

С. В. Фролова

**К О Н С У Л Ь Т А Т И В Н А Я
П С И Х О Л О Г И Я :
Т Е О Р И Я И П Р А К Т И К А**

Саратов, 2010

Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского

С. В. Фролова

КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Учебно-методическое пособие для студентов,
обучающихся по специальности «Психология»

ИЗДАТЕЛЬСТВО САРАТОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
2010

Ф91

Фролова С. В.

Ф91 Консультативная психология: теория и практика. Учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности «Психология». – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2010.

Рекомендуют к печати:

Кафедра общей и социальной психологии факультета психологии
Саратовского государственного университета

Работа издана в авторской редакции

Учебное издание

Фролова Светлана Владимировна

**К О Н С У Л Т А Т И В Н А Я П С И Х О Л О Г И Я :
Т Е О Р И Я И П Р А К Т И К А**

Учебно-методическое пособие для студентов,
обучающихся по специальности «Психология»

© Фролова С. В., 2010

СОДЕРЖАНИЕ

	с.
Раздел 1. ПОНЯТИЕ, ВИДЫ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	6
Тема 1. Предмет и задачи консультативной психологии. Понятие психологического консультирования	6
Тема 2. Виды, формы и модели психологического консультирования	8
Тема 3. Методы психологического консультирования	11
Документы 1- 3	14
Вопросы для самопроверки	18
Задания для самостоятельной работы	18
Тесты-задания	18
Список литературы для самостоятельного изучения	20
Раздел 2. ПРИНЦИПЫ, УСЛОВИЯ И НАВЫКИ ПОДДЕРЖАНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОГО КОНТАКТА	22
Тема 4. Принципы и правила психологического консультирования	22
Тема 5. Создание помогающих отношений в консультировании	25
5.1. Сущность помогающих отношений	25
5.2. Навыки поддержания консультативного контакта	30
Тема 6. Позиция консультанта как фактор эффективного взаимодействия с клиентом	33
Тема 7. Условия психологического консультирования	36
Тема 8. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям и навыкам консультанта	37
8.1. Требования к личности консультанта	37
8.2. Профессиональная подготовка консультанта	41
Тема 9. Этика психологического консультирования	42
Документы 4 - 8	46
Вопросы для самопроверки	53
Тесты-задания	54
Список литературы для самостоятельного изучения	56
Раздел 3. ЭТАПЫ И ПРОЦЕДУРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	58
Тема 10. Этапы психологического консультирования	58
Тема 11. Психологическая настройка консультанта	59
Тема 12. Знакомство и выяснение запроса клиента	61
Тема 13. «Исповедь» клиента	63
Тема 14. Расспрос клиента и получение дополнительной информации	65
Тема 15. Совместная интерпретация проблемы и принятие решения клиентом	67
Тема 16. Формирование новой модели поведения и оптимизация личностных механизмов саморегуляции	70
Тема 17. Оценка эффективности консультации методом совместного	

обсуждения	72
Документы 9 – 15	74
Вопросы для самопроверки	85
Практические задания	86
Тесты-задания	87
Список литературы для самостоятельного изучения	90
Раздел 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	91
Тема 18. Личностно-центрированное консультирование	91
Тема 19. Теория и модель психоаналитического консультирования	99
Тема 20. Теория, модели и психотехники поведенческого консультирования	108
20.1. Теория поведенческого консультирования	108
20.2. Методы и техники поведенческого консультирования	116
Тема 21. Теория и практика логотерапии	127
Тема 22. Когнитивное консультирование	135
Тема 23. Позитивное консультирование, ориентированное на решение	145
Вопросы для самопроверки	152
Список литературы для самостоятельного изучения	154

Раздел 1. ПОНЯТИЕ, ВИДЫ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Тема 1. Предмет и задачи консультативной психологии. Понятие психологического консультирования

Консультативная психология – раздел знания, содержащий систематическое описание процесса оказания психологической помощи (консультирования). Консультативная психология содержательно и организационно обособилась в начале 50-х гг. XX в. в США по мере осознания специфики процесса консультирования.

Психологическое консультирование – специально организованный процесс общения, благодаря которому у обратившегося за помощью могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности, обеспечивающие отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации.

Задачи консультативной психологии:

- 1) исследование сути процесса, возникающего между человеком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации и обратившимся за помощью и человеком, ее оказывающим;
- 2) изучение личностных черт, установок, знаний и умений, которыми должен обладать консультант;
- 3) выявление и определение внутренних сил и резервов клиента, которые могут быть актуализированы в процессе консультирования;
- 4) анализ особенностей ситуации, сложившейся в жизни клиента и предъявляющей особые требования к процессу консультирования;
- 5) разработка и экспертиза приемов и техник, которые могут быть сознательно используемы в процессе оказания психологической помощи.

Общее и особенное психологического консультирования, психотерапии и процесса обучения. Процесс психологического консультирования имеет ряд схожих особенностей с психотерапией, с одной стороны, и с обучением, с другой стороны. От классической психотерапии консультирование отличает отказ от концепции болезни. Психотерапевтическое воздействие ориентировано в основном на реконструкцию личности, изменение или устранение ее определенных глубинных особенностей, лежащих в основе большинства жизненных трудностей и конфликтов. В психологическом консультировании происходит фиксация внимания в первую очередь на ситуации и личностных ресурсах, наиболее сильных сторонах личности человека, обратившегося за помощью.

Различна и длительность психологического консультирования и психотерапии. Психологическое консультирование чаще бывает краткосрочным, редко превышая 5—6 встреч с клиентом. Процесс

психотерапии может длиться в течение ряда лет и быть ориентированным на десятки, а то и сотни встреч.

От обучения, в котором наибольшее значение придается знаниям, передаваемым человеку, консультирование отличается тем, что наибольшее значение в нем придается особым взаимоотношениям между консультантом и клиентом. Именно особые взаимоотношения рассматриваются как фактор, способствующий актуализации дополнительных возможностей самостоятельного преодоления трудностей человеком, обратившимся за помощью.

Тем не менее, между психологическим консультированием, психотерапией и обучением не существует жестких границ.

Взаимосвязи консультативной психологии с другими отраслями психологического знания. Консультативная психология базируется на общей, социальной, клинической, дифференциальной, возрастной, педагогической психологии, психологии личности, психодиагностике, психотехнологии, психологии семьи. Подготовка профессионала-консультанта требует овладение знаниями всех вышеперечисленных психологических дисциплин для того, чтобы лучше понять проблемы и особенность переживаний человека, испытывающего временные жизненные трудности.

Цель и задачи психологического консультирования

Цель психологического консультирования – создание в ходе специального общения психологически благоприятных условий для актуализации внутренних (скрытых) ресурсов обратившегося. Создание таких условий во многом зависит от того, как консультант решает такие важнейшие **задачи**, как выслушивание клиента и расширение его представлений о себе и собственной ситуации. Кроме того, важным условием для актуализации ресурсов обратившегося за помощью являются доверительные отношения между клиентом и консультантом и умение консультанта оказывать эмоциональную поддержку.

Разговор с психологом должен помочь человеку в решении проблем и налаживании межличностных отношений с окружающими. Проблемой многих людей, обращающихся за помощью к психологу, является то, что им практически не с кем поговорить откровенно о том, что их тревожит и беспокоит. Быть внимательно выслушанным и понятым консультантом — необычайно важно, и это само по себе приводит к определенным положительным изменениям.

Спокойный и вдумчивый разговор со специалистом позволяет узнать и понять о себе и об окружающих людях много нового, способствует расширению представлений об окружающей человека действительности.

Не менее важным оказывается еще один результат консультативной беседы - понимание собственной роли и участия в происходящей жизненной ситуации и принятие клиентом на себя ответственности за это.

В процессе психологического консультирования консультант может поочередно сталкиваться с решением следующих **задач**.

1. Прояснение проблемы, с которой столкнулся клиент.
2. Информирование клиента о сути возникшей у него проблемы.
3. Изучение личности клиента с целью выяснения его возможностей самостоятельно справиться с возникшей проблемой.
4. Четкое формулирование рекомендаций клиенту по поводу возможностей клиента в разрешении проблемы.
5. Оказание текущей помощи клиенту в виде дополнительных практических рекомендаций, психологических техник, упражнений для развития необходимых способностей или выработки новых моделей поведения в процессе решения жизненной проблемы клиентом.
6. Информирование клиента об элементарных, жизненно необходимых психологических знаниях и умениях, освоение и правильное употребление которых возможно самим клиентом без специальной психологической подготовки.

Тема 2. Виды, формы и модели психологического консультирования

Трудно однозначно очертить границы применения психологического консультирования, поскольку слово “консультирование” уже давно представляет родовое понятие для различных видов консультативной практики. Фактически в любой сфере, в которой используются психологические знания, применяется консультирование как одна из форм профессиональной деятельности. Среди видов психологического консультирования можно выделить профконсультирование, психолого-педагогическое консультирование, возрастно-психологическое консультирование, консультирование руководителей и многое другое. Наиболее широкой сферой применения психологического консультирования является помощь тем, кто обращается по поводу своих личных и семейных проблем. Эта область включает в себя множество отдельных направлений: консультирование в кризисной ситуации, консультирование супружеских пар, совместное консультирование детей и родителей, добрачное консультирование, психологическая помощь разводящимся и т.д.

Формы психологического консультирования

Выделяют **индивидуальную и групповую** формы психологического консультирования. Семейное консультирование является частной формой группового психологического консультирования.

Содержание и цели **индивидуального психологического консультирования** определяются заказом клиента.

Содержание и цели **группового психологического консультирования** определяются членами группы, в большинстве своем являющимися нормально функционирующими людьми. Групповое консультирование решает задачи исследования системы реально существующих отношений между людьми и использует механизмы управления групповым процессом с целью актуализации личностных ресурсов обратившихся в решении трудных жизненных ситуаций. Группа предлагает поддержку и эмпатию участникам, столкнувшимся с кризисной ситуацией и используется как средство или катализатор каких-либо личностных процессов, достижений. Групповому консультированию присуща ориентация на рост и развитие внутренних ресурсов у участников группы.

Очень часто методы, используемые в групповой психотерапии и в групповом консультировании, одинаковы. В связи с таким обстоятельством возникают многочисленные дискуссии среди теоретиков и практиков групповой работы по поводу дифференциации этих видов групповой работы. Несмотря на различие взглядов на этот вопрос, все же можно выделить *основное различие между групповой терапией и групповым консультированием*, которое заключается в их целях. Консультативные группы сконцентрированы на росте, развитии, расширении, предупреждении, самосознании с опорой на те позитивные стороны и личностные ресурсы, которые имеются у личности.

Групповая психотерапия обычно сконцентрирована вокруг восстановления, лечения и реконструкции личности¹. Она представляет собой процесс переобучения, который включает в себя как сознательное, так и бессознательное. Целью терапевтических групп может быть трансформация структуры личности. Участники таких групп могут страдать от серьезных эмоциональных проблем или глубокого невротического конфликта и нуждаться в лечении, а не в превентивной или развивающей работе.

Виды психологического консультирования

Виды психологического консультирования выделяют, опираясь на различные критерии.

* По количеству встреч выделяют **однократное** и **многократное** консультирование. Количество встреч психолога-консультанта с клиентом чаще всего не ограничивается одной - двумя. Более длительное консультирование требуется в случаях, когда проблема клиента настолько сложна, что разобраться в ней за один - два сеанса практически невозможно;

¹ Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой. М., 2003. С. 23.

когда у клиента имеется не одна, а несколько разных проблем; когда предлагаемое решение проблемы не может быть сразу и полностью самостоятельно реализовано клиентом и требует дополнительной поддержки со стороны консультанта.

* По характеру мотивации выделяют консультирование **по личному обращению** (по желанию самого обратившегося) и консультирование **в результате вызова или направления**.

* По критерию использования психодиагностического инструментария – консультирование **без дополнительного тестирования и с дополнительным тестированием**.

* По критерию совмещения с другими методами психологической помощи выделяют **изолированное** и **комбинированное** психологическое консультирование (например, совмещенное с социально-психологическим тренингом в промежутках между консультациями).

* По характеру используемых средств общения в процессе консультирования можно выделить **очное** и **телефонное консультирование**².

* По характеру решаемых задач различают **возрастно-психологическое** консультирование, **психолого-педагогическое** консультирование, **межличностное психологическое** консультирование, **семейное** консультирование, **профессиональное** консультирование, **деловое психологическое** консультирование, **кризисное** консультирование, **психологическое консультирование по проблемам самочувствия и состояния здоровья**.

Модели психологического консультирования

Конкретная **модель консультирования** выбирается часто в зависимости от общей теоретической ориентации –

- психоаналитической,
- личностно-центрированной,
- бихевиоральной,
- когнитивной и т.д.

Среди моделей консультирования существуют 1) тренинг жизненных навыков, 2) тренинг человеческих взаимоотношений и коммуникативных навыков, 3) тренинг в решении проблем и принятии решений, 4) тренинг в поддержке здорового образа жизни, 5) ориентация и развитие способностей, 6) помощь в становлении самоидентичности и личностном развитии.

На современном этапе развития теории и практики психологического консультирования можно выделить появление ряда новых моделей консультирования: **краткосрочное позитивное консультирование**³,

² Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 1999.

³ Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия (терапия фокусирования на решении). Ялов А.М. Краткосрочная позитивная психотерапия. Методическое пособие. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000.

консультирование с использованием психотехнологии нейролингвистического программирования, консультирование по переоценке личности⁴ и др.

Модели консультирования могут специфицироваться в соответствии с жизненными ситуациями, вызывающими психическую дезадаптацию. Так в последнее время складываются особые модели консультирования по проблемам алкоголизма, наркомании, насилия в семье, трудностей в обучении и т.д.

Тема 3. Методы психологического консультирования

К основным методам психологического консультирования относятся: беседа, интервью, наблюдение, активное и эмпатическое слушание. Помимо базовых методов в психологическом консультировании используются специальные методы, разработанные в рамках отдельных психологических школ, опирающихся на конкретную методологию и отдельные теории личности.

1. Беседа

Консультативная беседа отличается от того, что обычно встречается в жизни, владение ей на профессиональном уровне — настоящее искусство. Профессиональная беседа строится из разного рода приемов и техник, используемых с целью достижения соответствующего эффекта. Важную роль играют техники ведения диалога⁵, одобрения мнений клиента, стимулирования высказываний, краткость и ясность речи психолога и др. Правильное использование этих техник способствует установлению и развитию контакта клиента и консультанта и эффективности психологического воздействия.

Беседа является главным психодиагностическим и психотерапевтическим средством. Ее цели и функции в психологическом консультировании связаны со сбором информации о психическом состоянии субъекта, установлением контакта с клиентом. Беседа может выполнять психотерапевтические функции и способствовать снижению тревоги клиента. Консультативная беседа служит способом выхода на психологические проблемы, существующие у клиента, является фоном и сопровождением всех психотехник.

Овладение такого рода приемами и техниками, обогащение палитры высказываний и идей консультанта во многом определяется опытом и

⁴ Психотерапевтическая энциклопедия / Общая редакция Карвасарского Б.Д. – СПб.: Питер Ком, 1998. С. 212.

⁵ Ознакомьтесь с Приложением 1, в котором приводится описание техники диалога из книги: Флемминг Фанч. Преобразующие диалоги: Учебник по практическим техникам для содействия личностным изменениям/ Пер. с англ. - Киев: Д. А. Ивахненко, 1997.—400 с., илл.

знакомством профессионала с различного рода теоретическими работами по психотерапии и консультированию, а также его профессиональным общением с коллегами.

2. Интервью

Беседа может иметь структурированный характер, вестись по заранее составленному плану, программе. Такая структурированная беседа называется методом интервью.

Разновидности интервью:

- стандартизированное – имеет стойкую стратегию и четкую тактику;
- частично стандартизированное – опирается на стойкую стратегию и более пластичную тактику;
- свободно управляемое диагностическое интервью – основывается на стойкой стратегии, но имеет совершенно свободную тактику, которая зависит от особенностей клиента, отношений и т.д.

3. Наблюдение

Наблюдение – преднамеренное, систематическое и целенаправленное восприятие психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и отыскания смысла этих явлений, который не дан непосредственно. Консультант должен владеть навыками наблюдения за вербальным и невербальным поведением клиента. Первоначальной основой для понимания невербального поведения служит хорошее знание различных видов невербальных языков (см. Документы 1, 2, 3).

4. Активное слушание

Активное слушание имеет целью точное отражение информации говорящего. Данный метод способствует более точному пониманию партнерами друг друга, позволяет создать атмосферу доверительных отношений и эмоциональной поддержки, а также служит расширению осознания проблемной ситуации клиентом. Активное слушание предполагает использование ряда приемов:

- заинтересованное отношение к собеседнику, демонстрируемое позой заинтересованного слушателя, доброжелательным взглядом, направленным на собеседника;
- уточняющие вопросы: «Правильно ли я понял, что ...?», «Вы хотите сказать, что...?»;
- получение ответа на свой вопрос;
- повторения сказанного собеседником «Вы говорите...»;
- переформулирование мысли собеседника: «Другими словами, ...»
- поддерживающие реакции: «угу-реакции», «Да-да», поощрение собеседника в выражении мысли: «это интересно», «говорите, говорите»;
- обобщение: «В целом вы хотите сказать...?», «Итак, получается...», «Мы поговорили о...», «Можно сделать вывод...».

Метод «активного слушания» является обязательным методом психологического консультирования, и овладение всеми его приемами – одно из требований, предъявляемых к профессиональным навыкам психолога-консультанта. Нередко дилетантом недооценивается важность применения данного метода, и задача точного отражения информации, сообщаемой клиентом, подменяется желанием консультанта придумать собственную интерпретацию мотивов поступков, личностных проявлений, свойств клиента, а также стремлением дать скорейшую оценку его личности в целом. Использование такого приема «активного слушания» как «повторение» позволяет клиенту укрепиться в мысли, что его внимательно слушают и понимают. Кроме того, этот же прием дает возможность клиенту «услышать себя» со стороны и лучше осознать себя и ситуацию.

5. Эмпатическое слушание – вид слушания, содержанием которого является точное отражение чувств собеседника. Применяется в ситуациях, когда собеседнику необходимо поделиться своими переживаниями, и он сам выступает инициатором разговора. Эмпатическое слушание предполагает:

- избегание оценок и толкования, скрытых от собеседника мотивов его поведения (вместо привычного высказывания, содержащего упрек и оценку: «Ты сам виноват, что с тобой это случилось. У тебя трудный характер» можно произнести: «Ты расстроен? Тебя раздражает твоя вспыльчивость, нетерпимость?...»);
- точное отражение переживания, чувства, эмоции собеседника с демонстрацией их понимания и принятия.

Важными характеристиками и средствами эффективного общения (в ходе консультации) являются:

- **эмпатия** - сопереживание, понимание другого на уровне чувств, переживание тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек;
- **рефлексия** (осознание того, как он воспринимается партнером по общению, способность к самоанализу психических состояний, действий, поступков),
- **идентификация** (уподобление, отождествление себя с другим человеком, перенесение человеком себя на место, в ситуацию другого человека).

6. Метод как совокупность психотехник, разработанных в рамках отдельных психотерапевтических и личностных теорий:

- метод личностно-центрированного консультирования,
- метод экзистенциального консультирования,
- метод психоаналитического консультирования,
- метод поведенческого консультирования,
- метод когнитивного консультирования,
- метод консультирования, фокусированного на решении,

- мультимодальное консультирование и т.д.

С рядом этих методов вам предстоит более детально познакомиться ниже в разделе 4: «Теоретические подходы и модели психологического консультирования».

Документы 1 - 3.

Документ 1. Невербальные языки общения

К невербальным средствам общения относят движения тела, интонационные характеристики голоса, тактильное воздействие, пространственную организацию.

По данным американского психолога Мехрабьяна 55 % информации воспринимается на уровне невербальных зрительно воспринимаемых сигналов (поза, жесты, походка, мимика, расстояние, на котором общаются люди), 27% - усваивается на уровне аудиально воспринимаемых невербальных сигналов (интонация, темп, выразительность речи; тембр, сила удара, громкость голоса) и психофизиологических сопровождений речи (вздых, смех, плач, слезы и т.д.). Таким образом, 82% информации, передаваемой партнеру по общению, не зависит от того, что мы говорим. И только 18% - собственно лингвистическая информация, т.е. содержание сообщения.

Таблица 1.

Невербальные средства общения

Кинесика (экспрессивно-выразительные движения)	Просодика и экстралингвистика	Такесика	Проксемика
Поза Жесты Мимика Походка Визуальный контакт (взгляд) Направление движения Длина паузы Частота контакта	Интонация Громкость Тембр Паузы Вздых Смех Плач Кашель	Рукопожатие Поцелуй Похлопывания	Ориентация и угол общения Дистанция

Кинесические средства – зрительно воспринимаемые движения другого человека.

Просодика – ритмико-интонационные стороны речи: высота, громкость голосового тона, тембр голоса, сила удара.

Экстралингвистическая система – паузы и психофизиологические проявления.

Такесика – динамические прикосновения партнеров друг к другу.

Проксемика – ориентация партнеров в момент общения и дистанция между ними.

Таблица 2.

Нормы приближения к человеку

Дистанция общения	Расстояние
Интимная	0 – 45 см
Персональная	45 – 120 см
Социальная	120 – 400 см
Публичная	400 – 750 см

Таблица 3.

Психологическое значение угла общения

Угол общения	Позиция в отношениях
напротив	соперничающая позиция
угловая позиция	дружеская
с одной стороны стола	кооперация
по диагонали	независимая позиция

Документ 2. Основные характеристики Эго-состояний «Родителя», «Взрослого», «Ребенка» (по Э. Берну)

Таблица 4.

Основные характеристики Эго-состояний

	Родитель	Взрослый	Ребенок
Характерные слова и выражения	Все знают, что... Ты не должен никогда... Ты всегда должен... Я не понимаю, как это допускают... и т.д.	Как? Что? Когда? Где? Почему? Возможно... Вероятно...	Я сердит на тебя! Вот здорово! Отлично! Отвратительно!
Интонации	Обвиняющие, Снисходительные, критические	Связанные с реальностью	Очень эмоциональные
Состояние	Надменное, Сверхправильное, очень приличное	Внимательность, поиск информации	Неуклюжее, подавленное, угнетенное, игривое
Выражение лица	Нахмуренное, неудовлетворительное, об еспокоенное	Спокойное, максимум внимания	Угнетение, удивление
Позы	Руки на бедрах, указывающий перст. Руки сложены на груди.	Наклон к собеседнику и ориентация на него	Спонтанная подвижность (ходьба, сжатие

Документ 3. Навыки наблюдения в консультировании

В данном документе вашему вниманию предлагается отрывок из книги Флемминга Фанча «Преобразующие диалоги», содержащий упражнения, процедуры, техники и рекомендации по выработке навыков наблюдения⁶.

Наблюдение

Фасилитатор наблюдает, рассчитывает и действует. То есть сеанс - это повторяющийся цикл:

- заметьте, что происходит с клиентом
- выберите подход к этому
- сделайте или скажите что-то

Наблюдение здесь - одна из ключевых составляющих.

Фасилитатору нужно использовать все доступные восприятия. Это значит, что в идеальном случае вы специалист по языку тела и ясновидящий. Если это не так, не отчаивайтесь, просто стремитесь стать таким в будущем.

Просто смотря на человека и слушая его, вы можете узнать о нем очень многое, если вы знаете, на что обращать внимание. Это одна из причин, по которым лично я не веду подробных записей во время сеанса и не занимаюсь другими отвлекающими ритуалами. Для меня гораздо ценнее смотреть на человека и наблюдать за тем, что происходит.

Некоторые из элементов языка тела, за которыми вы можете наблюдать, это:

- поза
- оттенок кожи
- дыхание
- движения глаз
- жесты рук
- движения головы

Некоторые слуховые показатели, к которым вы можете прислушиваться, это:

- высота голоса
- скорость
- ритм
- использование определенных слов

С помощью этих разнообразных показателей, вы можете узнать, например:

- Какая из нескольких возможных областей больше всего заряжена?
- Клиент смотрит на картинки, разговаривает с собой, или что-то ощущает?
- Он вовлечен в происшествие или отстранен от него?
- Какие у него стратегии мышления?
- Ответы на вопросы да/нет.
- Когда процесс завершен.

Тело клиента может ответить на большинство ваших вопросов. Он может не осознавать этого, и вы вполне можете замечать больше, чем он.

Чем больше информации вы получаете от человека, тем лучше вы можете оценить, что делать дальше. И часто та информация, которую вы получаете прямым наблюдением, лучше той, которую человек рассказывает вам.

Упражнение

- Понаблюдайте за несколькими другими людьми. Запишите все, что вы можете заметить об их языке тела, способе дыхания, жестах, и так далее. Прислушайтесь к тому, как они говорят, и запишите особенности их способа речи.

⁶ Флемминг Фанч. Преобразующие диалоги: Учебник по практическим техникам для содействия личностным изменениям/ Пер. с англ. - Киев: Д. А. Ивахненко, 1997. - 400 с.

Как найти то, с чем нужно справиться

Язык тела

Чтобы выяснить то, что происходит с человеком, наилучший инструмент - его тело. Состояние тела отражает его общее состояние. Эта информация очень полезна, и для самого человека, и для фасилитатора.

Лучше всего, если сам человек находится в гармоничных отношениях со своим телом и чувствует, что происходит с телом. Но даже если это не так, фасилитатор может собрать много информации.

Внешний язык тела человека говорит красноречивее всяких слов. Наблюдая за позой, движениями глаз, дыханием и цветом кожи, можно узнать о том, что человек делает в своем уме. Можно получить ту же информацию, прислушиваясь к особенностям его тона голоса. И всё это просто наблюдая и слушая человека. Если вы добавите немного экстрасенсорных восприятий, это просто будет гораздо легче.

Язык тела — это большая тема, и овладение им в совершенстве требует большого опыта и тренировки. Здесь мы дадим только некоторые самые полезные вещи, которые можно замечать.

Если вы не знаете, что означают движения тела, можно просто замечать моменты изменения. Например, если клиент абсолютно неподвижно сидел и вдруг начинает ерзать или шарить глазами — это изменение. Или если он изменил свою скорость дыхания — это изменение.

Скажем, вы попросили клиента закрыть глаза и вернуться в прошлое происшествие. Сначала он просто неподвижно сидит, его глаза не двигаются. Но вдруг вы видите, что его глаза двигаются за веками, голова чуть-чуть дергается, и дыхание учащается. Скорее всего это значит, что он нашел происшествие. Интересно, что сам он мог этого не заметить. Подсознательно происшествие прямо перед ним, но сознательно он может этого не признавать. Поэтому, если он не начал говорить сам, спросите его “Что это?” или “Что ты видишь?”.

Когда мы занимаемся происшествиями, тело часто показывает, что есть в происшествии, и как человек относится к нему. Если его зрачки двигаются, то значит, в происшествии есть на что смотреть. Если он вдруг часто и тяжело задышал, значит, происходит что-то волнующее или тяжелое.

Если клиент наклонился вперед, то он скорее всего находится в происшествии, прямо участвуя в событиях. Если он откидывается назад, то он скорее всего видит происшествие на расстоянии.

Нельзя сказать наверняка, что происходит, только по одним движениям тела. Но они дают вам прекрасную подсказку. Особенно если вы замечаете изменения в ответ на ваши указания. Если вы спрашиваете: “Есть ли в этом происшествии еще одна точка зрения?”, и клиент вдруг откидывается назад, то скорее всего это означает внешнюю точку зрения, наблюдение на расстоянии.

Есть целый набор сигналов, которые говорят о том, какие восприятия человек использует. Чтобы упростить это, можно подразделить восприятия тела на “зрительные”, “слуховые”, и “кинестетические”. То есть, картинки, звуки и ощущения. Что человек в основном воспринимает сейчас, а также что в основном он хранит в своем уме. То, что находится в уме, в основном состоит из сочетаний картинок, звуков и ощущений. Когда человек ищет что-то в своем уме, его тело может отражать вид этой информации, что это в основном—картинки, звуки или ощущения.

У ощущений низкая частота, они медленные и глубокие. У слуховых восприятий частота выше, они быстрее, подвижнее. У зрительных восприятий самая высокая частота, они быстрые и переменчивые. Эти особенности во многом заметны по языку тела.

Человек дышит неглубоко, верхней частью груди, когда обрабатывает зрительную информацию. Он дышит глубоко и медленно, когда обрабатывает кинестетическую информацию. И как-то средне, когда обрабатывает слуховую информацию.

При переработке зрительной информации человек часто смотрит вверх, выпрямляется, и делает жесты в воздухе. При переработке слуховой информации человек часто смотрит в сторону, наклоняет голову в сторону и скрещивает руки. При переработке кинестетической, человек часто смотрит вниз и сутулится.

При обработке зрительной информации человек говорит быстрее и более высоким тоном голоса, чем при обработке слуховой информации. При обработке кинестетической информации он говорит более низким, медленным тоном голоса.

Вы можете быть более или мене специалистом по истолкованию всех этих реакций тела. Но вам совсем не обязательно знать их полностью, чтобы проводить элементарный процессинг.

Если вы замечаете изменения и реакции, и замечаете, когда клиент выглядит счастливо и удовлетворенно, а когда нет, вы можете просто прекрасно проводить ваши сеансы.

Но если вы очень хорошо знаете язык тела, с его помощью вы можете делать чудеса. Люди будут уверенно заявлять, что вы читаете их мысли, хотя на самом деле вы просто смотрите на них.

Упражнение

- Понаблюдайте за несколькими людьми. Заметьте признаки зрительной, слуховой и кинестетической обработки информации в их языке тела.

Вопросы для самопроверки

1. *Что такое психологическое консультирование?*
2. *Что изучает консультативная психология?*
3. *Какие цели преследует психологическое консультирование? Какие задачи оно решает?*
4. *В чем состоят отличия психологического консультирования от других областей практической психологии?*
5. *Кто, когда и по какому поводу чаще всего обращается за помощью к психологу-консультанту?*
6. *Какие существуют виды психологического консультирования и в чем заключаются их особенности?*
7. *Каковы методы психологического консультирования?*

Задания для самостоятельной подготовки к модулю 1.

1. Познакомьтесь самостоятельно с различными видами консультирования, используя предложенный список литературы (поработайте с литературными источниками №: 4, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 15, 18, 25, 26 из помещенного ниже списка на с. 20).
2. Познакомьтесь более глубоко с методом психологической беседы, используя литературу из списка на с. 20 (№ 2, 3, 13, 17, 23).

Тесты-задания

1. Консультативная психология – раздел знания, содержащий ...

- а) описание приемов и техник психотерапии
- б) систематическое описание процесса оказания психологической помощи
- в) перечень психодиагностических методик и рекомендаций к их использованию
- г) инструкции поведения консультанта с клиентом

2. Консультативная психология содержательно и организационно обособилась ...

- а) в начале 50-х гг. XX в.
- б) в начале 30-х гг. XX в.
- в) в конце 60-х гг. XX в.
- г) в 10 –е гг. XX в.

3. Психологическое консультирование – ...

- а) наука о практическом использовании психотехник оказания психологической помощи
- б) процесс воздействия консультанта на клиента с целью решения возникшей проблемы
- в) специально организованный процесс общения, благодаря которому у обратившегося за помощью могут быть актуализированы дополнительные психологические силы
- г) метод психокоррекции личностных особенностей человека, испытывающего жизненные трудности

4. Процесс психологического консультирования отличен от психотерапии и обучения, прежде всего, ...

- а) ориентацией в основном на реконструкцию личности, изменение или устранение ее определенных глубинных особенностей, лежащих в основе большинства жизненных трудностей
- б) фиксацией внимания на ситуации и личностных ресурсах, наиболее сильных сторонах личности человека, обратившегося за помощью
- в) ориентацией на передачу знаний от консультанта клиенту, а не на отношения между ними

5. Цель психологического консультирования - ...

- а) создание в ходе специального общения психологически благоприятных условий для актуализации внутренних (скрытых) ресурсов обратившегося
- б) получение совета консультанта в трудной жизненной ситуации
- в) обучение клиента психологическим приемам влияния и саморегуляции
- г) изменение личностных особенностей клиента, затрудняющих его адаптацию

6. Среди форм психологического консультирования выделяют ...

- а) возрастное-психологическое, деловое, педагогическое, семейное
- б) индивидуальное и групповое
- в) кратковременное и долговременное
- г) психотерапию и психокоррекцию

7. Установите соответствие:

Критерий выделения видов консультирования

Виды консультирования

А. По характеру мотивации

1. Однократное и многократное консультирование

Б. По критерию совмещения с другими методами психологической помощи

2. Консультирование без дополнительного тестирования и с дополнительным тестированием

В. По характеру используемых средств общения

3. Возрастно-психологическое, психолого-педагогическое, межличностное, семейное, профессиональное, деловое, кризисное консультирование, психологическое консультирование по проблемам самочувствия и состояния здоровья

Г. По количеству встреч

4. Изолированное и комбинированное психологическое консультирование

Д. По характеру решаемых задач

5. Консультирование по личному обращению и консультирование в результате вызова или направления

Литература электронной библиотеки ИХТИК

13. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - Изд. 2-е. - М., 1999. - 208 с
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_146.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_147.rar
14. Биркенбил В. Язык интонации, мимики, жестов.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_578.rar
15. Бодалев А. А., Столин В. В. Семья в психологической консультации.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_379.rar
16. Бурменская Г. В. Возрастно-психологическое консультирование
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_425.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_426.rar
17. Ванессе Альфред. Слушая других. Как велика необходимость высказаться.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_173.rar
18. Вахромов Е.Е. Консультирование в теории и в школе.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_525.rar
19. Елизаров А. Н. Введение в психологическое консультирование.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1067.rar
20. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_525.rar
21. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1504.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1505.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1508.rar
22. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. М., 2000. - 109 с.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1845.rar
23. Метод беседы в психологии.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1849.rar
24. Немов Р.С. Основы психологического консультирования.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1994.rar
25. Телефонное консультирование.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_2682.rar
26. Хухлаева О. - Основы психологического консультирования и психологической коррекции.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_2925.rar

Раздел 2. ПРИНЦИПЫ, УСЛОВИЯ И НАВЫКИ ПОДДЕРЖАНИЯ КОНСУЛЬТАТИВНОГО КОНТАКТА

Тема 4. Принципы и правила психологического консультирования

Во многих профессиях существуют свои принципы и требования, реализация которых является обязательной для специалистов. Так, в ряде стран мира существуют этические кодексы психолога, определяющие деятельность профессионала. Существуют определенные принципы поведения психолога-консультанта, следование которым обеспечивает этичность профессиональной деятельности и является залогом успешности психологического воздействия.

Помочь вернуть утраченный контроль и актуализировать внутренние ресурсы помогают следующие принципы:

- доброжелательное отношение,
- безоценочность,
- равенство позиций,
- принцип недопустимости советов, обещаний и навязывания решений,
- уважение ценностей и права на самоопределение обратившегося за помощью,
- экологичность распределения ответственности в процессе консультирования,
- сохранение конфиденциальности,
- наличие мотивации клиента на получение психологической помощи,
- эмоциональное принятие и создание эмоциональной поддержки,
- фиксация на позитивных, ресурсных сторонах личности,
- разграничение личных и профессиональных отношений.

Доброжелательное отношение к клиенту

Соблюдение этого правила позволяет клиенту чувствовать себя спокойно во время приема. Доброжелательное отношение подразумевает умение внимательно слушать, оказывать необходимую психологическую поддержку, стараться понимать клиента, исключает осуждение.

Безоценочное отношение к клиенту

Следование этому правилу способствует снятию психического напряжения, тревоги клиента и позволяет настроиться на процесс самораскрытия в ходе консультирования. Каждый из нас имеет трудности в жизни. Известный психотерапевт Р. Мау (1967) признается: «Откровенно

говоря, я не встречал клиента, проблем которого не усматривал бы и у себя, по крайней мере, потенциально». Поэтому важнейшее положение в консультировании, о котором консультант должен сообщить клиенту: наличие проблем — это нормальное явление. Осознание данного положения представляет первый шаг к устранению проблем. Затянувшаяся неспособность решать свои проблемы может серьезно осложнять жизнь.

Сохранение равенства позиций

Обязательным условием оказания психологической помощи является общение консультанта и клиента как двух уважающих друг друга людей. Подавление, директивы, нравоучения, манипулирования не допустимы в консультировании.

Недопустимость советов и навязывания решений

Каков бы ни был жизненный и профессиональный опыт психолога, жизнь каждого уникальна и непредсказуема. Никто не может знать лучше ситуацию клиента и его внутренние мотивы, чем сам клиент. Кроме того, советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее в жизни клиента, а это не способствует развитию его личности.

Уважение ценностей и права на самоопределение клиента

Психолог во время своей работы должен обязательно учитывать те жизненные принципы и идеалы, носителем которых является клиент. Критическое отношение к ним консультанта может привести к тому, что пришедший на прием человек замкнется и не будет готов к дальнейшему самораскрытию.

В том случае, если ценности клиента являются препятствием на пути нормального функционирования, они могут быть переосмыслены человеком в ходе углубленной психологической работы, организуемой совместно с консультантом.

Распределение ответственности в процессе консультирования

С самого начала взаимодействия с клиентом психолог стремится информировать и договориться с клиентом о распределении ответственности за проводимую психологическую работу. Психолог отвечает за организацию и психотехническое оснащение консультации, клиент принимает на себя ответственность за те выборы, которые делает в ходе консультативного процесса и за принимаемые решения. Кроме того, достижение поставленных

задач клиентом требует порой дополнительной самостоятельной работы, иногда с выполнением домашних заданий.

Конфиденциальность

Любая информация, сообщенная клиентом психологу, не может быть передана без его согласия ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам или друзьям.

Из этого правила существуют исключения, специально оговоренные законом. Например, ситуация, когда психолог узнает во время приема о чем-либо, что является серьезной угрозой для чьей-либо жизни.

Наличие мотивации клиента

Важным условием результативности консультирования является желание клиента решить проблему. Обращение к психологу по настоянию кого-либо является малоэффективным, а консультирование по принуждению просто недопустимо.

Создание эмоциональной поддержки

Принятие и эмоциональная поддержка помогают клиенту справиться со своими чувствами, осознать свои слабые и сильные личностные стороны и вернуть контроль над своей жизнью. Созданию эмоциональной поддержки способствуют профессиональные установки и умения консультанта, способность консультанта к сопереживанию, к пониманию чувств другого человека, а также способность подбодрить в нужную минуту.

Фиксация на позитивных, ресурсных сторонах личности

Одним из важных условий изменений клиента является положительный характер обратной связи. Для этого консультанту важно постоянно развивать свои способности замечать сильные стороны личности других людей и своевременно отражать замеченное в понятной вербальной форме.

Люди, окружающие нас, способны оказывать влияние одним лишь своим субъективным мнением о нас, причем настолько значительно, что меняется наше поведение, эмоциональное состояние и собственное видение себя. Как сложно порой бывает человеку противостоять негативному образу себя в глазах других. И как интенсивно и творчески начинает протекать его развитие, когда его окружают люди, замечающие в нем хоть что-то позитивное! Для лиц, находящихся в состоянии личностного кризиса и переживающих собственное бессилие в преодолении трудностей, психологи рекомендуют чаще общаться с теми людьми, которые способны заметить их самые сильные положительные стороны и верят в их личностное развитие.

Данный принцип опирается не только на многочисленные эмпирические наблюдения психологов-консультантов, но и имеет экспериментально доказанные основания (познакомьтесь с Документом 4: «Плацебо, Пигмалион и двойной слепой метод»).

Разграничение личных и профессиональных отношений

Для эффективного разрешения проблем клиента необходимо сохранять объективную и отстраненную позицию. Это становится весьма затруднительным в случае установления тесных личных отношений между консультантом и клиентом. Поэтому перехода с клиентами на дружеские отношения или оказание профессиональной помощи своим друзьям и ближайшим родственникам желательно избегать.

Другой важной задачей консультанта является своевременное переключение внимания с профессиональных задач и проблем на текущий ряд событий личной жизни. Консультанту необходимо следить за тем, чтобы проблемы его клиентов не становились его личными проблемами, что происходит со многими начинающими консультантами, допускающими ошибку, излишне заботясь о клиентах. Один из основных навыков консультанта — это умение максимально посвящать себя клиенту во время приема и сразу же «отключаться» после его ухода, чтобы клиент самостоятельно планировал свою жизнь между встречами.

Тема 5. Создание помогающих отношений в консультировании

5.1. Сущность помогающих отношений

Консультирование можно понимать как комплекс явлений, происходящих в ходе взаимодействия и общения людей.

К. Роджерс выделил 6 условий, способствующих позитивным изменениям личности:

1. Два лица (клиент и консультант) находятся в психологическом контакте.
2. Клиент пребывает в состоянии психического расстройства, раним и встревожен.
3. Консультант активно участвует в общении.
4. Консультант испытывает безусловное уважение к клиенту.
5. Консультант переживает эмпатию, приняв точку зрения клиента, и дает это ему понять.

- б. Эмпатическое понимание и безусловное уважение консультанта передаются клиенту даже при минимальной выраженности⁷.

Клиент должен быть в контакте с консультантом и прийти в состояние, делающее его чувствительным к помощи со стороны. А для успешной деятельности консультанта наиболее существенным становится безоценочное отношение к клиенту и принятие его таким, каков он есть, умение проявлять эмпатию и искренность поведения. Большинство специалистов все чаще склоняются к выводу, что главным условием эффективности консультирования являются поддерживающие эмоциональные отношения между клиентом и консультантом. Если такие отношения складываются, несущественным становится, каким конкретно методом пользуется консультант.

Консультативный контакт — это уникальный динамичный процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни (George, Cristiani, 1990).

Характер контакта между консультантом и клиентом отражает особенности отношений клиента с другими людьми, стиль и стереотипы его общения - проблемы клиентов можно увидеть, словно в зеркале (см. Документ 5: «Консультативный контакт с точки зрения теоретической ориентации консультанта»).

К эмоциональным компонентам помогающих отношений (терапевтического климата) относят создание атмосферы обоюдного доверия, искренность (конгруэнтность) консультанта, его способность к эмпатии и безусловному уважению клиента.

Если клиент не проникнется доверием, работа консультанта будет неэффективна и бессмысленна. Успешность создания терапевтического климата обусловлена личностными качествами консультанта и его отношением к консультированию: необходим искренний интерес к людям и подлинное желание помогать им. Надо предоставить клиенту максимальную возможность высказаться: он приходит к консультанту не выслушивать поучения и мудрые советы, а рассказать о гнетущих и затруднительных аспектах своей жизни. К проблемам клиента необходимо относиться без осуждения. Консультант должен не оценивать, а слушать, слышать и понимать. Когда консультант искренне и естественно демонстрирует установку "принятия", клиент чувствует себя понятым и заслуживающим уважения.

⁷ См.: Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. – 2-е изд., стереотип. - М.: академ. Проект; ОППЛ, 1999. С. 47.

Искренность (конгруэнтность) - один из важнейших элементов создания терапевтического климата. Искренности нельзя научиться, однако консультант должен уметь вести себя с клиентами так, чтобы они восприняли вхождение в свой внутренний мир как поддержку, а не как угрозу. По мнению С. Rogers (1957), конгруэнтность означает, что в межличностных отношениях консультант непринужденно и самобытно выражает свои переживания. Консультанту достаточно оставаться самим собой во время консультативного контакта. Конгруэнтность предполагает соответствие высказываний чувствам и невербальному поведению, спонтанность. Открытый своим чувствам, мыслям, установкам и одновременно не испытывающий тревоги консультант способствует комфортному состоянию клиента. Вместе с тем откровенность консультанта в отношениях с клиентом имеет предел. Например, консультант не обсуждает и не решает собственных проблем с клиентом.

Позитивное значение **эмпатического понимания** для результатов консультирования лучше всего подтверждено эмпирически. Этого значения не оспаривают представители всех ориентаций. **Эмпатия** является непременным условием консультирования и психотерапии. Она включает идентификацию с другим лицом, при которой становится возможным взаимопонимание разных людей. Проявление эмпатии в общении означает, что консультант чутко и точно реагирует на переживания клиента, словно это его собственные переживания. Безоценочная установка консультанта позволяет клиентам в большей мере принимать себя. Когда консультант точно и старательно идентифицирует разнообразные чувства, клиент имеет возможность лучше услышать и понять себя.

Войдя в мир другого человека, консультанту важно оставаться автономным от клиента, т.е. сохранить самость. Сопереживание консультанта клиенту никогда не должно быть тотальным, а только частичным и временным.

Эмпатия означает способность консультанта не только сопереживать, но и понимать клиента. В этом смысле она представляет собой аффективный и когнитивный навык — аффективный, поскольку позволяет консультанту идентифицировать чувства клиента, а когнитивный — поскольку обязывает консультанта устанавливать события, вызывающие соответствующие чувства (George, Cristiani, 1990). Эмпатическое понимание можно показать клиенту самыми разными способами - молчанием, отражением чувств, удачной и своевременной интерпретацией, рассказывая какую-нибудь историю, точной метафорой и т.п. Эмпатия не является простым навыком. Уникальная способность к эмпатии может постепенно развиваться.

Под понятием **«безусловное уважение»** имеется в виду безусловное и безоценочное принятие клиента как целостной личности, отождествляемое с

эмоциональной теплотой и заботой. Только уважая клиентов, можно быть с ними честным и вступать в конфронтацию. Позитивное отношение к клиентам формируется на основании самоуважения консультанта. Если консультант не дорожит своими чувствами и мыслями, пренебрегает своим прошлым, ему трудно уважать мысли и чувства другого человека. Позитивное отношение включает теплоту, симпатию, заботу, оценку клиента без стремления контролировать и управлять. Если уровень отношения связан с проявлением позитивных или негативных чувств к клиенту, то безусловность отношения подразумевает постоянство принятия клиента, т.е. отношение без всяких "если". Безусловность означает, что базовая установка консультанта не колеблется в зависимости от эмоционального состояния и поведения клиента.

Помогающие отношения и типы межлических взаимоотношений: «Я-Ты» и «Я-Оно»

Правильно ли поступает человек, если, встречаясь с трудностями, обращается к кому-то за помощью вместо того, чтобы справиться самостоятельно? Как определить тот порог, после которого становится адекватным обращение к психотерапевту? Блез Паскаль писал: «До чего же мы нелепы с нашим желанием найти опору в себе подобных! Такие же ничтожные, как мы, они нам не помогут: в смертный свой час человек одинок. Значит, и жить ему надобно так, словно он один на свете». Философская антропология Мартина Бубера естественно и органично убеждает нас в ином: «Всякая настоящая жизнь есть встреча. Во встрече содержится реальность жизни человеческого существа. Человеческая жизнь и человечество начинают существовать в этой встрече, ибо рост внутренней сущности не происходит в отношении человека к самому себе, а в отношении между одним человеком и другим, между людьми»⁸. Уникальность существования человека нельзя определить, выстраивая границы осознания, сводящие до упрощенной однозначности. Человек может быть одновременно свободен своей уникальностью и уникален только благодаря присутствию рядом с собой других людей. Человек обретает самого себя благодаря другим. Другой не оказывается творцом Я, но он является тем зеркалом, благодаря которому Я обнаруживает себя. Другой оказывается иницирующим началом для открытия и развития себя. Другой помогает Я ощутить собственные границы и одновременно помогает через себя прикоснуться к бесконечности. Каждая встреча служит нам речательством нашей связи с миром. Чувство одиночества и чувство потерянности себя человеком, глубоко переживающим жизненный кризис, обостряет необходимость в со-присутствии Другого.

Этим Другим в психологическом консультировании становится консультант, оказываясь в одной и той же ситуации в двойственности ролей: Другого человека и Другого - профессионала. По всей видимости, именно

⁸ Buber V. Distance and Relation // The Knowledge of Man / M. Friedman (ed.). N.Y., 1966. P. 71.

такая двойственность и задает две основных консультативных стратегии: в одном случае направленную на **изменения**, в другом – на **психологическую поддержку**. В первом консультант выступает в роли опытного аналитика, исследующего объект и владеющего профессиональным инструментарием, в другом – такой же человек, оказавшийся в этом мире и в это время рядом. В этих двух случаях возникают различные отношения, как две различных формы существования. На философском языке Мартина Бубера эти две формы существования - отношения в мире называются «Я - Ты» и «Я - Оно».

Участвуя в отношениях «Я – Оно», мы воспринимаем других людей, находясь на эгоцентрической точке зрения. Другой в этом случае предстает как **объект**. Множество наших встреч проходит на уровне «Я – Оно». Но в каждой такой встрече содержится ожидание и надежда на отношения «Я – Ты», которыми преодолеваются изоляция и одиночество, реализуется наша сущность. Без них человек живет в пустоте, отчужденности и одиночестве. На уровне отношений «Я-Ты» другой воспринимается нами как **субъект** с неповторимым миром чувств и опыта. Цель существования в мире «Оно», в отделенности «есть приобретение опыта и использование». Цель отношения в мире «Ты» «есть его собственная сущность, то есть прикосновение «Ты». Ибо через прикосновение каждого «Ты» нас касается дуновение вечной жизни». Мир «Оно» такой, в котором приходится жить и «вполне можно жить», он фиксирует зримое, конкретное и полезное. Моменты «Ты» в нем кажутся «диковинными лирико-драматическими», «человек не может жить без «Оно», но тот, кто живет лишь с «Оно», тот не человек»⁹.

С ростом профессионализма консультант может утрачивать способность входить в отношение с Ты, заменяя их отношением с Оно, поскольку «развитие функциональной способности к приобретению опыта и использованию обычно достигается через ослабление человеческой силы отношения»¹⁰. Для успешной деятельности консультанта становится не столько важным наличие у него специального образования, позволяющее ставить правильный диагноз, сколько безоценочное отношение к клиенту и принятие его таким, каков он есть, сочувствие к клиенту и искренность поведения. Многие специалисты в области психологического консультирования все чаще склоняются к выводу, что главным условием эффективности консультирования являются *поддерживающие эмоциональные отношения между клиентом и консультантом*. Если такие отношения складываются, несущественным становится, каким конкретно методом пользуется консультант. Если нет такого контакта, то ни один изощренный прием не дает результата.

Именно эти отношения «Я – Ты» восстанавливают утраченное доверие к миру и помогают обрести равновесное гармоничное состояние для «запуска» новых ресурсов, для использования творческого мышления, для

⁹ Бубер. Я и Ты // Бубер М. Два образа веры. М., 1995. С. 51, 36.

¹⁰ Бубер. Я и Ты // Бубер М. Два образа веры. М., 1995. С.39.

обретения подлинности своего существования¹¹. Консультант не способен помочь, не выстраивая отношений «Я – Ты», но и оказывается беспомощным, «растворяясь» в собственном клиенте, не умея вовремя дистанцироваться от его проблемы, и не используя свой профессиональный опыт. Гармонично совмещая стратегии изменения-воздействия и поддержки, консультант способствует творению некоего нового согласия, единства двух форм отношения «Я – Ты» и «Я – Оно». Именно такое одновременное сопричастие и пребывание в отдалении способствует исцелению.

5.2. Навыки поддержания консультативного контакта

Невербальное общение. Невербальное поведение человека очень существенно в процессе общения. В консультировании мы также посылаем клиентам невербальные сообщения и "считываем" их невербальные реакции. Крайне важно, чтобы консультант отмечал невербальные послания клиентов, реагировал на них и одновременно осознавал влияние своего невербального поведения на клиентов. Консультант должен контролировать свое невербальное поведение, чтобы превратить его в инструмент консультирования.

Консультанту важно помнить о важности контакта глазами. Физическая обстановка должна позволять консультанту и клиенту полностью видеть друг друга. При этом следует помнить, что контакт глаз не должен быть непрерывным.

Поза консультанта должна быть открытой. Скрещенные руки и ноги обычно интерпретируются как оборонительная, безучастная и отступательная поза. Время от времени консультант может слегка наклоняться к клиенту, выражая свою вовлеченность и участие в контакте (с другой стороны, не следует приближаться к клиенту чрезмерно и слишком быстро, потому что это может возбудить тревогу, показаться требованием скорого и тесного контакта).

Важно, чтобы консультант был в меру расслаблен. Так как большинство клиентов волнуется в ситуации консультирования, напряженность консультанта может увеличивать беспокойство клиента. Консультант должен стараться своим невербальным поведением показать клиенту свою эмпатическую вовлеченность в консультативный контакт.

¹¹ Фролова С.В. Философия психотерапии кризисных состояний // Электронный журнал «Поволжский гуманитарный журнал». 2001. – Выпуск 1; 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.

Слушание клиента. В начале беседы вербальная активность консультанта должна быть минимальной, чтобы клиент смог сосредоточить внимание на раскрытии своих проблем и трудностей. Консультант должен не столько говорить, сколько выслушивать. Умение выслушать означает выражение искренней заинтересованности другим человеком.

Выслушивание, прежде всего, представляет собой обратную связь с мыслями и чувствами клиента, побуждает клиента далее говорить о своей жизни, о ее затруднениях и проблемах. Правильное выслушивание — это активный процесс. Слушателю необходимо проявлять заинтересованность и понимание, однако не мешать рассказчику оставаться в потоке переживаний; консультант, слушающий клиента, должен быть раскрепощен и наблюдателен, чтобы услышанные признания порождали обильный ассоциативный поток. Возникающие ассоциации служат определенными "ключами" к пониманию проблем клиента.

Выслушивание может служить не только пониманию другого человека, но может быть и само по себе исцеляющим. Известно, что когда человек полностью «выговаривается», это приносит ему облегчение. Внутреннее чувство, не выражающее себя в слове, в действии, не объективизируемое во вне, обречено остаться внутри, не достигнув своего адресата, ведь язык чувств формируется как необходимо направленный по отношению к чему-либо или кому-либо во вне. Последствием невыраженного чувства является феномен алекситимии («чувство без слова», термин, введенный П. Сифнеосом)¹², сопутствующий целому ряду психосоматических заболеваний.

Вербальное общение. Несмотря на значение невербального общения в консультировании, важнейшие события происходят на вербальном уровне. Суть вербального поведения консультанта составляют способы его реагирования в период консультирования, которые могут быть определены как основные техники: техники прояснения проблемы клиента, выдвижения гипотез в консультировании, техники интерпретации и т.д. (см. раздел 3).

Навыки осознания и выражения чувств. Осознание консультантом своих чувств и чувств клиента имеет в качестве своей основы функционирование *эмоционального интеллекта* (способность осознавать и понимать свои чувства и чувства других людей, а также способность управлять своими чувствами и эмоциональными состояниями других людей). Вместе с тем осознание чувств может постепенно развиваться и достигать уровня навыка, который так необходим профессиональному консультанту. Выработке данной группы навыков способствует прохождение консультантов специальных групповых и индивидуальных тренингов рефлексии и саморегуляции эмоциональных состояний. Рефлексия

¹² Sifneos R.Z. The prevalence of "alexithymic" characteristics in psychosomatic patients //Psychother. Psychosom. – 1973. – N 22. – p. 255 – 262.

собственных чувств и понимание чувств клиента позволяет вовремя предотвратить негативное влияние переноса и контрпереноса на процесс консультирования. **Перенос** (открытие З. Фрейда - одно из фундаментальных достижений психоанализа) - это неадекватное и персеверативное переживание чувств, влечений, фантазий, установок и задействование защитных механизмов, возникших в прошлом в отношениях со значимыми людьми, при актуальном межличностном взаимодействии. **Контрперенос** характеризуется как ответная реакция на перенос клиента. Дополнительное определение обрисовывает контрперенос как проецирование консультантом своих проблем на предоставленный клиентом материал, как связанный с переносом, так и не связанный с ним (см. Документ 6: «Перенос и контрперенос в консультировании»).

Навыки конфронтации. Каждый консультант время от времени вынужден в терапевтических целях вступать в конфронтацию с клиентами. Конфронтация в консультировании определяется как всякая реакция консультанта, противоречащая поведению клиента. Чаще всего противостояние бывает направлено на двойственное поведение клиента: увертки, «игры», хитрости, извинения, «пускание пыли в глаза», т.е. на все то, что мешает клиенту увидеть и решать свои насущные проблемы. Конфронтацией добиваются показа клиенту способов психологической защиты, используемых в стремлении приспособиться к жизненным ситуациям, но которые угнетают, ограничивают становление личности. В центре конфронтации обычно оказывается стиль межличностного общения клиента, отражающийся в консультативном контакте. Консультант обращает внимание на приемы, с помощью которых клиент старается избежать обсуждения важных в консультировании тем, искажает злободневность своих жизненных ситуаций и т.п.

George и Cristiani (1990) выделяют три основных случая конфронтации в консультировании:

1. Конфронтация с целью обратить внимание клиента на противоречия в его поведении, мыслях, чувствах, или между мыслями и чувствами, намерениями и поведением и т.п. Конфронтацией такого типа стараются помочь клиенту увидеть само противоречие, которое он раньше не замечал, не хотел или не мог заметить.
2. Конфронтация с целью помочь увидеть ситуацию такой, какова она есть в действительности, вопреки представлению о ней клиента в контексте его потребностей и трактовки ее удобным для себя способом.
3. Конфронтация с целью обратить внимание клиента на его уклонение от обсуждения некоторых проблем.

Конфронтация является сложной техникой, требующей от консультанта утонченности и опытности. Она часто воспринимается как обвинение, поэтому применима лишь при достаточном взаимном доверии, когда клиент чувствует, что консультант понимает его и заботится о нем.

Конфронтацию нельзя использовать как наказание клиента за неприемлемое поведение. Конфронтацию нельзя использовать для удовлетворения потребностей или самовыражения консультанта. Необходимо тщательно охарактеризовать содержание неадекватного поведения клиента и его контекст, однако не стоит все высказывать одновременно (ведь это не представление анализа случая коллегам). Конфронтация с клиентом ни в коем случае не должна быть категоричной. Желательно чаще использовать фразы: «мне кажется», «пожалуйста, попробуйте объяснить», «если я не ошибаюсь», которые выражают определенные сомнения консультанта и смягчают тон конфронтации.

Тема 6. Позиция консультанта как фактор эффективного взаимодействия с клиентом

Позиция консультанта является важным условием эффективности взаимодействия с клиентом и создания благоприятной психологической атмосферы для актуализации личностных ресурсов обратившегося за помощью. Выделяют три основные возможные позиции консультанта по отношению к клиенту:

- **позиция равенства,**
- **позиция “сверху”,**
- **позиция “снизу”.**

Наиболее традиционной и, главное, эффективной в консультировании является **позиция равенства** и партнерства по отношению к клиенту. Она способствует тому, что в процессе консультирования клиент чувствует себя полноправным партнером и поэтому активно и продуктивно работает наравне с психологом. У клиента нет оснований скрывать или искажать какую-либо информацию о себе, поскольку консультант открыт, не оценивает и не судит его. Сам консультант в данной позиции также менее уязвим по отношению к клиенту, поскольку, чем более авторитетен человек, чем более неприступную позицию он занимает, тем больше требований и ожиданий предъявляется к нему, тем труднее им соответствовать.

Позиция «сверху» встречается гораздо реже в консультировании, поскольку вместе с ней налагаются гораздо большие требования и ответственность на консультанта. Хотя с авторитетом, занимающим позицию «сверху», больше считаются, к нему больше прислушиваются. Ю.Е. Алешина отмечает: «Именно в непререкаемом авторитете состоит секрет успеха

многих гипнотизеров — и действительных профессионалов, и шарлатанов. Их позиция и ореол славы обеспечивают им успешное воздействие»¹³.

Позиция психолога во время приема и его поведение не должно являться чем-то застывшим, неизменным. Хороший профессионал умеет в случае необходимости занять позицию «сверху», говоря о чем-то с непоколебимым знанием и авторитетом, или «снизу», заигрывая с клиентом, стремясь повысить его самооценку, подчеркнуть его знания и авторитет.

Каждую из трех основных позиций консультанта можно соотнести с тремя «Эго»-состояниями по Э. Берну (смотрите Документ 2 в разделе 1: «Основные характеристики Эго-состояний «Родителя», «Взрослого», «Ребенка» (по Э. Берну)»). Доминирующая властная позиция «сверху» соотносится с Эго-состоянием «Родителя», позиция равенства – со «Взрослым», позиция «снизу» - с «Ребенком». Более зрелым с психологической точки зрения состоянием является состояние Взрослого, в котором возможно адекватное реалистичное восприятие происходящего с опорой на факты и взвешенные умозаключения и интерпретации проблемы, а также оптимальный самоконтроль со стороны сознания.

Позиции в общении можно различать не только с точки зрения распределения контроля и власти в общении, но и с точки зрения их содержания. Так, могут быть дополнительно выделены:

- **доброжелательная позиция принятия партнера,**
- **нейтральная позиция,**
- **враждебная позиция непринятия партнера.**

Принципам психологического консультирования соответствует доброжелательная позиция принятия партнера. Хотя в некоторых ситуациях консультант может занимать и нейтральную позицию. Так, например, нейтральная позиция становится необходимым условием в целом ряде ситуаций семейного консультирования, когда на прием к психологу приходит семья, супружеская или детско-родительская пара. Консультанту для успешной проработки предлагаемой проблемной ситуации в данном случае важно сохранять нейтральную позицию, не принимая сторону кого-либо одного из членов семьи.

Кроме уже рассмотренных видов позиций консультанта могут быть выделены позиции, задаваемые стратегическими целями и методами, используемыми психологом в ходе консультирования. Выше мы уже отмечали, что среди стратегий консультирования могут быть выделены две основные направленности консультанта:

- **на поддержку,**
- **на изменения.**

Выбор той или иной стратегической направленности консультантом в каждом конкретном консультативном случае должен быть очень гибок, и

¹³ Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - Изд. 2-е. - М., 1999. С. 12.

определяться не только профессиональным стереотипом консультанта, но и характером запроса, содержанием проблемы и индивидуальными особенностями клиента. Хотя ограничение направленности только в сторону изменений, или поддержки, редко когда бывает эффективным. Хороший консультант умеет находить компромисс и сочетать две эти направленности в консультировании (см. Документ 7: «Практическое исследование воздействия позиций в консультировании»).

Наряду с позициями взаимодействия в консультировании выделяются и различные **позиции восприятия** консультанта, от которых зависит понимание, интерпретация и способы совладания с проблемной ситуацией. Дадим описание трех основных позиций восприятия в процессе взаимодействия.

Первая позиция восприятия – ваша **индивидуальная точка зрения**, ваша собственная реальность – то, что вы чувствуете, что вы думаете, основываясь на собственном опыте. Она дает возможность оставаться собой.

Вторая позиция восприятия – **точка зрения другого человека**: как он все видит, слышит, ощущает. Воспринимать точку зрения другого человека – не значит обязательно разделять ее. Эта позиция дает возможность более точного понимания другого.

Третья позиция (метапозиция) восприятия – способность видеть себя и присутствующих **со стороны**. Данная позиция восприятия является наиболее объективной, дает возможность давать советы консультанту самому себе.

Эффективное консультирование предполагает владение искусством использования и управления всеми тремя позициями восприятия.

Психолог Флемминг Фанч дополняет три основные рассмотренные выше позиции восприятия еще одной – это позиция того, кто не является активным участником происходящего и получает информацию о нем на расстоянии (познакомьтесь с Документом 8: «Позиции восприятия» по книге Флемминга Фанча).

Таким образом, консультативный контакт во многом определяется искусством управления консультантом процессом своего восприятия и тем, какую он вырабатывает позицию во взаимодействии с клиентом.

Тема 7. Условия психологического консультирования

Можно выделить несколько групп условий эффективного психологического консультирования.

1. Одной из них является совокупность **физических компонентов терапевтического климата**. К таким компонентам относятся:

- **обстановка консультирования** (хорошо оборудованный, звуконепроницаемый кабинет, не очень больших размеров, окрашенный в спокойные тона, уютно обставленный и не слишком вычурный, достаточно освещенный; в помещении должно быть тихо, не должно быть посторонних людей, помещение должно быть убраным; желательна неброская одежда психолога, не праздничная, но и не слишком будничная);

- **структурирование времени консультирования** (выбор времени беседы, удобный и для клиента, и для консультанта; должны быть четко обозначенные начало и конец беседы; желательно наличие часов в рабочем пространстве консультирования; каждый этап должен произойти в отведенный для этого временной отрезок; обычно консультативная беседа со взрослым человеком длится от 50 минут до одного часа; в начале консультирования необходимо также определить, хотя бы примерно, общую продолжительность консультирования; для начала можно заключить с клиентом определенный контракт на 3-4 встречи; частота встречи должна быть не реже 1 раза в неделю).

2. Другой значимой группой факторов, от которых зависит не только эффективность проводимого консультирования, но и само принятие решения консультантом об оказании психологической помощи – **индивидуальные особенности личности клиента и его проблемной ситуации**. Среди этой группы факторов можно выделить:

- **наличие собственной внутренней мотивации изменений у клиента;**

- **желание вступать в консультативный контакт с психологом;**

- **психологическая доступность клиента для консультирования** (обладает достаточной эмоциональной устойчивостью; способен выражать свои чувства; обладает средним или выше среднего уровня интеллектуального развития; гибок при адаптации);

- **возраст клиента** (необходимо тщательно рассматривать возможности консультирования, если клиент слишком молод или слишком стар; консультирование, ведущееся только на вербальном уровне, применяется, как правило, для возраста старше 10-ти лет);

- **отсутствие деструктивных факторов среды**, настолько неблагоприятных, что, даже изменив свои установки, индивид не в силах с ними справиться (неблагоприятное место проживания; неадекватность учебной программы; ситуация насилия и т.д. В подобных случаях наиболее

адекватным вариантом оказания психологической помощи является «лечение средой» - метод управления окружением обратившегося¹⁴).

3. Не менее важным условием эффективного психологического консультирования являются **личностные качества и профессиональные знания и навыки консультанта**, которые составляют третью группу факторов помогающих отношений:

- личностные особенности консультанта (способность к эмпатии, желание и готовность оказывать психологическую помощь; отсутствие корыстных намерений и агрессивных тенденций, например, потребности подчинять себе других людей, командовать и т.п.; способность обучать других, эмоционально влиять на других людей);
- принятие и позитивное отношение консультанта к клиенту;
- гармоничное эмоциональное состояние консультанта и способность к управлению своими состояниями (отсутствие синдрома эмоционального сгорания консультанта);
- профессиональные знания консультанта (см. далее тему: «Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям и навыкам консультанта»);
- навыки структурирования консультативного процесса (умение следовать основным этапам психологического консультирования);
- владение методами и психотехниками психологического консультирования;
- своевременное разрешение своих личных и профессиональных проблем консультантом с целью снижения риска нанесения вреда клиенту (с этой целью консультант периодически может прибегать к помощи профессиональной супервизии – консультирование по профессиональным вопросам).

Тема 8. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям и навыкам консультанта

8.1. Требования к личности консультанта

Личность консультанта выделяется почти во всех теоретических системах как важнейшее целительное средство в процессе консультирования. Эффективность консультанта определяется свойствами личности, профессиональными знаниями и специальными навыками. Каждый из этих факторов обеспечивает качественный консультативный контакт, который и является стержнем психологического консультирования.

¹⁴ Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. С.20-21.

Однозначного ответа о свойствах личности, способствующих эффективной работе консультанта, к сожалению, нет. Различными исследователями подчеркиваются такие качества, необходимые профессионалу-консультанту, как проявление глубокого интереса к людям и терпение в общении с ними (М. Vuber (1961) охарактеризовал этот фактор как интерес к людям в силу их бытия, а не потому, что некоторые из них шизофреники или психопаты) эмоциональная стабильность и объективность; способность вызывать доверие других людей; уважение ценностей другой личности; хорошее самопонимание; внимательность, умение выслушать и др.

Р. Кочюнас предлагает более детально рассмотреть несколько основополагающих личностных факторов успешности консультанта: аутентичность, открытость собственному опыту, развитие самопознания, сила личности и идентичность, толерантность к неопределенности, принятие личной ответственности, глубина отношений с другими людьми, постановка реалистичных целей, способность к эмпатии.

Аутентичность – способность к полному осознанию настоящего момента; выбору способа жизни в данный момент и принятие ответственности за свой выбор (J. Bugental, 1965). Аутентичность обобщает многие свойства личности. Прежде всего, это выражение искренности по отношению к клиенту. Аутентичный человек жаждет быть и является самим собой как в своих непосредственных реакциях, так и в целостном поведении.

Открытость собственному опыту - понимается как искренность в восприятии собственных чувств. Эффективный консультант не должен отгонять любые чувства, в том числе и отрицательные, поскольку вытесненные чувства становятся иррациональными, источником неконтролируемого поведения. Осознание своих эмоциональных реакций дает возможность выбирать тот или иной способ поведения в ситуации. Только в таком случае можно успешно контролировать свое поведение. Консультант способен содействовать позитивным изменениям клиента, только когда проявляет терпимость ко всему разнообразию чужих и своих эмоциональных реакций.

Развитие самопознания. Ограниченное самопознание означает ограничение свободы, а глубокое самопознание увеличивает возможность выбора в жизни. Чем больше консультант знает о себе, тем лучше поймет своих клиентов. Консультант тем эффективнее, чем лучше он понимает свои слабые стороны, и чем лучше знает о своих сильных, ресурсных сторонах личности.

Сила личности и идентичность. Консультант должен знать, кто он таков, кем может стать, чего хочет от жизни. Он постоянно подвергает проверке свои ценности. Консультант должен действовать, руководствуясь

собственной внутренней позицией, это позволит ему чувствовать себя сильным в межличностных отношениях.

Толерантность к неопределенности. Консультанту совершенно необходима уверенность в себе в ситуациях неопределенности. Убежденность в правильности принимаемых решений и способность рисковать помогают переносить напряжение, создаваемое неопределенностью при частом взаимодействии с клиентами.

Принятие личной ответственности. Поскольку многие ситуации в консультировании возникают под контролем консультанта, он должен нести ответственность за свои действия в этих ситуациях. Понимание своей ответственности позволяет свободно и сознательно осуществлять выбор в любой момент консультирования. Личная ответственность помогает более конструктивно воспринимать критику.

Глубина отношений с другими людьми. Консультант обязан проявлять внимание к чувствам, взглядам, своеобразным чертам личности других людей. Эффективный консультант способен свободно выражать свои чувства перед другими людьми, в том числе и перед клиентами.

Постановка реалистичных целей. Эффективный консультант должен понимать ограниченность своих возможностей. В действительности ни один консультант не способен построить правильные взаимоотношения с каждым клиентом и помочь всем клиентам разрешить их проблемы. Правильная оценка собственных возможностей позволяет ставить перед собой достижимые цели.

Эмпатия – способность к сопереживанию и пониманию другого человека на уровне чувств, является одной из важнейших черт личности эффективного консультанта.

Эффективный консультант - это прежде всего зрелый человек. Чем разнообразнее у консультанта стиль личной и профессиональной жизни, тем эффективнее будет его деятельность. В консультировании, как и в жизни, следует руководствоваться не формулами, а своей интуицией и потребностями ситуации.

Система ценностей консультанта. Система ценностей консультанта определяет исходные предпосылки консультирования. Консультант должен четко знать свои ценности, не скрывать их от клиента и не избегать ценностных дискуссий на консультативных встречах, поскольку немало проблем скрыто именно в ценностных конфликтах клиентов или в непонимании ими собственной ценностной системы. Однако ясная ценностная позиция консультанта не подразумевает нравочений и морализирования. Консультант должен быть ценностно нейтральным и не

навязывать свою жизненную философию и ценностную систему клиенту. Консультанту важно знать, какое влияние оказывают его ценности на ход консультирования, чтобы он мог быть самим собой и тем не менее избежать навязывания собственных установок клиентам. Жизненная философия каждого человека и его ценности уникальны.

В процессе консультирования мы должны помочь клиентам наиболее полно выявить систему их ценностей и принять на ее основании самостоятельное решение, каким образом они могут изменить поведение или даже сами ценности. Следовательно, консультант поднимает вопросы, а ответы на них ищет и находит клиент на основе собственных ценностей. Консультант, ориентируясь на свою систему ценностей, также помогает клиенту лучше понять последствия некоторых решений, поступков для его собственной жизни и благополучия близких ему людей.

Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта

Психологическое консультирование и психотерапия отнесены к профессиям, требующим большой эмоциональной нагрузки, ответственности и имеющим весьма неопределенные критерии успеха. Представителям этих профессий грозит опасность «синдрома сгорания» (Paine, 1981; Maslach, 1982; Corey, 1986). **«Синдром эмоционального сгорания»** - сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки. Данный синдром может выражаться в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

Факторами, препятствующими синдрому эмоционального сгорания, могут выступить активная жизненная позиция, интернальность (принятие ответственности за жизненные выборы); повышение квалификации, самообразование; культивирование других интересов, не связанных с консультированием (Szasz, 1965), например, сочетание работы с учебой, исследованиями, написанием научных статей; внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций; поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации; удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс; стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничтожения и агрессивности; способность к самооценке без упования только на уважение окружающих; открытость новому опыту; умение не

спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни; обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем делает он сам) и др.

8. 2. Профессиональная подготовка консультанта

Одно из важнейших требований профессиональной этики - это компетентность консультанта. Консультант обязан пройти обязательную академическую программу общеобразовательной научной подготовки (в нее входит минимум научных знаний, необходимых профессиональному психологу любого профиля), а также освоить ряд разделов психологии, предполагающих специализацию в соответствующей профессиональной области, в данном случае - в области психологического консультирования. Психолог-консультант должен хорошо знать общую психологию, психологию личности, возрастную психологию, социальную психологию, психологию семейных отношений, основы психопатологии, теории психологического консультирования и психотерапии.

Помимо научной теоретической подготовки консультант обязан пройти курс практической подготовки, проработать определенное количество часов под наблюдением квалифицированного специалиста. При обучении психологическому консультированию наряду с необходимостью приобретения соответствующей теоретической базы под квалифицированным руководством часто подчеркивается важность углубления самопознания консультанта.

Помимо теоретических и практических профессиональных знаний консультант должен хорошо знать свою личность. Развитию самопознания способствует обширный и интенсивный курс индивидуальной и групповой терапии, особенно в группах, ориентированных на совершенствование личности.

Каждый консультант до начала профессиональной деятельности, а также в процессе работы должен пройти личную терапию, т.е. решать свои проблемы при содействии опытного профессионала. Консультанту очень полезно самонаблюдение под контролем другого профессионала за переживанием значимых событий в жизни. Это не означает, приступая к консультированию, следует избавиться от всех проблем и внутренних конфликтов. Важно понимать суть конфликтов, и как они сказываются на отношениях с клиентами.

Консультирование у коллеги-профессионала ценно и в начале профессиональной деятельности, поскольку постоянные столкновения с разнообразными проблемами клиентов нередко вскрывают наши старые

конфликты, вытесненные чувства. Начинающего консультанта нередко мучит чувство профессионального бессилия. Это тоже требует определенной помощи коллег. В данном случае может быть очень полезна работа психолога-консультанта под руководством более опытного психолога-консультанта-супервизора.

Очень важно, чтобы, приступая к разговору с клиентом, психолог-консультант сам мог легко и свободно общаться с ним, не испытывая затруднений. Поскольку в реальной жизни практически у всех людей, в том числе и у достаточно опытных консультантов-психологов, встречаются трудности в общении с людьми, начинающему психологу-консультанту рекомендуется самому пройти тренинг общения.

Тема 9. Этика психологического консультирования

Консультант, как и другие профессионалы, несет этическую ответственность и имеет обязательства. Консультант несет ответственность перед клиентом, а также может нести ответственность перед членами семьи клиента, перед организацией, в которой работает, вообще перед общественностью и, наконец, перед своей профессией. Такая ответственность обуславливает особую важность этических принципов в психологическом консультировании, которые закрепляются в создаваемых в разных странах кодексах профессиональной этики, регламентирующих профессиональную деятельность психотерапевта и консультанта-психолога.

Существенное значение в психотерапии и консультировании приобретают этические проблемы, возникающие и во время установления контакта с обратившимся, и в процессе оказания помощи и при достижении ее результатов. Первый вопрос, возникающий при встрече психотерапевта с пациентом, касается согласия последнего на проведение психотерапии. Возможна ли психотерапия без желания? Необходимость постановки такого вопроса определилась в гуманистической психотерапии. Впервые однозначный ответ на него прозвучал в психотерапии «новой волны»: психотерапия проводится только по желанию клиента. Причем, с точки зрения новых подходов в психотерапии, право решать, что нужно для исцеления, предоставляется самому пациенту.

Решение клиента заключить «консультативный контракт» должно быть вполне осознанным, поэтому консультант обязан во время первой встречи предоставить клиенту максимум информации о процессе консультирования:

- об основных целях консультирования;
- о своей квалификации;
- о приблизительной продолжительности консультирования;
- о целесообразности консультирования;

- о риске временного ухудшения состояния в процессе консультирования;
- о границах конфиденциальности.

Консультант обязан правильно оценивать уровень и пределы своей профессиональной компетентности. Он не должен вселять в клиента надежду на помощь, которую не в силах оказать.

В консультировании недопустимо применение недостаточно освоенных диагностических и терапевтических процедур. Консультативные встречи с клиентами ни в коем случае нельзя использовать для испытания каких-либо методов или техник консультирования.

Если консультант в отдельных случаях чувствует, что недостаточно компетентен, он обязан консультироваться с более опытными коллегами и совершенствоваться под их руководством.

Очень важно заранее согласовать с клиентом возможность аудио- и видеозаписи консультативных бесед и наблюдения третьим лицом через зеркало одностороннего видения. Недопустимо использование таких процедур без согласия клиента.

Этика профессиональной деятельности консультанта накладывает особые ограничения на обращение консультанта с информацией о личной жизни клиента.

Не следует проявлять излишнее любопытство (консультант не должен походить на детектива). Важна лишь та информация о клиенте, которая необходима для понимания его проблем. Если консультант вынуждает клиента чрезмерно раскрываться, клиент после визита испытывает неудобство, переживает чувство вины и нередко прекращает консультирование.

Необходимо соблюдать профессиональную тайну. Если консультант по каким-то причинам обязан делиться с другими сведениями о клиенте (например, при надзоре за консультированием), надо поставить его в известность.

Вопрос конфиденциальности следует обсудить во время первой встречи с клиентом. Обязанность каждого консультанта - использовать информацию о клиенте только в профессиональных целях. Консультант не вправе распространять сведения о клиенте с другими намерениями. Сведения о клиентах (записи консультанта, индивидуальные карточки клиентов) должны храниться в недоступных для посторонних местах.

Консультант, обеспечивая секретность, должен ознакомить клиента с обстоятельствами, при которых профессиональная тайна не соблюдается. Материалы консультативных встреч, необходимые для эффективной работы

консультанта, не подпадают под правила конфиденциальности (например, возможно предоставление эксперту материалов консультирования по договоренности с клиентом).

Среди наиболее часто указываемых обстоятельств, при которых действие правил конфиденциальности в консультировании может быть ограничено, заслуживают упоминания следующие: повышенный риск для жизни клиента или других людей; преступные действия (насилие, развращение, инцест и др.), совершаемые над несовершеннолетними; необходимость госпитализации клиента; участие клиента и других лиц в распространении наркотиков и прочих преступных действиях.

Выяснив во время консультирования, что клиент представляет для кого-то серьезную угрозу, консультант обязан принять меры для защиты потенциальной жертвы (или жертв) и проинформировать об опасности ее саму (их), родителей, близких, правоохранительные органы. Консультант также должен сообщить клиенту о своих намерениях.

Другой важный этический принцип - это запрет на двойные отношения. Нецелесообразно консультирование родственников, друзей, сотрудников, обучающихся у консультанта студентов; недопустимы сексуальные контакты с клиентами. Такой запрет вполне понятен, поскольку консультирование дает специалисту преимущественное положение и возникает угроза, что при личных отношениях это преимущество может использоваться в целях эксплуатации.

Важной этической проблемой являются вопросы свободы и ответственности в консультировании. Консультативные и психотерапевтические подходы, делающие упор на «свободную волю», свободное развитие личности, осознание ответственности человека за формирование собственного внутреннего мира и выбор жизненного пути, собирательно обозначаются понятием экзистенциального консультирования (психотерапии). Экзистенциальное консультирование имеет генетическое родство с экзистенциальным направлением в философии – философией существования. Центральное понятие экзистенциализма – экзистенция (человеческое существование) как нерасчлененная целостность объекта и субъекта. Человек постигает свою экзистенцию в пограничных и экстремальных состояниях (борьба, страдание, смерть), обретая при этом свою свободу, которая и есть выбор своей сущности. В более широком смысле под экзистенциальной психотерапией понимается гуманистическое направление в психотерапии в целом. Ядром философской антропологии Сартра является понятие свободы, которую он определяет как выбор своего бытия: человек таков, каким он себя свободно выбирает. Свобода выражается в возможности выбрать свое отношение к данной ситуации. Первый принцип экзистенциализма: человек «есть лишь то, что сам из себя делает».

Человек устремлен к будущему и проецирует себя в него, становясь таким, каков его проект бытия. Таким образом, «человек ответствен за то, что он есть»¹⁵. Важность понимания ответственности за свои жизненные выборы и одновременно возможности личного влияния на изменения собственной жизни помогает человеку вернуть утраченную веру в себя. Тот, кто решается сделать выбор, становится свободен. Оказывая психологическую помощь, психологу (психотерапевту) важно помнить о том, что он не в праве навязывать какое-либо решение клиенту, как и не в праве брать на себя ответственность за выбор клиента, уважая его право на самоопределение.

Другой этической проблемой является проблема зависимости пациента от психотерапевта. Психотерапевт может также оказаться в неосознанной зависимости от пациента, поскольку общение с ним может способствовать самоутверждению. Цель психологического консультирования состоит не в решении проблем клиента консультантом, а в создании оптимальных условий для актуализации ресурсов у обратившегося для самостоятельной борьбы с трудностями, возвращения собственного контроля клиента над своей жизнью и реализации своих жизненных планов. Осознание этого консультантом помогает создать установку экологичности взаимоотношений, в которых к клиенту возвращается уверенность в значимости его собственных творческих сил, а также позволяет предотвратить зависимость клиента от консультанта.

Еще одной очень важной этической проблемой профессиональной деятельности консультанта является проблема постоянной заботы о собственном эмоциональном благополучии, личностно-профессиональном росте, своевременном разрешении значимых жизненных проблем с целью снижения риска нанесения вреда клиенту (например, в форме переноса и контрпереноса своего травматического опыта на взаимодействие с клиентом). Психолог-консультант может с этой целью сам прибегать как к личностному консультированию, так и к профессиональному консультированию – супервизорству.

Супервизорство – процесс отражения профессиональных трудностей с целью снижения риска нанесения вреда клиенту. Его условиями являются наличие профессионального супервизора или супервизорской группы. Критерий супервизии – профессиональные вопросы и проблемы. При выходе на личностные проблемы в процессе супервизии консультант может обратиться к консультанту по личным вопросам или к психотерапевту.

¹⁵ Сартр Ж.П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. М., 1989. С.323.

Документы 4 - 8

Документ 4.: «Плацебо¹⁶, Пигмалион¹⁷ и двойной слепой метод»¹⁸

... Вот что произошло в 1953 году с психиатром по имени У. Мендел (W. Mendel), работавшим в то время в больнице Сент-Элизабет в Вашингтоне-одной из самых крупных психиатрических лечебниц США. Мендел заведовал отделением, где лечились преимущественно выходцы из Пуэрто-Рико и с Виргинских островов. Большинство из них были госпитализированы из-за их враждебного или агрессивного поведения; некоторых считали столь опасными, что держали в смиренных рубашках, и Мендел посещал их в сопровождении двух телохранителей. Общение с больными еще больше затруднялось тем, что они почти не говорили по-английски, а Мендел не знал испанского.

В это время появился новый транквилизатор - *резерпин*, который, казалось, давал превосходные результаты. Руководители больницы Сент-Элизабет решили провести у себя испытания этого транквилизатора, используя двойной слепой метод.

Лица, проводившие испытания и раздававшие своим больным таблетки, не знали, что одни из них содержали препарат, а другие - просто подслащенную массу. Иными словами, они не знали, относятся ли больные к экспериментальной группе, действительно получавшей резерпин, или же к контрольной группе для проверки эффекта плацебо.

Эксперимент продолжался несколько месяцев, но очень скоро Мендел пришел к убеждению, что препарат превосходно действует на его больных. За несколько дней их агрессивность резко снизилась, и общение между ними и психиатром становилось все более дружелюбным, так что можно было даже снять смиренные рубашки.

У Мендела не оставалось никаких сомнений, что резерпин произведет революцию в лечении больных этого типа, и он с нетерпением ожидал результатов, полученных в других отделениях. Каково же было его удивление, когда по окончании эксперимента он узнал, что его пациенты были среди тех, кто все время получал подслащенные таблетки совсем без резерпина.

Чем же можно было объяснить изменения в поведении его больных? Анализируя свое собственное поведение, Мендел вынужден был признать, что только оно и было причиной этих изменений. С самого начала эксперимента Мендел действительно вообразил, что его подопечные получают резерпин и поэтому не могут не стать более смиренными; он стал относиться к ним соответственно, стараясь увидеть в их жестах, взглядах или улыбке признаки, возвещающие об улучшении их состояния (тогда как раньше он обращал внимание только на проявления агрессивности). Больные в свою очередь отвечали на это тем, что становились более спокойными просто потому, что к ним стали относиться как к полноценным людям. Таким образом, их поведение изменилось не от воздействия лекарства, а от того, как с ними стали обращаться.

¹⁶ *Эффект плацебо.* Этот эффект обнаружен медиками. Он основан на внушении, оказываемом преднамеренно или невольно врачом или экспериментатором. Когда испытуемые убеждены в эффективности предлагаемого им лекарственного препарата или предписываемого режима, у них очень часто можно наблюдать желаемые эффекты, хотя на самом деле ни препарат, ни режим никакого действия не оказывают.

¹⁷ *Эффект Пигмалиона (или эффект Розенталя).* Пигмалион был греческим скульптором, который по преданию изваял статую столь прекрасную, что влюбился в нее и умолил богов оживить ее. Американский психолог Розенталь (1966) назвал именем Пигмалиона явление, состоящее в том, что экспериментатор, твердо убежденный в обоснованности какой-то гипотезы или верности какой-то информации, непроизвольно действует так, что она получает фактическое подтверждение.

¹⁸ Документ печатается по книге: *Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. Т. 1: Пер. с франц. - М.: Мир, 1992. С. 125-127*

Документ 5: Консультативный контакт с точки зрения теоретической ориентации консультанта¹⁹

Характер консультативного контакта в самом процессе консультирования зависит от теоретической ориентации консультанта (George, Cristiani, 1990).

Таблица. Современные представления о консультативном контакте

Направление	Консультативный контакт
Психоаналитическое направление	Консультант сохраняет личную анонимность, чтобы клиент мог свободно проецировать на него свои чувства. Основное внимание уделяется уменьшению сопротивления, возникающего при анализе реакций переноса клиента, и установлению более рационального контроля. Консультант интерпретирует поставляемый клиентом материал и стремится научить клиента увязывать свое настоящее поведение с событиями прошлого
Адлеровское направление	Акцентируется разделение ответственности между консультантом и клиентом, обоюдное доверие и уважение, равноценность позиций, установление общих целей консультирования
Терапия поведения	Консультант является активной и директивной стороной; он исполняет роль учителя, тренера, стремясь научить клиента более эффективному поведению. Клиент должен активно апробировать новые способы поведения. Вместо личных отношений между консультантом и клиентом устанавливаются рабочие отношения для выполнения процедур обучения
Рационально-эмоциональная терапия (А. Ellis)	Консультант выполняет роль учителя, а клиент - ученика. Личным отношениям консультанта с клиентом не придается значения. Клиент побуждается к пониманию своих проблем и на основе этого понимания — к изменению своего поведения, основываясь на рациональных предпосылках
Ориентированная на клиента терапия (С. Rogers)	Консультативный контакт составляет сущность процесса консультирования. Особенно подчеркиваются искренность, теплота, эмпатия, уважение, поддержка со стороны консультанта и "передача" этих установок клиентам. Усвоенные во время консультативного контакта навыки клиент переносит на другие отношения
Экзистенциальная терапия	Основная задача консультанта — вжиться в экзистенцию клиента и завязать с ним аутентичную

¹⁹ См.: Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. – 2-е изд., стереотип. - М.: академ. Проект; ОПЛЛ, 1999. С. 50-51.

	<p>связь. Контактируя с консультантом, клиент раскрывает свою уникальность. Отношение между консультантом и клиентом понимается как контакт "человек — человек", идентичный встрече двух равноценных людей "здесь и теперь". Во время консультативного контакта меняется как консультант, так и клиент</p>
--	--

Как видно из табл., с позиций различных теоретических ориентаций контакт "консультант - клиент":

- или создает предпосылки для начала изменения (терапия поведения и рационально-эмоциональная терапия);
- или самопроизвольно изменяет клиента (ориентированная на клиента терапия или экзистенциальная терапия);
- или составляет содержание обсуждения и работы вообще (психодинамическое направление).

Таким образом, хотя представители, например, экзистенциально-гуманистического и психодинамического направлений консультативный контакт в конкретной работе используют по-разному, они едины во мнении о его важности в процессе консультирования (Prochaska, 1979).

Документ 6. Перенос и контрперенос в консультировании²⁰

В ситуации консультирования может происходить перенос и контрперенос. Имеется в виду перенос чувств, влечений, установок из «там и тогда» в «здесь и теперь» и наоборот. Такую транспозицию осуществляет клиент в отношении консультанта (перенос) и консультант в отношении клиента (контрперенос).

Реакция **переноса** представляет собой повторение прошлого и неприемлема в настоящем. Перенос всегда ошибочен в том смысле, что другой человек представляется в ложном свете, т.е. происходит приписывание ему черт, свойственных другим людям в других обстоятельствах и времени. Консультанту важно отличать реалистичные реакции от реакций переноса.

Перенос бывает положительным и отрицательным. Положительный перенос основывается на испытанных в детстве чувствах защищенности и любви или на испытываемой потребности в них. Например, клиент, которому в детстве недоставало любви, склонен видеть в консультанте человека более сильного и любящего, чем тот есть на самом деле. Отрицательный перенос основывается на испытанных в детстве чувствах отвержения и враждебности. Если в консультировании эти установки не изменяются, терапия становится невозможной.

²⁰ Документ печатается с использованием материалов книги: Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. – 2-е изд., стереотип. - М.: академ. Проект; ОППЛ, 1999. С. 74-80.

Возникновению переноса содействуют нейтральность и неопределенность консультанта. Нейтральность не идентична равнодушию или дефициту заботливости. Имеется в виду, что консультант беспристрастен и не навязывает клиенту своих ценностей. Неопределенность означает сокрытие от клиента своих чувств, установок, событий жизни.

Перенос — бессознательный процесс. Перенос чаще возникает в сферах, где имеются неразрешенные детские конфликты со значимыми личностями.

Хотя чувства клиента по отношению к консультанту могут быть и вполне сознательными, но сам факт, что они привнесены из других, более ранних отношений, не осознается. В консультировании психодинамической ориентации консультант побуждает клиента к осознанию такого переноса.

Возможность переноса в консультировании и психотерапии в настоящее время в большей или меньшей мере признают представители почти всех теоретических ориентаций. Перенос является составной частью консультативного (терапевтического) контакта. В психотерапии и консультировании ценность переноса весьма велика. Он позволяет проникнуть в прошлое клиента и увидеть, каким образом ранний опыт, связанный со значимыми личностями (родители, близкие), модифицирует реакции настоящего. Это очень важно в случаях, когда расстройства поведения, личные проблемы постоянно «подпитываются» коварными реакциями переноса. Консультант, будучи объектом переноса, интерпретирует проекции и предоставляет клиенту возможность взглянуть на свое поведение в ракурсе причинности, чтобы избавиться от травм и фантазий прошлого. Такая работа придает консультированию характер «коррекции эмоционального опыта».

Решение, стоит ли делать перенос объектом обсуждения, равносильно выбору между операцией и консервативным лечением. Первый вариант приводит к значимым внутренним изменениям, а второй чаще сохраняет status quo. Конечно, выбор всегда определяется конкретной ситуацией. В некоторых случаях не рекомендуется слишком углубляться в реакции переноса клиента и их интерпретацию:

- при искаженном восприятии реальности;
- при нехватке времени для работы с переносом (кратковременное консультирование или психотерапия);
- при отсутствии нормального рабочего альянса с клиентом;
- когда клиент из-за ослабления механизмов психологической защиты не может быть толерантен к тревоге и фрустрации;
- когда целью консультирования является не разрешение глубинных конфликтов, а, например, приспособление к текущим жизненным ситуациям.

Однако не следует забывать о проблемах, которые возникают из-за непреодоленного переноса в случае прекращения консультативного контакта, когда осталась без обсуждения интенсивная любовь клиента к идеализированному консультанту (положительный перенос) или ненависть к нему (отрицательный перенос). Поэтому консультанту не подобает игнорировать чувства клиента. Они должны быть обсуждены, конечно, с выбором надлежащей глубины обсуждения.

Трансформация переноса в процессе консультирования похожа на эмоциональное развитие ребенка. Ребенок постепенно переходит от мнения о родителях как всемогущих и всезнающих к более реалистичному подходу, оценивая их как относительно простых

людей, но тем не менее занимающих особое, важное положение в его эмоциональном мире. Подобным образом и клиент в ходе консультирования начинает реалистичнее оценивать консультанта; опыт контакта становится составной частью психики самого клиента. Перенос в сущности создает условия для интериоризации консультанта и способствует формированию специфической, но надежной инстанции, в которую можно обратиться при затруднениях в жизни.

Когда клиенты тем или иным способом выражают чувства, консультант должен относиться к этому с пониманием. Они проявляют подлинные чувства, хотя часто и нереалистичные. Если консультант принимает чувства клиента, даже не отвечая на них, и не позволяет клиенту испытывать отверженность, консультирование становится глубже и интенсивнее.

Контрперенос. Поскольку консультативный контакт подобен улице с двусторонним движением, очевидно, что и консультант привносит в отношения с клиентом свои жизненные затруднения. Контрперенос столь же универсальное явление в психологическом консультировании и психотерапии, как и перенос. Независимо от зрелости личности консультанта он - человек и непременно имеет неразрешенные внутренние конфликты. Болезненные темы и порождают контрперенос, если клиент невольно их затрагивает. Наиболее часто встречаются следующие причины контрпереноса.

1. Стремление консультанта понравиться клиентам, быть принятым ими и хорошо оцененным.
2. Боязнь консультанта, что клиент может о нем плохо подумать, больше не прийти и т.п.
3. Чрезмерная реакция на клиентов, провоцирующих у консультанта чувства, обусловленные его внутренними конфликтами.
4. Стремление занимать пророческую позицию и давать клиентам навязчивые советы, как им следует жить.

Терапевтичен или антитерапевтичен контрперенос? Помогает или мешает он консультированию? Хорош он или плох сам по себе? Ответы на эти вопросы зависят от того, проявляется ли контрперенос в форме внешнего поведения или представляет собой только переживания консультанта. В первом случае имеются в виду действия на основе внутренних конфликтов, и, конечно, такой контрперенос необходимо обсудить с коллегой или в специальных группах профессионалов, потому что неконтролируемый и плохо осознаваемый контрперенос препятствует объективности консультанта. В качестве внутренних переживаний контрперенос может оказаться весьма ценным (Gelso, Fretz, 1992), поскольку помогает консультанту лучше понять, какое влияние поведение клиента оказывает на него и на других людей. В любом случае влияние контрпереноса на ход консультирования зависит от желания и готовности консультанта взглянуть на истоки своих истинных чувств к клиентам.

Документ 7: Практическое исследование воздействия позиций в консультировании

В тренинге создания профессиональной готовности начинающих консультантов к оказанию психологической помощи в кризисных ситуациях используется целый ряд специальных психотехнических упражнений, направленных в частности, и на практическое постижение смысла различных позиций в консультировании. Вашему вниманию предлагается описание выполнения в группе одного из таких упражнений.

В группе тренинга для начинающих консультантов участникам предлагается распределиться попарно и представить, что один из них консультант, другой – клиент. Ваша задача – молча войти в психологический контакт, сидя рядом, друг против друга. Представьте, что возникла вдруг пауза в ходе беседы, когда ни произносятся слова, ни подаются какие-либо жестовые знаки. Единственная возможная форма контакта в этой паузе – контакт глазами. Первые две минуты общения консультант, глядя клиенту в глаза, произносит про себя одну и ту же фразу, обращенную к клиенту: «Ты проблема». Вторые две минуты – фразу – «У тебя проблема», следующие две минуты – фразу: «У тебя проблема, но ты с ней справишься», еще через две минуты – «У тебя проблема, но вместе мы с ней справимся», и последней произнесите фразу: «Мы с тобой, ты и я, части чего-то большего».

Затем партнеры меняются ролями. Консультант становится клиентом. Теперь те же самые фразы адресуются тому, кто первый раз выступал в роли консультанта. В завершении упражнения предлагается поделиться полученными ощущениями в первый и во второй раз и обсудить, какая из установочных фраз способствовала более позитивному мироощущению? Как менялась динамика чувственного восприятия себя и партнера?

Как ни странно, но эти различные фразы являются вербально выраженными аналогами различных вариантов установок консультанта в процессе общения, считываемые на бессознательном уровне клиентом. Данные фразы означают различные позиции консультирования.

Отмеченные как наиболее комфортные позиции консультанта – наиболее приемлемые и «ресурсные» для Вас. Позиции консультанта, оказавшиеся наиболее комфортными для клиента – позиции, актуализирующие ресурсы клиента. Ресурсные позиции консультанта и клиента у одного и то же человека могут различаться. Допустим, в роли консультанта наиболее привлекательной оказывается позиция: «У тебя проблема, но вместе мы с ней справимся», а в роли клиента самые сильные позитивные переживания связаны с позицией: «...ты справишься».

Наш опыт тренинговой работы показывает, что наиболее яркие впечатления, сильные ощущения люди испытывают в позиции взаимодействия, выражаемой фразой: «Ты и я – части чего-то большего». Человек, переживающий кризис, оказывается не один. Именно такое со-присутствие Другого в мире помогает человеку справиться с переживанием кажущейся непреодолимости.

«Ты – проблема» - оценочная позиция, которая загоняет пациента «в угол». Более того, человек ассоциируется в этом случае целиком и полностью с проблемой. «У тебя проблема» – отстраненная позиция консультанта, который видит чужую проблему, но вместе с тем отстраняется своей пассивной позицией, неучастием. Клиент начинает чувствовать себя одиноким в своей проблеме.

«У тебя проблема, но ты с ней справишься» – позиция, актуализирующая ресурсные процессы клиента. «Мы вместе справимся» – позиция актуального со-участия консультанта. Но разные клиенты и различные переживаемые ими состояния могут неодинаково откликаться на эту позицию. Для одних это превращается в ожидание решения от консультанта. А для других – в ощущение того, что происходит вторжение в их личное жизненное пространство, пространство судьбы.

«Мы вместе, ты и я – части чего-то большего» – позиция равенства консультанта и клиента, не поднимающая вопроса вины и ответственности за происходящее, ненавязчиво преодолевающая фиксацию на проблеме и боли, раздвигающая границы своего жизненного пространства.

Документ 8. Позитии восприятия²¹

В каждом событии есть много разных позитии, или точек зрения, с которых его можно переживать. Упрощая, можно выделить 4 основных позитии:

1-ая позития: Позития человека, который выполняет, переживает или получает само событие. Главный участник, центр событий.

2-ая позития: Позития другого человека, который тоже участвует в событии. Может быть, второстепенный участник или тот, кто предоставляет переживание человеку в первой позитии.

3-ья позития: Позития наблюдателя за тем, как происходит событие. Не активный участник, а тот, кто находится на месте действия.

4-ая позития: Позития того, кто не находится на месте действия, но получает информацию о нем на расстоянии.

Например, если Джо стрижется у парикмахера, то Джо находится в первой позитии (1П). Парикмахер находится во второй позитии (2П). Другой клиент, ждущий своей очереди, находится в третьей позитии (3П). Жена Джо, которая ждет его дома, находится в четвертой позитии (4П).

Переживания с разных позитии сильно отличаются. Когда человек переживает событие с нескольких разных позитии, он гораздо полное воспринимает событие.

Изменение позитии восприятия может быть полезным дополнением к любому процессу. Собственно говоря, это самостоятельная техника. Часто человек зафиксирован в одной из позитии, и переживание с других позитии может раскрыть для него всю суть обсуждаемой темы.

Проводя диалог, можно использовать позитии восприятия просто как еще один источник возможных вопросов. Позитии восприятия особенно полезны, когда ясно, что клиент воспринимает ситуацию только с одной позитии. И особенно, когда эта одна позития ограничена.

К: “Мне приходится очень тяжело, потому что мой начальник взваливает на меня всю работу”

Ф: “А как ты думаешь, что он чувствует при этом?” (1П -> 2П)

К: “Он опять обвинял меня и мы громко спорили”

Ф: “Как ты думаешь, что слышали те, кто был рядом?” (1П -> 3П)

К: “Я слышал, что женьшень дает человеку больше энергии”

Ф: “А как бы ты себя чувствовал, если бы у тебя было больше энергии?” (4П -> 1П)

Изменение позитии восприятия—это хороший способ предоставить клиенту те возможности, которые недоступны с его ограниченной позитии.

К: “Я застрял в узком месте”

Ф: “А что бы сделал Супермен?” (1П -> 3П)

К: “Я чувствую такую беспомощность, видя, как она попадает во всё большие неприятности”

Ф: “А если бы ты была на её месте, что бы ты сделала?” (3П -> 1П)

Смена позитии восприятия входит в некоторые техники как часть процедуры. Переживание происшествий с разных точек зрения основано на той же идее. Если происшествие можно с удобством переживать с любой из точек зрения, то оно обязательно проясняется.

²¹ Печатается по книге: Флемминг Фанч. Преобразующие диалоги: Учебник по практическим техникам для содействия личностным изменениям/ Пер. с англ.—Киев: Д. А. Ивахненко, 1997. С.130-133.

В объединении противоположностей есть встроенные сдвиги позиций. Мы перемещаем определенное поведение с позиции 1 в позицию 3, мы ставим его части в позицию 2 по отношению друг к другу, мы объединяем их, и затем мы перемещаем поведение обратно в позицию 1.

Возвращение утраченных частей в основном выполняется с точки зрения второй позиции. Свободное владение изменениями позиций восприятия—один из самых изящных инструментов фасилитатора. У разных позиций разные преимущества и недостатки в разных обстоятельствах, и чем лучше фасилитатор может использовать эти позиции, тем быстрее он может привести клиента к тому, чего тот хочет достичь.

Положительные ощущения и побуждения эффективнее всего в первой позиции, когда человек их действительно чувствует и переживает. Поэтому если клиент воспринимает свои положительные ощущения с какой-то другой позиции, нам стоит переместить его в эти ощущения.

Первая позиция—вовлеченная. Остальные три позиции отстранены. Нежелательные ощущения наносят больше всего ущерба в первой позиции. Но по крайней мере они здесь доступны. Нам нужно в итоге преобразовать их в третьей или четвертой позиции.

Нежелательное поведение трудно преобразовать в первой позиции. Но когда мы выносим его во вторую позицию, клиент может рассмотреть его и что-то с ним сделать. Желательную способность можно исследовать в ком-то другом в третьей позиции, а затем примерить её к себе в первой позиции.

Вопросы для самопроверки

1. Каковы основные правила психологического консультирования?
2. Чему способствует выполнение консультантом правила безоценочного отношения к клиенту?
3. Какой позиции следует придерживаться консультанту во взаимодействии с клиентом?
4. Что означает принцип распределения ответственности в процессе консультирования?
5. Какие ограничения на обращение с информацией накладывает правило конфиденциальности?
6. На какие экспериментальные данные опирается принцип фиксации консультанта на ресурсных сторонах личности клиента?
7. Какие основные шесть условий позитивного изменения личности в ходе консультирования выделил К. Роджерс?
8. Что понимается под консультативным контактом?
9. Чем определяется характер консультативного контакта? Как понимается консультативный контакт в различных теоретических направлениях консультирования?
10. Что относят к эмоциональным компонентам помогающих (терапевтических) отношений?
11. Какие типы межлических отношений выделил М. Бубер? Каков должен быть характер помогающих отношений в консультировании и психотерапии по М. Буберу?
12. Каковы навыки поддержания консультативного контакта? Дайте характеристику каждой группе навыков.
13. Что понимается под переносом и контрпереносом в консультировании? Для чего психологу необходимо отслеживать эти явления в ходе консультативного взаимодействия?
14. Когда целесообразно применение навыков конфронтации в консультировании?
15. Какие позиции взаимодействия и позиции восприятия выделяются в ходе консультативного взаимодействия? Какие из позиций являются наиболее эффективными в

консультировании? Какие возможности дает консультанту умелое сочетание различных позиций восприятия в ходе общения с клиентом?

16. Какие требования предъявляются к личностным качествам консультанта?

17. Какого рода профессиональную подготовку обязан пройти консультант?

18. Что понимается под синдромом эмоционального сгорания?

19. Перечислите необходимые условия проведения психологического консультирования.

20. Соблюдение каких принципов предполагает профессиональная этика консультанта?

21. Что такое супервизорство?

Тесты-задания

1. Дополните.

Большинство специалистов все чаще склоняются к выводу, что главным условием эффективности консультирования являются ... отношения между клиентом и консультантом.

2. Выберите правильный вариант ответа.

... выделил 6 условий, способствующих позитивным изменениям личности: 1) клиент и консультант находятся в психологическом контакте, 2) клиент пребывает в состоянии психического расстройств, 3) консультант активно участвует в общении, 4) консультант испытывает безусловное уважение к клиенту, 5) переживает эмпатию и 7) выражает свое понимание и уважение.

а) К. Роджерс

в) А. Адлер

б) З. Фрейд

г) В.Н. Мясищев

3. Дополните.

Уникальный динамичный процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни называют ...

4. Выберите правильный вариант ответа.

С точки зрения ... консультант является активной и директивной стороной; он исполняет роль учителя, тренера, стремясь научить клиента более эффективному поведению.

а) психоаналитического направления

в) консультирования, ориентированного на клиента

б) терапии поведения (бихевиоризма)

г) экзистенциального консультирования

5. Исключите лишнее.

К эмоциональным компонентам помогающих (терапевтических) отношений относят

а) создание атмосферы обоюдного доверия,

б) психотехники психологического консультирования,

в) искренность (конгруэнтность) консультанта,

г) способность консультанта к эмпатии и безусловному уважению клиента,

д) знание консультантом теорий психологического консультирования.

6. Дополните.

По М. Буберу, участвуя в отношениях ..., мы воспринимаем других людей, находясь на эгоцентрической точке зрения.

7. Исключите лишнее.

К навыкам поддержания консультативного контакта относится:

- | | |
|---------------------------------|--|
| а) навыки невербального общения | г) навыки оценивания клиента |
| б) навыки слушания клиента | д) навыки конфронтации |
| в) навыки вербального общения | е) навыки осознания и выражения чувств |

8. Выберите правильный вариант ответа.

Неадекватное и персеверативное переживание чувств, влечений, фантазий, установок и задействование защитных механизмов, возникших в прошлом в отношениях со значимыми людьми, при актуальном межличностном взаимодействии называют ...

- | | | |
|--------------|-------------------|------------------------|
| а) проекцией | в) переносом | д) ригидностью |
| б) эмпатией | г) контрпереносом | е) экзальтированностью |

9. Дополните.

... характеризуется как ответная реакция на перенос клиента.

10. Выберите правильный вариант ответа.

... в консультировании определяется как всякая реакция консультанта, противоречащая поведению клиента.

- а) контрперенос
- б) конфронтация
- в) негативизм

11. Дополните.

Наиболее традиционной и эффективной в консультировании является позиция ...

12. Дополните.

Первая позиция восприятия консультанта - его индивидуальная точка зрения, вторая позиция восприятия – точка зрения клиента, третья позиция (метапозиция) восприятия – способность видеть себя и присутствующих ...

13. Исключите лишнее.

К условиям проведения психологического консультирования относится:

- а) климатические условия,
- б) обстановка консультирования,
- в) структурирование времени консультирования,
- г) паспортные данные клиента,
- д) индивидуальные особенности личности клиента и его проблемной ситуации,
- е) личностные качества, профессиональные знания и навыки консультанта.

14. Исключите лишнее.

Психолог-консультант должен обладать такими личностными качествами как

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| а) аутентичность | г) личностная сила |
| б) хорошее знание себя | д) экстравертированность |
| в) способность к эмпатии | е) толерантность к неопределенности |

15. Дополните.

... - сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.

16. Дополните.

... - процесс отражения профессиональных трудностей в ходе взаимодействия с более опытным профессионалом с целью снижения риска нанесения вреда клиенту (или консультирование по профессиональным проблемам).

17. Исключите лишнее.

К принципам психологического консультирования относятся:

- 1) доброжелательное отношение
- 2) безоценочность
- 3) равенство позиций
- 4) принцип недопустимости советов
- 5) предложение решений клиенту
- 6) сохранение конфиденциальности
- 7) фиксация внимания на слабых сторонах личности клиента

18. Вставьте пропущенное.

Советуя, консультант полностью берет на себя ... за происходящее в жизни клиента, а это ... развитию его личности.

19. Установите соответствие.

- | | |
|----------------|---|
| | А. отвечает за организацию консультации |
| 1. Консультант | Б. отвечает за те выборы, которые делает в ходе консультативного процесса |
| | В. отвечает за принимаемые решения |
| 2. Клиент | Г. отвечает за психотехническое оснащение консультации |

Список литературы для самостоятельного изучения

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. Бубер. Я и Ты // Бубер М. Два образа веры. М., 1995.
6. Бурменская Г.В., Карабанова О.А, Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. – М., 1990.
7. Кори Дж. Теория и практика группового консультирования. – М., 2003.

8. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. – 2-е изд., стереотип. - М.: академ. Проект; ОППЛ, 1999.
9. Лютова–Робертс Е.К. Тренинг начинающего консультанта. – СПб., 2007.
10. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. 2-е изд. стереотипное. М.: Смысл, 2000. — 109 с.
11. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 1999. – 140с.
12. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – 133 с.
13. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. Для студ. Педвузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 528 с.
14. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования: Учеб. Пособ. для студентов высш. спец. Учеб. Заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 441с.
15. Психотерапевтическая энциклопедия / Общая редакция Карвасарского Б.Д. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
16. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 464 с.
17. Фролова С.В. Философия психотерапии кризисных состояний // Электронный журнал «Поволжский гуманитарный журнал». 2001. – Выпуск 1.
18. Фролова С.В. Типы переживания ситуации насилия и стратегии оказания социально-психологической помощи // Вестник РАТЭПП: Сб. науч. тр. Вып. 1. - Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2003. С.70-77.

Литература электронной библиотеки ИХТИК

19. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - Изд. 2-е. - М., 1999. - 208 с
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_146.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_147.rar
20. Биркенбил В. Язык интонации, мимики, жестов.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_578.rar
21. Бодалев А. А., Столин В. В. Семья в психологической консультации.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_379.rar
22. Ванессе Альфред. Слушая других. Как велика необходимость высказаться.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_173.rar
23. Елизаров А. Н. Введение в психологическое консультирование.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1067.rar
24. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_525.rar
25. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1504.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1505.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1508.rar
26. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. М., 2000. - 109 с.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1845.rar
27. Метод беседы в психологии.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1849.rar
28. Немов Р.С. Основы психологического консультирования.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1994.rar
29. Хухлаева О. - Основы психологического консультирования и психологической коррекции.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_2925.rar

Раздел 3. ЭТАПЫ И ПРОЦЕДУРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Тема 10. Этапы психологического консультирования

В процессе психологического консультирования можно условно выделить несколько стадий, особенности содержания, длительность и психотехническое обеспечение которых в каждой конкретной консультативной ситуации будут определяться характером проблемы и запроса клиента, теоретической направленностью и моделями консультирования, которыми владеет консультант. Однако все консультативные ситуации имеют некую общую логику в своем развитии и подчиняются необходимости использования неких универсальных средств, о которых необходимо знать консультанту.

Ю. Е. Алешина, анализируя опыт зарубежных и отечественных коллег, выделяет 4 общих стадии процесса психологического консультирования: 1) знакомство с клиентом и начало беседы; 2) расспрос клиента, формулирование и проверка консультативных гипотез; 3) коррекционное воздействие; 4) завершение беседы²². При этом общая длительность приема в 1 час распределяется по стадиям следующим образом: 1) начало беседы —5—10 минут; 2) расспрос клиента —25—35 минут; 3) коррекционное воздействие —10—15 минут; 4) завершение беседы —5—10 минут. На приблизительно такую же по времени длительность одной сессии (1 час) указывают многие специалисты.

Г.С.Абрамова выделяет 5 стадий: 1) установление контакта, 2) сбор информации, 3) осознание желаемого результата, 4) выработка альтернативных решений; 5) обобщение резюме, переход от обучения к действию. В.Ю. Меновщиков предлагает несколько отличную стадиальную модель: 1 стадия - установление контакта (первичная диагностика), 2 - исследование и осознание задачи (вторичная диагностика), 3 - перебор гипотез, 4 – решение, 5 - выход из контакта²³.

Р. Кочюнас, ссылаясь на опыт своих зарубежных коллег, приводит эклектическую модель структуры консультативного процесса, отражающую универсальные черты психологического консультирования или психотерапии любой ориентации. В этой модели выделяются этапы 1) исследование проблемы, 2) «двумерное определение проблемы», 3) идентификация проблемы, 4) планирование, 5) деятельность, 6) оценка и обратная связь (см. Документ 9: «Структура процесса консультирования»).

Р.С. Немов в отличие от других авторов в качестве первого этапа психологического консультирования называет подготовительный этап, на котором психолог-консультант готовится к проведению консультации и знакомится с клиентом по предварительной записи, имеющейся о нем в

²² Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - Изд. 2-е. - М., 1999. - 208 с

²³ Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. М., 2000. - 109 с.

регистрационном журнале, а также по той информации о клиенте, которую можно получить, например, от работника психологической консультации, который принимал заявку от клиента на проведение консультации²⁴ (см. Документ 10: «Основные этапы проведения психологического консультирования по Р.С. Немову»).

Обобщая различные подходы к рассмотрению процесса психологического консультирования, можно выделить ряд основных его этапов:

- *психологическая настройка консультанта,*
- *знакомство и выяснение запроса клиента (с заключением социального контракта),*
- *исповедь клиента,*
- *расспрос клиента и получение дополнительной информации,*
- *совместная интерпретация проблемы и принятие решения клиентом,*
- *формирование новой модели поведения и оптимизация личностных механизмов саморегуляции,*
- *оценка эффективности консультации методом совместного обсуждения.*

Каждая консультативная ситуация имеет свои неповторимые особенности, обусловленные содержанием жизненной ситуации клиента, его переживаниями, его личностными особенностями, готовностью изменяться, характером тех отношений, которые складываются с консультантом, профессиональным опытом, теоретической направленностью самого консультанта и т.д. Поэтому содержание и длительность каждого из перечисленных этапов процесса психологического консультирования в разных случаях могут быть различными. Однако консультанту необходимо знать общую логику развития процесса консультирования и помогающих отношений.

Тема 11. Психологическая настройка консультанта

Процессу оказания психологической помощи всегда необходимо предшествует этап настройки консультанта, позволяющий ему привести себя в состояние оптимальной профессиональной готовности. Психоэмоциональное состояние консультанта имеет большое значение, поскольку является одним из инструментов оказания психологической помощи. Чувства являются одним из древних метаязыков, служащих передачи информации. Любое чувство, возникающее в нас, всегда имеет внешнего адресата и стремится быть им «услышанным». Лимбическая система головного мозга человека, управляющая нашими эмоциями, является

²⁴ Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. Для студ. Педвузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 528 с.

открытой и способствует довольно интенсивному обмену эмоциональными состояниями между людьми. Особенно сильно влияют на окружающих такие чувства как страх, гнев и радость. Не трудно представить, какое влияние на клиента будет оказывать консультант, профессиональная роль которого итак предполагает силу авторитета, находящийся в состоянии тревоги, раздражения или тоски. Осознание своих чувств и управление ими консультантом – одно из важных требований и условий оказания психологической помощи. Наиболее оптимальное, «помогающее» состояние консультанта можно охарактеризовать как нейтральное, спокойно-заинтересованное, доброжелательное и одновременно обладающее высокой сосредоточенностью внимания и восприятия на любой информации (вербальной и невербальной), идущей от клиента.

В психотехническом арсенале профессионального психолога-консультанта обязательно должны содержаться эффективные приемы и способы управления своим состоянием: психотехники осознания и выражения чувств; психотехники направленной визуализации, служащие выработке у себя ресурсного состояния; психотехники концентрации внимания и т.д.

Приведем пример одного из упражнений Теда Гарратта «Формирование состояния консультанта», направленного на создание продуктивного личного состояния, целью которого является добиться максимальной широты и глубины восприятия.

Шаг 1. Сосредоточьте внимание на каком-нибудь объекте в глубине комнаты.

Шаг 2. Расширьте поле зрения, включив в него дальние углы комнаты и все, что между ними.

Шаг 3. Медленно захватывайте в поле зрения боковые стены и затем то, что позади вас, настраиваясь на все, что вы чувствуете.

Шаг 4. Повторите это упражнение три или четыре раза, если нужно.

Выполнение этого упражнения в пустой комнате перед консультативной сессией является очень эффективным способом достижения позитивного состояния и помогает работать с людьми. В результате можно добиться удивительной глубины и тонкости ощущений, так необходимых консультанту в процессе оказания психологической помощи.

Еще одним важным аспектом в настройке консультанта на оказание эффективной психологической помощи является рефлексия (осознание) своего эмоционального состояния, его источников и последствий. В жизни психолога-консультанта происходит своя череда событий, вызывающая различные чувства и состояния. Порой за одной консультацией следует другая. Для того, чтобы освободиться от неприятных чувств и состояний, полезно задать себе следующие вопросы: "Что вызвало во мне эту эмоцию?", "Для чего мне надо переживать это состояние?", "Что мне нужно сделать, чтобы быть спокойным?", "Какие мои внутренние ресурсы способны в этом помочь?" Для быстрого восстановления хорошего самочувствия довольно

эффективным оказываются приемы направленной визуализации, основанные на представлении образов, вызывающих приятные чувства и субъективное переживание прилива сил. Одним из таких упражнений является «Ресурсное место». Оно использует мышечную релаксацию и процесс представления образа (реально в прошлом воспринятого или воображаемого) того места, где бы возникло чувство спокойствия, уверенности, вдохновения и т.д. Настраивающий этап длится в среднем по времени 5 - 7 минут.

Тема 12. Знакомство и выяснение запроса клиента

Выстраивание эффективного взаимодействия всегда начинается с взаимного приветствия и представления партнеров друг другу. Первичная информация, вербальная и невербальная, которой обмениваются партнеры в начале своего общения, во многом будет инициировать степень доверительности отношений, являющейся, одним из главных условий актуализации внутренних ресурсов обратившегося за помощью.

К доверительному общению будут располагать и первичное приветствие партнера взглядом, и уверенная и доброжелательная интонация голоса, и удачно организованное физическое пространство общения.

Оптимальным расположением консультанта и клиента относительно друг друга является то, когда они сидят не точно напротив друг друга, а чуть наискосок, чтобы каждый из них мог с легкостью видеть лицо собеседника, но, при желании, мог бы также отвести глаза в сторону без особого труда. Позиция точно напротив не дает такой возможности и способствует возникновению психофизического напряжения партнеров. Наиболее оптимальное расстояние между партнерами - 50 – 120 см. является Лучше, если у них есть пространство для ног, достаточное для того, чтобы свободно встать или сесть на свое место. Рядом с ними может находиться что-то вроде журнального столика, куда можно что-либо положить или, при необходимости, вести запись. Более удобным боковое расположение стола, который в данном случае не может быть барьером, отделяющим беседующих друг от друга.

Успеху беседы сопутствует то, насколько уже с первых минут психолог сумеет проявить себя доброжелательным и заинтересованным собеседником. Первое, что необходимо сделать консультанту при встрече клиента - это поприветствовать и помочь ему удобнее расположиться. Лучше, если консультант с самого начала подбодрит клиента репликами типа: “Проходите, пожалуйста”, “Усаживайтесь поудобнее” и т.п. При этом не следует слишком суетиться и заигрывать с клиентом.

Неплохо, если клиент представляется первым. В этом случае он сам задает тон взаимодействия. Лучше, если психолог представляется так же, как клиент — по имени-отчеству, просто по имени и т.д. Хотя фактор возраста и специфика условий консультирования тоже могут иметь значение для выбора

характера представления. Если клиент не представляется первым, консультант может предложить познакомиться, например: «Давайте познакомимся, как мне вас называть?» Начать говорить клиенту может помочь вступительная фраза: «Слушаю Вас» или «Что привело Вас ко мне?»).

Психологу необходимо следить за адекватностью своего словаря, за безоценочным характером своих фраз. Играет роль и темп ведения диалога, тон голоса, соответствие мимики, жестикуляции, позы особенностям ситуации консультирования (см. Документ 11: «Формы речевого этикета»).

Консультирование – это специально организованный процесс общения, направленный на создание психологически благоприятных условий для решения клиентом своей проблемы. То есть, это не стихийный процесс, и его организация начинается с постановки целей и задач, которые должны быть достигнуты. Для этого консультанту необходимо выяснить содержание запроса клиента, его реалистичность и соответственно определить свои профессиональные возможности в содействии решению проблемы клиента.

Важно выяснить, обратился ли клиент сам или его кто-то направил (родители, близкие и т.п.), что требует от консультанта дополнительных усилий по созданию необходимой мотивации и выяснению целесообразности дальнейших встреч.

Не каждый человек, обращающийся к психологу за помощью, представляет себе, какого именно плана помощь ему нужна. Порой ожидания клиентов неадекватны или не соответствуют реальности жизни (например, клиент может просить сделать так, чтобы кто-то кого-то полюбил, или требует, чтобы психолог повлиял на кого-либо тем или иным образом). Некоторые понимают консультирование как магическую помощь. В таких случаях клиенту необходимо объяснять, в чем он может состоять психологическая помощь. Например, можно сказать, что процесс специального общения, беседа с консультантом могут помочь человеку увидеть собственную ситуацию со стороны, с другой точки зрения, иначе отнестись к ней и, если нужно, принять решение о возможных изменениях своего поведения.

Заключение социального контракта. В случае адекватности запроса клиента и его соответствия профессиональным возможностям консультанта, заключается так называемый «социальный контракт»²⁵. Понятие социального контракта ввел американский психолог Эрик Берн. Социальный контракт предполагает договоренность консультанта и клиента о том, какие задачи они будут решать в процессе консультирования, как будет распределяться ответственность за их решение между консультантом и клиентом. Данный контракт может внести ясность относительно степени участия консультанта и клиента в процессе консультативного

²⁵ Понятие «социальный контракт» в психологию ввел Э. Берн.

взаимодействия, о возможном количестве встреч, длительности отдельных сессий (встреч) и т.д. Такая форма договоренности будет способствовать более эффективной регуляции консультативного процесса.

Само слово «контракт», однако, лучше не употреблять в разговоре с клиентом, поскольку оно может вызвать ряд лишним и неприятных ассоциаций. Можно сказать, например, клиенту следующее: «Давайте с вами договоримся о том, над чем мы с вами будем работать, и как будут проходить наши встречи...»²⁶.

Тема 13. «Исповедь клиента»

Вначале консультации необходимо, чтобы клиент рассказал о себе и своих проблемах. Часто клиенты сами начинают рассказ о себе без специального приглашения. Если клиент молчит, ожидая, что скажет консультант, ему можно помочь начать рассказывать репликами типа: «Расскажите, что вас сюда привело», «Слушаю вас внимательно».

Когда клиент говорит о том, что он не знает, с чего начать, ему можно предложить: «Начните с чего-нибудь», или «Рассказывайте то, что считаете важным».

Консультативное воздействие — это, прежде всего воздействие через слово. Поэтому консультанту необходимо быть осторожным в обращении со словами. Так, например, употребление слова «проблема» консультантом еще до того момента, как его по отношению к себе применил сам клиент, недопустимо, поскольку может вызвать негативную реакцию. «Проблема» может прозвучать как приговор или диагноз.

Основное содержание данного этапа составляет рассказ клиента о себе и о своей проблеме — исповедь. Исповедью в психологическом консультировании называется искренний, эмоционально насыщенный, подробный рассказ клиента о себе и о своей проблеме. Психолог-консультант выслушивает исповедь клиента и на основе ее анализа проясняет, уточняет проблему клиента. Время от времени психолог-консультант может задавать клиенту вопросы, уточняя кое-что для себя, но, не мешая клиенту в его исповеди. Вопросы психолога не должны сбивать клиента с мысли. Консультант во время слушания должен запоминать факты, события, имена, даты, все, что важно для понимания личности клиента и для поиска оптимального решения его проблемы. Информацию, поступающую от клиента лучше всего запоминать, или изредка делать кое-какие пометки в тетради. Более подробную запись можно сделать сразу же после окончания консультативной сессии. Если психолог-консультант не вполне уверен в своей памяти, то, попросив на то разрешение клиента, он вполне может делать краткие письменные записи услышанного от клиента.

²⁶ Лютова-Робертс Е.К. Тренинг начинающего консультанта: ведение доверительной беседы. – СПб.: Речь, 2007. – 307 с. С. 81.

На этой стадии консультанту необходимо проявить максимально искренний интерес, эмпатию, заботу, не прибегая к оценкам и манипулированию. Следует поощрять клиента к углубленному рассмотрению возникших у него проблем. Важными задачами этой стадии является фиксация чувств, содержания высказываний и невербального поведения клиента.

Основными методами работы психолога на этой стадии являются наблюдение, внимательное активное и эмпатическое слушание. Для того чтобы клиент чувствовал, что его внимательно слушают, консультант подбадривает и одобряет его, кивая или выражая свое согласие вставками типа: “Угу”, “Да-да”, “Конечно”. Роль эмоциональной поддержки выполняет и невербальное поведение консультанта: уместный кивок головой, улыбка или сочувствие, выражаемое глазами, мимикой, наклон тела вперед, присоединение к некоторым движениям.

Задача эмпатического слушания заключается в достаточно глубоком, эмоциональном понимании клиента. Оно достигается путем отождествления консультантом себя с клиентом, но одновременно, оставаясь в своей роли и продолжая размышлять над тем, что ему говорит клиент. Психолог-консультант, вживаясь в образ клиента, переживая и чувствуя то, что он говорит, пытается понять не себя в образе клиента, а клиента в его собственном образе. Эмпатическое слушание предполагает точное отражение переживания, чувства, эмоции собеседника с вербализацией и демонстрацией их понимания и принятия (см. Документ 12: «Отражение чувств»).

В ходе активного слушания консультант может прибегнуть к использованию процедуры *прояснения мысли клиента*. Она состоит в том, что консультант время от времени вступает в диалог с клиентом в тех случаях, когда мысль клиента ему не совсем понятна или неточно выражена самим клиентом, и проясняет вслух для себя мысль клиента или помогает ему более точно ее сформулировать. Для этого используются такие приемы активного слушания как «Уточняющие вопросы», «Повторение», «Переформулировка», «Обобщение» (см. тему «Методы психологического консультирования» в разделе 1 и Документ 13: «Отражение содержания: перефразирование и обобщение»).

Большинство приемов активного слушания, направленного на точное понимание и отражение информации говорящего подчиняются принципу *использования в разговоре с клиентом особенностей его языка*. Консультант, внимательно слушая клиента, старается уловить особенности стиля его речи, ключевые слова, фразы, обращая внимание на выражения и обороты, часто используемые клиентом. Психолог-консультант через некоторое время сам начинает сознательно пользоваться теми же речевыми приемами в общении с клиентом (важно, однако, не переборщить в использовании этого приема, чтобы у клиента не возникло впечатление, что его передразнивают). В результате между общающимися возникает большее взаимопонимание.

Клиент бессознательно начинает воспринимать консультанта как психологически близкого к нему человека и чувствует себя более уверенно.

В ходе выслушивания часто выясняется то, как интерпретирует свою ситуацию клиент, в чем и как он видит причины своих проблем. Не соглашаясь с клиентом, указывая на его ошибки, на этом этапе не стоит, придерживаясь принципа “принятия концепции клиента”. Часто уже в процессе рассказа, внимательно выслушиваемого консультантом, точка зрения клиента изменяется, он готовится к принятию нового взгляда на себя и окружающих.

Известно, что когда человек полностью «выговаривается», это приносит ему облегчение. Чувство, не выражающее себя в слове, в действии, не объективизируемое во вне, обречено остаться внутри, не достигнув своего внешнего адресата. Последствием невыраженного чувства является феномен алекситимии («чувство без слова», термин, введенный П. Сифнеосом)²⁷, сопутствующий целому ряду психосоматических симптомов. Вербализация помогает клиенту в определенной степени отделить себя от окружающего мира и от мира своих эмоций и мыслей. Такое психическое дистанцирование от самости необходимо для понимания, контролирования и изменения себя.

Выслушивание может занимать совершенно разные промежутки времени (в среднем от 10 - 15 минут до 1 часа).

Тема 14. Расспрос клиента и получение дополнительной информации

Основной задачей данной стадии является создание точной характеристики проблемы клиента с установлением как эмоциональных, так и когнитивных ее аспектов.

Иногда психологу-консультанту недостаточно того, что о своей проблеме рассказал в исповеди клиент. Чтобы сделать более правильные выводы и сформулировать обоснованные рекомендации относительно сути и решения проблемы клиента, психологу-консультанту бывает нужна дополнительная информация. В этом случае проводится дополнительная беседа с клиентом или другими лицами, имеющими отношение к проблеме, возникшей у клиента.

На этом этапе также может проводиться психодиагностика клиента, если возникает в этом необходимость для уточнения его проблемы. Консультант должен объяснить клиенту задачи такого обследования, его особенности, как оно будет проходить, как могут быть использованы его результаты.

²⁷ Sifneos R.Z. The prevalensc of “alexithymic” characteristics in psychosomatic patients //Psychother. Psychosom. – 1973. – N 22. – p. 255 – 262.

Данная стадия может быть очень короткой, если клиент в процессе «исповеди» сам выделяет проблемную ситуацию, четко формулирует запрос, его высказывания не вызывают никаких сомнений, и консультант уверен в адекватности ориентации клиента, в правильном понимании им сути происходящего. Консультанту остается только резюмировать сказанное или предоставить это клиенту. Однако такое случается не столь часто. К тому же клиент может не осознавать ряда ошибок в предъявляемой им модели проблемной ситуации (познакомьтесь с Документами 14, 15: «Структура жалобы клиента: локус, самодиагноз, проблема и запрос» и «Дефекты сообщения клиента»).

Уточнение проблем ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания проблемы. Проблема должна определяться конкретными понятиями. Точное определение проблем позволяет понять их причины, а иногда указывает и способы разрешения.

Надежный подход к работе на данном этапе расспроса - это анализ конкретных ситуаций из жизни клиента, наглядно демонстрирующих его отношения с людьми, поведение в проблемных ситуациях, особенности выбираемых паттернов взаимодействия. В рассказе клиента должно быть отражено, когда именно и в связи с чем возникла описываемая ситуация, где именно это происходило, кто принимал в ней участие, что конкретно говорили и сделали клиент и другие действующие лица, что он думал и чувствовал в то время, когда разворачивались события, что, с точки зрения клиента, в это время думали и чувствовали другие участники ситуации, чем эта ситуация окончилась, какие она имела последствия и на что оказала влияние. Выбираемые ситуации должны быть тесно связаны с содержанием основных жалоб клиента и типичными, часто встречающимися в жизни клиента, чтобы по ним можно было судить об особенностях взаимоотношений в целом. Желательно, чтобы эти ситуации были достаточно развернутыми, описывающими негативные, позитивные и нейтральные характеристики отношений.

Характер вопросов на этом этапе принципиально меняется: формулировки направлены на уточнение возникших у консультанта идей. Это уже вопросы по существу, например: «Когда именно у Вас впервые возникло ощущение, что она нездорова?» или «Что Вы чувствуете, когда ... (это происходит)?». Консультанту следует стремиться к тому, чтобы ответы клиента соответствовали характеру задаваемых вопросов, были точными и конкретными. Точность ответа делает его более объективным. Мелкие детали ситуации труднее придумать или исказить, и они становятся своеобразными фильтрами, через которые проходит неосознаваемая или недооцениваемая клиентом информация. Это дает возможность рассмотрения ситуации не только с точки зрения того, как привык ее

воспринимать клиент, но и под углом зрения гипотез, возникших у консультанта.

Гипотезы в психологическом консультировании – это варианты более конструктивных позиций клиента в отношении к своим проблемам. Для того, чтобы гипотеза консультанта подтвердилась или была опровергнута, необходимо обсудить две - три конкретных ситуации. Если во всех обсуждаемых ситуациях прослеживается один и тот же паттерн поведения и переживания, гипотезу консультанта можно считать подтвердившейся или опровергнутой. Теперь консультант может с уверенностью сказать, какое именно поведение клиента приводит к тому, что в его жизни возникают проблемы, как можно ему помочь относиться к происходящему по-другому и соответственно вести себя.

Тема 15. Совместная интерпретация проблемы и принятие решения клиентом

После исповеди клиента и получения дополнительной информации в ходе расспроса и психодиагностики консультант уже имеет достаточно информации для того, чтобы сложилось определенное представление о сути проблемы клиента, а также предположение о возможных причинах проблемы и способах ее разрешения. Всем этим психолог-консультант должен непосредственно поделиться с клиентом.

Вербально выраженная консультантом гипотеза является **интерпретацией**. Интерпретация - краеугольный камень психотерапии, поворотная точка процесса консультирования.

При интерпретации проблемы клиента психологу важно соблюдать ряд правил.

1. Перед этапом интерпретации можно сделать небольшую паузу в общении, которая позволит консультанту отвлечься от слушания, поразмышлять, сделать выводы, а клиенту позволит психологически настроиться на выслушивание консультанта и на конструктивный диалог с ним.

2. Важно проследить за тем, чтобы при интерпретации исповеди клиента не были упущены какие-либо существенные детали и подробности. Выводы о проблеме клиента и о способах ее решения не должны опираться на противоречивые, не согласующиеся друг с другом факты. Противоречия в фактах неизбежно проявятся и в противоречиях в выводах, которые следуют из этих фактов.

3. Необходимо следить за тем, чтобы предлагаемая интерпретация фактов не оказалась односторонней, т.е. чтобы в ней не было явного предпочтения какой-либо одной теории или интерпретации перед другими.

Любая из существующих теорий личности или межличностных отношений, которая может быть положена в основу интерпретации исповеди, неизбежно является неполной и не учитывает все возможные факты. (Для избежания односторонней интерпретации консультанту необходимо еще на этапе общенаучной теоретической подготовки не только глубоко изучить различные теории личности и консультирования, но и научиться умело пользоваться положениями самых различных теорий на практике, чему служат обучающие тренинги для начинающих консультантов, психологические консилиумы и т.п.).

4. Любая из исповедей, какая бы она ни была по содержанию, не может иметь одну, единственно возможную интерпретацию. Интерпретаций обязательно должно быть несколько, опирающихся на разные взаимно дополняющие друг друга теории. Вместе с тем, интерпретаций не должно быть слишком много, так как в противном случае их трудно будет согласовать друг с другом и в них можно будет просто запутаться. В конечном счете, должна получиться единая, но не единственная (в теоретическом плане) трактовка проблемы. Клиенту следует сообщать в простой, доходчивой, а не в наукообразной, форме сами выводы, а не теорию, на которой они основываются.

Техника интерпретации – одна из самых сложных методик консультирования, она способствует выявлению большего, нежели содержится в поверхностном повествовании клиента. Внешнее содержание, конечно, тоже значимо, однако существеннее раскрытие латентного содержания, скрытого за словами клиента. Для этого используется интерпретация повествования. Интерпретационные утверждения консультанта придают определенный смысл ожиданиям, чувствам, поведению клиента, помогают установить причинные связи между поведением и переживаниями, увидеть клиенту себя и свои жизненные трудности в новой перспективе.

Консультант, как и любой человек, может ошибаться, т.е. его интерпретации бывают неточными или вообще не соответствующими действительности. Поэтому интерпретационные утверждения неуместно формулировать авторитарным, категорично-поучительным тоном. Клиенту легче принимать интерпретации, формулируемые как допущения, когда ему позволяется отвергать их. Лучше всего интерпретативные положения начинать словами "полагаю", "вероятно", "почему бы не попробовать посмотреть так" и т.п. Гипотетический характер интерпретаций отнюдь не умаляет их ценности, если они оказываются точными и приемлемыми для клиента.

Клиент, слушая консультанта, может задавать интересующие его вопросы и дополнять сказанное. Кроме того, клиент может выражать свое мнение о том, что услышит от психолога-консультанта. Одно из важных

различий психологического и врачебного приема состоит в том, что в медицине диагноз ставит один человек - врач и сообщает его другому - пациенту, в психологическом консультировании выбор более конструктивной позиции осуществляет клиент совместно с консультантом.

Когда проблема сформулирована однозначно, наступает момент перехода к следующей стадии консультативного процесса - перебору вариантов решения проблемной ситуации.

Каждая проблема, несмотря на видимую типичность, является неповторимой и обязательно требует индивидуального подхода. В этом смысле было бы ошибочно думать, что могут существовать какие-либо алгоритмы решения отдельных проблем.

На второй стадии данного этапа консультирования психолог совместно с клиентом выясняют, открыто обсуждают и вырабатывают возможные альтернативы решения проблемы. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными. Консультант также помогает выдвинуть дополнительные альтернативы, однако не навязывает своих решений. Можно составить письменный список вариантов, чтобы их было легче сравнивать. Затем осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения *ведущих мотивов*, предыдущего опыта и настоящей готовности измениться.

Важным аспектом работы по нахождению способов решения проблемы является четкое осознание клиентом желаемого результата. На предыдущих этапах исследования проблемы (этапы «исповеди» и расспроса клиента) в ходе взаимодействия клиента и консультанта актуализировались образы проблемы, тех жизненных трудностей, с которыми сталкивается обратившийся за помощью, его переживания в связи с происходящим. На стадии обсуждения альтернативных вариантов решения проблемы необходимо актуализируются совершенно иные образы – образы того желаемого будущего, в котором проблема уже разрешена. Возможностей развития ситуации может существовать множество, и поэтому клиенту необходимо определиться с собственными желаниями и мотивами, а также учесть реалистичность каждого из вариантов.

Важно выяснить, насколько неудовлетворенная потребность и недостигнутая цель значимы в жизни клиента. Потом следует установить, в какой степени блокируется цель или фрустрируется потребность. Также важно, сколько времени существует проблема. Если она имеет длинную историю, клиент уже мог найти много способов (чаще всего непригодных) компенсации, которые затрудняют выявление подлинных причин трудностей. Каждый случай консультирования уникален и требует понимания в контексте жизни конкретного клиента. Психолог-консультант должен постоянно помнить о том, что «правильное» для него решение не обязательно является таковым для клиента. Право окончательного выбора остается за клиентом. Клиент принимает такое решение, которое его устраивает.

Решение - формирование мыслительных операций, снижающих исходную неопределенность проблемной ситуации. В процессе решения выделяют стадии поиска, принятия и реализации решения. Типичная структура поведения человека в ходе решения - разделение исходной проблемы на множество более простых промежуточных задач соответственно плану решения.

Составление плана реалистичного решения проблемы должно также помочь клиенту понять, что не все проблемы разрешимы. Некоторые проблемы требуют слишком много времени; другие могут быть решены лишь частично посредством уменьшения их деструктивного, дезорганизирующего воздействия на поведение. В плане решения проблем следует предусмотреть, какими средствами и способами клиент будет достигать поставленных задач.

Тема 16. Формирование новой модели поведения и оптимизация личностных механизмов саморегуляции

На этой стадии происходит последовательная реализация плана решения проблем клиентом. Консультант помогает клиенту строить деятельность по достижению поставленных целей с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также помогает справиться с возможными частичными неудачами. Консультант может обеспечивать адекватное психотехническое сопровождение выработки новых моделей поведения с использованием тех или иных выбранных средств (ролевые игры, "репетиция" действий, аутотренинг, посещение психологической группы поддержки и др.).

Одним из приемов оказания помощи на данном этапе может явиться **предоставление информации**. Консультант высказывает свое мнение, отвечает на вопросы клиента. Предоставление информации в консультировании иногда бывает очень важным, поскольку клиенты нередко задают консультанту самые разные вопросы. Особенно существенны вопросы, за которыми кроется тревога клиентов о своем будущем.

На данном этапе может использоваться процедура – «уточнение деталей», которая способствует разъяснению клиенту мелких, но существенных подробностей, связанных с выполнением совместно выработанных психологом-консультантом и клиентом практических способов достижения поставленных целей. Для того чтобы убедиться в том, что клиент не только правильно понял его, но и хорошо знает, что делать, как воплощать в жизнь полученные рекомендации, психолог-консультант задает клиенту вопросы и на основе его ответов определяет правильность

понимания клиентом того, что они обсуждают. Если что-то в понимании клиентом обсуждаемых вопросов не вполне устраивает психолога-консультанта, то он предлагает клиенту дополнительное разъяснение своих мыслей, причем старается сделать это максимально конкретно и практически ориентированно.

При даче клиенту рекомендаций по формированию новой модели поведения, способствующей успешному достижению поставленных целей, консультанту следует придерживаться ряда правил.

1. При формулировании рекомендаций по практическому решению проблемы клиента желательно, предлагать ему не один-единственный, а сразу несколько, по возможности - разных, способов. Это связано с тем, что разные способы решения одной и той же проблемы требуют соблюдения различных условий и выполнения разных действий, и некоторые из них могут оказаться недоступными клиенту. К примеру, одни способы поведения потребуют от клиента незаурядной силы воли и ряда других качеств личности, которые у него могут оказаться относительно слабо развитыми. Другие способы, например, предполагают наличие достаточно большого количества свободного времени, которого на самом деле у клиента может не оказаться.

Предлагаемые клиенту различные способы решения его проблемы должны учитывать реальные условия его жизни, его возможности и индивидуальные психологические особенности.

2. Для того чтобы облегчить клиенту процесс выбора способа решения психолог-консультант должен предложить ему аргументированные собственные оценки эффективности разных способов поведения, раскрывая перед клиентом их положительные и отрицательные стороны.

3. Клиенту необходимо предоставлять возможность самостоятельно выбирать тот способ поведения, который он считает для себя наиболее подходящим. Никто, кроме самого клиента, не в состоянии полностью знать его личные особенности и условия жизни, поэтому никто, кроме клиента, не сможет принять оптимальное решение.

4. Очень важно разъяснить клиенту действенные средства самостоятельного контроля успешности предпринимаемых практических действий по решению проблемы. У клиента должно сложиться представление о том, как он на практике может проконтролировать себя, и по каким признакам он будет судить о том, что его поведение правильное, а предпринимаемые действия на самом деле дают положительный результат.

5. Важно предоставить клиенту возможность получения от психолога-консультанта дополнительной информации, рекомендаций уже в процессе практического решения проблемы.

Большую роль в процессе консультирования играют приемы и техники, направленные на решение различных специальных задач, связанных с изменением и коррекцией позиции клиента. Консультант может предписать выполнение домашних заданий с четкими инструкциями того, что и как должен делать клиент.

Овладение такого рода приемами и техниками консультантом во многом определяется опытом и знакомством профессионала с различного рода теоретическими работами по психотерапии и консультированию, а также его профессиональным общением с коллегами.

Профессиональное знакомство с широким перечнем психотехник является критерием мастерства консультанта, его профессиональной компетентности. Они, несомненно, обогащают возможности психологической помощи.

На данном этапе психологического консультирования возможно оказание психокоррекционного воздействия. В разных школах психотерапии подчеркивается значение различных факторов при оказании психокоррекционного воздействия. Так в психоанализе ведущая роль в этом придается катарсису и изменению личностных структур, в логотерапии В. Франкла – приобретению смысла жизни и т.д. (С различными теориями консультирования и различными моделями психокоррекции вы познакомитесь в разделе 4).

Краткосрочное консультирование ориентировано на оказание помощи самым экономичным оперативным способом, оно нацелено помочь клиенту как-то изменить свою ситуацию, но при этом не стремится к каким-то значительным результатам и опирается, прежде всего, на то, насколько готов к изменениям сам клиент.

Тема 17. Оценка эффективности консультации методом совместного обсуждения

В консультировании необходим еще один этап - завершающий, без реализации которого эффективность даже самого успешного воздействия может быть значительно снижена. Он предполагает 1) подведение итогов беседы (краткое обобщение всего происшедшего за время приема); 2) обсуждение вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента с консультантом или другими необходимыми специалистами; 3) прощание консультанта с клиентом.

Подведение итогов беседы позволяет взглянуть на произошедшее в ходе консультативного взаимодействия со стороны, сосредоточив сознание на центральных, узловых моментах консультирования. Рефлексия происходящего позволяет предупредить забывание и непонимание клиентом казавшихся замечательными идей, путей изменения или возникшего решения, что является одним из основных механизмов сопротивления психологическому воздействию. Нередко бывает так, что человек, активно работавший во время приема, с трудом может вспомнить, о чем вообще был разговор. Чтобы избежать подобного консультант очень коротко пересказывает содержание беседы в трех – четырех предложениях. В

построении обобщающих фраз можно использовать следующие слова: «Мы поговорили о...», «Наш с вами сегодняшний разговор был посвящен...», «В ходе нашего разговора мы с вами пришли к выводу...». Важно, чтобы все, что назвал консультант, действительно обсуждалось во время приема.

Возможно, у клиента есть вопросы или какие-то не высказанные идеи, которые подведение итогов позволило ему сформулировать. Для этого консультант может выдержать небольшую паузу, чтобы дать клиенту возможность отреагировать на окончание беседы.

Многие клиенты, впервые обращающихся за психологической помощью, ориентированы на разовый прием. В ходе одной консультативной сессии практически не возможно достижение поставленных клиентом задач. Однако, у клиента может сложиться представление о возможных путях самостоятельной работы, направленной на желаемые изменения. Если нет каких-либо особых оснований, консультанту не следует настаивать на последующих встречах. Можно пригласить клиента обращаться в случае необходимости, предоставив необходимую информацию для этого: контактные координаты, время приема. Важно, чтобы клиент знал о том, что возможность обращения за помощью существует.

Нередко в ходе приема выясняется, что есть необходимость для получения помощи специалистов другого профиля (психиатры, терапевты, педагоги, юристы). Лучший всего, когда психолог работает с такими специалистами в сотрудничестве. Это позволяет в целом значительно повысить эффективность оказываемой помощи.

Один из вариантов завершения первой беседы является принятие решения о следующей встрече. Для более эффективной, целенаправленной и конструктивной работы консультант должен четко сформулировать, какие именно задачи будут решаться в ходе последующих встреч. Необходимо спросить о пожеланиях клиента, на каких аспектах сложившейся у него ситуации хотелось бы ему остановиться в первую очередь.

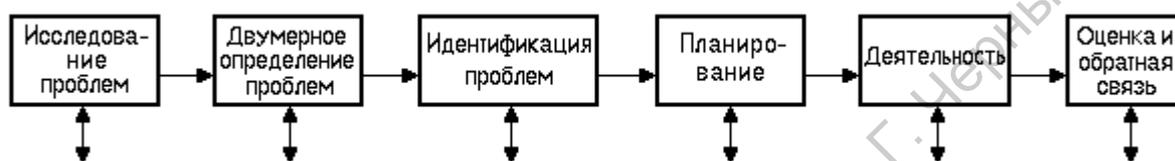
Помочь клиенту более активно работать над собой самостоятельно ему в этом могут домашние задания, предлагаемые консультантом в конце встречи. Обычно в качестве домашнего задания выбирается то, что, по мнению обоих собеседников, полезно было бы скорректировать, изменить или глубже понять в результате наблюдения или тренировки. Домашние задания могут выполняться письменно, например, в виде ведения дневника. Бывает достаточно просто попросить клиента подумать о чем-то или что-то сделать.

Прощание с клиентом не должно выглядеть формальным, хотя во многом является ритуальным актом. По возможности можно сказать клиенту несколько теплых слов на прощание.

Документы 9 - 15

Документ 9: Структура процесса консультирования²⁸

Ни одна из теоретических ориентаций или школ психологического консультирования не отражает все возможные ситуации взаимодействия консультанта и клиента. Поэтому рассмотрим самую общую модель структуры консультативного процесса, называемую эклектической (В. Е. Gilland и сотрудники; 1989). Эта системная модель, охватывающая шесть тесно связанных между собой стадий, отражает универсальные черты психологического консультирования или психотерапии любой ориентации.



1. **Исследование проблем.** На этой стадии консультант устанавливает контакт (rapport) с клиентом и достигает обоюдного доверия: необходимо внимательно выслушать клиента, говорящего о своих трудностях, и проявить максимальную искренность, эмпатию, заботу, не прибегая к оценкам и манипулированию. Следует поощрять клиента к углубленному рассмотрению возникших у него проблем и фиксировать его чувства, содержание высказываний, невербальное поведение.

2. **Двумерное определение проблем.** На этой стадии консультант стремится точно охарактеризовать проблемы клиента, устанавливая как эмоциональные, так и когнитивные их аспекты. Уточнение проблем ведется до тех пор, пока клиент и консультант не достигнут одинакового понимания; проблемы определяются конкретными понятиями. Точное определение проблем позволяет понять их причины, а иногда указывает и способы разрешения. Если при определении проблем возникают трудности, неясности, то надо вернуться к стадии исследования.

3. **Идентификация альтернатив.** На этой стадии выясняются и открыто обсуждаются возможные альтернативы решения проблем. Пользуясь открытыми вопросами, консультант побуждает клиента назвать все возможные варианты, которые тот считает подходящими и реальными, помогает выдвинуть дополнительные альтернативы, однако не навязывает своих решений. Во время беседы можно составить письменный список вариантов, чтобы их было легче сравнивать. Следует найти такие альтернативы решения проблем, которые клиент мог бы использовать непосредственно.

4. **Планирование.** На этой стадии осуществляется критическая оценка выбранных альтернатив решения. Консультант помогает клиенту разобраться, какие альтернативы подходят и являются реалистичными с точки зрения предыдущего опыта и настоящей готовности измениться. Составление плана реалистичного решения проблем должно также помочь клиенту понять, что не все проблемы разрешимы. Некоторые проблемы требуют слишком много времени; другие могут быть решены лишь частично посредством уменьшения их деструктивного, дезорганизирующего поведения воздействия. В плане решения проблем следует предусмотреть, какими средствами и способами клиент проверит реалистичность выбранного решения (ролевые игры, "репетиция" действий и др.).

²⁸ Данный документ печатается по книге: Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 2003. С. 19-22.

5. **Деятельность.** На этой стадии происходит последовательная реализация плана решения проблем. Консультант помогает клиенту строить деятельность с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении целей. Клиент должен усвоить, что частичная неудача — еще не катастрофа и следует продолжать реализовывать план решения проблемы, связывая все действия с конечной целью.

6. **Оценка и обратная связь.** На этой стадии клиент вместе с консультантом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты. В случае надобности возможно уточнение плана решения. При возникновении новых или глубоко скрытых проблем необходим возврат к предыдущим стадиям.

Эта модель, отражающая консультативный процесс, помогает лишь лучше понять, как происходит конкретное консультирование. Реальный процесс консультирования значительно обширнее и нередко не подчиняется данному алгоритму. Выделение стадий условно, поскольку в практической работе одни стадии смыкаются с другими, и их взаимозависимость сложнее, чем в представленной схеме.

Здесь следует еще раз подчеркнуть то, о чем упоминалось выше, — в процессе консультирования важны не столько схемы (хотя общее представление и понимание хода консультирования обязательны), сколько профессиональная и человеческая компетенция консультанта. Ее составляют многие элементы, речь о которых пойдет ниже. Перечислим общие правила и установки консультанта, структурирующие процесс консультирования и делающие его эффективным:

1. Не бывает двух одинаковых клиентов и ситуаций консультирования. Человеческие проблемы только извне могут казаться схожими, однако поскольку они возникают, развиваются, существуют в контексте уникальных человеческих жизней, то и сами проблемы в действительности являются уникальными. Поэтому каждое консультативное взаимодействие уникально и неповторимо.

2. В процессе консультирования клиент и консультант постоянно изменяются сообразно их отношениям; в психологическом консультировании нет статичных ситуаций.

3. Самым лучшим экспертом собственных проблем является клиент, поэтому при консультировании следует помочь ему принять на себя ответственность за решение его проблем. Видение собственных проблем клиентом не менее, а может быть, и более важно, нежели представление о них консультанта.

4. В процессе консультирования чувство безопасности клиента важнее, чем требования консультанта. Таким образом, в консультировании неуместно добиваться цели любой ценой, не обращая внимания на эмоциональное состояние клиента.

5. Стремясь помочь клиенту, консультант обязан "подключить" все свои профессиональные и личностные возможности, однако в каждом конкретном случае он не должен забывать, что он всего лишь человек и поэтому не способен полностью отвечать за другого человека, за его жизнь и трудности.

6. Не следует ожидать непосредственного эффекта от каждой отдельно взятой консультативной встречи — решение проблем, а также успех консультирования не похожи на равномерно поднимающуюся вверх прямую; это процесс, в котором заметные улучшения сменяются ухудшениями, потому что самоизменение требует многих усилий и риска, которые не всегда и не сразу завершаются успехом.

7. Компетентный консультант знает уровень своей профессиональной квалификации и собственные недостатки, он ответственен за соблюдение правил этики и работу на благо клиентов.

8. Для обозначения и концептуализации каждой проблемы могут быть использованы различные теоретические подходы, но нет и не может быть наилучшего теоретического подхода.

9. Некоторые проблемы — это сущностные человеческие дилеммы и в принципе неразрешимы (например, проблема экзистенциальной вины). В таких случаях консультант должен помочь клиенту понять неизбежность ситуации и смириться с ней.

10. Эффективное консультирование — это процесс, который выполняется *вместе* с клиентом, но не *вместо* клиента.

Документ 10: Основные этапы проведения психологического консультирования по Р.С. Немову²⁹

1. Подготовительный этап. На этом этапе психолог-консультант знакомится с клиентом по предварительной записи, имеющейся о нем в регистрационном журнале, а также по той информации о клиенте, которую можно получить от третьих лиц, например от работника психологической консультации, который принимал заявку от клиента на проведение консультации. На данном этапе работы психолог-консультант, кроме того, сам готовится к проведению консультации, выполняя практически все то, о чем шла речь в предыдущем разделе данной главы. Время работы психолога-консультанта на этом этапе составляет обычно от 20 до 30 мин.

2. Настраечный этап. На данном этапе психолог-консультант лично встречает клиента, знакомится с ним и настраивается на совместную работу с клиентом. То же самое со своей стороны делает клиент. В среднем этот этап по времени, если все остальное уже подготовлено для проведения консультации, может занимать от 5 до 7 мин.

3. Диагностический этап. На данном этапе психолог-консультант выслушивает исповедь клиента и на основе ее анализа проясняет, уточняет проблему клиента. Основное содержание данного этапа составляет рассказ клиента о себе и о своей проблеме (исповедь), а также психодиагностика клиента, если возникает необходимость ее проведения для уточнения проблемы клиента и поиска оптимального ее решения. Достаточно точно установить время, необходимое для проведения данного этапа психологического консультирования, не представляется возможным, так как многое в его определении зависит от специфики проблемы клиента и его индивидуальных особенностей. Практически это время составляет как минимум один час, исключая время, необходимое для проведения психологического тестирования. Иногда данный этап психологического консультирования может занимать от 4 до 6–8 ч.

4. Рекомендательный этап. Психолог-консультант, собрав на предыдущих этапах необходимую информацию о клиенте и его проблеме, на данном этапе вместе с клиентом вырабатывает практические рекомендации по решению его проблемы. Здесь эти рекомендации уточняются, проясняются, конкретизируются во всех существенных деталях. Среднее время, обычно затрачиваемое на прохождение этого этапа психологического консультирования, составляет от 40 мин до 1 ч.

5. Контрольный этап. На данном этапе психолог-консультант и клиент договариваются друг с другом о том, как будет контролироваться и оцениваться практическая реализация клиентом полученных им практических советов и рекомендаций. Здесь же решается вопрос о том, как, где и когда психолог-консультант и клиент в дальнейшем смогут обсуждать дополнительные вопросы, которые могут возникнуть в процессе выполнения выработанных рекомендаций. В конце данного этапа, если в этом

²⁹ Данный документ печатается по книге: Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. Для студ. Педвузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 528 с.

возникнет необходимость, психолог-консультант и клиент могут договориться друг с другом о том, где и когда они встретятся в следующий раз. В среднем работа на данном, завершающем этапе психологического консультирования проходит в течение 20–30 мин.

Если суммировать все, сказанное выше, то можно установить, что на прохождение всех пяти этапов психологического консультирования в среднем может понадобиться (без времени, отводимого на психологическое тестирование) от 2–3 до 10–12 ч.

Документ 11: Формы речевого этикета³⁰

Для совершенствования собственных коммуникативных умений и навыков психологу-консультанту рекомендуется освоить следующие краткие формы речевого этикета, которые при встрече с клиентами в психологической консультации могут оказаться ему полезными.

Формы приветствия человека и формы приглашения войти в помещение:

- *Здравствуйте.*
- *Проходите, пожалуйста.*
- *Добрый день.*
- *Заходите, пожалуйста.*
- *Рад вас приветствовать.*
- *Прошу вас...*
- *Добро пожаловать...*

Формы выражения радости при встрече:

- *Какая приятная встреча!*
- *Рад вас видеть!*
- *Наконец-то вы пришли, очень рад!*
- *Очень рад видеть вас!*

Формы знакомства:

- *Я хочу (хотел бы) с вами познакомиться.*
- *Давайте познакомимся.*
- *Будем знакомы.*
- *Позвольте представиться. Меня зовут...*

– *А как вас зовут? Представьтесь, пожалуйста.* Формы обращения к человеку с вопросом:

- *Скажите, пожалуйста...*
- *Вас не затруднит сказать...*
- *Извините, не могли бы вы сказать...*
- *Можно вас спросить...*
- *Будьте добры (будьте любезны) сказать мне...*
- *Не могли бы вы сказать...*

Процедура успокоения клиента, нейтрализации действия имеющихся у него комплексов и снятия психологических барьеров в общении может включать в себя технические приемы, создающие для клиента атмосферу физического и психологического комфорта, обеспечивающие его психологическую безопасность. Это могут быть, например, следующие приемы:

– Дать клиенту возможность некоторое время побыть одному, например, посидеть в одиночестве две-три минуты, не общаясь ни с кем. В это время психолог-консультант может заняться каким-либо делом здесь же, в психологической консультации, или же выйти на несколько минут из помещения.

³⁰ См. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. Для студ. Педвузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 528 с.

– Включить в помещении консультации негромкую и приятную музыку в то время, когда клиент находится в нем и настраивается на предстоящий разговор с консультантом.

– Дать в руки клиенту во время беседы какой-либо приятный, привлекательный небольшой предмет, например игрушку.

– Предложить клиенту что-либо делать своими руками во время разговора с психологом-консультантом под предлогом, например, оказания психологу-консультанту небольшой услуги, помощи.

Действия, описанные выше, можно применять на практике в самых различных комбинациях, и в отдельности, и в различных сочетаниях друг с другом.

Документ 12: «Отражение чувств»³¹

Эмоции, чувства в консультировании и психотерапии, по выражению Bugental (1987), как кровь в хирургии: они неизбежны и выполняют очистительную функцию, стимулируют заживление. Чувства очень важны в процессе консультирования, но не являются самоцелью, хотя достижению целей помогают именно сильные чувства: страх, боль, тревога, жалость, надежда и др.

Познание и отражение чувств клиента представляется одной из главнейших техник консультирования. Эти процессы больше, чем техника, они неперемнная составляющая отношений двух людей. Отражение чувств тесно связано с перефразированием высказанных клиентом мыслей — разница лишь в том, что в последнем случае внимание сосредоточивается на содержании, а при отражении чувств — на том, что скрыто за содержанием. Желая отражать чувства клиента, консультант внимательно выслушивает его признания, перефразирует отдельные утверждения, но ориентируется и на чувства, выраженные клиентом в признаниях.

Важно обратить внимание на баланс фактов и чувств в консультативной беседе. Нередко поддавшись страсти выпрашивания, консультант начинает игнорировать чувства клиента.

Например:

Клиентка: Мы с мужем дружим с детства и после окончания университета поженились. Я думала — какой замечательной будет супружеская жизнь! Но все оказалось совсем не так...

Консультант: Сколько лет Вы в браке?

В этом случае создается впечатление, что консультанта больше интересует формальный факт продолжительности брака, а не то, как клиентка переживает свою супружескую жизнь. Продолжение беседы могло бы быть явно продуктивнее, позволяя консультанту продолжать признание или, уловив удлиненную паузу, задать он вопрос: "Что для Вас значит "совсем не так"?"

В консультировании существует правило, что при вопросе о чувствах клиент часто рассказывает факты из жизни, но когда мы спрашиваем только о событиях жизни, практически нет никаких шансов услышать что-либо о чувствах. Это правило ясно указывает на приоритет вопросов о чувствах и на существенную роль отражения чувств в

³¹ Печатается по книге: Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М.: Академический проект, 2003. с. 111-114.

консультировании. Таково необходимое условие поддержания консультативного контакта в ориентированной на клиента терапии.

Отражая чувства клиента, консультант концентрирует внимание на субъективных аспектах его признаний, стремясь помочь клиенту разобраться в своих чувствах и (или) испытать их полнее, интенсивнее, глубже. Отражение чувств означает, что консультант является как бы зеркалом, в котором клиент может увидеть смысл и значение своих чувств. Отражение чувств способствует возникновению межличностного, эмоционального контакта, потому что показывает клиенту, что консультант старается познать его внутренний мир. Эффективное отражение чувств помогает клиенту лучше разобраться в своих нередко противоречивых чувствах и тем самым облегчает разрешение внутренних конфликтов.

Например:

Клиентка: Об этом трудно не только говорить, но даже думать. Уже давно я не имею никаких отношений с мужчинами, а теперь не знаю, как отнестись к появившейся возможности.

Консультант: Грустно смотреть, как Вы боитесь и избегаете того, чего, по Вашим словам, хотелось бы.

Клиентка: Без сомнений. Я не знаю, подходит ли он мне. Он кажется очень милым и имеет все, чего мне хотелось бы. Я не знаю...

Консультант: Ваши чувства теперь в смятении. Вы не можете решить, действительно ли хотите этого мужчину.

Клиентка: Да. И так бывает всегда, когда я думаю об этом. Если кто-то заботится обо мне и всем хорош, я бегу от него, когда некто не хочет меня, я хочу его. Что за каша! Смогу ли я когда-нибудь изменить положение?

Консультант: Вы чувствуете себя растерявшейся, думая, всегда ли должны стараться убежать, когда кто-либо заботится о Вас.

Желание отражать чувства предполагает их распознавание. Для этого необходимо обращать внимание не только на содержание рассказа клиента, но и на его эмоциональный тон, позу, выражение лица. Так же важно помнить, что чувства могут таиться не только в том, что рассказано, но и в том, что не рассказано, поэтому консультант должен быть чутким к различным намекам, умалчиваниям, паузам.

Отражая чувства, следует учитывать все эмоциональные реакции клиента — положительные, отрицательные и амбивалентные; направленные на самого себя, других людей и консультанта. Для точного отражения чувств важно использовать многие понятия, определяющие разнообразные чувственные нюансы.

В консультировании важно не только отражение чувств, но и обобщение их. Оно позволяет определить эмоциональный тон беседы, синтезировать эмоциональные аспекты опыта клиента. Очень часто в беседе мы сталкиваемся с противоречивыми, а иногда и с полярными чувствами по отношению к значимым для клиента ситуациям или объектам любви. Здесь очень ценно обобщение чувств для показа клиенту действительного единства противоположностей в эмоциональной сфере.

Говоря о чувствах в консультировании, можно сформулировать несколько обобщающих принципов, охватывающих не только отражение чувств клиента, но и выражение чувств консультантом:

1. Консультант обязан как можно полнее и точнее идентифицировать чувства как свои, так и клиентов.
2. Не обязательно отражать или комментировать каждое чувство клиента — любое действие консультанта должно быть целесообразным в контексте процесса консультирования.
3. Обязательно обращать внимание на чувства, когда они:
 - вызывают проблемы в консультировании или
 - могут поддержать клиента, помочь ему.

В первом случае особенно выделяются страх, тревога, злость, враждебность. Например, озлобленность клиента может блокировать нормальное общение, поэтому следует обратить его внимание на это чувство ("Сегодня Вы кажетесь довольно злым"), чтобы обсуждение способствовало устранению препятствия для поддержания консультативного контакта. Такое обсуждение имеет смысл и для клиента, поскольку помогает ему допустить нормальность своих отрицательных чувств, а также уменьшить их интенсивность. Важно помочь клиенту выразить отрицательные чувства еще и потому, что самому клиенту легче контролировать открыто выраженные чувства. Во втором случае мы оказываем клиенту эмоциональную поддержку. Например, если клиент, которому трудно уйти с работы раньше времени, приходит на консультативную встречу вовремя, следует это отметить: "Как хорошо, что Вы смогли прийти вовремя!" Или когда клиентка с затянувшейся депрессией говорит, что смогла подняться с кровати, убрать в комнате и приготовить себе обед, мы, понимая значимость события, должны порадоваться вместе с ней удачному "продвижению" в преодолении депрессии.

4. Консультант обязан выражать также собственные чувства, возникающие в ситуации консультирования. Их возникновение представляет собой своеобразный резонанс на переживания клиентов. Как говорит С. Rogers, "что наиболее лично, то наиболее общо". Вслушиваясь в свои чувства, возникающие в ходе консультирования в качестве реакции на поведение клиента, консультант может получить о нем много ценной информации. Выражение чувств помогает поддерживать глубокий эмоциональный контакт, в условиях которого клиент лучше понимает, как другие люди реагируют на его поведение. Однако консультант должен выражать чувства, только связанные с темой беседы. Иногда сам клиент жаждет получить информацию о чувствах консультанта. И на весьма частый вопрос: "Я хотел бы узнать, как Вы чувствуете себя со мной?" — не нужно спешить отвечать. На такой вопрос лучше ответить вопросом: "Почему Вы спрашиваете меня об этом?", "Что Вы об этом думаете?". В консультировании всегда более значимы чувства клиента, а не консультанта.

5. Порой надо помочь клиентам контролировать свои чувства, особенно когда они слишком интенсивны. Это касается как положительных, так и отрицательных чувств.

Документ 13: Отражение содержания: перефразирование и обобщение³²

Чтобы отражать содержание признаний клиента, необходимо перефразировать его высказывания или обобщить несколько высказываний. Клиент таким образом убеждается, что его внимательно выслушивают и понимают. Отражение содержания помогает и клиенту лучше понять себя, разобраться в своих мыслях, идеях, установках. По данным Hill (1980), это наиболее широко используемая техника консультирования независимо от теоретической ориентации консультанта.

Перефразирование наиболее приемлемо в начале консультирования, потому что побуждает клиента более открыто обсуждать свои проблемы. Однако, с другой стороны, оно недостаточно углубляет беседу, Ivey (1971) выделяет три основные цели перефразирования:

- показать клиенту, что консультант очень внимателен и пытается его понять;
- выкристаллизовать мысль клиента, повторяя его слова в сжатом виде;
- проверить правильность понимания мыслей клиента.

При перефразировании надо помнить три простых правила:

1. Перефразируется основная мысль клиента.
2. Нельзя искажать или заменять смысл утверждения клиента, а также добавлять что-либо от себя.
3. Надо избегать "попугайства", т.е. дословного повторения высказывания клиента, желательно мысли клиента выразить своими словами.

Хорошо перефразированная мысль клиента становится короче, яснее, конкретнее, а это помогает клиенту самому понять, что он хотел сказать.

Примеры перефразирования:

Клиент: Я не знаю, как жить дальше. Иногда думаю, что надо все бросить и идти работать, а порой кажется, что следует дальше учиться, но я не знаю, что выбрать.

Консультант: У Вас происходит внутренняя борьба за дальнейшее самоопределение в жизни, и Вам трудно решить, какой из двух путей сегодня более правильный.

Клиент: В этом году несчастья следуют одно за другим. Болела жена, а потом та авария, которая переполнила чашу, ну а теперь эта операция сына... Мне кажется, что неприятности никогда не кончатся.

Консультант: Кажется, что проблемы никогда не закончатся, и Вы спрашиваете себя, всегда ли так будет.

В обобщении выражается основная идея нескольких мало связанных между собой утверждений или долгого и запутанного высказывания. Обобщение помогает клиенту

³² Печатается по книге: Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М.: Академический проект, 2003. с. 109-111.

систематизировать свои мысли, вспомнить то, что было сказано, побуждает к рассмотрению значимых тем и способствует соблюдению последовательности консультирования. Если перефразирование охватывает только что высказанные утверждения клиента, то обобщению подлежит целый этап беседы или даже вся беседа, Ivey (1971) указывает ситуации, в которых чаще всего используется обобщение:

- когда консультант хочет структурировать начало беседы, чтобы объединить ее с прежними беседами;
- когда клиент говорит очень долго и запутанно;
- когда одна тема беседы уже исчерпана и намечается переход к следующей теме или к следующему этапу беседы;
- при стремлении придать некое направление беседе;
- в конце встречи при стремлении подчеркнуть существенные моменты беседы и дать задание на промежуток времени до следующей встречи.

Документ 14: Структура жалобы клиента: локус, самодиагноз, проблема и запрос³³

По мнению В.В.Столина, спонтанно высказанные жалобы клиента могут быть структурированы следующим образом:

I. Локус жалобы, который делится на:

— *субъектный* (на кого жалуется),

— *объектный* (на что жалуется). По *субъектному* локусу встречаются пять основных видов жалоб (или их комбинаций):

а) на ребенка (его поведение, развитие, здоровье...);

б) на семейную ситуацию в целом (в семье «все плохо», «все не так»);

в) на супруга (его поведение, особенности) и супружеские отношения («нет взаимопонимания, любви» и т.д.);

г) на самого себя (свой характер, способности, особенности и т.д.);

д) на третьих лиц, в том числе на проживающих в семье или вне семьи бабушек и дедушек.

По *объектному* локусу можно выделить следующие виды жалоб:

а) на нарушение психосоматического здоровья или поведения (энурез, страхи, навязчивости);

б) на ролевое поведение (несоответствие полу, возрасту, статусу) мужа, жены, детей, тещи, свекрови и т.п.;

в) на поведение с точки зрения соответствия психическим нормам (например, нормам умственного развития ребенка);

г) на индивидуальные психические особенности (сверхактивность, медлительность, «безволие» и т.п. ребенка; отсутствие эмоциональности, решительности и т.п. супруга);

д) на психологическую ситуацию (потеря контакта, близости, понимания);

е) на объективные обстоятельства (трудности с жильем, работой, временем, разлука и т.д.)³⁴.

³³ Документы «Структура жалобы клиента: локус, самодиагноз, проблема и запрос» и «Дефекты сообщения клиента» печатаются по книге: Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. 2-е изд. стереотипное. М.: Смысл, 2000. — 109 с.

³⁴ Столин В.В., Бодаев А.А. Семья в психологической консультации. М., 1989. С. 43.

Самодиагноз — это собственное объяснение клиентом природы того или иного нарушения в семейной жизни, основанное на его представлениях о самом себе, о семье и человеческих взаимоотношениях. Часто самодиагноз выражает отношение клиента к расстройству или его предполагаемому носителю. Самые распространенные самодиагнозы:

- а) «Злая воля» — негативные намерения лица, выступающего причиной нарушений, или (как вариант) указание на непонимание этим лицом каких-либо истин, правил и нежелание понять их;
- б) «Психическая аномалия» — отнесение лица, о котором идет речь, к психически больным;
- в) «Органический дефект» — квалификация лица, о котором идет речь, как врожденно неполноценного;
- г) «Генетическая запрограммированность» — объяснение тех или иных поведенческих проявлений влиянием негативной наследственности (применительно к ребенку, как правило, наследственности со стороны разведенного супруга или супруга, с которым клиент в конфликтных отношениях; применительно к супругу — со стороны родных, с которыми конфликтные взаимоотношения);
- д) «Индивидуальное своеобразие» — понимание тех или иных поведенческих особенностей как проявление устойчивых, сложившихся личностных черт (а не конкретных мотивов в ситуации);
- е) «Собственные неверные действия» — оценка собственного настоящего или прошлого поведения (в т.ч. как воспитателя, супруга);
- ж) «Собственная личностная недостаточность» — тревожность, неуверенность, пассивность и т.п., и как следствие — неправильное поведение;
- з) «Влияние третьих лиц» — родителей, супруга, бабушек, дедушек, учителей, как актуальное, так и имевшее место в прошлом;
- и) «Неблагоприятная ситуация» — развод, школьный конфликт, испуг для ребенка; перегрузка, болезнь и пр. — для себя или супруга;
- к) «Направление» («Меня к Вам направили...» и далее называется официальный орган, директор школы или иной руководитель).

III. Проблема — это указание на то, что клиент хотел бы, но не может изменить.

Теми же авторами называются следующие наиболее распространенные проблемы:

- 1) Не уверен, хочу быть уверенным (в решении, оценке и т.д.).
- 2) Не умею, хочу научиться (влиять, внушать, гасить конфликты, заставлять, терпеть и т.п.).
- 3) Не понимаю, хочу понять (ребенка, его поведение; супруга, его родителей и т.д.).
- 4) Не знаю, что делать, хочу знать (прощать, наказывать, лечить, уйти и т.п.).
- 5) Не имею, хочу иметь (волю, мужество, терпение, способности и т.п.).
- 6) Знаю, как надо, но не могу сделать, нужны дополнительные стимулы.
- 7) Не справляюсь сам, хочу изменить ситуацию.

Кроме того, возможны и глобальные формулировки: «Все плохо, что делать, как жить дальше?»³⁵

Необходимо различать проблему клиента и объектный локус жалобы, формулируемый в виде проблемы лица, о котором идет речь. Если речь идет о том, что муж, жена или ребенок не понимают, не умеют и т.п., это не означает, что клиент хочет что-то понять, узнать и т.п.

IV. Запрос — конкретизация формы помощи, ожидаемой клиентом от консультации. Обычно проблема и запрос по смыслу связаны. Например, если клиент формулирует проблему: «Не умею, хочу научиться», то запрос скорее всего будет «научите». Однако запрос может быть и та же проблемы.

³⁵ Столин В.В., Бодалев А.А. Семья в психологической консультации. М., 1989. С. 44-46.

Можно выделить следующие виды запросов:

- 1) Просьба об эмоциональной и моральной поддержке («Я прав, не правда ли?», «Я — хороший человек, не правда ли?», «Мое решение правильно, не правда ли?»).
- 2) Просьба о содействии в анализе («Я не уверен, что правильно понимаю эту ситуацию, не можете ли мне разобраться?»).
- 3) Просьба об информации («Что известно об этом?»).
- 4) Просьба об обучении навыкам («У меня это не получается, научите»).
- 5) Просьба о помощи в выработке позиции («Что делать, если он мне изменяет?», «Можно ли наказывать за это моего ребенка?»).
- 6) Просьба в оказании влияния на члена семьи или в изменении его в интересах лица, о котором идет речь («Помогите ему избавиться от этих страхов», «Помогите ему научиться общаться с ребятами»).
- 7) Просьба об оказании влияния на члена семьи в интересах клиента («Сделайте его более послушным», «Помогите мне переломить его злую волю», «Заставьте его больше любить и уважать меня»).

Спонтанно излагаемая жалоба имеет определенный сюжет, то есть последовательность изложения жизненных коллизий³⁶.

Явное и скрытое содержание жалобы может анализироваться по одним и тем же вышеописанным параметрам. Иногда скрытого содержания в жалобе нет. Когда оно есть, то оно не совпадает с явным. Несовпадение может быть по локусу. Например, локус жалобы — ребенок и его поведение, а скрытое содержание — позиция и поведение отца, не принимающего достаточно активного участия в воспитании.

Рассогласование может быть и по самодиагнозу: в тексте звучит объяснение нарушений собственными неверными действиями, а скрытое содержание, передаваемое интонацией, мимикой, пантомимикой, жестами, указывает на другие причины (например, на вмешательство третьих лиц, которые и обусловили эти неверные действия).

Несовпадение может касаться проблемы. Например, открыто заявляется: «Не знаю, хочу знать». При этом скрытое содержание: «Не умею, хочу уметь». И наконец, расхождение наблюдается при анализе запроса: явное содержание запроса — просьба о помощи: «Что делать, если он мне изменяет?», а скрытое — просьба об оказании влияния в собственных интересах: «Помогите мне его удержать».

Следует отметить, что скрытое содержание — не бессознательное вытеснение, а лишь недоговоренное содержание.

Тактически правильно уже при первой встрече делать попытки перевести скрытое содержание в явное (соответственно формулируя вопросы). Как правило, реакция клиентов в этом случае положительная.

В отличие от скрытого содержания подтекст жалобы может быть неосознанным или вытесненным, поэтому его выявление перед клиентом при первой встрече может нарушить контакт.

Документ 15: Дефекты сообщения клиента

Дж.Гриндер и Р.Бэндлер описывают ряд механизмов, влияющих на процессы языкового моделирования у людей: генерализацию, опущение и искажение. Проще говоря, любой текст (сообщение), предъявляемый клиентом консультанту, обычно имеет ряд «дефектов», является неправильным в психотерапевтическом отношении.

Опущение — первый из «дефектов», о которых идет речь. Например, если клиент говорит консультанту: «Я боюсь», — он опускает часть сообщения. По Гриндеру и Бэндлеру, он опускает часть своего собственного опыта (мира).

³⁶ Столин В.В., Бодалев А.А. Семья в психологической консультации. М., 1989. С. 45-46.

Консультанты и психотерапевты должны уметь замечать случаи, когда опущение имеет место, и помогать клиенту в восстановлении опущенного материала. Для восстановления опущенного материала служат конкретные вопросы (уточнения).

Генерализация — другой процесс, который может обеднять модель клиента из-за утраты деталей исходного опыта. Например, конкретный болезненный опыт: «Жена меня не любит», — обобщается до представления, — «Женщины меня не любят».

Средством установления связи между обобщенной моделью и опытом также служат специальные вопросы. В данном примере: «Какие именно женщины?», «О ком конкретно Вы говорите?».

Искажение — последний процесс, затрудняющий ясное представление проблемной ситуации как для клиента, так и для консультанта. Примером отражения процесса искажения в языке служат пресуппозиции. Например, когда клиентка заявляет: «Боюсь, что мой сын становится таким же лентяем, как и мой муж», — консультант должен принять в качестве истинной ситуацию, выраженную иным предложением: «Мой муж — лентяй» (в данном примере первое предложение является более поверхностной структурой, а второе — его пресуппозицией).

В консультативной ситуации консультант, определив пресуппозицию, может предъявить ее клиентке, обратившись к ней с вопросом: «Каким образом Ваш муж проявляет свою лень?».

Вопросы для самопроверки

1. Какие этапы выделяются в процессе психологического консультирования?
2. Что представляют собой основные этапы проведения психологического консультирования?
3. Каковы задачи консультанта на этапе психологической настройки?
4. К каким способам создания состояния рабочей готовности для проведения психологического консультирования может прибегнуть консультант?
5. Как нужно встречать клиента в психологической консультации? Какова техника встречи клиента?
6. Какие действия предпринимаются психологом-консультантом непосредственно после встречи клиента?
7. Как следует психологу-консультанту начинать беседу с клиентом?
8. С какими словами рекомендуется психологу-консультанту обращаться к клиенту в начале беседы?
9. Как следует вести себя психологу-консультанту во время исповеди клиента?
10. С помощью каких конкретных приемов психолог-консультант может снять психологическое напряжение у клиента?
11. Что представляет собой прием вербальной поддержки клиента со стороны психолога-консультанта?
12. Каким образом может быть практически решена проблема запоминания психологом-консультантом того, что ему сообщает клиент во время исповеди о себе и о своей проблеме?
13. Что включает в себя процедура эмпатического слушания клиента?
14. Что означает прием «парафраза (повторение)»? Когда и при каких обстоятельствах обращаются к нему в практике психологического консультирования?
15. Каково консультационно-психологическое определение приема «обобщение»? В каких случаях рекомендуется обращаться к нему психологу-консультанту?
16. В чем выражается прием эмоциональной поддержки клиента со стороны психолога-консультанта?
17. Для чего психологу-консультанту рекомендуется практически овладеть и учиться пользоваться в своей речи, обращенной к клиенту, индивидуальными особенностями собственной речи клиента?

18. Какие технические приемы применяются психологом-консультантом во время исповеди клиента?
19. Какие действия психолога-консультанта и клиента содержит в себе этап расспроса клиента и получения дополнительной информации?
20. В чем заключается процедура прояснения мысли клиента?
21. Когда и почему в консультации возникает необходимость специального психологического изучения клиента с помощью психологических тестов?
22. Что должны делать психолог-консультант и клиент на этапе интерпретации проблемы и принятия решения?
23. Почему желательно предлагать клиенту не один, а несколько разных способов решения его проблемы?
24. Почему самому клиенту лично, а не психологу-консультанту, следует делать окончательный выбор практических рекомендаций по решению проблемы?
25. Что такое процедура уточнения деталей принятого решения?
26. Каковы задачи и содержание этапа формирования новой модели поведения и оптимизации личностных механизмов саморегуляции клиента?
27. Что представляют собой основные правила, которыми психологу-консультанту следует руководствоваться, предлагая клиенту практические рекомендации по решению его проблемы?
28. Для чего желательно, чтобы психолог-консультант обеспечил клиента средствами эффективного контроля за правильностью выполнения полученных рекомендаций?
29. Какую цель преследуют личные встречи психолога-консультанта с клиентом уже после того, как консультация практически завершена и клиент получил требуемые рекомендации по решению его проблемы?
30. В чем состоят задачи завершающего этапа психологического консультирования?
31. Какие слова психологу-консультанту следует сказать клиенту по завершении консультации?

Практические задания

1. Представьте себе, что вы готовитесь к проведению психологической консультации. Опишите и объясните необходимость каждого из планируемых вами шагов.
2. Представьте, что вы - практикующий психолог-консультант. Что вы будете делать на каждом из этапов психологического консультирования?
3. Как вы будете проводить процедуру встречи клиента с кем-либо, вспомнив и используя все, что в этом случае должен делать хорошо подготовленный психолог-консультант. Проиграйте полностью с кем-либо сцену встречи клиента в психологической консультации, взяв на себя роль психолога-консультанта. Обратитесь к кому-либо как к потенциальному клиенту с типичными фразами речевого этикета, уместными в момент встречи клиента в психологической консультации.
4. Какие практические действия следует предпринять психологу-консультанту до начала исповеди клиента, включив в частности в эти действия процедуру снятия психологических барьеров у клиента, процедуру его общего эмоционального настроя на психологическую консультацию.
5. Предположим, что исповедь вашего клиента уже началась. Продемонстрируйте на практике процедуру эмпатического слушания.
6. Продемонстрируйте на практике приемы активного слушания клиента. Используйте прием парафразы в общении с несколькими людьми.
7. Разговаривая с кем-либо из знакомых людей, открыто выразите ему вербальную поддержку, продемонстрировав на практике соответствующую процедуру психологического консультирования.

8. Вспомните и опробуйте на практике процедуру прояснения мысли клиента.
9. Попробуйте на практике в разговоре с людьми прием обобщения.
10. Попробуйте в общении с разными людьми практически использовать особенности их речи, а также скопировать их манеру и стиль общения.
11. Кто-то из ваших знакомых может испытывать в данный период жизни небольшие трудности. Представьте, что вы – психолог-консультант, и к вам на прием пришел человек с проблемой вроде той, с которой столкнулся ваш знакомый. Допустим, что клиент завершил свою исповедь и вам как психологу-консультанту предстоит определить суть его проблемы, а также найти вместе с клиентом ее оптимальное решение. Как вы сможете оценить проблему клиента, какие варианты решения проблемы вы сможете предложить. Обоснуйте каждый из предложенных вариантов, рассмотрев его достоинства и недостатки. Как можно реализовать в диалоге с клиентом процедуры поиска взаимоприемлемого решения и процедуру уточнения деталей принятого решения?
12. Предположим, что проводимая вами психологическая консультация уже близится к концу и решение проблемы, волнующей клиента, уже найдено. Покажите практически, как работает заключительная процедура психологического консультирования.

Тесты-задания

1. Расположите в правильной последовательности этапы психологического консультирования, выделяемые Р. Кочюнасом
- А. идентификация проблемы
 - Б. «двумерное определение проблемы»
 - В. исследование проблемы
 - Г. оценка и обратная связь
 - Д. деятельность
 - Е. планирование
2. Расположите в правильной последовательности этапы психологического консультирования, выделяемые Ю. Е. Алешиной.
- А. расспрос клиента, формулирование и проверка консультативных гипотез
 - Б. коррекционное воздействие
 - В. завершение беседы
 - Г. знакомство с клиентом и начало беседы
3. Расположите в правильной последовательности стадии психологического консультирования, выделяемые Г.С.Абрамовой
- А. сбор информации
 - Б. обобщение резюме, переход от обучения к действию
 - В. установление контакта

Г. выработка альтернативных решений

Д. осознание желаемого результата

4. Расположите в правильной последовательности стадии психологического консультирования, выделяемые В.Ю. Меновщиковым

А. исследование и осознание задачи

Б. решение

В. установление контакта

Г. перебор гипотез

Д. выход из контакта

5. Выберите номер правильного варианта ответа.

Оптимальным расположением консультанта и клиента относительно друг друга является то, когда они сидят

А) точно напротив друг друга

Б) не точно напротив друг друга, а чуть наискосок

В) по одну сторону стола

Г) по диагонали

6. Выберите номер правильного варианта ответа.

Наиболее оптимальное расстояние между партнерами -

А) 50 – 120 см

Б) 0 – 45 см.

В) 150 – 300 см.

Г) 200 – 400 см.

7. Дополните.

Процессу оказания психологической помощи всегда необходимо предшествует ..., позволяющий ему привести себя в состояние оптимальной профессиональной ...

8. Дополните.

Договоренность консультанта и клиента о том, какие задачи они будут решать в процессе консультирования, как будет распределяться ответственность за их решение между консультантом и клиентом, называется ...

9. Дополните.

Искренний, эмоционально насыщенный, подробный рассказ клиента о себе и о своей проблеме ...

10. Выберите правильные ответы.

Основными методами работы психолога на стадии исповеди клиента являются:

А) диалог

Б) уточнение запроса

В) наблюдение

Г) активное слушание

Д) эмпатическое слушание

Е) тестирование

11. Выберите правильный ответ.

Психодиагностика клиента, если возникает в этом необходимость для уточнения его проблемы, проводится на этапе:

А) знакомства и выяснения запроса клиента

Б) исповеди клиента

В) расспроса клиента и получения дополнительной информации

Г) совместной интерпретации проблемы и принятия решения клиентом

12. Установите соответствие.

Локус жалобы	Содержание жалобы
А. Субъектный	1. Жалоба на психологическую ситуацию
	2. Жалоба на супруга
	3. Жалоба на трудности со временем
	4. Жалоба на поведение ребенка
Б. Объектный	5. Жалоба на нарушение психосоматического здоровья
	6. Жалоба на свой характер

13. Дополните.

... - это варианты более конструктивных позиций клиента в отношении к своим проблемам.

14. Дополните.

Вербально выраженная гипотеза является ...

15. Дополните.

Момент перебора вариантов решения проблемной ситуации наступает тогда, когда проблема ...

16. Дополните.

... - формирование мыслительных операций, снижающих исходную неопределенность проблемной ситуации; в его процессе выделяют стадии поиска, принятия и реализации.

17. Дополните.

Типичная структура поведения человека в ходе ... - разделение исходной проблемы на множество более простых промежуточных задач соответственно плану ...

18. Выберите правильный ответ.

Последовательная реализация плана решения проблем клиентом, когда консультант помогает клиенту строить деятельность по достижению поставленных целей с учетом обстоятельств и обеспечивает адекватное психотехническое сопровождение выработки новых моделей поведения с использованием тех или иных выбранных средств, осуществляется на этапе:

- А) совместной интерпретации проблемы и принятия решения клиентом
- Б) психологической настройки консультанта
- В) формирования новой модели поведения клиента
- Г) расспроса клиента и получения дополнительной информации

19. Выберите правильный ответ.

Этап психологического консультирования завершается

- А) принятием решения клиентом
- Б) оценкой эффективности консультации методом совместного обсуждения
- В) завершением интерпретации проблемы клиента
- Г) постановкой психологического диагноза
- Д) построением плана решения проблемы

Список литературы для самостоятельного изучения

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. Бубер. Я и Ты // Бубер М. Два образа веры. М., 1995.
6. Бурменская Г.В., Карабанова О.А, Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. – М., 1990.
7. Кори Дж. Теория и практика группового консультирования. – М., 2003.
8. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. – 2-е изд., стереотип. - М.: академ. Проект; ОППЛ, 1999.
9. Лютова–Робертс Е.К. Тренинг начинающего консультанта. – СПб., 2007.
10. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. 2-е изд. стереотипное. М.: Смысл, 2000. — 109 с.
11. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 1999. – 140с.
12. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – 133 с.
13. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. Для студ. Педвузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 528 с.
14. Психотерапевтическая энциклопедия / Общая редакция Карвасарского Б.Д. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
15. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 464 с.
16. 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.

Литература электронной библиотеки ИХТИК

17. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - Изд. 2-е. - М., 1999. - 208 с
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_146.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_147.rar
18. Биркенбил В. Язык интонации, мимики, жестов.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_578.rar
19. Ванессе Альфред. Слушая других. Как велика необходимость высказаться.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_173.rar
20. Елизаров А. Н. Введение в психологическое консультирование.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1067.rar
21. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1504.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1505.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1508.rar
22. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. М., 2000.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1845.rar
23. Метод беседы в психологии.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1849.rar
24. Немов Р.С. Основы психологического консультирования.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1994.rar
25. Хухлаева О. - Основы психологического консультирования и психологической коррекции.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_2925.rar

Раздел 4. 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 18. 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 отношение³⁷.

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

³⁷ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.35.

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 личностно-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.

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 функционируют ненормально, при этом они организмически двигаются в одном направлении, в то время как их сознательная жизнь течет в другую сторону.

Понятие «Я». «Я» можно рассматривать как реальное, базисное организмическое «Я». Такой смысл придается слову «Я» при использовании его 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 описывает механизм, с помощью которого сенсорный и висцеральный опыт, может быть отклонен или неточно воспринят. Реакцией организма на «предвосприятие» становится тревога, или напряженность. При тревоге несоответствие (или неконгруэнтность) между Я-концепцией и опытом могут проникнуть в восприятие или понимание. Это вызывает 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, имеющих 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 Маслоу³⁸ 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 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 противовесом 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

³⁸ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С. 51.

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 потребуются. 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 пишет: «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»³⁹.

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.

³⁹ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.53-54.

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

В общении с конгруэнтным консультантом клиент постепенно тоже 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 19. 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 выражать 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 – психоанализ⁴⁰. 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 количество живого вещества в еще более крупные единства», в то время как разрушительные инстинкты «противостоят этим усилиям и ведут все живое

⁴⁰ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.192.

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 запрещений 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, укреплении 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 справляться 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 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, и 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 неврозов 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 неврозах. 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, содержащегося 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 невротами.

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 20. Теория, модели и психотехники поведенческого консультирования

20.1. 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 научения⁴¹.

⁴¹ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.215-245.

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, 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 неприобретенных 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 страха⁴². 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 кроликом⁴³. Экспериментаторы давали Питеру 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 обуславливание 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»⁴⁴. 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

⁴² См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.224.

⁴³ См.: Там же. С.225.

⁴⁴ См.: Там же. С.226.

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»*⁴⁵. Скиннер провел ряд экспериментов с целью конкретизации этого принципа. Он считал, что вышел за рамки стимула и реакции, чтобы 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

⁴⁵ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.228.

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 игровой 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

учеников⁴⁶.

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 - 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 контролирующую реакцию ухода таким образом, что он становится способен управлять своей реакцией гнева; или удаление такого различительного стимула, как пища,

⁴⁶ Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с. С.343-345.

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, является выученным. 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 торможении⁴⁷. 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.

⁴⁷ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.235.

Когда стимулы к возникновению несовместимых реакций 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 ситуации⁴⁸.

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, например сцены, связанные со страхом перед экзаменами, постепенно представляются

⁴⁸ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.239.

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.

20.2. 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 клиентов⁴⁹. 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 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

⁴⁹ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.250-255.

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 время⁵⁰.

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 Вольпе⁵¹. Клиентов просят оценить, насколько встревоженными они почувствовали бы себя в каждой из перечисляемых в вопроснике 87 ситуаций (например, «Общение с людьми, обладающими авторитетом», «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-

⁵⁰ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.251.

⁵¹ См.: Там же. С.252-253.

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 году⁵². Джекобсон отмечал, что состояние, которое он назвал «нервно-мышечной гипертензией», встречается не только у людей с серьезными 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.

⁵² См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.256.

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 мышц⁵³. 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 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

⁵³ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.257.

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 мышцах⁵⁴.

Таблица. 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
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 собирается 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
<i>Примечание:</i> Если клиент является левшой, то указания по созданию напряжения в мышцах левой стороны тела должны предшествовать указаниям для правой стороны тела.	

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

⁵⁴ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.259.

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. Бернстайн 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. Бернстайн 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 сразу⁵⁵.

3. Вербальные процедуры релаксации могут подразумевать либо инструктирование клиентов консультантами, либо инструктирование клиентами самих себя⁵⁶. 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 за тем, как напряжение

⁵⁵ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.260-261.

⁵⁶ См.: Там же. С.261.

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 асертивности. Вольпе определяет асертивное поведение как «приемлемое выражение любой отличной от тревоги эмоции, имеющей отношение к другому человеку»⁵⁷. Большинство клиентов в какой-то степени «заторможены» из-за беспокоящих их невротических страхов. Тренинг

⁵⁷ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.269.

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. 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 им⁵⁸. Консультанты могут подкреплять поведение клиентов с помощью таких переменных, как похвала, внимание, зрительный контакт,

⁵⁸ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.271-271.

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 ценностями⁵⁹. 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»⁶⁰. 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 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

⁵⁹ См.: Там же. С.273.

⁶⁰ Там же.

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 больнице⁶¹.

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 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

⁶¹ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.275

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 употребить 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 действия⁶². 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

⁶² См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.274.

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 норму⁶³.

Тема 21. 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 смысла⁶⁴.

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

⁶³ См.: Там же. С.279-280.

⁶⁴ Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1991.

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)⁶⁵ и многие другие.

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 индивида⁶⁶. 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

⁶⁵ См.: Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1991.

⁶⁶ Там же.

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 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 бессознательно⁶⁷. 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»⁶⁸.

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

⁶⁷ Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1991.

⁶⁸ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.171-172.

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 человечными, 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)⁶⁹. 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 смыслом⁷⁰.

Судьбу можно формировать тогда, когда это возможно. В противном

⁶⁹ Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1991.

⁷⁰ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.174.

случае с ней необходимо смиряться. 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 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)⁷¹. 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 жизни⁷². 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 характеристики 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, редуccionистские

⁷¹ См.: Там же.

⁷² См.: Там же. С. 175.

модели в сфере образования, недостаточное стремление к самотрансценденции, невротизация человечества. Франкл отмечал, что разрушение традиций играет главную роль в создании и поддержании 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

редукционизму 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 справиться 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»⁷³. 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 логодramу. В качестве примера использования логодramы Франкл (Frankl, 1963) описывает терапевтический случай в группе консультирования, позволивший 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 легкой⁷⁴.

⁷³ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.180.

⁷⁴ См.: Там же. С.182.

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.

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

Тема 22. 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 Бекком 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 консультирования⁷⁵

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 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

⁷⁵ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001; Берне Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений. - М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.

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).

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.

Сопrotивление 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»⁷⁶.

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 поведенческими и физическими 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 находящимися в состоянии депрессии клиентов, включают следующие установки: «Я ничего не стою», «Я непривлекателен» и «Я ничего не могу делать правильно»⁷⁷.

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

⁷⁶ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С. 363.

⁷⁷ См.: Там же. С.365.

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 возникавшими 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 опыта⁷⁸.

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

*Когнитивные техники*⁷⁹

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 подспудные 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

⁷⁸ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С.368.

⁷⁹ См.: Там же. С 372-376.

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 - «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. Открытия 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 мужем⁸⁰.

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 помочь клиентам заново формировать убеждения о себе, о других людях, о мире, более соответствующие реальному положению вещей.

Тема 23. Позитивное консультирование, ориентированное на решение

Позитивное консультирование можно определить как альтернативный подход традиционным методам консультирования. 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

⁸⁰ См.: Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. С. 375-376.

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»⁸¹. В

⁸¹ См.: Фурман Б., Ахола Т. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение. – СПб.: «Речь», 2001. – 160 стр.

качестве основоположников этого направления можно назвать S. De. Shazer, I. Kim Berg, J. Haley, В. 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.

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 непринятия 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 выравнять 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-вопросов⁸². 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:

- *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.

⁸² Термин «coping» означает совладание со стрессовыми (или трудными жизненными) ситуациями.

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 самоотрансценденцией?
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?

Список литературы для самостоятельного изучения

1. Берне Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений. - М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.
2. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. – 2-е изд., стереотип. - М.: академ. Проект; ОППЛ, 1999.
3. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – 133 с.
4. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. - 464 с.
5. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 464 с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1991.
7. Фурман Б., Ахола Т. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение. – СПб.: «Речь», 2001. – 160 с.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

Литература электронной библиотеки ИХТИК

9. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1504.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1505.rar
http://ihtik-lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_1508.rar
10. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования – СПб.: Питер, 2001. - 464 с. // zipsites.ru/psy/psylib/info.php?p=2917