу, от слабого до самого сильного. Затем он устанавливает связь между тревожным стимулом и релаксацией.

Сценарий релаксации⁸³

«Кисти и руки». Начните с левой кисти. Сильно сожмите ее. Почувствуйте напряжение в кисти и руке при сжатии. Теперь расслабьте руку. Посмотрите, насколько лучше она чувствует себя расслабленной.

⁸² Husain S.A., Holcomb W.R. Manual for the treatment of traumatized children and adolescents. – N.Y., 1997.

⁸³ Там же. Р. 24-25.

Опять сожмите. Теперь расслабьте и опустите руку. Повторите то же для правой руки.

«Руки и плечи». Вытяните руки вперед. Поднимите их над головой. Заведите их назад. Почувствуйте напряжение в плечах. Сильнее вытяните руки. Теперь дайте рукам упасть вдоль тела. Теперь снова вытяните руки перед собой. Поднимите их над головой, заведите назад. Сильнее. Теперь быстро опустите. Почувствуйте, как расслабились плечи. Теперь потянитесь сильно-сильно. Старайтесь достать руками потолок. Вытяните руки перед собой. Сильно заведите назад. Почувствуйте напряжение в руках и плечах. Потянитесь как можно сильнее. Теперь быстро уроните руки вниз и почувствуйте, как они расслабились. Они теперь теплые и ленивые.

«Рот». Сильно сожмите зубы. Напрягите мышцы шеи, чтобы зубы сжались посильнее. Теперь расслабьтесь. Почувствуйте, как это приятно. Теперь снова сожми зубы. Расслабьтесь. Еще раз. Сильнее. Изо всех сил. Теперь расслабьтесь. Постарайтесь расслабить все тело.

«Лицо и нос». Наморщите нос, чтобы было как можно больше морщинок. Сильно-сильно. Расслабьте нос. Снова наморщите. Сильнее. Теперь можете расслабить лицо. Обратите внимание, когда вы морщите нос, ваши щеки и рот, и лоб вам помогают. А когда вы расслабляетесь, все лицо расслабляется, и это так приятно. Теперь сделайте как можно больше морщинок на лбу. Расслабьте лоб. Пусть все лицо станет гладким. Никаких морщинок. Лицо такое милое, гладкое и расслабленное.

«Живот». Напрягите мышцы живота. Не двигайтесь. Теперь расслабьтесь. Живот становится мягким. Снова напрягите и снова расслабьте. Устройтесь поудобней. Теперь втяните живот изо всех сил. Прижмите его к позвоночнику. Станьте совсем худым. Стойте так. Расслабьтесь. Пусть живот вернется на место и станет естественным.

«Ноги и стопы». Упритесь подошвами в пол. Можете помочь себе всей тяжестью ног. Разведите подошвы в стороны. Теперь расслабьте ноги. Почувствуйте, как это приятно. Снова упритесь подошвами в пол. Помогите мышцами ног. Сильнее упирайтесь. Расслабьте стопы, ноги. Вы можете почувствовать тепло и покалывание.

Последнее упражнение – «все тело». Закройте глаза. Расслабьтесь как можно больше. Почувствуйте расслабление каждой мышцы. Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза. И на этом мы закончим сеанс релаксации. Вы можете вернуться к своим намеченным делам, чувствуя себя совершенно спокойными. Встряхните руки. Теперь ноги. Покрутите головой. Теперь медленно откройте глаза.

Как только чувства перестают быть препятствием к изменениям своего внутреннего и внешнего мира, и частично возвращается контроль за своим психоэмоциональным состоянием, становится возможным переход от фиксации на прошлом к настоящему и будущему. Возникает готовность к исследованию собственных желаний, стремлений, удовольствий, целей, то есть обращению к своему внутреннему стержню – глубинному истинному Я и к собственным внутренним ресурсам.

Третий этап оказания психологической помощи.

Дальнейший, **третий этап** целесообразно подкрепить психологической работой на когнитивном уровне с целью расширения представлений о ситуации и осознания общественных мифов и навязанных стереотипов восприятия происходящего, ограничивающих использование внутренних ресурсов обратившегося. Важным приемом является побуждение говорить о возможных в будущем путях решения проблемы.

Психологическая работа на когнитивном уровне. В психотерапии посттравматического стрессового расстройства и депрессий активно применяется когнитивно-поведенческая психотерапия⁸⁴.

Техники консультирования по переоценке личности. Основателем метода консультирования по переоценке личности является Х. Джекинс⁸⁵. Положения переоценочного консультирования:

- каждый от природы - прекрасный, жизнерадостный, творческий, сильный индивид;
- в природе человека имеются внутренние механизмы исцеления от физических и эмоциональных травм;
- может быть найдено, по меньшей мере, одно успешное решение проблемы;
- мешают человеку быть таковым различные дистрессы, чаще всего связанные с блокированием отрицательных эмоций;
- каждый от природы обладает способностями к консультированию.

В процессе переоценочного консультирования (соконсультирования) два человека договариваются попеременно внимательно выслушивать друг друга. Таким образом достигается желаемая разрядка.

Задачи переоценочного соконсультирования:

⁸⁴ Rothbaum B.O., Foa E.B. Cognitive-behavioral treatment of post-traumatic stress disorder // Post-traumatic stress disorder. – Boston, 1992.

⁸⁵ См.: Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия – СПб.: Питер Ком, 1998. С. 212.

- 1) найти пути разрядки дистресса (при этом необходимо помнить, что человек достаточно силен от природы, ему мешают быть таковым обстоятельства жизни);
- 2) четко выяснить, в чем состоит проблема;
- 3) продумать возможные пути противостояния дистрессу;
- 4) тщательно изыскать «противоядие».

В ходе консультирования по переоценке личности могут использоваться приемы, заимствованные из гештальт-терапии:

- **преувеличение** («Я - самый смелый человек на свете»),
- **метод парадокса** («Я - самый некомпетентный человек, и это проблема тех, кто меня воспринимает»),
- **разговор с воображаемым партнером** и т.д.

Используется также приближенный по своей сути к *катарсису* (в психодраме) **механизм разрядки**, реализуемый посредством смеха или слез, гнева и других эмоциональных состояний, противоположных заблокированной эмоции.

Одной из самых оригинальных техник переоценочного соконсультирования является **техника обетов** (обещаний). Обещания даются на основе освобожденной эмоции («С этой минуты я настоящий(ая)... (имя), а это значит, что я могу говорить кому хочу, что хочу, и мне наплевать, что думают обо мне окружающие»)

Характерной особенностью женщин третьего типа переживания ситуации насилия в семье является **утрата знаний о собственных желаниях**. Этот феномен можно обнаружить, например, когда женщина не может ответить на вопрос о том, какие у нее есть желания или от чего в этой жизни она может получать удовольствие. Утрата знаний о собственных желаниях ведет к нарушению чувства своего истинного "Я", блокирует представления о себе в будущем и не дает энергетизации собственному развитию. В этой связи приобретает особую значимость психологическая работа по восстановлению утраченных знаний о собственных желаниях. В качестве одного из приемов, помогающих решать такую задачу, можно предложить женщине выполнить упражнение «Список удовольствий».

«Список удовольствий». *Предлагается взять чистый лист бумаги и карандаш, разделить лист бумаги на три столбца. В первом нужно написать список удовольствий, которые являются легко достижимыми, например, «выпить чашечку кофе», «поговорить с подругой» и т.д. Во второй части нужно записать те удовольствия, достижение которых возможно по истечении какого-либо времени или по мере приложения каких-либо дополнительных усилий, например, «научиться вязать», «поехать к родственникам в другой город» и т.п. В третьем столбце необходимо написать те удовольствия, которые кажутся*

фантастическими или идеальными, но знания о них так же необходимы как и знания о других.

Заключительный этап.

Этот этап может представлять собой интеграцию актуализированных ресурсов. Наиболее эффективными в реализации такой цели являются метод психодрамы и психотехники нейро-лингвистического программирования, ориентированные на работу с будущим пациента. Особенным условием при переходе к действиям остается эмоциональная поддержка и отношение к пациенту как к взрослому, самостоятельному человеку со своим индивидуальным опытом и богатыми внутренними ресурсами.

Хотя такая последовательность этапов и содержит в себе определенную логику, речь здесь идет, прежде всего, об учете тех особенностей, которые присущи людям с третьим типом переживания ситуации насилия. С пациентами других типов переживания работа не обязательно должна придерживаться данного алгоритма оказания психологической помощи. Одним из важных условий оказания психологической помощи является учет желаний самого пострадавшего и уважение его права на самоопределение в данной ситуации.

8.8. Психотерапевтический потенциал архетипических образов

Хочется отдельно остановиться еще на одном творческом подходе, используемом нами в профессиональном общении с людьми, имеющими опыт психологической травмы в семье. В работе с переживающими глубокий личностный кризис в связи с различными видами угнетенности ценными психодиагностическими и психотерапевтическими возможностями обладает анализ архетипических форм поведения.

Понятие архетипа ввел К.Г. Юнг, понимая под ним первичные образы памяти народа или всего человечества, содержащиеся в коллективном бессознательном. Архетипический паттерн подобен незримому образцу, определяющему форму и структуру будущего кристалла. Сформировавшийся же кристалл аналогичен пробужденному архетипу⁸⁶. Архетипы, как могучие внутренние «схемы», являются сильным направляющим импульсом в развитии и поведении человека.

⁸⁶ Lexikon Jungscher Grundbegriffe Mit Originaltexten von C.G. Jung / Herausgegeben von Helmut Hark. – Walter-Verlag Olten und Freiburg im Breisgau, 1988. S. 25.

Архетипов существует огромное количество. Одним из источников анализа бессознательно существующих поведенческих стереотипов являются образы мифов, волшебных сказок, преданий, в частности, образы богов и богинь Древнегреческой культуры, живущие в воображении людей уже более трех тысячелетий, но остающиеся современными и индивидуально значимыми, потому что содержат истины о единых для всех переживаниях. Мифология может являться одним из способов описания женской психологии, а сочетание мифа и психологических комментариев – служить мощным психодиагностическим и психотерапевтическим средством. Основой такого вида психологического анализа является новый подход к пониманию психологии личности женщины и мужчины, разрабатываемый американским юнгианским психоаналитиком Джин Шиной Болен⁸⁷. Для раскрытия личностных особенностей женщины и природы ее проблем Болен предлагает рассматривать семь основных сложных архетипов богинь, которые могут содержательно участвовать в жизни женщины как по отдельности, так и в различных сочетаниях. Из греческих богинь, представляющих главные архетипические женские паттерны, в наибольшей степени на поведение женщины влияют Афродита, Деметра, Гера, Артемида, Афина, Персефона, Гестия. У каждой из богинь есть свои сильные и слабые стороны. В каждой женщине потенциально могут присутствовать все богини, представляя собой метафору внутреннего разнообразия и внутриличностных конфликтов. В книге Болен они очень подробно и обстоятельно описаны⁸⁸, поэтому остановимся лишь на кратких характеристиках содержания, которое несут в себе архетипы при их актуализации.

Девственные богини

«Девственная» означает чистая, неподкупная, неразвращенная. К девственным богиням относятся Артемида, Афина и Гестия. Они являются воплощением женской независимости и глубинных побуждений развития своих талантов. В мифологических сюжетах, связанных с этими образами богинь, отсутствуют темы страданий от неразделенной любви. Артемида,

⁸⁷ Джин Шиной Болен. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь / Перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 272 с.; Джин Шиной Болен. Боги в каждом мужчине. Архетипы, управляющие жизнью мужчины / Перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 304 с.

⁸⁸ Джин Шиной Болен. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь / Перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 272 с.

Афина и Гестия никогда не выходили замуж, их никогда не подавляли, не соблазняли, не насиловали, не похищали. Они самостоятельно решали свои проблемы, никогда не изменяли себе, делали что-либо не для того, чтобы кому-то понравиться, а потому что считали это правильным. Они могли твердо сказать «нет», не позволяя кому-либо «подрезать себе крылья». Эти богини обладают способностью концентрировать свое внимание на том, что значимо для них, и игнорировать все, что могло бы их отвлекать от достижения цели. Женщины с ярко выраженными архетипами девственных богинь становятся прекрасными спортсменками, учеными, политиками, монахинями.

Артемид – богиня охоты и Луны, покровительница живой природы, «исцелительница от боли»; дочь Зевса и богини Лето, сестра-близнец Аполлона, бога Солнца. Она – стрелок, всегда попадающий в цель. Олицетворяет целеустремленность и логическое мышление.

Архетипические паттерны: ориентация на достижения; способность ставить цели и непременно их достигать; независимость; самостоятельность при совершении выбора; желание оказывать помощь; руководство принципами справедливости; единение с природой и растворение в ней; ощущение целостности и верность собственным интересам; уверенность; хорошая память, ясное логическое мышление; сильный женский характер.

Психологические риски: опасность нанесения своими действиями боли другим людям, презрение слабости, эмоциональная дистанция с окружающими, недостаток умения слушать и слышать других.

Афина – богиня мудрости и ремесел, покровительница героев, превосходный военный стратег; дочь Зевса.

Архетипические паттерны: стремление к собственным целям, компетентность, самодостаточность; способность ясно мыслить, успешно решать практические задачи, осваивать науки; способность быть стратегом и создавать сильные союзы с мужчинами; преуспевание в традиционно мужских видах деятельности; достижение высокого уровня мастерства в чем-либо; получение удовлетворенности от занятий какими-либо видами ремесел, искусства; владение видами деятельности, которые требуют тщательного планирования и четкого исполнения задуманного; преобладание рационального мышления; отстаивание превосходства воли и интеллекта.

Психологические риски: недостаток силы чувств, интимной близости; невольное запугивание людей своей холодностью, отсутствие спонтанности.

Гестия – богиня домашнего очага и храмового огня. Представляет собой духовную составляющую жизни. Гестию художники не изображали в человеческом облике. Ее присутствие ощущалось в живом пламени в центре каждого дома или храма.

Архетипические паттерны: погруженность во внутренний мир, интроверсия, направленность внимания в духовный центр женской личности; способность наслаждаться одиночеством, потребность в безмолвном спокойствии; ощущение духовного смысла; склонность к ежедневным размышлениям; адаптация способом удаления от мужчин и ухода вглубь себя; спокойствие и доброжелательность, помогающие оказывать людям поддержку и учить их; ощущение целостности и нетронутости, внутренней свободы от желаний и страданий; интуитивное постижение сути происходящего, понимание характеров других людей; получение удовлетворенности от домашних хлопот; мудрость, искренность, душевная проницательность.

Психологические риски: основные проблемы связаны с формированием социального «Я» - «персоны», неумением действовать в ситуациях социальных конфликтов, романтических интриг; внешняя безликость, жизнь «в тени»; отсутствие напористости; подавление непосредственного выражения чувств; недооцененность и непризнание окружающими.

Уязвимые богини

К уязвимым богиням относятся Гера, Деметра, Персефона. Эти богини страдают от своей чрезмерной зависимости от близких отношений. Они подстраиваются к другим, и поэтому уязвимы. Их похищали, подавляли, подвергали насилию, унижали боги-мужчины. Когда разрушались их привязанности, или они чувствовали себя оскорбленными, у них проявлялись симптомы, свойственные психическим расстройствам. Эти богини представляют традиционные роли жены, матери и дочери, каждая из них преодолевает свои страдания. Более тщательное и подробное знакомство с их историями через мифы дает возможность женщинам понять природу собственных психоэмоциональных реакций на потери, измены, разочарования и найти силы справиться с душевной болью.

Гера – богиня брака, жена верховного бога Зевса.

Архетипические паттерны: вера в существование «божественно» предначертанного союза; стремление к заключению и сохранению брачного союза; получение удовольствия от достижения законного супружеского статуса; способность создавать пожизненные обязательства; верность и чувство долга; способность поддерживать партнера в трудный для него период.

Психологические риски: ревность и мстительность; зависимость от мужа; неспособность оставлять разрушительные близкие отношения; разочарование от горькой реальности; неоправданные ожидания в связи с образом идеализированного мужа; переживание конфликтов, ссор; риск превращения угнетаемой женщины в угнетательницу по отношению к другим (более слабым).

Деметра – богиня плодородия и земледелия, воспитательница и мать. В мифах наиболее значительна ее роль матери.

Архетипические паттерны: склонность относиться по-матерински к другим; способность быть непобедимой, когда дело касается благополучия детей; щедрость, великодушие; упорство, терпение, настойчивость; стремление заботиться и оказывать поддержку; выбор профессий, связанных с оказанием помощи.

Психологические риски: синдром эмоционального сгорания; усталость, апатия; депрессивные состояния; неспособность говорить «нет», отказывать; воспитание чрезмерной привязанности, зависимости у детей, внушение им неуверенности и неприспособленности.

Персефона – дочь Деметры. Архетип дочери, восприимчивой женщины. Мифологические сюжеты описывают страдания Персефоны, связанные с ее похищением богом подземного царства Гадесом и длительными разлуками с матерью - Деметрой. Персефона вынуждена одну часть года проводить в подземном царстве, став его владычицей и будучи женой Гадеса, а другую часть года ей разрешено подниматься на свет и находиться рядом со своей любимой матерью.

Архетипические паттерны: восприимчивость, развитое воображение; потенциальные психологические и экстрасенсорные способности; хорошее вживание в различные социальные роли; способность слушать и слышать других; способность к сопереживанию; погружение в глубины бессознательного; при определенной работе над собой – психотерапевтические способности.

Психологические риски: склонность к депрессии, уход в нереальность, психологическая незрелость; зависимость, пассивность, податливость; неискренность, лживость.

Алхимическая богиня

Джин Шинода Болен относит к отдельной категории богиню Афродиту, отметив тем самым тот «магический процесс и энергию трансформации, которыми она – единственная – владела»⁸⁹. В греческой мифологии появление этой богини зарождало любовь, вдохновение поэтов и ораторов. Для Пигмалиона она превратила статую в живую женщину, в то время как Афина превращала людей в камни. Афродита символизировала преобразующую и творческую энергию.

Афродита – богиня любви и красоты, прекраснейшая и неотразимая алхимическая богиня. Никогда не оказывается в роли жертвы. Обладает одновременно и сосредоточенностью, и восприимчивостью сознания.

Архетипические паттерны: стремление к получению удовлетворения от творческого процесса; открытость для изменений и обновления; поиск глубины и интенсивности во взаимоотношениях (больше, чем их постоянства); умение сочетать психологическую автономность и эмоциональную близость; осуществление самостоятельных жизненных выборов; умение отклонять нежелательные контакты; способность наслаждаться удовольствием и красотой, быть чувственной, творческой, спонтанной.

Психологические риски: чрезмерная подвластность страстям; неразборчивость во взаимоотношениях, трудности прогнозирования развития ситуаций.

Длительное существование образов древнегреческих богинь и богов в человеческом воображении неоспоримо свидетельствует об огромном их влиянии на поведение и судьбы людей. Когда человек понимает, что переживание им жизненной ситуации пересекается с мифологическим измерением, содержание которого едино для всех, у него активизируются глубинные творческие процессы. Архетип растения – это его «проект», дремлющий в семени, пробуждение которого зависит от многих условий. Развитие в женщине архетипов также зависит от ряда внешних и внутренних факторов: врожденных и приобретенных, семейных, культурных, социальных и т.д. Архетипы богинь можно совмещать и

⁸⁹ Джин Шинода Болен. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь / Перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 272 с. С. 200.

призывать на помощь в зависимости от потребностей женщины. К Афине обращаются тогда, когда необходимо ясно думать в той или иной ситуации; помощь Персефоны может быть неоценима, когда требуется открытость и восприимчивость; архетип Геры помогает сохранять верность своим обязательствам. Деметра может наполнить силами терпеливости, великодушия, заботливости и материнства. Артемида незаменима в ситуациях, когда необходимо сосредоточиться на поставленной цели. Архетип Афродиты позволяет получить поддержку в любви и творческих процессах. Гестия может даровать ощущение мира и безмятежности.

Одним из мощных источников отсутствия счастья является проблема самоидентификации, являющейся корнем развития. Наша практика позволила подтвердить, что осознание доминирующих архетипов своей жизни позволяет управлять ими, активизируя творческий потенциал для разрешения многих личностных проблем. Опираясь на подробное описание каждого из исследуемых Джин Шинодой Болен архетипов богов и богинь, в процессе нашей консультативной и психодиагностической практики был разработан опросник, позволяющий выявить присутствие и выраженность в личности каждого из архетипов. Опросник имеет две формы – мужскую и женскую (см. Приложение). Данный опросник применялся нами в качестве начального этапа в работе с мифологическими архетипическими образами. Материал, полученный в ходе обработки данных этого опросника, становился исходной точкой для разговора о том, образ какой из богинь кажется женщинам наиболее совместимым с их образом себя; являются ли результаты тестирования ожидаемыми или не совпадают с представлением женщины о себе. В любом случае женщинам говорилось о том, что полученные данные могут быть интерпретированы ими по-разному, они не могут являться никакой догмой и тем более не могут служить основой для постановки какого-либо диагноза. Их предназначение состоит в том, чтобы активизировать процесс самоанализа и творческого подхода в построении образов собственного «Я». Использование этого опросника в работе с женщинами, пережившими различные формы угнетения, открывает возможность понимания их собственных проблем и барьеров самореализации через образный язык мифологических персонажей. Этот язык оказывается очень ясен, ярок и понятен. Женщина без труда может увидеть причину своих проблем в доминировании в ее личности того или иного архетипа и обнаружить

недостаток присутствия другого важного архетипа в ее жизни. Понимание мифологического измерения собственной психики, возможность взглянуть на взаимоотношения сквозь призму мужских и женских архетипов может послужить толчком к поиску путей развития. Итогом анализа архетипических сюжетов, действующих в жизни женщины, может явиться принятие решения о призыве на помощь недостающего в жизни архетипического образа той или иной богини как источника необходимого личностного ресурса.

Несложно догадаться, что женщины, пережившие насилие, столкнулись с действием в своей жизни таких архетипических сюжетов, которые связаны с описанием образов уязвимых богинь: Геры, Деметры, Персефоны. Эти сюжеты связаны с архетипическими переживаниями в отношении себя унижения, физического и эмоционального насилия, обмана, предательства, похищения, изоляции; а также с переживанием чувства беспомощности, страха, отчаяния, гнева, депрессии.

В контексте психологической работы по исследованию архетипических паттернов в жизни женщины, преодолевающей тяжелую ситуацию, особенно ценным, на наш взгляд, является возможность психодраматического проигрывания и переживания мифологических сюжетов, связанных с образом Психеи. Психологическая интерпретация этого мифа, связанного с решением глубоких архетипических проблем личностного развития и гармоничного со-существования с миром, заимствована нами у Джин Шиноды Болен. Далее мы приводим содержание этого мифа с его интерпретацией.

Миф о Психее: метафора психологического развития⁹⁰

Миф об Эросе и Психее использовался в женской психологии несколькими юнгианскими аналитиками в качестве аналогии; из них наиболее примечательны Эрик Нойманн в его книге «Амур и Психея» и Роберт Джонсон в книге «Она». Психея — беременная смертная женщина, стремящаяся воссоединиться со своим мужем, Эросом, богом любви и сыном Афродиты. Психея понимает, что должна подчиниться разгневанной и враждебной Афродите, чтобы когда-нибудь примириться с Эросом, поэтому предстает перед богиней. В качестве испытания Афродита дает ей четыре задания, имеющие символическое значение.

⁹⁰ Джин Шинода Болен. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь / Перев. с англ. — М.: ООО Издательский дом «София», 2006. — 272 с. С. 229-232.

Каждое задание представляет определенную способность, которую женщины необходимо развивать. Всякий раз, когда Психея справляется с заданием, она приобретает новую, прежде не присущую ей способность, соответствующую в юнгианской психологии *анимусу*, или мужскому аспекту в женской личности. Хотя тем женщинам, которым, подобно Психее, необходимо совершить усилие для своего развития, эти способности часто кажутся «мужскими», они являются природными качествами женщин типа Артемиды и Афины.

Мифологическая фигура Психеи представляет любовницу (как Афродита), жену (как Гера) и беременную мать (как Деметра). Сверх того, по сюжету мифа она также спускается в подземное царство и возвращается оттуда (уподобляясь Персефоне). Женщинам, ставящим близкие отношения на первое место и реагирующим на других людей интенсивно и эмоционально, необходимо развивать способности, символизируемые каждым заданием. Только после этого они смогут оценивать предоставляемые выборы и решительно действовать в собственных интересах.

Задание 1: рассортировать зерна. Афродита приводит Психею в комнату, показывает огромную кучу смешанных вместе зерен — пшеницы, ячменя, проса, мака, гороха, чечевицы и бобов — и говорит ей, что она должна до вечера отсортировать каждый вид зерна или семян в отдельную кучу. Это задание кажется невыполнимым, пока множество крошечных муравьев не приходят к ней на помощь, раскладывая каждый сорт, зернышко к зернышку, по отдельным кучкам.

Таким же образом, когда женщине необходимо принять критическое решение, она должна сначала рассортировать беспорядочную смесь конфликтующих чувств и соперничающих предпочтений. Ситуация становится особенно запутанной, когда к ней свою руку прикладывает Афродита. «Сортировка зерен» представляет в таком случае внутреннее задание, требующее, чтобы женщина честно заглянула внутрь себя, проанализировала свои чувства, ценности и мотивы и отделила действительно важное от незначимого для нее.

Когда женщина научится останавливаться в запутанной ситуации и не действовать, пока не возникнет ясность, она станет доверять «муравьям». Эти насекомые — аналогия интуитивного процесса, действующего вне сознательного контроля. Ясность может прийти благодаря ее сознательным усилиям систематически или логически оценивать и определять приоритеты многих включенных в решение элементов.

Задание 2: добыть золотое руно. Затем Афродита приказала Психее добыть до восхода солнца золотую шерсть от ужасных баранов — огромных, агрессивных, рогатых зверей, бодающихся друг с другом в поле. Если бы Психея вошла в стадо и попыталась взять их шерсть, ее бы наверняка затоптали. Снова

задание кажется невыполнимым до тех пор, пока зеленый тростник не приходит к ней на помощь: он советует подождать до захода солнца, когда бараны разбредутся и лягут спать. Тогда она сможет безопасно снять пряди золотой шерсти с кустов ежевики, которые бараны слегка задевали.

Символически золотое руно представляет власть, которую необходимо приобрести женщине, не будучи уничтоженной при попытке ее достигнуть. Когда женщина типа *уязвимой* богини выходит в соперничающий мир, где другие люди агрессивно сражаются за власть и положение, ее может постигнуть боль или разочарование, если она не осознает опасности. Она может ожесточиться или стать циничной; ее внимательная и доверчивая душа может быть ранена, «затоптана ногами». Покрытая доспехами Афина может находиться в гуще боя, прямо включаясь в стратегию и политику, но женщина, подобная Психее, наблюдает, ожидает и постепенно обретает власть окольным путем.

Приобрести золотую шерсть и остаться при этом в живых — метафора задачи, как добиться власти, оставшись сострадательным человеком. Как показывает моя психиатрическая практика, держать в памяти эту задачу весьма полезно каждой стремящейся к самоутверждению женщине. В противном случае, сосредоточившись только на выражении своих потребностей или гнева, она превращает общение с собой в отталкивающее противоборство, затрудняя достижение желаемого и выставляя себя в резком, разрушительном аспекте.

Задание 3: Наполнить хрустальный флакон. В третьем задании Афродита кладет в руку Психее маленький хрустальный флакон и говорит, что та должна наполнить его водой из неприступного потока. Этот поток ниспадает каскадом из источника с вершины высочайшего утеса в самую глубину подземного мира, а затем поднимается сквозь землю, возвращаясь снова в источник. Метафорически этот поток представляет круговорот жизни, в который Психея должна погрузиться, чтобы наполнить свой флакон.

Когда она пристально глядит на глубоко врезающийся в зазубренный утес и охраняемый драконами ледяной поток, задача наполнения флакона кажется ей невыполнимой. В это время ей на помощь приходит орел. Орел символизирует способность видеть ландшафт из далекой перспективы и стремительно пикировать, чтобы схватить то, что нужно. Это далеко не обычный способ восприятия для женщины, подобной Психее, склонной к личному вовлечению, мешающему «за деревьями увидеть лес». Особенно важно для женщины такого уязвимого типа сохранение в близких отношениях определенной эмоциональной дистанции, позволяющей видеть паттерны в целом, различать важные детали и осознавать то, что значимо. Тогда она сможет усваивать опыт и формировать свою жизнь.

Задание 4: *Научиться говорить «нет».* В четвертом и последнем задании Афродита приказала Психее спуститься в подземное царство с маленькой коробочкой для Персефоны, чтобы наполнить ее волшебной мазью красоты. Психея приравнивает задание к смерти. Но его можно рассматривать как видимый издали поворотный пункт и дать ей совет. Это задание гораздо тяжелее, чем традиционное испытание храбрости и решимости героя, ибо Афродита постаралась сделать его особенно трудным.

Психее говорится, что она встретит людей, которые будут душераздирающе молить ее о помощи, и три раза она должна будет «делать свое сердце бесчувственным для жалости», игнорировать их мольбы и продолжать следовать дальше. В противном случае она навсегда останется в подземном царстве.

Держаться установленной цели, несмотря на просьбы о помощи, очень трудно всем, кроме женщин типа *богинь-девственниц*. Женщины с архетипом Деметры-матери и услужливой Персефоны наиболее отзывчивы к нуждам других людей, а женщины типа Геры и Афродиты находятся где-то между первыми и вторыми.

Задание, которое Психея выполняет, три раза говоря «нет», — это осуществление выбора. Многие женщины предпочитают быть обманутыми и отклониться от реализации своих интересов. Они не смогут осуществить свои намерения или выбрать то, что является лучшим для них, пока не научатся говорить «нет». Будь это человек, нуждающийся в ее обществе или поддержке, или притяжение эротически заряженной близкой связи - пока женщина не научится говорить «нет» им и своей особой впечатлительности, она не сможет определять направление своей жизни.

Благодаря этим четырем заданиям Психея развивается. Она развивает способности и силы, подвергая испытанию свою смелость, бодрость духа и решимость. Однако несмотря на все приобретения, ее природа и приоритеты остаются неизменными: во главу угла она ставит любовную близкую связь, рискуя всем ради нее, - и побеждает.

В рамках психологической работы в различных группах нами неоднократно предлагалось психодраматическое проигрывание этого архетипического сюжета. Каждый раз проигрываемое в символической реальности становилось неповторимым событием. Выбирались желающие играть роли Психеи, Афродиты, Эроса, Зевса, Персефоны. Кто-то находил для себя интересным попробовать психодраматическое переживание роли «водопада» или «орла» с возможностью почерпнуть новый психологический ресурс в виде новой точки зрения или давно забытого состояния силы, свободы через сливание с образом природы. Кому-то

очень ценным представлялся опыт проигрывания роли «просителя», обращающего свои надежды к Психее. А кому-то очень важно было попробовать себя «дублером» играющего роль Психеи в тот момент, когда ей требовалось уверенно сказать «нет». Эта актуальная тема переживания трудности говорить «нет» в ситуации столкновения человека с внутренним конфликтом между такими силами как чувство долга, сопереживание другому, жалость, угрызение совести - с одной стороны, и стремлением к личностному росту, верой в собственное предназначение, верностью своей мечте - с другой стороны. Эта тема оказывалась для большинства участников наших групп одной из самых экзистенциально сложных, требующих глубокого философского анализа. Решение этой последней психологической задачи в символической реальности становилось для многих кульминацией психодрамы с мифологическим сюжетом. Острота разыгрываемого внутреннего психологического конфликта ставила нелегкую задачу нахождения способа отстаивания себя, своих интересов без нанесения вреда другому, вовлеченному в эту же ситуацию. Многие участницы и участники (мы предлагали этот мифологический сюжет для психодрамы и в смешанных консультативных группах для женщин и мужчин) открывали для себя удивительные секреты взаимодействия. Например, какое влияние на нашего партнера, да и на нас самих, может оказывать уверенная, твердая и спокойная интонация, с которой нами произносятся слова; или какое воздействие на процесс общения может оказывать простое искреннее название переживаемого в данный момент чувства; или что дает нам самим объяснение мотива своего отказа партнеру.

Подводя итог данной завершающей части описания нашей работы по психологическому сопровождению преодоления травмы насилия, следует отметить, что использование образного языка архетипов богинь является, с одной стороны, понятным для любой женщины, и, с другой стороны, позволяет ей, наконец-то, почувствовать себя главной героиней своей жизни и испытать возможность выступить в роли режиссера своей судьбы. Данный подход имеет, очевидно, определенные перспективы в работе не только с женщинами, но и с мужчинами, с супружескими парами и может иметь не только реабилитационную, но и профилактическую направленность.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учеб. для вузов. - Екатеринбург: Деловая кн., 1999. – 512 с.
2. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург; М.: Деловая кн., 1995. – 123 с.
3. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт: Уч. пособ. для студ. ВУЗов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 240 с.
4. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - Изд. 2-е. - М., 1999. - 208 с.
5. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000.
6. Белорусов С.А. Психология страха смерти // Журнал практического психолога. – 2000. - № 3-4. – С.163-181.
7. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб., 2001.
8. Берне Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений. - М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.
9. Бубер М. Я и Ты // Бубер М. Два образа веры. М., 1995.
10. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6-ти т. – М.: Педагогика, 1982.
11. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
12. Дети России: насилие и защита. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - М.: РИПКРО, 1997.
13. Джин Шинода Болен. Боги в каждом мужчине. Архетипы, управляющие жизнью мужчин / Перев. с англ. - М.: ООО Изд-во «София», 2007. – 304 с.
14. Джин Шинода Болен. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь / Перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 272 с.
15. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб: Питер, 2002.
16. Ильина С.В. Влияние пережитого в детстве насилия на возникновение личностных расстройств // Вопросы психологии. – 1998. - № 6. – С.65-74.
17. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
18. Карелин А.А. Психология изменений – Саратов, 2000. С.6.
19. Кори Дж. Теория и практика группового консультирования. – М., 2003.
20. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. – 2-е изд., стереотип. - М.: Академ. проект; ОППЛ, 1999.
21. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. – Петрозаводск, 1992.
22. Лютова–Робертс Е.К. Тренинг начинающего консультанта. – СПб., 2007.
23. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 960 с.
24. Марцинковская Т.Д. История психологии. – М., 2002.
25. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М., 1999.
26. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. 2-е изд. стереотипное. - М.: Смысл, 2000. - 109 с.
27. Морено Я. Л. Психодрама / Пер.с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. – 2-е изд., испр. – М.: Психотерапия, 2008. – 496 с.
28. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 1999. – 140с.
29. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – 133 с.

30. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. - 464 с.
31. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 528 с.
32. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. – М., 1988.
33. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: Пер. с нем. – М.: Прогресс, 1992.
34. Писклакова М., Синельников А. Анатомия насилия // Социальному работнику о проблеме домашнего насилия. – М., 2001. С.13-47.
35. Подводный А. О, текучая! (Оздоровительная гимнастика «Капля» для индивидуумов и пар) – Воронеж, 1994.
36. Психология. Словарь / Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1990.
37. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 464 с.
38. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
39. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. - М., 1984.
40. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М., 1993. С.78.
41. Сартр Ж.П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. - М., 1989.
42. Собчик Л.Н. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. - СПб, 2001.
43. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. - М.: Svr-Аргус, 1995.
44. Социальному работнику о проблеме домашнего насилия. - М., 2001.
45. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
46. Тимофеев Ю.В., Филимоненко Ю.И. Цветовой тест М. Люшера (Стандартизированный вариант) - СПб, 2001.
47. Тревога и тревожность / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001.
48. Флемминг Ф. Преобразующие диалоги: Учебник по практическим техникам для содействия личностным изменениям/ Пер. с англ. - Киев: Д. А. Ивахненко, 1997. - 400 с.
49. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1991.
50. Фролова С.В. Психология и психотерапия страха, обусловленного ситуацией насилия в семье // Материалы V Всероссийской конференции. Психология и психотерапия. Тревога и страх: единство и многообразие подходов. – СПб., Изд-во СПб-го гос. ун-та, 2003. С.141-144.
51. Фролова С.В. Психология преодоления ситуации насилия в семье (Феноменология переживания и пути оказания психологической помощи). — СПб. : Речь, 2012. — 112 с.
52. Фролова С.В. Типы переживания ситуации насилия и стратегии оказания социально-психологической помощи // Вестник РАТЭПП: Сб. науч. тр. Вып. 1. - Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2003. С.70-77.
53. Фромм Э. Душа человека. – М., 1992.
54. Фурман Б., Ахола Т. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение. – СПб.: «Речь», 2001. – 160 с.
55. Хасина А. Женщины, домашнее насилие, стресс // Насилие и социальные изменения / Часть II – III. - М., 2001. С.168-178.

56. Buber V. Distance and Relation // The Knowledge of Man / M. Friedman (ed.). N.Y., 1966. P. 71.
57. Cahill C., Llewelyn S.P., Pearson C. Long-term effects of sexual abuse which occurred in childhood: A review // Brit. J. Clin. Psychol. 1991. V. 30(2). P. 12-21.
58. Human Adaptation to Extreme Stress From the Holocaust to Vietnam / Edited by John P. Willson. - New York, Plenum Press, 1988. P. 8-14.
59. Husain S.A., Holcomb W.R. Manual for the treatment of traumatized children and adolescents. – N.Y., 1997.
60. Jehu D. Beyond sexual abuse: Therapy with women who were victims in childhood. Chichester: Wiley, 1988.
61. Lexikon Jungscher Grundbegriffe Mit Originaltexten von C.G. Jung / Herausgegeben von Helmut Hark. – Walter-Verlag Olten und Freiburg im Breisgau, 1988. – 198 s.
62. Rothbaum B.O., Foa E.B. Cognitive-behavioral treatment of post-traumatic stress disorder // Post-traumatic stress disorder. – Boston, 1992.
63. Seligman M. (ed). Helplessness. On Depression. Development and Death. San-Francisco, 1975.
64. Sifneos R.Z. The prevalence of “alexithymic” characteristics in psychosomatic patients // Psychother. Psychosom. – 1973. – N 22. – P. 255 – 262.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНА И. П. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Психотехники нейролингвистического программирования (НЛП) в работе с личностными проблемами

*** Ментальная репетиция**

1. Поставьте себе цель. Постарайтесь рассмотреть ее во всех деталях, чтобы вам стало совершенно ясно, что нужно сделать, чтобы ее достичь.
2. Расслабьтесь. Как можно подробнее представьте себя выполняющим задачу. Очень важно, чтобы вы увидели себя в диссоциированном ментальном образе. То есть следует не выполнять задачу мысленно, а представлять себя со стороны, словно вы смотрите фильм, где сами же и режиссер, и исполнитель главной роли.
3. «Поставьте» этот фильм как можно лучше. Представляйте, как можно больше деталей: места, где находитесь, свою одежду, людей, которые вас окружают. Используйте все свои системы представления. Все образы, все картины представляйте как можно четче и ярче. Старайтесь слышать звуки, видеть, как вы движетесь, в том числе сохраняете равновесие. Чем насыщеннее деталями, тем убедительнее будет ваш «фильм», тем мощнее процесс.
4. Когда почувствуете, что довольны «фильмом», ассоциируйте себя в картинку, то есть, до этого вы наблюдали себя со стороны, теперь же «войдите» в собственное тело и взгляните на происходящее собственными глазами, слушайте все звуки собственными ушами, ощущайте свое тело, наблюдайте за людьми, участвующими в событиях, за их реакцией.
5. Если вам что-то не нравится, диссоциируйте, «перемотайте пленку» и откорректируйте. Снова ассоциируйте и проверьте свои ощущения.
6. Когда вас устроит все до мелочей, сохраните эту частную «видеозапись» в личной коллекции блокбастеров. Можете просматривать ее, когда душа пожелает.

*** Как подключить естественную способность организма к самоисцелению**

- От чего я смог бы излечиться автоматически? (например, порез, царапина...)
- Представьте, как бы выглядел процесс исцеления, если бы его отсняли на кинопленку? Необходимо увидеть себя в этом фильме. Обратите внимание на субмодальности.
- Создайте фильм, в котором Вы так же быстро выздоравливаете от своей настоящей болезни. Сделайте его абсолютно похожим на предыдущий фильм.

Еще один вариант: найдите вариант исцеления от настоящей болезни и поместите его в прошлое.

*** Исцеление психологической травмы**

1. Установите, какими видятся яркие положительные воспоминания.
2. Вспомните, о чем-то обычном.
3. Сравните яркие воспоминания и обычные по субмодальностям.

Создание положительного образа

4. Какие переживания, предшествовавшие травме, могли бы облегчить Ваше состояние во время травмы? Какие особые переживания могли бы подготовить Вас к этому и освободили бы от этого ужасного ощущения растерянности и покинутости?
5. Постройте детальную картину этого события.
6. Закройте глаза и представьте, что данное событие происходит задолго до травмы. Ваше новое представление должно стать подобно воспоминанию.
7. Быстро перенеситесь во времени, сохраняя при этом положительное воздействие данного представляемого события, сначала перенеситесь в настоящее (остановитесь), а затем – в будущее.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. Чернышевского

Искажения в познании (А. Бэж)

Элемент психической активности	Пример №1	Пример №2
Событие в жизни человека	«Я сегодня плохо работал».	«Я не победил в конкурсе».
Убеждения, возникшие в связи с событием	«Это ужасно! Ведь я должен преуспеть!»	«Это свидетельствует о том, что я бездарность, никчемный человек»
Нежелательные эмоциональные последствия	Чувство тревоги, угнетенности.	Депрессия, ощущение беспомощности, тревога, гнев.
Нежелательные поведенческие последствия	Отказ идти на работу, плохое функционирование во время дальнейшей работы из-за сильной тревоги.	Отказ участвовать в других конкурсах, агрессивность в общении.
Дискутирование (усомнение в истинности) ранее сделанных установок	«Почему ужасно то, что я сегодня не преуспел?»	«Почему неуспех в этом конкурсе свидетельствует о том, что я никчемный человек?» «Почему я должен теперь всегда проигрывать?»
Эффективная новая философия жизни	«Я предпочел бы преуспеть в этой работе, но нет никаких доказательств того, что я во что бы то ни стало должен это сделать». «Я могу выдержать свой неуспех в этой работе, хотя мне это не может понравиться»	«Ничто не делает мой проигрыш ужасным, хотя я считаю его весьма неприятным». «Я не должен всегда проигрывать, тем более, если я попробую учиться на своих ошибках»
Показательный эмоциональный эффект	«Я чувствую себя опечаленным, но не угнетенным».	«Я чувствую себя расстроенным, но не беспомощным».
Показательный поведенческий эффект	«После кратковременного отдыха я решил снова вернуться к работе».	«Я принял решение участвовать в других конкурсах и расширить сферу своего творчества».

Примеры ошибочных убеждений:

«Я должен все делать хорошо или очень хорошо!»

«Люди должны соответствовать моим ожиданиям, иначе жизнь становится ужасной!»

«Мне никогда не должны отказывать».

«Я не смогу выдержать отказ».

А. Бэк выделил несколько видов искажений в познании, вызывающих негативные эмоциональные состояния: максимализм (мышление «все» или «ничего»), общий вывод из единичных фактов, преувеличение или преуменьшение, принятие ответственности за независимые от тебя события и др.

№ п/п	Вид искажения в познании (по А. Бэку)	Характеристика
1.	Максимализм	Мышление «все» или «ничего». Человек видит себя неудачником при малейшем несоответствии вещей его критериям. Этот путь развития мыслей неприемлем для обычной жизни, так как редко встречаются два варианта выбора или оценки.
2.	Общий вывод из единичных фактов	Человек делает вывод из произошедшего с ним, что это будет происходить всегда, раз за разом.
3.	Психологическая фильтрация событий	Человек выдергивает негативные детали из сложившейся ситуации и воспринимает их как результат происшедшего.
4.	Дисквалификация положительного	Переосмысление положительных и нейтральных фактов в отрицательные. Можно искренние комплименты воспринимать как скрытые упреки.
5.	«Можно было бы...»	Говоря себе: «А все-таки я смог бы...» или «Я должен был бы сделать это...», человек чувствует обиду, его гнетет не сделанное им.
6.	Ошибка в предсказании судьбы	Человек делает вывод о том, что после случившейся неудачи подобное обязательно будет происходить и дальше.
7.	Ярлыки	Это экстремальная форма общего вывода из единичных фактов. Ярлыки являются основой опасных выводов. Они не только ведут к поражению, они еще полностью не соответствуют действительному состоянию.
8.	Принятие ответственности за независимые от тебя события	Принятие ответственности за независимые от тебя события порождает чувство вины, человек страдает от собственной беспомощности и неспособности что-то изменить.

Методика выявления архетипических паттернов в поведении мужчины и женщины

Методика разработана⁹¹ на основе нового подхода к пониманию психологии личности женщины и мужчины, разрабатываемого американским юнгианским психоаналитиком Джин Шиной Болен⁹². Анализ архетипических форм поведения обладает ценными психодиагностическими и психотерапевтическими возможностями в работе с людьми, переживающими глубокий личностный кризис, внутриличностные конфликты и проблемы межличностных отношений. Понятие архетипа ввел К.Г. Юнг, понимая под ним первичные образы памяти народа или всего человечества, содержащиеся в коллективном бессознательном. Архетипов существует огромное количество. Одним из источников анализа бессознательно существующих поведенческих стереотипов являются образы волшебных сказок, преданий, а также мифологические образы богов и богинь Древнегреческой культуры, живущие в воображении людей уже более трех тысячелетий. Мифология может являться одним из способов описания женской и мужской психологии, а сочетание мифа и психологических комментариев - служить мощным психодиагностическим и психотерапевтическим средством.

Для раскрытия личностных особенностей и природы проблем Джин Шинода Болен предложила рассматривать семь основных сложных архетипов богинь, которые могут содержательно участвовать в жизни женщины как по отдельности, так и в различных сочетаниях; и восемь архетипов богов, способных в разной степени определять поведение мужчины⁹³. У каждой из богинь и у каждого из богов есть свои сильные и слабые стороны. В каждой женщине и в каждом мужчине потенциально

⁹¹ Методика разработана С.В. Фроловой (свидетельство Российского авторского общества № 16764 от 25 мая 2010 г. о регистрации и депонировании произведения – результата интеллектуальной деятельности).

⁹² Джин Шинода Болен. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь / Перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 272 с.; Джин Шинода Болен. Боги в каждом мужчине. Архетипы, управляющие жизнью мужчины / Перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 304 с.

⁹³ Джин Шинода Болен. Богини в каждой женщине. Новая психология женщины. Архетипы богинь / Перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 272 с.; Джин Шинода Болен. Боги в каждом мужчине. Архетипы, управляющие жизнью мужчины / Перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 304 с.

могут присутствовать все богини и все боги, представляя собой метафору внутреннего разнообразия и внутриличностных конфликтов.

Методика выявления архетипических паттернов в поведении мужчины и женщины разработана в виде опросника и позволяет обнаружить присутствие и выраженность в личности каждого из архетипов. Опросник имеет две формы – мужскую и женскую.

Материал, полученный в ходе обработки данных этого опросника позволяет понять собственные проблемы и барьеры самореализации. Человек без труда может увидеть причину своих проблем в доминировании в его личности того или иного архетипа и обнаружить недостаток присутствия другого важного архетипа в его жизни. Итогом анализа архетипических сюжетов, действующих в жизни человека, может явиться принятие решения о призыве на помощь недостающего в жизни архетипического образа бога или богини как источника необходимого личностного ресурса. Образный язык архетипов богинь и богов является понятным для многих людей и позволяет человеку почувствовать себя главным героем своей жизни и испытать возможность выступить в роли режиссера своей судьбы.

Предназначение полученных в ходе тестирования данных состоит в том, чтобы активизировать процесс самоанализа и творческого подхода в построении образов собственного «Я». Выявление и осознание доминирующих архетипов своей жизни позволяет управлять ими, активизируя творческий потенциал для разрешения многих личностных проблем.

Методика может применяться в ходе психологического консультирования, психологической коррекции, реабилитации и профилактики внутриличностных конфликтов и социально-психологических проблем личности.

В книгах Болен очень подробно и обстоятельно представлены основные архетипы богов и богинь⁹⁴, поэтому при описании данной методики выявления архетипических паттернов поведения даются лишь краткие характеристики содержания, которое несут в себе данные архетипы.

⁹⁴ Там же.

Тест-опросник «Архетипы в поведении женщины»

Инструкция: «Ниже предложены утверждения, касающиеся Ваших убеждений, ценностей, стремлений, а также особенностей Вашего характера и поведения. Выразите свое согласие или несогласие с ними, поставив в бланке ответов рядом с номером утверждения «+», если Вы с ним согласны, или «-», если Вы не согласны с данным утверждением. Старайтесь отвечать искренне. Правильных или неправильных ответов не существует».

1. Мне свойственно довольно легко и сильно влюбляться.
2. Я могу пожертвовать своими интересами ради сохранения добрых отношений с близкими мне людьми.
3. Я умею выбрать правильную тактику действий в конфликтных ситуациях.
4. Смысл жизни – в духовном саморазвитии.
5. Мне кажется, независимые женщины – несчастны.
6. Меня можно назвать борцом за справедливость.
7. Перемены в жизни кажутся мне очень увлекательными.
8. Я стремлюсь стать профессионалом с большой буквы.
9. Реализовать себя как женщину – значит родить ребенка.
10. Выполняя домашнюю работу, я обретаю чувство внутренней гармонии.
11. Сохранять супружеские узы – долг любой замужней женщины.
12. Я стремлюсь ни в чем не уступать своим соперникам.
13. Бывало так, что привязанность, возникшая у меня к мужчине, сопутствовала желанию по-матерински заботиться о нем.
14. Меня привлекает такая деятельность, которая требует творческого подхода.
15. Работа – это вспомогательный аспект жизни.
16. Часто мое поведение является способом угодить моему партнеру.
17. Я легко переношу одиночество.
18. Думаю, меня можно назвать целеустремленным человеком.
19. Мне нравятся профессии, направленные на оказание помощи другим.
20. Для меня важнее качество взаимоотношений, чем их постоянство.
21. Работа, требующая управления людьми, кажется мне очень сложной.
22. Я считаю себя личностью, довольно сосредоточенной на своем внутреннем мире.

23. Я горжусь своими достижениями (в бизнесе, учебе, научной деятельности и т.п.).
24. Порой меня сильно влечет к безлюдным местам и дикой природе.
25. Как правило, я увлекаюсь тем, чем увлекаются близкие мне люди.
26. Я не любительница бурных событий и резких изменений.
27. Я согласна с мнением, что строить близкие отношения с мужчиной допустимо только в рамках супружеских.
28. Я очень часто сдерживаю свои чувства.
29. Думаю, с моим характером из меня получилась бы отличная спортсменка.
30. Мне интересна работа, которая эмоционально захватывает меня.
31. Я люблю мастерить что-либо своими руками: вязать, шить, плести, рисовать и т.п.
32. Материнская любовь – самая крепкая на свете.
33. Сосредоточенность и упорное стремление к цели помогают мне добиться успеха.
34. Я способна быть преданной и верной.
35. Деятельность, связанная с конкурентной борьбой, мне не интересна.
36. Моим идеалом являются влиятельные женщины.
37. Мне нравится оставаться независимой даже, когда я влюблена.
38. Я не испытываю потребности в мужчине–защитнике.
39. Причиной измены мужчины, как правило, является соблазнительное поведение другой женщины.
40. Иногда, чтобы не обидеть или не разгневать другого человека, я прибегаю ко лжи, потому что не вижу другого способа.
41. Мне нравится девиз: «Во всем и всегда добиваться своего!»
42. Для женщины нет большего счастья, чем здоровье и счастливая жизнь ее детей.
43. Главная жизненная ценность – это любовь.
44. Мне нравится иногда остаться дома и часами заниматься домашними делами.
45. Я стремлюсь во всем соответствовать идеалу деловой женщины.
46. Обо мне можно сказать, что я – человек, открытый для изменений.
47. Наши отношения с матерью можно назвать довольно близкими.
48. Главное для женщины – счастье в супружеских отношениях.
49. Я сама могу о себе позаботиться.
50. Ради ребенка настоящая мать может пожертвовать чем угодно.

51. Я не люблю оказываться центром внимания большой шумной компании.
52. Меня восхищают умные, мудрые женщины, не уступающие в своих способностях мужчинам.
53. Я предпочитаю обязательно отдать должное своим обидчикам.
54. Мне очень нравится заботиться о ком-то.
55. Я не люблю спорить и всегда готова выслушать другого человека.
56. Я руководствуюсь, скорее, разумом, а не сердцем.
57. Я не представляю свою жизнь без творчества.

Ключ к опроснику

№ п/п	Название архетипа	Номера вопросов	Балл, при котором выраженность архетипа можно считать значительной
1.	«Артемида»	6, 12, 18, 24, 29, 33, 38, 41, 49, 53	6
2.	«Афина»	3, 8, 18, 23, 31, 36, 41, 45, 52, 56	6
3.	«Гestia»	4, 10, 17, 22, 26, 35, 44, 51	5
4.	«Гера»	2, 5, 11, 15, 27, 34, 39, 48	5
5.	«Деметра»	2, 9, 13, 19, 32, 42, 50, 54	5
6.	«Персефона»	2, 16, 21, 25, 28, 40, 47, 55	5
7.	«Афродита»	1, 7, 14, 20, 30, 37, 43, 46, 57	6

Обработка результатов. За каждый положительный ответ на вопрос присваивается по одному баллу. Затем подсчитывается суммарный балл по каждой из семи шкал. Чем больше суммарный балл по шкале, тем более выражен соответствующий архетип в жизни женщины.

Описание архетипов

Артемида – богиня охоты и Луны, покровительница живой природы, «исцелительница от боли», стрелок, всегда попадающий в цель. Олицетворяет целеустремленность и логическое мышление. *Архетипические паттерны:* ориентация на достижения, способность ставить цели и непременно их достигать; независимость, самостоятельность при совершении выбора; руководство принципами справедливости и стремление оказать помощь обиженным; единение с природой и растворение в ней; ощущение целостности и верность собственным интересам; уверенность; хорошая память, ясное логическое мышление; сильный женский характер. *Психологические риски:* опасность нанесения своими действиями боли другим людям, презрение слабости, эмоциональная дистанция с окружающими, недостаток умения слушать и слышать других.

Афина – богиня мудрости и ремесел, покровительница героев, превосходный военный стратег. *Архетипические паттерны:* стремление к собственным целям, компетентность, самодостаточность; способность ясно мыслить, успешно решать практические задачи, осваивать науки; способность быть стратегом и создавать сильные союзы с мужчинами; преуспевание в традиционно мужских видах деятельности; достижение высокого уровня мастерства в чем-либо; получение удовлетворенности от занятий какими-либо видами ремесел, искусства; владение видами деятельности, которые требуют тщательного планирования и четкого исполнения задуманного; преобладание рационального мышления; отстаивание превосходства воли и интеллекта. *Психологические риски:* недостаток силы чувств, интимной близости; невольное запугивание людей своей холодностью, отсутствие спонтанности.

Гестия – богиня домашнего очага и храмового огня. Представляет собой духовную составляющую жизни. *Архетипические паттерны:* погруженность во внутренний мир, интроверсия, направленность внимания в духовный центр женской личности; способность наслаждаться одиночеством, потребность в безмолвном спокойствии; ощущение духовного смысла; склонность к ежедневным размышлениям; адаптация путем ухода вглубь себя; спокойствие и доброжелательность, помогающие оказывать людям поддержку и учить их; ощущение целостности и нетронутости, внутренней свободы от желаний и страданий; интуитивное постижение сути происходящего, понимание характеров других людей;

получение удовлетворенности от домашних хлопот; мудрость, искренность, душевная пронизательность. *Психологические риски*: проблемы, связанные с формированием социального «Я», неумением действовать в ситуациях социальных конфликтов, романтических интриг; внешняя безликость, жизнь «в тени»; отсутствие напористости; подавление непосредственного выражения чувств; недооцененность и непризнание окружающими.

Гера – богиня брака, жена верховного бога Зевса. *Архетипические паттерны*: вера в существование «божественно» предначертанного союза; стремление к заключению и сохранению брака; переживание удовольствия от получения законного супружеского статуса; способность создавать пожизненные обязательства; верность и чувство долга; способность поддерживать партнера в трудный для него период. *Психологические риски*: ревность и мстительность; зависимость от мужа; неспособность оставлять разрушительные близкие отношения; разочарование от горькой реальности; неоправданные ожидания в связи с образом идеализированного мужа; переживание конфликтов, ссор; риск перенесения своих негативных агрессивных чувств на более слабых.

Деметра – богиня плодородия и земледелия, воспитательница и мать. *Архетипические паттерны*: склонность относиться по-матерински к другим; способность быть непобедимой, когда дело касается благополучия детей; щедрость, великодушие; упорство, терпение, настойчивость; стремление заботиться и оказывать поддержку; выбор профессий, связанных с оказанием помощи. *Психологические риски*: синдром эмоционального сгорания; усталость, апатия; депрессивные состояния; неспособность говорить «нет»; воспитание чрезмерной привязанности у детей.

Персефона – дочь Деметры. Архетип дочери, восприимчивой женщины. *Архетипические паттерны*: высокая восприимчивость, психологичность, развитое воображение; хорошее вживание в различные социальные роли; способность слушать и слышать других; способность к сопереживанию; погружение в глубины бессознательного; при определенной работе над собой – психотерапевтические способности. *Психологические риски*: склонность к депрессии, уход в нереальность, психологическая незрелость; зависимость, пассивность, податливость; неискренность, лживость.

Афродита – богиня любви и красоты. *Архетипические паттерны*: стремление к получению удовлетворения от творческого процесса; открытость для изменений и обновления; поиск во взаимоотношениях большей интенсивности, а не постоянства; умение сочетать психологическую автономность с близостью; самостоятельность в совершаемых выборах; умение отклонять нежелательные контакты; способность наслаждаться удовольствием и красотой; способность быть чувственной, творческой, спонтанной. *Психологические риски*: чрезмерная подвластность страстям; неразборчивость во взаимоотношениях, трудности прогнозирования развития ситуации.

Тест-опросник «Архетипы в поведении мужчины»

Инструкция: «Ниже предложены утверждения, касающиеся Ваших убеждений, ценностей, стремлений, а также особенностей Вашего характера и поведения. Выразите свое согласие или несогласие с ними, поставив в бланке ответов рядом с номером утверждения «+», если Вы с ним согласны, или «-», если Вы не согласны с данным утверждением. Старайтесь отвечать искренне. Правильных или неправильных ответов не существует».

1. Я готов рисковать ради достижения авторитета и власти.
2. Довольно часто бывает так, что я не довожу начатое дело до конца.
3. С самого раннего детства я рос серьезным и сдержанным ребенком.
4. Я человек привычки и порядка.
5. Я не могу оставаться равнодушным к чьей-либо боли, слабости, уязвимости.
6. Я часто попадаю в ситуации, неблагоприятные для самого себя и опасные для окружающих.
7. Я не склонен говорить о своих чувствах и обращать на них внимание.
8. Мне присуща мечтательность и ощущение мистического.
9. В борьбе за свои интересы я часто прибегаю к заключению выгодных союзов.
10. Мне бы доставила удовольствие работа, связанная с природой (миром растений, животных, метеорологических потоков), включая человеческую природу.
11. Нередко у меня возникает ощущение, что я не такой как все.

12. Я стремлюсь, скорее, быть профессионалом с большой буквы, нежели могущественным шефом.
13. Часто сталкиваясь с проблемами, я изобретаю новый, оригинальный способ их решения.
14. Я могу очень открыто и эмоционально реагировать на события внешнего мира.
15. Мне нравится работать в полном одиночестве.
16. Я склонен к поиску необычных, очень сильных переживаний.
17. Я отношусь к таким людям, которые умеют подчинять своей воле других.
18. Мои поражения вызывают у меня ярость.
19. Нередко меня охватывают пессимистические настроения.
20. Я высоко ценю законность и порядок.
21. Мне не раз говорили, что я обладаю талантом общения.
22. Меня привлекают физические состязания.
23. Мне присуща потребность создавать функциональные и красивые вещи своими руками.
24. Искусство производит на меня колоссальное впечатление и является важной стороной моей жизни.
25. Я не склонен работать на кого-то и предпочитаю сам себе быть хозяином.
26. Я очень долго не могу забыть вред, причиненный мне.
27. Меня мало заботит то, как я выгляжу.
28. Мне доставляют удовольствие логически обоснованные суждения.
29. Мне нередко удается мгновенно постичь какую-то ситуацию и быстро действовать, руководствуясь интуицией.
30. Меня часто завораживает искусство танца.
31. Творческая работа помогает мне избавляться от неприятных переживаний.
32. Я могу без памяти, глубоко и страстно погружаться в то, что очень увлекает меня.
33. Я довольно уверенный в себе человек.
34. Я часто бываю раздражительным.
35. Для меня является довольно сложным заговорить с незнакомым человеком.
36. Если мне необходимы какие-либо навыки, я стремлюсь овладеть ими в совершенстве.

37. Мне больше удается деятельность в физической сфере, чем в умственной.
38. Я ценю в людях остроту ума и получаю истинное наслаждение от глубокой мысли, облеченной в красивую форму.
39. Мне не раз удавалось примирять конфликтующие стороны в моей семье.
40. У меня порой возникает ощущение, что моя жизнь имеет особое значение.
41. Я считаю, что дети становятся продолжением своего отца.
42. Я мог бы довольно свободно держаться на сцене.
43. Я по натуре одиночка и не люблю, когда на меня обращают внимание и беспокоят.
44. Я никогда не страдал неуверенностью и не сомневался в своих возможностях.
45. В мире дипломатии я могу чувствовать себя как рыба в воде.
46. Я периодически испытываю сложности поддержания беседы и не могу выдать из себя ни слова.
47. Я склонен сдерживать свои бурные чувства.
48. Мое настроение может быстро меняться: от глубочайшего отчаяния до блаженства.
49. Меня можно назвать целеустремленным человеком.
50. Знакомые называют меня талантливым рассказчиком.
51. Совершенно естественно, если мужчина, располагающий достаточным материальным капиталом, имеет детей вне брака.
52. Сохранение супружеской верности обязательно только для женщин.
53. У меня не очень хорошо складываются отношения с женщинами, делающими карьеру.
54. Я живу богатой внутренней жизнью.
55. У меня неплохо получается планировать свое время, распоряжаться деньгами и, в целом, организовывать свою жизнь.
56. Я бегу от чрезмерной привязанности и собственнических чувств женщины ко мне.
57. Я всегда готов постоять за своих друзей и близких.
58. Я могу работать с большим мастерством и выносливостью.
59. Мне всегда хотелось встретить идеальную женщину.
60. Если бы я был генеральным директором, я легко принимал бы решения об увольнениях, если того требовала ситуация.

61. В детстве меня считали непослушным и неаккуратным ребенком.
62. При принятии критических решений я обращаюсь к своему внутреннему голосу, субъективному опыту.
63. Мне нравятся профессии, требующие умения ставить перед собой долгосрочные цели.
64. Я часто бываю красноречив.
65. Я очень остро реагирую на попытки меня обидеть, желая непременно на них ответить. Но обычно быстро про них забываю.
66. Работа для меня – это нечто большее, чем профессия и источник заработка. Она придает жизни смысл и глубину.
67. Я интуитивно очень хорошо понимаю переживания женщин.
68. В школе меня часто признавали лидером класса.
69. Обычно я знаю, чего хочу достичь, и иду шаг за шагом вперед к намеченной цели.
70. Я умею играть с детьми и охотно это делаю.
71. При выборе жены нужно ориентироваться не на зов сердца, а на возможность упрочения собственного положения в обществе.
72. Чаще всего я не планирую заранее какие-либо события, а действую спонтанно.
73. Думаю, я легко смог бы вести отшельнический образ жизни.
74. Мне никогда не составляло сложностей найти применение своим знаниям и умениям.
75. Заключение сделок и создание выгодных альянсов - занятие исключительно увлекательное.
76. В юности мне было сложно приучить себя к дисциплине.
77. Я искренне восхищаюсь женщинами, обладающими умом, настойчивостью и красотой.
78. Мне по душе работа «вольного художника»: меньше обязательств, и больше удовольствия.
79. Я придерживаюсь точки зрения, что выше всех остальных человеческих качеств являются самообладание, рассудок и воля.
80. Чаще я принимаю решения, основываясь на чувствах.
81. Как правило, я серьезно отношусь к любому делу, за которое берусь.
82. Меня можно назвать борцом за справедливость.
83. Мне нравится следить за новостями в мире науки, искусства, политики.
84. Я предпочитаю отдых в обществе других мужчин.

85. Хороший отец тот, кто проявляет по отношению к сыновьям и дочерям заботу, щедрость и доверие.
86. Иногда я испытываю сильное желание отомстить нарушителю моего спокойствия.
87. Искусство флирта и ритуалы ухаживания чужды моему характеру.
88. Я предпочитаю иметь дело с компетентной женщиной.
89. Мне легко даются переезды из города в город (из страны в страну).
90. Я бываю вспыльчив с начальством.
91. Для того, чтобы добиться своих целей, необходимо тщательно продумывать стратегии.

Ключ к опроснику

№ п/п	Название архетипа	Номера вопросов	Балл, при котором выраженность архетипа можно считать значительной
1.	«Зевс»	1, 9, 17, 25, 33, 41, 51, 52, 60, 68, 71, 79, 85, 91	8
2.	«Посейдон»	2, 10, 18, 26, 34, 42, 52, 53, 61, 72, 80, 86	7
3.	«Гадес»	3, 11, 19, 27, 35, 43, 54, 62, 73, 81, 87	7
4.	«Аполлон»	4, 12, 20, 28, 33, 36, 44, 49, 55, 63, 69, 74, 82, 88	8
5.	«Гермес»	5, 13, 21, 29, 38, 45, 50, 56, 64, 70, 75, 83, 89	8
6.	«Арес»	6, 14, 22, 30, 37, 46, 57, 65, 76, 84, 90	7
7.	«Гефест»	7, 15, 23, 31, 39, 47, 58, 66, 77	6
8.	«Дионис»	8, 16, 24, 32, 40, 48, 59, 67, 78	6

Обработка результатов. За каждый положительный ответ на вопрос присваивается по одному баллу. Затем подсчитывается суммарный

балл по каждой из восьми шкал. Чем больше суммарный балл по шкале, тем более выражен соответствующий архетип в жизни мужчины.

Краткое описание архетипов⁹⁵

Зевс – бог неба, бог-громовец, главный и самый могущественный из всех олимпийских богов; воплощение могучей воли и власти. *Архетипические паттерны*: умение создавать выгодные союзы и пользоваться властью; искусство построения стратегий; решительность, сильное логическое мышление. *Психологические риски*: большое самомнение, беспощадность, агрессия, эмоциональная незрелость, подозрительность.

Посейдон – бог моря, покровитель царства эмоций и инстинктов. *Архетипические паттерны*: способность глубоко чувствовать; умение быть верным; стремление к власти. Архетип профессиональных поэтов, драматургов, писателей, композиторов, музыкантов, психотерапевтов. *Психологические риски*: эмоциональная нестабильность, заниженная самооценка, гневливость, склонность к разрушениям, мстительность.

Гадес – бог подземного мира, покровитель сферы бессознательного. *Архетипические паттерны*: развитие богатого внутреннего субъективного мира; способность быть беспристрастным; склонность к отшельничеству. *Психологические риски*: неумение проявить себя, депрессия, искажение реальности, заниженная самооценка, проблемы адаптации.

Аполлон – бог солнца, бог искусств, покровитель медицины, лучник, законодатель, любимый сын, бог пророчества. *Архетипические паттерны*: умение ставить перед собой цели и мощная направленность на их достижение; любовь к ясности и форме, стремление к порядку; хороший адаптационный потенциал. *Психологические риски*: эмоциональная холодность, неспособность на душевную близость, злоба, высокомерие, нарциссизм.

Арес – бог войны, воплощение агрессии. Архетипические роли: воин, танцор, любовник, чувственный мужчина, отвергнутый сын, защитник. *Архетипические паттерны*: способность к эмоциональной выразительности, единство эмоций и тела, жизнь настоящим моментом;

⁹⁵ Более подробно познакомиться с психологическим описанием данных архетипических паттернов можно в книге: Джин Шинода Болен. Боги в каждом мужчине. Архетипы, управляющие жизнью мужчины / Перев. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 304 с.

умение быть верным и преданным; предрасположенность к деятельности в физической сфере; спортивный характер; напористость, активность; проявление братской привязанности, чувство коллективизма. *Психологические риски:* импульсивность поведения, склонность к дракам, жестокость, заниженная самооценка.

Гермес – вестник богов, проводник душ, посланник, хитрец, путешественник, бог красноречия. *Архетипические паттерны:* хорошее осознание прошлого, настоящего и будущего; развитые интуиция и логическое мышление; способность схватывать идеи и передавать их; дружелюбие, талант общения; высокоразвитые способности восприятия, переработки и воспроизведения информации. *Психологические риски:* неспособность к эмоциональной привязанности и близости, импульсивность, авантюризм, антисоциальные наклонности.

Гефест – бог огня, бог кузнечного дела, ремесленник, изобретатель, затворник, художник (единственный из всех древнегреческих богов, который работал). *Архетип* эволюционирования и исцеления эмоциональных травм, превращения ярости и боли в творческую работу. *Архетипические паттерны:* развитие творческих способностей; умение видеть и создавать красоту своими руками; изобретательность. *Психологические риски:* неумение вписываться в общество, добиваться социального успеха, шутовство, заниженная самооценка, скрытность, ранимость; гневливость, ревность; склонность к депрессии.

Дионис – бог вина и экстаза, мистик, экстатический любовник, странник, бог восторженной любви. *Архетипические паттерны:* придание большого значения чувственному опыту; склонность к экстатическим переживаниям, любовь к природе; проявление страстности натуры; способность сосредоточить внимание на настоящем моменте; спонтанность, возможность слиться с воспринимаемой музыкой, с возлюбленной; обращение к мистике, религии; выбор творческой деятельности; возможность искренне любить и понимать женщину. *Психологические риски:* искаженное самовосприятие, склонность к алкоголизму и наркомании; разрушительные тенденции; психосоматические симптомы.

Учебное издание

Фролова Светлана Владимировна

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО