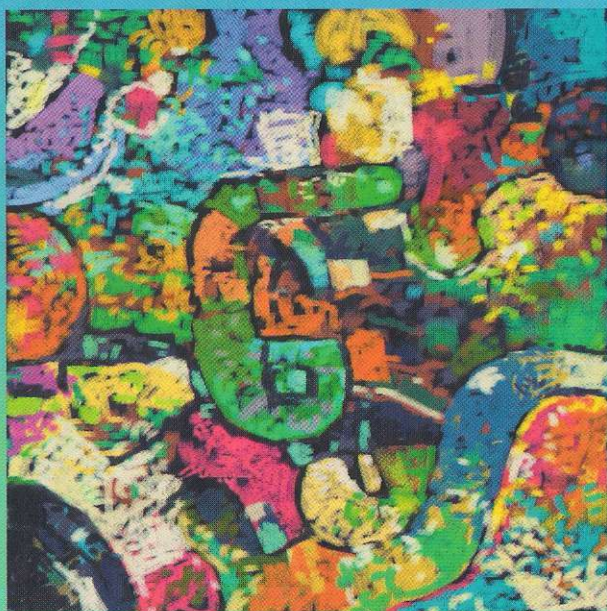


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

МАСТЕРСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ




РЕЧЬ

ББК 88.4
М 32

Научные редакторы:

А. А. Бадхен, канд. психолог, наук А. М. Родина

Авторы:

*А. А. Бадхен, М. В. Бадхен, С. М. Зелинский,
М. М. Певзнер, М. Я. Соловейчик, П. А. Тимошенко,
К. В. Шилова, А. М. Родина*

Мастерство психологического консультирования. /

Под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.

ISBN 5-9268-0472-8

Данная книга является результатом многолетней работы профессионалов, занятых подготовкой практических психологов. Читатель найдет в ней много ярких клинических примеров и практических упражнений, помогающих в подготовке специалистов.

Книга предназначена для психологов, психотерапевтов и всех, кто интересуется вопросами психологического консультирования.

ББК 88.4

ISBN 5-9268-0472-8

© Институт психотерапии и консультирования «Гармония», 2006

© Издательство «Речь», 2006

© П. В. Борозенец, обложка, 2006

Оглавление

Введение (А. А. Бадхен, М. Я. Соловейчик).....	5
--	---

Глава 1

НАВЫКИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

(А. А. Бадхен, М. Я. Соловейчик).....	12
1.1. Перефразирование.....	13
1.2. Отражение чувств клиента.....	15
1.3. Присоединение чувства к содержанию.....	16
1.4. Прояснение.....	17
1.5. Отражение собственных чувств.....	19
1.6. Прояснение проблемной ситуации (возможные вопросы).....	20
1.7. Трудности при освоении базовых навыков.....	24
1.8. Рекомендации по использованию навыков активного слушания.....	25
1.9. «Трехступенчатая ракета».....	27

Глава 2

ПРОЦЕСС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО

КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ (М. М. Певзнер).....	31
---------------------------------------	----

Глава 3

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО.....	57
3.1. Эмпатия (А. А. Бадхен).....	57
3.2. Пространство терапевтических отношений (А. А. Бадхен).....	66
3.3. Индивидуальный стиль консультирования (А. А. Бадхен).....	72
3.4. Блоки креативности (А. А. Бадхен, М. В. Бадхен).....	76
3.5. Ловушки консультирования (М. Я. Соловейчик).....	83
3.6. Спасательство (М. Я. Соловейчик).....	88

Глава 4

КРИЗИС И ОСНОВЫ КРИЗИСНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

(М. Я. Соловейчик).....	98
4.1. Характерные особенности кризиса.....	98
4.2. Помощь в кризисе.....	100
4.3. Работа с суицидальными клиентами.....	111

Глава 5

ОСОБЕННОСТИ ТЕЛЕФОННОГО

КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ (М. Я. Соловейчик).....	117
--	-----

Глава 6

ОБУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ

КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ.....	139
6.1. Принципы обучения (А. А. Бадхен).....	139
6.2. Циклическая модель обучения через опыт (М. М. Певзнер).....	147
6.3. Супервизия (М. Я. Соловейчик).....	154
6.4. Профилактика сгорания (М. Я. Соловейчик).....	178

Глава 7

ЧАСТНЫЕ ВОПРОСЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....

7.1. Вопросы семейного консультирования (П. А. Тимошенко).....	184
7.2. Родитель и ребенок на первой консультации (С. М. Зелинский).....	207
7.3. Особенности консультирования химически зависимых клиентов и их близких (К. В. Шилова).....	216
7.4. Особенности психологической помощи детям с онкологическими заболеваниями и их родителям (А. М. Родина).....	221

ВВЕДЕНИЕ

По остроумному замечанию Джеффри Коттлера и Роберта Брауна, консультирование – очень неопределенное занятие: «Оно было разработано людьми, которые не могут договориться о том, как себя называть, какие рекомендации необходимы для практики или как лучше работать – с чувствами, мыслями или поведением, что лучше – поддерживать клиента или вступать с ним в конфронтацию, сосредоточить внимание на прошлом или настоящем»¹. Если все же пытаться дать консультированию определение, то можно сказать, что в самом широком смысле консультирование – это то, чем занимаются консультанты.

Вначале перед консультированием ставились «внешние» задачи, например коррекция поведения учащихся, разрешение конфликтов в коллективах, помощь в выборе профессии, и т. п., – в 80% случаев программы подготовки консультантов были ориентированы на то, что в дальнейшем специалисты будут работать на базе школ. Теперь эта тенденция изменилась. Не только консультирование «утратило свою педагогическую специфику и стало *более психотерапевтическим*»², но и отношение клиентов к консультированию изменилось. По замечаниям наших западных коллег, некоторые клиенты, обращаясь за психотерапией, предпочитают называть ее консультированием, что, по-видимому, связано с их потребностью в большей ответственности за сам процесс и придает им больше уверенности в себе. В настоящее время на Западе, по крайней мере в США, термины «психологическое консультирование», «консультирование», «терапия» или «психотерапия» зачастую обозначают одно и то же³.

¹ Коттлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование: Издательство «Питер». 2001. С. 23.

² Там же. Курсив – наш (примеч. ред.).

³ Krumboltz J. D., Thoresen C. E. Counseling Methods, Holt, Reinehart & Winston. N.Y., 1976. P. 2.

Несмотря на все различия культурно-исторического и социально-политического характера, у нас в России можно проследить ту же тенденцию, хотя, естественно, история развития консультирования в нашей стране имеет свои особенности. Как сфера деятельности психологическое консультирование возникло еще в советское время, в начале 1980-х годов, с появлением первых служб социально-психологической помощи и телефонов психологической помощи. До этого выпускники психологических факультетов университетов (кстати, появившиеся лишь в конце 1960-х годов, после более чем 30-летнего перерыва) в основном занимались тестированием пациентов и научно-исследовательской деятельностью. Официально психотерапией они заниматься не могли (как, впрочем, не могут и сейчас), поскольку по законам Российской Федерации психотерапевтом может быть только врач, психотерапия – медицинская специальность.

Появление таких весьма расплывчатых терминов, как «психологическое консультирование» и «психо-коррекционная работа», имело революционное значение. Они несли в себе больше «политическую», чем смысловую, нагрузку: не посягая на территорию, по традиции занятую врачами, они вводили психологов в пространство самостоятельной индивидуальной и групповой психотерапевтической работы⁴. Таким образом, с рождением психологического консультирования для советских (а позже – российских) психологов создалось пространство, открывающее «легальную» возможность психотерапевтической работы, пусть и под другим названием.

⁴ «Неразрешимость» этой проблемы, возможно, связана с тем, что у нас в стране перепутались понятия образования и сферы деятельности. В Соединенных Штатах, например, врачу-психиатру, занимающемуся психотерапией, просто в голову не придет называть себя психотерапевтом. Потому, что он (или она) психиатр. Это его (или ее) образование, квалификация, которая высоко ценится (ведь чтобы стать врачом-психиатром, человек должен потратить больше времени и денег, большему научиться, выдержать больше экзаменационных испытаний, чем, скажем, психолог или социальный работник). А психотерапия – это определенная деятельность, которой могут заниматься и врач-психиатр, и психолог, и социальный работник. Эта сфера деятельности стоит в ряду других, таких как, например, преподавание. Преподаванием ведь могут заниматься и врачи, и психологи, и историки, и математики...

Естественно, что история нашего института – Института психотерапии и консультирования «Гармония» – тесно связана с развитием консультирования и психотерапии в России в постсоветское время. Институт был основан 14 июля 1988 года содружеством психотерапевтов и психологов-практиков и явился одним из первых в России негосударственных центров оказания психологической и психотерапевтической помощи и профессиональной подготовки. Происходившие в нашей стране в тот период демократические преобразования позволили впервые произнести слова «личность» и «индивидуальность» без негативного подтекста политической неблагонадежности. К словам «душевная болезнь» возвратился изначальный смысл. Стало возможным и у нас открыто сказать о том, что человек может нуждаться в психологической помощи не только когда страдает психическим заболеванием, но и когда у него буквально «болит душа», то есть он не может справиться с трудностями, потерями, одиночеством, не может быть в ладу с собой, обрести внутреннюю гармонию. Официальная система медицинской помощи не могла откликнуться на эту потребность, а государственные учебные заведения не готовили специалистов, владеющих современными методами психотерапии и способных оказать квалифицированную психологическую помощь. «Гармония» заполнила эту пустующую нишу, выбрав основными направлениями своей деятельности оказание психологической помощи и обучение специалистов помогающих профессий. Нам повезло, так как время перемен открывало перед нами новые возможности.

В 1989 году в «Гармонии» был создан первый в Ленинграде телефон экстренной психологической помощи детям и подросткам. Позже, в начале 1990-х годов, «Гармония» явилась одним из инициаторов организации Российской ассоциации телефонов экстренной психологической помощи (РАТЭПП). При поддержке наших специалистов были подготовлены консультанты около двухсот телефонов доверия во многих городах России. За тринадцать лет существования института специалисты «Гармонии» участвовали в подготовке тысяч консультантов и психотерапевтов в более чем 60 городах России и СНГ. В последние годы нами были организованы принципиально новые программы обучения. В 1995 году в «Гармонии» была создана Международная школа психотерапии, консультирования и ведения групп – трехлетняя

программа дополнительного образования. В последние годы при поддержке Института «Открытое общество» на юге России нами проводится программа подготовки специалистов в области оказания психологической помощи людям с травматическими и посттравматическими стрессовыми расстройствами. Поэтому, естественно, что у нас возникла потребность поделиться накопленным опытом.

Слово «консультант» обычно ассоциируется со словами «советник», «помощник», «наставник». Эти функции близки друг другу и всегда ценились. Этимологически слово «консультирование» происходит от латинского *consultatio*, что означает «совещание». Большинство словарей определяют консультанта как человека, «подготовленного для дачи советов по личным, социальным или психологическим проблемам»⁵.

Мы специально отмечаем этот любопытный нонсенс, потому что как раз дача советов ни в коем случае не является определяющей составляющей деятельности специалиста по психологическому консультированию. Более того, по идейным, так сказать, соображениям, психолог-консультант советов не дает, поскольку суть психологического консультирования состоит в том, чтобы помочь человеку в раскрытии своего *собственного внутреннего потенциала*, а советами этого достичь невозможно.

В основе психологического консультирования лежат две гипотезы. Первая состоит в том, что у человека всегда есть внутренний ресурс, к которому у него, однако, не всегда есть доступ. *Задача консультанта — помочь клиенту встретиться с этим внутренним ресурсом, чтобы тот сумел им воспользоваться.* Другая гипотеза состоит в том, что человеку присуща потребность в отношениях и что специальным образом построенные отношения могут стать помогающим инструментом. *Консультант является специалистом именно в области построения помогающих отношений.*

Сегодня консультантами часто становятся учителя, получившие дополнительное образование по психологии. Навыки психологического консультирования стремятся получить социальные работники, сотрудники телефонов доверия, врачи.

⁵ The New Fowler's Modern English Usage. Oxford: Clarendon Press, 1996. P. 187.

Многие выпускники и студенты старших курсов психологических факультетов ищут возможность получить дополнительную подготовку в области психологического консультирования. Дело в том, что академическое образование, которое психологи получают в высших учебных заведениях, не может обеспечить им соответствующей практической подготовки. Учебные программы вузов не предоставляют необходимого тренингового пространства, чтобы учащиеся смогли овладеть практическими навыками, а преподаватели, отвечающие за их подготовку, зачастую сами не имеют достаточного практического опыта консультативной работы. Таким образом, для эффективной подготовки психологов-консультантов необходимо создать принципиально новые условия обучения, где будет существовать возможность получить практический опыт и навыки, опираясь на многообразие существующих подходов⁶.

Ни одно из существующих направлений психологического консультирования не может быть эффективным для всех людей и во всех случаях жизни. Причина этого очевидна: каждый человек уникален. Уникальность, неповторимость людей обуславливает неповторимость человеческих отношений, и психотерапевт является специалистом именно в области человеческих отношений. Нашу позицию можно назвать интегративной, трансметодической, поскольку она позволяет интегрировать различные подходы, сложившиеся в мировой психотерапевтической практике.

Речь здесь идет не о простом заимствовании и комбинировании различных терапевтических техник или об эклектическом синтезе различных подходов и направлений. *Итеративность* и *трансметодичность* обеспечиваются общностью того контекста, фундамента, на котором строится наша профессиональная позиция. Этот контекст опирается на следующие принципы:

1. Человеческие отношения представляют ценность сами по себе. Отношения присущи человеку, и существует потребность в «Я–Ты»-отношениях. Терапевтические отношения должны отвечать этой потребности.

2. У каждого человека существует потребность в самореализации – раскрытии своей человеческой сущности,

⁶ Подробнее о принципах подготовки консультантов см. в главе 7.

своей души, и консультирование должно удовлетворять эту потребность.

3. Существуют различные измерения человеческого опыта, например личностное и духовное. Психотерапия или консультирование не должны игнорировать одно измерение в пользу другого.

4. В каждом человеке заложен творческий потенциал, источник жизненных сил и внутренней мудрости. Задача консультирования – дать человеку возможность соприкоснуться с этим источником.

5. Консультант сам является инструментом своей профессиональной деятельности, это определяет сферу его ответственности.

Поскольку данное руководство целиком посвящено психологическому консультированию, в тексте мы часто будем опускать определение «психологическое», используя лишь термины «консультирование», «консультант» и так далее.

Завершая вступительную часть, нам хочется выразить благодарность всем тем, кто помогал нам на нашем пути. Прежде всего, это Thomas Yeomans, директор Concord Institute (США), наш друг и наставник, поддержку которого мы постоянно ощущали. Мы также хотим выразить благодарность руководству и сотрудникам Gryphon Place, одного из ведущих кризисных центров США, за предоставленную нашим сотрудникам возможность пройти стажировку в этом центре. Мы никогда не забудем Nils Grendstad, любящего и мужественного друга и щедрого учителя из Норвегии. Мы хотим поблагодарить всех тех, кто в разные периоды нашей истории делился с нами своими идеями и помогал нам в развитии. Это наши коллеги из США и Канады: Claire Boskin, Don Brand, Philip Brooks, Molly Brown, Judith Brown, Richard Gordon, Michael Gigante, Lorna DiMeo, David Elliott, Mark Horowitz, Carol Hwoschinsky, Ned Kassem, Lenore Lefer, Prilly Sanwille, Arthur Seagull, Betty Seagull, Maryhelen Snyders, Ross Snyders, Anne Yeomans, Janette Rainwater, Stanley Krippner, David Kipper, Karl Tomm, Andre Pare, Marcel Rheault, Stanley Selib, Gary Whited, а также UN Schwammle из Швейцарии, Halvor Kjolstad из Норвегии и Fiona Miles из Великобритании. Без той подготовки, которую мы с их помощью получили, не осуществилось бы многое из того, что нам удалось сделать.

И конечно же, особая благодарность – нашим студентам и клиентам. Без их участия не могло бы состояться этой работы, ведь построение отношений – процесс двухсторонний. Обучая и консультируя, мы учимся и меняемся сами. В этом руководстве вы найдете много примеров – это случаи из нашего опыта. Соблюдая условия конфиденциальности, мы изменили все имена людей и названия городов, но теплота от этих встреч остается неизменной.

v Счастлив тот, у кого есть Учитель. К сожалению, это случается не всегда: учителей много, Учителей – единицы. Впрочем, наверное, здесь дело не только в том, чтобы рядом с вами оказался настоящий мастер-наставник. Дело еще и во *внутренней готовности* к встрече с ним. Совпадения встречаются нечасто. Мы не всегда открыты встрече. Подлинная встреча, как писал М. Бубер, может произойти лишь в «открытый для восприятия час личной жизни», в «час, когда могут быть сломлены семь железных оков, сжимающих наши сердца», в час, когда мы открыты для диалога. Словом «час» он подчеркивал непродолжительность, непостоянство открывающейся перед нами возможности. Может быть, даже меньше чем час – «бывают лишь мгновенья», говорил он. Что-то должно произойти для того, чтобы мы освободились, открылись для встречи, и словами это выразить и объяснить непросто. Как это случается? Как происходит, что Ученик находит своего Учителя? Для нас это не риторический вопрос, а практический, ибо речь пойдет о пути профессионального становления, пути изменения и роста. Одна из наших учениц сказала: «Ценность учителя не в том, чему он учит, а в том, что он *заражает*». Она имела в виду способность преподавателя к передаче такого опыта, который попадает прямо в сердце и изменяет жизнь. Нам хочется помочь тем, кто идет по этому пути.

Местоимением «Мы» можно пользоваться, когда речь идет о теоретических представлениях, о разделяемой нами всеми профессиональной позиции. Но, когда начинается разговор о практике консультирования, об уникальных «Я–Ты»-отношениях, это «Мы» неизбежно распадается на разноликие «Я». В этой книге каждый из нас делится своим личным опытом, каждый говорит своим неповторимым голосом с Тобой, читатель.

Глава 1

НАВЫКИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Наше понимание сути консультирования определяет основные задачи консультанта: стараться наиболее глубоко понять другого человека, создать безопасное пространство, в котором клиент мог бы выразить себя наиболее полно, понять себя, осознать, в чем он нуждается, что мешает ему жить в согласии с самим собой, и определить, как, находясь в своей актуальной жизненной ситуации, он может позаботиться о себе.

Основной инструмент для реализации этих задач – слушание. Казалось бы, это задача очень простая, все мы делаем это постоянно в обычной жизни, и непонятно, чему здесь учиться. На самом деле, в обычной беседе мы в лучшем случае делим коммуникативное пространство пополам, а чаще всего – стремимся отвоевать большую часть для себя. «Наши советы, реакции, поощрения, разуверения и прочие комментарии, продиктованные самыми добрыми намерениями, на самом деле не дают партнеру возможность почувствовать себя по-настоящему понятым. <...> Людям очень трудно потесниться самим в коммуникативном пространстве настолько, чтобы действительно слышать другого человека»⁷. Терапевтическое слушание – это обеспеченное всей полнотой внимания консультанта вслушивание, это слушание одновременно целого спектра сообщений:

- относительно содержания ситуации клиента, выраженного с помощью слов и невербальных проявлений (интонаций, поз, жестов, мимики). При этом вербальные и невербальные сообщения могут противоречить друг другу. Например, человек говорит «Да» и отрицательно качает головой;

⁷ Gendlin E Focusing. London: Bantam Books, 1978. P. 118-119.

- по поводу отношения человека к тому, о чем он говорит. Например, клиент говорит вяло, глядя в пол: «Я смелый», то есть либо не верит в это, либо ему не нравится это качество в себе;

- относительно чувств клиента в ситуации «здесь и сейчас», во взаимодействии с терапевтом. Например, слова клиента «У вас холодно» могут быть сообщением о том, что он пока не чувствует себя комфортно в кабинете. Портфель или сумка, которую клиент в течение всей сессии держит на коленях, могут быть способом сообщить консультанту о том, что он не чувствует себя безопасно.

Кроме слов и невербальных проявлений клиента у консультанта есть еще один источник знания о клиенте – это его, консультанта, собственные переживания.

Такое слушание нужно осваивать специально. Базовые навыки консультирования – это навыки активного слушания. Это алфавит или, если кому-то более близки музыкальные ассоциации, семь нот консультирования. Двигаясь по пути освоения профессии, мы с помощью этих букв или нот создаем самые разные творения – стихи, романы, басни, сонаты и симфонические концерты. Но сначала нужно освоить азы.

1.1. ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЕ

Перефразирование – это повторение своими словами содержания высказывания клиента. Содержание включает в себя как факты ситуации, так и чувства клиента.

Цели перефразирования

1. Используя перефразирование, вы можете показать клиенту, что слышите и понимаете его слова.

2. Если, перефразируя содержание, вы проявите недопонимание, у клиента будет возможность вас поправить.

3. Выслушивание своей истории, пересказанной другим человеком, может помочь клиенту прояснить собственные мысли и чувства. Это похоже на перечитывание какой-то фразы из книги.

4. Перефразирование может побудить человека более подробно раскрыть ситуацию или свое отношение к ней.

5. Когда клиент находится в состоянии эмоционального возбуждения, он зачастую говорит спутанно, и перефразирование

может помочь и ему, и вам установить приоритеты – на какие события и проблемы нужно прежде всего направить внимание.

Принципы перефразирования

1. Перефразирование должно быть кратким.
2. Перефразирование должно ограничиваться теми вещами, которые, с вашей точки зрения, являются существенными.
3. При кризисной интервенции перефразирование должно по возможности концентрироваться на том содержании, которое актуально для клиента в данный момент.

Использование вводных слов

Как при перефразировании, так и при отражении чувств (см. далее в этой главе) важно начинать свое высказывание со слов: «Мне показалось, что...», «У меня возникло предположение...», «Я услышал это так ...», «Вы хотите сказать, что...», «Иными словами...», «Насколько я понял...», «Похоже на то, что...». Репертуар этих вводных слов может быть разнообразен, и со временем у каждого консультанта формируются свои индивидуальные предпочтения. Важно, чтобы эти слова отвечали одной цели – подчеркнуть, что вы не изрекаете объективную истину, а лишь высказываете свое субъективное мнение, которое клиент может принять, уточнить или отвергнуть. Таким образом, сама конструкция фразы приглашает клиента к исследованию его внутреннего мира, а не звучит как диагноз «специалиста».

Пример использования перефразирования

Клиент: Мне кажется, я в последнее время очень изменилась. Раньше я была веселая, у меня было много друзей. Люди ко мне тянулись, все получалось само собой. Сейчас я как будто в состоянии ступора. Мне стало тяжело общаться, тяжело слушать людей. Я продумываю заранее, что мне сказать, получается искусственно, люди это чувствуют. Меня стали меньше приглашать в компании, мне кажется, со мной избегают общаться.

Консультант: Я поняла так, что в последнее время вам кажется, что у вас изменилось состояние, вам трудно сосредоточиться на том, что вам говорят, пропала естественность в общении.

Клиент: Да, трудно сосредоточиться. То же самое происходит на работе. Я гораздо дольше все делаю, забываю важные вещи. Раньше меня всегда звали, когда были трудные, капризные клиенты. Я со всеми ладила, они меня даже не раздражали, у меня все легко получалось. С ребенком тоже начались проблемы.

Консультант: Можно сказать, что эти изменения вы чувствуете в разных сферах своей жизни – и на работе, и в общении с ребенком.

1.2. ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ КЛИЕНТА

Отражение чувств – это обозначение переживаний клиента, о которых он прямо не говорит, но которые вы можете в нем предположить, исходя из его невербальных проявлений (поза, жесты, мимика, тон голоса), а также из особенностей его ситуации.

Цели отражения чувств

1. Помочь клиенту идентифицировать свои чувства и побудить его больше говорить о своих переживаниях в связи с проблемой.

2. Помочь клиенту вентилировать свои чувства и таким образом снизить уровень напряжения.

3. Показать клиенту, что вы понимаете и принимаете его чувства, что позволит улучшить качество контакта.

Принципы отражения чувств

1. Подбирайте для обозначения чувства клиента слово, которое соответствовало бы *интенсивности* его переживания. Если вы будете называть «ярость» «недовольством», а «отчаянье» «огорчением», то есть будете часто использовать мягкие определения для обозначения сильных чувств, отражение чувств не достигнет своей цели. В попытках быть услышанным напряжение клиента может возрасти, а не снизиться. С другой стороны, неадекватное отражение интенсивности переживаний может стать для клиента скрытым сообщением о том, что сильным чувствам здесь не место и что ему не позволено быть таким, какой он есть. В результате качество контакта может ухудшиться и клиент может закрыться.

2. Старайтесь сосредоточиться на актуальных чувствах клиента.

3. Отражая чувство, старайтесь говорить просто и коротко, по возможности говоря об одном чувстве в каждый момент времени. Краткость увеличивает ясность и сводит к минимуму возможность интерпретаций. В фокусе внимания остается клиент.

4. Позитивные формулировки более эффективны, чем негативные («Вы чувствуете себя оскорбленным» вместо «Вы не чувствуете себя счастливым»).

5. Сомнение в том, что вы способны дать точное отражение, может помешать вам. Давайте ваше отражение уверенно. Клиент может принять его, уточнить или опровергнуть. Чрезмерная озабоченность поисками наиболее точного слова может привести к смещению фокуса с рассказа клиента на вашу собственную тревогу.

Пример использования отражения чувств

Клиент: Он не имел права так со мной поступать! Разве он знает мою жизнь?! Как он мог так со мной поступить!

Консультант: То есть вы чувствуете гнев и возмущение...

Клиент: Конечно, потому что это несправедливо! Я всю дорогу шла от него и плакала.

Консультант: Я услышала, что вы чувствовали обиду и бессилие.

Клиент: Да, он растоптал меня, а я ничего не могу, он сидит довольный.

Консультант: Было так больно, что хотелось его как-то наказать.

1.3. ПРИСОЕДИНЕНИЕ ЧУВСТВА К СОДЕРЖАНИЮ

Это вербальный навык, объединяющий отражение чувств с перефразированием содержания. Этот процесс помогает прояснить чувства и связать их с вызвавшими их событиями, за счет чего уменьшается ощущение хаоса, и проясняются объекты работы.

Пример использования присоединения чувства к содержанию

Клиент: Когда мы поженились, он сказал, что не хочет детей. Я говорю: «Да это как же!», настаивала. Ну с первым ребенком он смирился, сказал: «Вот ты хотела, пусть тебе будет». А потом когда я Костю кормила, поздно поняла, что снова забеременела. Ему говорю, что вот так, мол, и так, что делать будем?.. А он разозлился: «Это твои проблемы». Представляете? Как это, мои проблемы, ребенок ведь не от кого-то, от тебя.

Консультант: Я поняла так, что вас очень ранило то, что муж как бы отстранился от этой проблемы.

Клиент: Конечно, ведь не чужая, жена его... У меня после этого как захлопнулось что-то внутри.

Консультант: То есть было так больно и обидно, что вы как будто отделились от него.

Клиент: Да, как будто что-то пролегло между нами. Вот сейчас с детьми проблемы, так мне кажется, он как будто говорит мне: «Вот видишь, я был прав». То есть так-то он не говорит этого прямо, но мне кажется, что так он думает.

Консультант: Вы как будто молчаливо согласились, что вы одна отвечаете за проблемы детей, и сейчас вам из-за этого очень тяжело.

Клиент: Я думала, я сильная, я справлюсь *(плачет)*.

1.4. ПРОЯСНЕНИЕ

Прояснение помогает получить дополнительную информацию от клиента о его проблеме или чувствах, связанных с ней.

Принципы прояснения

1. Первый шаг – это перефразирование того, что вы поняли из слов клиента. Второй шаг – задавание вопроса. При этом также важно использовать вводные слова, чтобы подчеркнуть ваше уважение к праву клиента отказаться от ответа. «Это звучит так, будто отношения с девушкой вызывают у вас чувство растерянности. Могли бы вы рассказать, с чем вы это связываете?» Проясняющий вопрос можно также предварить

отражением собственных чувств: «Я не уверен, что правильно понял вас. Могли бы вы сказать об этом подробнее?»

2. Предостережение: нельзя задавать слишком большое количество проясняющих вопросов. Для клиента это может означать, что вы чувствуете неловкость по поводу обсуждаемой темы или хотите «исправить положение», то есть слишком быстро перейти к решению проблемы. Поэтому перед тем как задать проясняющий вопрос, мысленно проверьте свою мотивацию:

- Вы боитесь молчания клиента?
- Вам стало скучно?
- Проблема вызывает у вас неловкость, и вам хочется переменить тему?
- Вы пытаетесь исправить проблему или спасти клиента от нее?

Пример использования прояснения

Клиент: Я хотела поговорить о своих отношениях с бывшим мужем. Мы расстались два года назад. Много было переживаний – и гнев, и обида. Теперь все улеглось. Но я не могу с ним совсем порвать – у нас сын. Ему 13 лет, подростковый возраст, он нуждается в отце. Я хочу, чтобы у них были нормальные отношения, но понимаю, что для этого у меня самой должна быть ясность внутри.

Консультант: То есть для вас важно определить свою позицию по отношению к бывшему мужу. Вы сказали, что чувства гнева и обиды прошли; могли бы вы сказать, что вы теперь чувствуете к нему?

Клиент: Сейчас я в смятении. Возникает жалость к нему. Дело в том, что я считаю его слабым человеком, я вижу, что он не может найти место в жизни. Иногда он мне кажется беспомощным, и у меня возникает чувство вины за то, что я не помогаю ему решать его проблемы.

Консультант: Для меня это звучит так, словно вы и сейчас чувствуете ответственность за него. А могли бы вы сказать, чего бы вы хотели в отношениях с ним?

Клиент: Пожалуй, это правда, я как будто продолжаю чувствовать себя ему мамочкой. И наверное, мне хотелось бы окончательно «развестись» с ним, то есть сохранить отношения, но чувствовать себя автономно.

1.5. ОТРАЖЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВ

В процессе разговора с клиентом вы можете испытывать самые разнообразные эмоции – боль, сочувствие, скуку, раздражение. Эти чувства неизбежно будут влиять на качество вашего контакта, и их всегда важно осознавать. Однако невозможно дать однозначные рекомендации, когда полезно будет поделиться этими чувствами с клиентом и в какой форме это лучше всего сделать. Принимая решение по этому поводу, важно ориентироваться на один критерий – будет ли это работать на клиента.

Цели отражения собственных чувств

1. Проявление эмпатии, создание атмосферы доверия, улучшение качества контакта. Например: «Я увидел, что у вас увлажнились глаза, мне кажется, вам сейчас очень тяжело, и мне захотелось поддержать вас».

2. Говоря о своих чувствах по поводу ситуации клиента, вы облегчаете ему доступ к его собственным переживаниям, которые ему по разным причинам трудно признать. Например, когда консультант делится чувством гнева, которое возникает у него при рассказе клиента о совершенном над ним насилии, это может помочь клиенту выразить его собственный гнев.

3. Ваши чувства являются для вас дополнительным источником информации о состоянии клиента, его отношениях с собой и с другими людьми. Сообщение о чувствах консультанта может помочь клиенту глубже понять природу его затруднений. Например: «Я почувствовала сейчас раздражение и протест. Мне кажется, вы на меня давите. Я подумала о том, что ваша дочь может чувствовать что-то похожее в отношениях с вами, и это может быть одной из причин ваших конфликтов».

Принципы отражения собственных чувств

Сообщение о своих чувствах строится таким образом, чтобы фокус внимания оставался на клиенте и клиент понимал, что, говоря о себе, вы продолжаете заботиться о нем, а не приглашаете его, клиента, заботиться или беспокоиться о вас. Например, если консультант говорит о чувствах боли или печали, вызванных словами клиента, это может способствовать укреплению доверия и помогать установлению контакта, но в каких-то случаях способно вызвать у клиента чувство вины за то, что он перекладывает на консультанта

бремя собственных переживаний. Важно дать клиенту понять, что вы сумеете позаботиться о себе и справитесь со своими чувствами боли и печали.

Пример отражения собственных чувств

Клиент: Ха-ха-ха. Когда вы на меня так серьезно смотрите, у вас такое смешное лицо! У вас вообще очень неподвижное лицо, какая-то бедная мимика. Если хотите выразить мне свое сочувствие, делайте это как-нибудь по-другому. Ха-ха, нет, правда, очень смешно.

Консультант: Мое лицо кажется вам смешным, и вы не верите в мое сочувствие...

К л и е н т: Вы не обиделись? Я думаю, если бы мне кто-то говорил такие обидные вещи, я бы ужасно разозлилась. Вас, наверное, обучают не обижаться.

Консультант: Мне очень обидно. Но я знаю, что смогу справиться со своими чувствами. И сейчас я хотела спросить у вас, зачем вам нужно было меня обидеть. Наверное, это поможет прояснить ваши сложности в отношениях с окружающими.

1.6. ПРОЯСНЕНИЕ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ (ВОЗМОЖНЫЕ ВОПРОСЫ)

Следующие вопросы помогают прояснить проблемную ситуацию, выявить трудности клиента и сформулировать его проблемы:

- Приведите пример проявления своей проблемы (когда предъявленная проблема звучит абстрактно, например «У меня низкая самооценка», описание конкретной ситуации необходимо консультанту, чтобы понять, что стоит для клиента за штампом «низкой самооценки», «комплекса неполноценности» или «дурного характера»),
 - С чем вы связываете появление проблемы?
 - Когда это появилось впервые? Что в этот момент происходило в вашей жизни?
 - Как это случилось?
 - Кто при этом присутствовал?
 - Что делали эти люди?

- Где чаще всего проявляется проблема?
- Где реже всего?
- Как вам кажется, отчего это зависит? Есть ли какие-нибудь закономерности?
- Были ли подобные ситуации в прошлом?
- Если да, то как вы с ними справлялись?
- Если проблема разрешится, что будет происходить в вашей жизни иначе?
- Как вы будете себя чувствовать?
- Как будут реагировать другие люди?
- Что будет для вас знаком того, что в решении своей проблемы вы двигаетесь в правильном направлении? (опишите в терминах поведения).

В приводимом ниже примере консультант использует базовые навыки консультирования и вопросы для прояснения проблемной ситуации клиента.

Пример прояснения проблемной ситуации

Клиент: Меня зовут Дмитрий. Я учусь на втором курсе технологического института. В последнее время мне стало очень трудно заниматься. Беспокойно как-то. Не могу сосредоточиться. Часто, когда ко мне обращаются даже с очень простым вопросом, мне трудно ответить – неуверенность какая-то, волнение. Стал плохо спать. Пробовал валерьянку пить, чтобы успокоиться, в каникулы домой съездил, отдохнул – ничего не помогает. Время идет, а ничего не меняется.

Консультант: Я понял так, что вас больше всего беспокоят мысли о будущем – вам стало трудно учиться и ваше состояние не меняется, что бы вы ни делали.

Клиент: Да, меня волнует будущее, но и настоящее тоже. Ведь я не могу и общаться полноценно. Когда меня зовут куда-то – на праздник, на день рождения, я чаще всего отказываюсь, боюсь, что возникнет эта неуверенность, беспокойство, и я буду глупо выглядеть. Так что меня уже перестали приглашать.

Консультант: То есть не только на учебу это влияет. Дима, вы сказали, что учитесь на втором курсе. Значит, вы сумели поступить в вуз и закончили первый курс, сдав две сессии. Могли бы вы сказать, как давно вас беспокоит ваше состояние?

Клиент: Первую сессию я сдал без проблем. А со второй уже было трудновато. Да, пожалуй, началось с прошлой весны.

Консультант: Значит, первые признаки неблагополучия появились весной прошлого года. Вы с чем-то это можете связать, с какими-то неприятными событиями, переживаниями?

Клиент: Да нет. Ничего такого не было. Обыкновенная жизнь, никаких особенных событий.

Консультант: Давайте поговорим об этой обыкновенной жизни. Может быть, какое-то событие, какие-то обстоятельства, которые не показались значительными, все же повлияли на вас.

Клиент: Не представляю, что бы это могло быть. Ну приехал я учиться. Я сам с Великих Лук. Это маленький город в Псковской области. Я хорошо учился, школу окончил с медалью, в классе меня уважали. Здесь первое время трудно было. Город большой, потом живу я в общежитии. С одной стороны, хорошо – сразу много друзей появляется, с другой стороны – трудно было привыкнуть, что всегда кто-то рядом есть.

Консультант: Получается, что вам поначалу было трудно, потому что слишком многое разом изменилось.

Клиент: Да, общежитие ведь – как большой проходной двор, любой может взять твои книги, спрашивать не принято, потом, гости, чай, трудно выкроить время для занятий.

Консультант: То есть вы лишились личного пространства.

Клиент: Ну да. Не скажешь же человеку прямо: «Ты мне мешаешь, я спать хочу» или «Мне заниматься надо». Когда тебя куда-то зовут, тоже отказываться неудобно. Иногда не хочешь, а пойдешь, чтобы не смеялись над тобой. Кстати, в компаниях тоже не все гладко было. Я у себя в городе, как говорится, душой общества был, а здесь... В больших городах у людей больше возможностей, не хотелось ударить в грязь лицом. Я иногда чувствовал себя напряженно.

Консультант: Мне кажется, вы говорите о том, что в компании вам трудно было завоевать положение,

к которому вы привыкли, и это было неприятно, вы чувствовали напряжение.

Клиент: Как сказать, в общем, да. Я вроде не дурак, но иногда терялся... Когда в большой компании...

Консультант: Дима, что-то сейчас происходит с вами.

Клиент: Да... Я, пожалуй, вспомнил, когда в первый раз это было, когда эта неуверенность возникла. Мне нравилась одна девушка. Мы сейчас с ней встречаемся, у нас все серьезно. Так вот, она живет в нашем общежитии. Как-то я к ним в комнату зашел, там была она и ее подруга, соседка по комнате. Мы сидели, трепались, было очень хорошо. Потом пришел еще один парень со второго курса. Что-то стал рассказывать дурацкое, девчонки смеялись, сразу стали на него смотреть, а я как будто ни при чем. И вот мне как-то не по себе стало, беспокойно как-то. Я сказал, что у меня голова заболела, и ушел.

Консультант: Получается, беспокойство и неуверенность возникли, когда вы почувствовали конкуренцию.

Клиент: Да нет, почему. Ему моя Лида совсем и не нравилась. И он ей тоже. Когда я в свою комнату ушел, Лида через полчаса ко мне пришла, сказала, что этот трепач ей надоел, пусть Катька его одна слушает. Мне варенье принесла, какие-то таблетки американские от головы. Так что мы с ней не поссорились тогда. Я ей ничего не сказал. Но я же видел, как они на него обе смотрели. Я подумал, что никогда не смогу так легко трепаться. И говорит-то какую-то ерунду. А все слушают. Потом в компании, когда он появлялся, сразу настроение у меня пропадало и хотелось уйти. А потом и без него тоже. Итак пошло-поехало.

Консультант: Позвольте, я скажу, как я все это услышал. Год назад вы зашли к своей девушке, говорили с ней и ее подругой и были душой общества, как вы привыкли. Но когда появился парень со второго курса, внимание перешло к нему, а вы оказались в тени. Вы расстроились, появились волнение, неуверенность, и вы ушли. Ваше состояние вызвало беспокойство у Лиды, она пришла к вам, и вы снова почувствовали ее внимание к вам и заботу. Это так?

1.7. ТРУДНОСТИ ПРИ ОСВОЕНИИ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ

Навыки активного слушания очень просто понять, но, как показывает опыт, не просто освоить. Вот некоторые примеры из опыта обучения будущих консультантов. Вопросы, с которыми они обращаются к преподавателю, ведущему занятие, возникли в процессе отработки навыков в парах или тройках.

Андрей: Я был в паре с Мариной, и вначале, когда Марина в разговоре со мной пыталась использовать техники, у нас беседа не клеилась, но потом она сказала: «Давай поговорим просто как друзья», – и стала великолепно, терапевтично работать.

Ведущий: То есть, Андрей, вам казалось, что разговор не получается и вы чувствовали неловкость.

Андрей: Да и не только я. Марине тоже было неловко, мне хотелось ей помочь, но я не знал, что для этого сделать.

Ведущий: Вы хотите сказать, что была какая-то неестественность в диалоге, и от этого появилось напряжение.

Андрей: Да, мы оба чувствовали себя напряженно, хотя Марина мне симпатична, и мне хотелось говорить с ней.

Ведущий: Вам хотелось говорить и казалось, что Марина хочет вас слышать, но ее сковывают техники.

Андрей: Да, и я почувствовал облегчение, когда Марина предложила отказаться от техник. Разговор получился.

Ведущий: Угу. А как сейчас вы себя чувствуете?

Андрей: Хорошо. Но мне немного дискомфортно, оттого, что мы отошли от инструкции.

Ведущий: Вы хотите сказать, что есть небольшое смущение, оттого, что вы не выполнили задания, но в остальном вам вполне комфортно.

Андрей: Ну да.

Ведущий: И нет чувства неловкости, скованности, неестественности происходящего сейчас.

Андрей: Нет.

Уже к середине такого диалога часть группы понимает, что беседа строится на использовании преподавателем навыков активного слушания. Подобный опыт, пережитый одним участником, а вместе с ним и всей группой, лучший аргумент в пользу того, что при хорошем владении навыками общение не лишается теплоты и эмоциональности, но дает человеку возможность максимально полно выразить себя, в то время как вопрос уводит его в том направлении, которое выбрано не им, а партнером.

Вопрос: Что делать, если клиент говорит долго? Я начинаю бояться, что не смогу запомнить все.

Ответ: Можно останавливать клиента. Если вы скажете: «Можно вас остановить на минуту. Я просто хочу быть уверенным, что правильно понимаю вас...» и отразите то, что вы услышали, это не будет выглядеть, как будто вы его перебиваете и не уважаете. Наоборот, вы продемонстрируете свое внимание и желание следовать за клиентом. Для клиента это тоже возможность перевести дыхание и, может быть, более упорядочить свое повествование. Вам не требуется зеркально отражать все, что вы услышали. Важно коротко передать суть сказанного, желательно при этом использовать ключевые слова, которые говорящий употребляет для обозначения важных моментов.

Вопрос: А если я в этом ошибусь? Я имею в виду, что-то, что покажется главным мне, не является главным для клиента.

Ответ: Ничего страшного. Если вы употребили вводные слова, у клиента всегда остается возможность вас поправить. Уточняя свою мысль для вас, он вместе с тем уточняет ее и для себя.

1.8. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НАВЫКОВ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

В своей статье о слушании Ю. Гендлин⁸ дает несколько очень простых и конкретных рекомендаций по использованию навыков активного (по Ю. Гендлину «абсолютного») слушания.

⁸ *Gendlin E. Focusing. London: Bantam Books, 1978. P. 120-122.*

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ВСЕ ДЕЛАЕТЕ ПРАВИЛЬНО

«Вы узнаете об этом, если в работе с вами клиенту удастся продвинуться в понимании своей проблемы. Даже в том случае, когда он говорит: «Нет, это не совсем так, это скорее...», – и после этого идет глубже и внимательнее прислушивается к своим переживаниям, значит, вы все сделали правильно. Возможно, ваши слова были не совсем точны, или же они показались не совсем точными клиенту, хотя и были достаточно близки к тому, что он сам произнес минуту назад. Главное – они помогли ему продвинуться дальше в видении проблемы и, значит, достигли желаемого результата. Отрадите то, что он скажет вам на этом, новом, уровне понимания, и, таким образом, сделайте еще один шаг вперед.

В другом случае клиент может просто сидеть и ничего не говорить, довольный тем, что вы правильно его понимаете. А может быть, вы увидите, что все идет в верном направлении, по тому, как он с облегчением выдыхает, расслабляется, сбрасывает напряжение, когда все его тело как бы сообщает: «Да, это именно так». Во время сессии таких моментов может быть несколько, и каждый раз после них клиенту удастся сделать еще один шаг вперед или вглубь.

Найти подтверждение тому, что вы все делаете правильно, можно и по менее заметным признакам облегчения, которое наступает у человека, который видит, что его услышали. Каждый знает, как это бывает, когда ты долго пытаешься что-то сообщить, и наконец тебе это удастся. Возникает что-то вроде освобождения: тебе не надо больше *это* говорить. Когда клиент только обозначает проблему, затрагивает какой-то вопрос, делает первый на него намек, возникает определенное напряжение, как будто человек затаил дыхание. Это ощущение сохраняется некоторое время, пока не будет сказано самого главного и пока консультант не поймет и не отреагирует на сказанное. Тогда напряжение спадает, клиент облегченно выдыхает. Его тело как бы освобождается от необходимости удерживать данную проблему, и в нем открывается пространство для рождения чего-то нового. В такие моменты нередко наступает пауза. Бывает, что она длится довольно долго – минуту, а то и больше, и консультанту необходимо научиться принимать это молчание, этот внутренний покой, чтобы не вспугнуть того, что может в нем родиться».

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ЧТО-ТО НЕ ТАК, И ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ

«Если клиент на разные лады повторяет практически одно и то же, это значит, что он чувствует, что вы его еще не поняли. Постарайтесь понять, чем отличается ваше отражение от того, что говорит он. Если вам не удастся найти отличий, повторите свое отражение, но добавьте к нему: «Но это, по-видимому, не все или в этом есть какая-то неточность?»

Иногда, в тот момент, когда вы отражаете сказанное клиентом, на его лице появляется напряжение или растерянность – он пытается понять то, что вы ему говорите. Это значит, что вы делаете что-то не так – добавляете что-то лишнее или что-то упускаете. Как только вы это заметили, остановитесь и попросите клиента повторить сказанное еще раз.

В тех случаях, когда клиент меняет тему разговора (особенно если он переходит на обсуждение чего-то менее значимого или менее личного), это может означать, что он отказался от попыток донести до вас то, что хотел. Вы можете перебить его и сказать что-то вроде: «Я все еще стараюсь понять то, о чем вы только что говорили... Я вижу, что мне это пока не удалось, но я бы очень хотел попытаться еще». Затем повторите ту часть, в которой вы уверены, и попросите клиента продолжить с этого места».

Отрабатывая базовые навыки, мы стараемся быть очень внимательными к формулировкам, интонациям, невербальным проявлениям будущих консультантов. Мы учим наших студентов ориентироваться на то, как человек проявляет себя, что делает явно. Учим не привносить темы и смыслы, не выраженные клиентом. Помогаем нашим ученикам сформировать **бифокальное видение**: способность осознавать, что мы воспринимаем, следя в то же время за тем, как мы на это реагируем.

1.9. «ТРЕХСТУПЕНЧАТАЯ РАКЕТА»

Нильс Гренстад жил в Кристиансанде в Норвегии. Он был замечательным педагогом, воспитавшим многих учеников, основавшим норвежскую школу гештальт-терапии и психосинтеза. Он был и нашим учителем тоже. В числе многого он

научил нас методу «трехступенчатой ракеты». Так он называл особый способ интегрированного использования базовых навыков, которым мы решили с вами поделиться. Нам кажется, что методически это очень удачный прием. Он основывается на теории познания Артура Янга, который говорил о четырех ступенях познания⁹. Из теории А. Янга Нильс позаимствовал первые три ступени¹⁰. Чтобы лучше понять, о чем идет речь, давайте представим случай, когда мы встречаемся с каким-нибудь объектом.

1. На первой ступени наблюдатель («Я») встречается с объектом:

Объект (стимул) → Я, наблюдатель, воспринимаю объект, то есть вижу, слышу, ощущаю, обоняю и благодаря этому встречаюсь с очевидным, явным.

2. На второй ступени из того, что я наблюдаю и воспринимаю, я проецирую свои переживания на этот объект:

Объекта— Я проецирую: «Мне кажется», «Я предполагаю» и так далее.

3. На третьей ступени наблюдатель («Я») дает личностный ответ, то есть отмечает, как этот опыт откликается в нем:

Объект Я отвечаю лично, например, «Я удивлен», «Мне тревожно», и так далее.

Теперь давайте взглянем, как функционирует эта система. Предположим, я смотрю сейчас на Машу, которая склонилась над книгой. Она смотрит на открытую страницу и потирает пальцем лоб. «Я вижу, как ты смотришь в книгу и потираешь лоб», — говорю я. Это была первая ступень («очевидное, явное»). Теперь вторая ступень («проекция») — «...и мне кажется, что ты чем-то озабочена». И третья ступень («личностный ответ») — «...и мне хочется тебе помочь». Попробуем еще раз. Я поворачиваюсь к Ане, которая в этот момент кашляет: «Я слышу, как ты кашляешь...», — это первая ступень, «...и представляю себе, что ты простыла», — это вторая ступень, «...и я беспокоюсь за тебя» — это третья ступень. Очень может быть, что Маша

⁹ Young A. M. *The Geometry of Meaning*. S-Francisco: Delocorte Press, 1976.

¹⁰ В теории познания Янга четвертой стадией является научное объяснение факта, в данном контексте эта стадия для нас интереса не представляет.

ничем не была озабочена, а Аня вовсе не простыла— не это здесь важно.

Важно, что данная техника позволяет научиться откликаться на очевидное и быть кратким и конкретными в своих откликах, находя для этого подходящие слова. Важно, чтобы вы научились легко отражать и присваивать собственные проекции,— «...и мне кажется, что ты чем-то озабочена», «...и представляю себе, что ты простыла», — и умели выражать их таким образом, чтобы побудить клиента больше говорить о его или ее переживаниях и, наконец, чтобы вы выработали способность присваивать и выражать собственные чувства, что может помочь вам присутствовать в сессии и способствовать росту к вам доверия со стороны клиента. Эта техника также направлена на бытие здесь и сейчас, в настоящем. Как вы видите, техника «трехступенчатой ракеты» помогает интегрировать многие базовые навыки. Поэтому, нам кажется, что это отличное упражнение для тренировки навыков и умений консультанта. Как групповое упражнение его хорошо использовать при работе в тройках.

Упражнение «Трехступенчатая ракета»

Для выполнения этого упражнения группа разделяется на тройки. Каждый участник по очереди побывает в трех ролях: клиента, консультанта и наблюдателя. Обычно смена ролей происходит через 15-20 минут.

Клиент пребывает с переживаниями актуальными в данный момент и занимается исследованием своего состояния.

Консультант помогает клиенту исследовать его состояние, используя схему трехступенчатой ракеты. Можно использовать одну ступень в том случае, если она первая. Вы можете использовать две ступени (первую и вторую, первую и третью) или три ступени (первая, вторая, третья). Таким образом, вы видите, что первая ступень в упражнении является обязательной. Например:

Я вижу, ты нахмурилась. (1)

Я вижу, ты нахмурилась и, мне кажется, ты чем-то недовольна. (1,2)

Я вижу, ты нахмурилась, и меня разбирает любопытство — хочется узнать, с чем это связано. (1, 3)

Я вижу, ты нахмурилась, мне кажется, ты чем-то недовольна, и мне хочется узнать, чем я могу помочь тебе. (1,2,3)

Участник, исполняющий роль клиента, ведет себя естественно. Он может откликаться на то, что говорит консультант, или просто рассказывать о том, что сейчас с ним происходит. Клиент и консультант работают вместе над исследованием состояния в настоящем. Если клиент молчит, консультант может задавать вопросы – что с тобой происходит? и т. д. или отражать молчание клиента, т. к. это тоже то, что происходит с клиентом. В любом случае это упражнение помогает отработать навыки бытия здесь и теперь, присутствия с очевидным, отражения собственных чувств и т. д.

Наблюдатель – это зеркало консультанта. Наблюдатель отмечает невербальные (очевидные) проявления консультанта и ступени, которые консультант использовал в работе, и дает обратную связь по окончании работы. Например, наблюдатель отмечает, когда у консультанта получились все три ступени, когда две, когда первая и третья и т. д. Таким образом, наблюдатель учится присутствовать, быть внимательным и отражать очевидное. Кроме того, в обратной связи могут звучать предложения о том, что сам наблюдатель отметил бы у клиента в процессе упражнения или иначе сформулировал.

Глава 2

ПРОЦЕСС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

(Попытка описания процесса изнутри)

*«Страдание имеет смысл, если ты
сам становишься-другим»*

Иегуда Бэкон

Психологическое консультирование – это процесс взаимодействия двух людей – клиента и консультанта, целеполагающим фактором которого является желание клиента изменить что-то в своей жизни. Если предположить, что причиной затруднений, которые испытывает клиент, является его утрата контакта с самим собой, с собственными ресурсами, то, развивая метафору Джеймса Бьюджентала, сравнившего психотерапию с путешествием, можно сказать, что для клиента это путешествие к себе. Он отправляется в него, чтобы лучше узнать себя, восстановить связь с собственными ресурсами. Во время этого путешествия ему предстоит ответить на вопросы: что я чувствую? что я думаю? чего хочу? что мне мешает поступать так, как я хочу? какими средствами я буду пользоваться для реализации своих желаний и, что существенно, какими из них я уже пользуюсь, ибо само путешествие требует от человека многого: умения видеть и слышать (т. е. быть открытым тому, что встретиться на пути), умения переносить трудности (встреча с интенсивными переживаниями и т. п.) и сохранять устойчивость, чтобы двигаться вперед? Как пишет Дж. Бьюдженталь¹¹, никто не возвращается из этого путешествия таким, каким он в него отправился.

Процесс психологического консультирования условно можно разделить на три этапа:

¹¹ Bugental J. Psychotherapy and process (The fundamentals of an Existential-Humanistic Approach). Addison-Wesley Series in Clinical and Professional Psychology. New York, 1978.

- 1) построение отношений;
- 2) основная часть, или работа с проблемой;
- 3) завершение.

Все начинается с первой встречи. Это самая важная точка для процесса в целом, поскольку здесь решается вопрос о том, состоится ли путешествие вообще, и, если состоится, какова будет роль каждого из его участников.

Давайте попробуем представить себе, как все происходит с самого начала. Как получается, что два человека встречаются в кабинете консультанта? В отношении специалиста все более или менее понятно – он прошел подготовку и получил необходимые навыки и умения. А каков путь клиента к этой точке? Как говорится, от хорошей жизни никто к психологу-консультанту не пойдет. Человек оказался в затруднительном положении, столкнулся со сложной проблемой и сначала всеми доступными средствами пытается эту проблему разрешить сам. Когда у нас возникают сложности со здоровьем – мы обращаемся к врачам, и это естественно. А вот с душевными проблемами принято справляться самому. К сожалению, в обыденном сознании это представление существует до сих пор, и человек в поисках выхода обращается к друзьям, предпринимает все возможное, но безуспешно. В конце концов он приходит к выводу, что сам справиться не может, и тогда решается на непривычный для себя шаг – пойти к психологу, к этому, в общем, чужому человеку, да тут еще этот вызывающий понятные опасения корень «психо-»...

Нетрудно предположить, что человек, уже идя на психологическую консультацию, волнуется, нервничает и тревожится. Он идет со своими личными проблемами в незнакомое место, к незнакомым людям, и, если мы хотим помочь ему выразить их, нам необходимо подготовиться к его приходу с учетом этого предполагаемого состояния. Обстановка в консультативном центре должна быть располагающей, а поведение секретарей строиться на понимании того, что человек пришел сюда говорить о чем-то глубоко личном, наболевшем. Клиент должен быть уверен, что в центре ему будет обеспечена полная конфиденциальность и что вокруг не будет «посторонних ушей». Если обстановка, в которую он попадет на пути к специалисту, поможет ему почувствовать, что все происходящее с ним воспринимается с пониманием, ему будет легче сделать следующий шаг и встретиться с консультантом.

Что важного и существенного должно произойти на этой встрече? Какие вопросы должны быть разрешены? Каково значение этого события в целостном процессе психологического консультирования?

Консультант не знает, с чем пришел клиент, чего он хочет, каковы его ожидания и какой он видит роль специалиста. Не прояснив этого для себя, психолог не может ответить на вопрос, сможет ли он быть профессионально полезным этому человеку.

А теперь продолжим свои фантазии по поводу клиента. Итак, он – в незнакомом кабинете, с незнакомым человеком. Ему нужно говорить о себе, о своих переживаниях и трудностях, и, чтобы он мог это сделать, необходим контакт.

Контакт – это такой уровень безопасности, принятия и доверия во взаимодействии с консультантом, который позволяет клиенту выразить то, что его беспокоит. Поскольку консультант, по нашему мнению, как раз и является экспертом в отношениях (а не в проблемах), он обладает комплексом навыков, позволяющих выстраивать контакт. Следует заметить, что контакт является необходимым условием всего процесса психологического консультирования, и поэтому, какими бы длительными ни являлись рабочие отношения между консультантом и клиентом, консультант должен быть нацелен на поддержание контакта и уметь распознавать реакции клиента (вербальные и невербальные), которые говорят о нарушении этого контакта. Вступление в контакт – это первый и существенный шаг на этапе построения отношений.

И вот клиент, испытывая понятные в этой ситуации неловкость и затруднения, заговорил. Обратимся к примеру.

Клиентка, назовем ее Ириной Викторовной, – женщина 38 лет. Выглядит истощенной, сидит слегка согнувшись, как будто удерживает тяжесть на плечах. Начинает говорить, и ее глаза наполняются слезами.

Говорит, что она впервые на приеме у такого специалиста, что ей неловко говорить о своих проблемах с посторонним человеком, но она «дошла до точки» и сама не знает, что делать. Обратилась по совету подруги: «Вы ей помогли. Помогите мне, на вас последняя надежда!»

15 лет в браке. Двое детей 13,5 и 8 лет. С мужем познакомились в институте. На последнем курсе поженились. Окружающие не понимали ее выбора – «Ты такая веселая энергичная, а он бука: всегда серьезен, неразговорчив». Но клиентка говорит, что она с самого начала разглядела в своем избраннике чувствительного, заботливого и надежного человека. Оба приезжие. Остались в Ленинграде, работали, построили кооператив, растили детей. Все было хорошо до прошлого лета.

Дети отдыхали у родителей клиентки на юге. Она взяла две недели, оставшиеся от отпуска, и поехала к родителям отдохнуть и привезти детей к началу учебного года. Они вернулись в Ленинград. Муж встречал, но что-то в нем «было не то». Приехали домой, все хорошо; подумалось, что легкая тревога, возникшая на вокзале, была вызвана усталостью от путешествия. Однако ночью в постели опять возникло неприятное чувство: «Какой-то он был не такой, как всегда, знаете, женщины это чувствуют...» А через неделю после возвращения семьи муж впервые за время совместной жизни не ночевал дома.

Думала, что-то с ним случилось. «Обзвонила больницы, морги». В отчаянии позвонила бывшей однокашнице по институту, которая работает вместе с мужем, и та, испытывая неловкость (так показалось клиентке), сказала что «ничего с твоим мужем не случилось, появится не сегодня, так завтра». На все дальнейшие расспросы Ирины Викторовны эта женщина отвечала, что больше ничего сказать не может. «Возникли нехорошие подозрения».

Муж пришел на следующий день. Клиентка попыталась выяснить, что произошло. Муж выглядел как побитая собака, сказал, что ему нечего сказать, и ушел в комнату к сыну. С этого дня все изменилось. Ирина Викторовна, будучи человеком активным, пыталась выяснить отношения. «Пыталась говорить и по-хорошему, и по-плохому, срывалась на крик, устраивала истерики. Спрашивала: ты не хочешь со мной жить? Промямлил: нет. Спрашивала: ты уходишь из семьи? Отвечает: нет, я не отказываюсь от детей. Ну как это понимать?! Спрашивала: у тебя появилась другая женщина? Молчит. Однажды сказала в сердцах, что разведусь... Он ответил: «Твое право...» Как подменили человека.

Обращалась к бабушке, к экстрасенсам... не помогло. Видите, в кого я превратилась. Смотреть страшно! Сплю плохо, дом забросила, дети оставлены. Стыдно перед дочерью, она все понимает – большая уже. Реву целыми днями, работать не могу. Держат на работе, потому что я давно там работаю. Они видят, что-то со мной происходит, но я ведь никому ничего не говорю. Зачем сор из избы выносить. Знает только моя близкая подруга. Она и выяснила, что у него роман с женщиной с работы. Видите, все время реву. Все слезы уже выплакала! В общем, дошла до края, если бы не дети, то руки бы на себя наложила. Вы – моя последняя надежда! Помогите!»

Это был большой рассказ, и видимо, консультант вел себя располагающе, что и позволило клиентке доверить ему свою беду. Возникает вопрос: может ли консультант откликнуться на призыв Ирины Викторовны о помощи в данном месте процесса? Мы думаем, что нет, так как на этом этапе еще неизвестно, какой помощи ждет от него клиентка, говоря другими словами, каков ее **запрос**.

На вопрос о том, какой помощи она ждет, *клиентка* отвечает: «Вы понимаете, с человеком (мужем) что-то произошло. Он как будто не в себе, как заколдованный. Вы как специалист лучше поймете и сделаете что-то, чтобы он понял, что он делает!»

Может возникнуть впечатление, что они пришли вместе и муж сидит у кабинета, но оказывается, что это не так. Тогда консультант спрашивает, как же он может помочь мужу клиентки.

Оказывается, у клиентки есть свое представление об участии специалиста: «Он сюда не придет. Я ему предлагала. Он отказывается что-либо делать. Я сейчас хожу на курсы астрологов. Там народ разный. Вы придете к нам под видом моего товарища по курсам. Когда придет муж, я вас познакомлю, и вы с ним поговорите. Он человек вежливый, в этой ситуации ему деваться некуда».

Выраженное во время первой сессии представление клиента о причинах жизненных трудностей и о помощи специалиста-психолога, в которой он нуждается, мы называем первичным запросом.

Может ли специалист удовлетворить такой запрос? Нет, потому что муж клиентки не обращается за помощью к данному специалисту и если консультант сделает то, о чем просит его клиентка, он нарушит личные границы человека (мужа клиентки) и вторгнется в его личное пространство, что, на наш взгляд, противоречит идеологическим и этическим основам профессии психолога-консультанта.

Однако это не означает, что Ирина Викторовна пришла не по назначению. Клиентка надеется, что специалист разрешит ее проблемы, что он обладает знаниями и умениями и может изменить ситуацию. А консультант точно знает, что он не работает с ситуациями, он работает с людьми...

Что в данном случае видит психолог?

Перед ним – истощенная женщина, переживающая отчаяние и безысходность. Она хочет изменить ситуацию, вернуть отношения с мужем в прежнее русло, а муж своим поведением сообщает, что он не хочет жить с этой женщиной. Конечно – это тяжелая, сложная травматическая ситуация, **проблемная ситуация**, *потому что клиентка хочет, но не может ее изменить*. Но, как уже было сказано, психолог-консультант не нацелен на проблемные ситуации, он нацелен на проблемы конкретного человека. И эти проблемы находятся не в ситуации, а в пространстве данной личности. Начинаящие консультанты склонны идентифицировать трудности, испытываемые клиентом, с ситуацией. Люди часто видят причины своих проблем в поведении других (муж безразличен, дети – эгоисты, начальник – самодур ит. д.).

Однако проблемная ситуация не существует сама по себе. Личностные проблемы данного человека и конкретная проблемная ситуация – категории взаимосвязанные. И, как это ни странно, когда человек разрешает личные проблемы, ситуация перестает быть проблемной. Любой из нас может вспомнить такие периоды в своей жизни, когда нам казалось, что «все рухнуло, жизнь потеряла смысл...». Тем не менее по прошествии времени мы вспоминаем эти ситуации и не понимаем, почему так реагировали. Зачастую люди говорят: «Сейчас это кажется такой ерундой, смешно вспомнить». Иллюстрацией может служить следующий случай из практики.

Обратилась женщина, от которой 1,5 года назад ушел муж. Он ушел к женщине, которая старше и менее привлекательна, чем клиентка (обратившаяся работала моделью). Все полтора года после ухода мужа женщина страдала и мучилась, чувствовала себя брошенной. Стала выпивать. Это беспокоило дочь, которая и настояла на том, чтобы мать обратилась к специалистам.

Женщина рассказала историю своей жизни с мужем. Она его не любила. Несколько раз порывалась уйти, но возвращалась, потому что боялась, что муж что-нибудь с ней сделает — «Он страшный человек, бывший боксер». Был период, когда она в течение двух лет жила с другим мужчиной. Это был очень «авторитетный человек, и муж его побаивался». Муж все время пытался ее вернуть, и ему это удалось — «Я его боялась и не чувствовала себя свободной». Когда клиентка со стороны посмотрела на историю своих отношений с мужем, то определила его уход как собственное освобождение. «Я чувствую себя совершенно по-другому. В моем мире стало много света. Я теперь радуюсь тому, что произошло. Радуюсь своей свободе».

И в случае с Ириной Викторовной, несмотря на всю тяжесть ситуации, ее нельзя назвать безвыходной. Безвыходность определяется отношением к ситуации самой клиентки. Специалист может помочь ей понять и отразить ее личные затруднения в сложной ситуации.

Давайте посмотрим, в чем затруднения нашей клиентки.

По тому что и как она говорит, возникает впечатление, что Ирина Викторовна знает о том, что ее муж не хочет продолжать супружеские отношения, но она не хочет это принять. Об этом свидетельствует, в частности, и то, что, когда консультант попытался спросить о разводе, уже после того, как о нем упомянула сама клиентка, Ирина Викторовна «не услышала» вопроса. Она относится к ситуации так, как будто в реальности этого быть не может. Однако, на самом деле, все обстоит именно так.

Вероятно, есть другая реальность, в которой этого быть не может, в которой есть определенные и жесткие правила и табу. Назовем это психологической реальностью данного человека. Это внутреннее пространство, «населенное» элементами,

составляющими психику: понятиями, образами ощущениями, представлениями, переживаниями и т. д. Эти элементы образуют сложные динамические структуры, определяющие наши отношения и поведение. Обращаться к этому материалу непросто, и он не всегда доступен, но именно с этой реальностью работает специалист. При этом следует помнить, что непосредственного доступа в это пространство у него нет, и консультант может соприкоснуться с ним только в том случае, если клиент будет делиться с ним своим опытом пребывания там. Получается, что все эти представления являются только предположениями консультанта, т. е. **гипотезой** по поводу психологических затруднений данной клиентки. О том, насколько эти предположения верны, знает только сама Ирина Викторовна.

В данном случае консультант поделился своими предположениями о том что клиентка как будто понимает и одновременно с этим не желает принимать того, что муж не хочет продолжать супружеские отношения. Клиентка с этим согласилась и сквозь слезы поведала о том, что она все это «понимает и знает, только это трудно принять». Но, если что-то не принимать, с этим ничего нельзя сделать. Не принимая какую-то ситуацию, мы не можем вести себя в ней адекватно. Наша психика трансформирует в нашем сознании ситуацию в соответствии с тем, какой мы хотим ее видеть. И этот образ бывает весьма далек от реальности. В этом случае мы долго мучаемся, потому что ищем варианты и предпринимаем действия в вымышленном мире.

Можно сказать, что **психологическая проблема** клиентки состоит в том, что она хочет найти выход, но не может этого сделать, потому что ищет его, не принимая того, что случилось. Очевидно, что причины, которые определяют такое отношение клиентки к ситуации, лежат внутри нее.

Эти причины стали понятны, когда клиентка поведала свою личную историю.

Единственный ребенок в семье, в которой были живы традиции старых семейных устоев: «Муж в доме всему голова», «Жена за мужем». Ее обязанность – держать дом, растить детей. Дети должны уважать и слушать взрослых. Родители были против брака с ее

будущим мужем, т. к. он показался слишком хлипким для «такой дивчины», «да и вообще молчун». Это был первый, и единственный раз, когда она пошла против воли родителей и настояла на своем. В определенный момент настоящей ситуации, когда было особенно тяжело и хотелось с кем-нибудь поделиться, она позвонила матери. Мать выслушала, напомнила о том, что они с отцом сразу были против этого брака, но «теперь уже все, вышла за мужа — терпи, все перемелется; он отец твоих детей. О разводе даже не заикайся. Не ровен час, отец узнает!» Вот и все. И жить мучительно, и выхода нет. Как же можно послушаться родителей?!

Эта история помогает лучше понять личностную структуру клиентки. Она — человек чрезвычайно зависимый от своих родителей и от тех норм, правил и регулятивов, которые усвоила в отчем доме. Нормы эти отличаются большой жесткостью. В соответствии с ними развод — это табу. Исходя из этого, становится понятным, почему клиентка испытывает такие трудности в данной ситуации.

Психологически понятная связь между трудностями, которые испытывает клиент (говоря медицинским языком — жалобами), ситуацией, в которой возникли эти трудности, и особенностями личности клиента называется психологическим диагнозом.

Очень часто люди, пришедшие в кабинет психолога-консультанта, задают вопрос: «Может быть, я не туда пришел?» Если указанная выше связь существует, специалист может с достаточной уверенностью сказать, что человек пришел по назначению.

Итак, в данном случае ответ утвердительный. Значит ли это, что можно отправляться в «путешествие»? Нет. Положительный ответ на этот вопрос является, как говорят в математике, необходимым, но не достаточным условием. Важно, чтобы клиент и консультант имели общее, разделяемое обоими представление о проблеме клиента. В данном случае, выраженное от лица клиентки, оно может звучать так: «Я понимаю, что эта ситуация не уникальна и из нее есть выход. Многие люди сталкивались с подобными проблемами и разрешали их — разводились. Но я чувствую себя так, как будто я лишена такой возможности, хотя понимаю, что никто, кроме меня самой, не может эту проблему разрешить. Я понимаю, что

это зажимы, „тиски“ внутри меня, но как от них освободится? Я ведь взрослый человек, и мне себя не изменить...»

В этом месте психолог в доступных и понятных словах может объяснить клиенту, что изменить свое отношение к ситуации возможно. Для этого клиенту необходимо обратиться к себе и попытаться понять, что в нем определяет формирование этого отношения и, как следствие, этих реакций. Только тогда возможны изменения, только тогда могут открыться новые перспективы. При этом очень важно, чтобы клиент понимал, что обращение к себе – это его работа, что это он будет исследовать себя, а мы будем его на этом пути сопровождать, используя все свои знания, навыки и опыт подобных путешествий. Направление путешествия определяет клиент.

В используемом нами примере клиентка говорит: «Мне мешает ощущение несвободы, зависимость от правил, от родителей. Я хотела бы освободиться от этой зависимости, стать внутренне более свободной...» Сформулированное таким образом обращение мы называем рабочим запросом. **Рабочий запрос** принимается специалистом (поскольку соответствует его профессиональной позиции) и определяет направление консультативной работы. Остается обсудить ряд формальных условий: частоту встреч, время каждой сессии, финансовые вопросы, место и т. п.

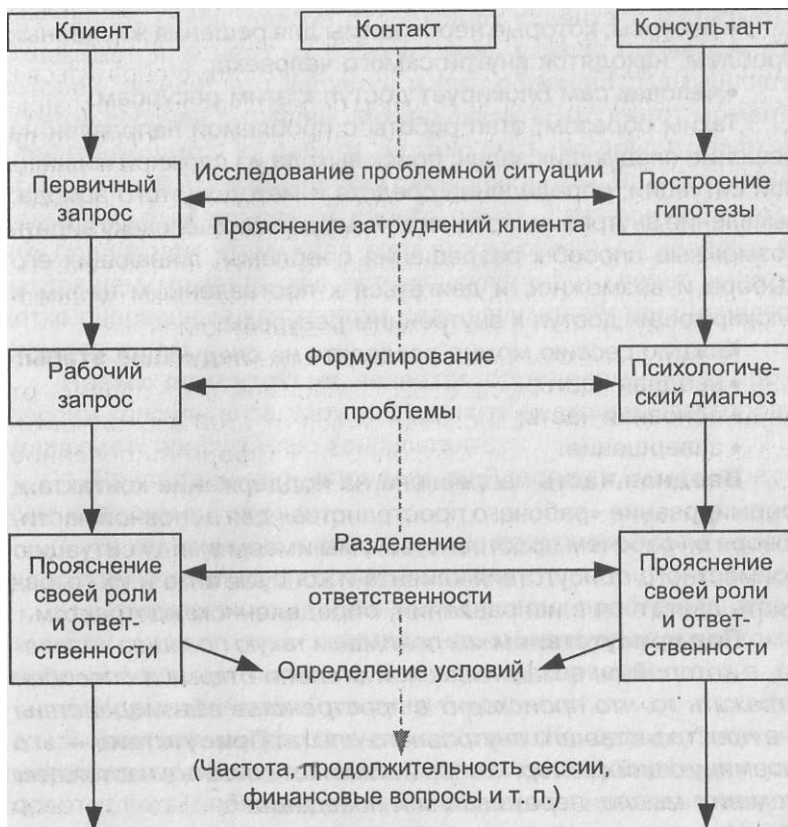
Вот теперь, когда есть разделяемое представление о психологической проблеме клиента, определена цель дальнейшего взаимодействия (для чего?), прояснены вопросы о том, какова роль каждого из участников, и сформулированы условия, можно сказать, что заключен договор. Такой договор мы называем **контрактом**.

Однако контрактом мы называем не только сформулированные положения, т. е. результат, но и этап процесса взаимодействия между клиентом и консультантом, который к этому приводит. Ниже приведена схема этого этапа.

Установление контакта и заключение контракта являются основными шагами на этапе построения отношений. Дальше начинается этап работы с проблемой. Опираясь на Дж. Бьюджентал¹², можно сказать, что человек, искренне обеспоко-

¹² Bugental J. Psychotherapy and process (The fundamentals of an Existential-Humanistic Approach). Addison-Wesley Series in Clinical and Professional Psychology. New York, 1978. P. 49-51.

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ КОНТАКТА



енный какими-то обстоятельствами своей жизни, старается что-то сделать, чтобы эту обеспокоенность понизить. Но очень часто мы сами блокируем ресурсы, необходимые нам, чтобы изменить «ситуацию»: мы не видим всех аспектов ситуации, подавляем осознание нашего вклада в ситуацию, перекладываем ответственность на других, действуем в соответствии со старыми паттернами, которые могли работать в детстве, но которые в данной ситуации потеряли свою адекватность. Мы избегаем конфронтации со своим беспокойством, не желая соприкоснуться с болью, и лишаем себя возможности осознавать происходящее. Для того чтобы в человеке произошли изменения, позволяющие найти выход из возникших

трудностей, ему приходится согласиться с двумя основными положениями:

- ресурсы, которые необходимы для решения жизненных проблем, находятся внутри самого человека;
- человек сам блокирует доступ к этим ресурсам.

Таким образом, этап работы с проблемой направлен на решение следующих задач: поиск выхода из сложной жизненной ситуации; определение средств и методов этого выхода; выявление внутренних трудностей, мешающих человеку видеть возможные способы разрешения проблемы, лишаящих его выбора и возможности двигаться к поставленным целям и блокирующих доступ к внутренним ресурсам.

Каждую сессию можно разделить на следующие **этапы**:

- вводная часть;
- основная часть;
- завершение.

Вводная часть направлена на поддержание контакта и формирование «рабочего пространства» для основной части. Говоря о «рабочем пространстве», мы имеем в виду ситуацию совместного *присутствия* клиента и консультанта и их готовность двигаться в направлении, определенном контрактом.

Под присутствием мы понимаем такую позицию человека, в которой он в максимальной степени открыт и способен отражать то, что происходит в пространстве взаимодействия и в пространстве его внутреннего опыта. **Присутствие** — это формирующий фактор, который помогает связать в настоящем моменте мысли, переживания и поведение¹³.

Например, для того чтобы клиент оказался в кабинете консультанта, недостаточно его физического пребывания там. Представьте себе такую ситуацию: вы разговариваете

¹³ Дж. Бьюдженталь обозначал присутствие как «состояние, в котором клиент способен концентрироваться на своем опыте, осознавать то, что происходит, выражать беспокойство, а не говорить о нем... Присутствие — это способ бытия в ситуации, который предполагает для человека такую степень осознания и участия, на какую он только способен в данное время и в данных обстоятельствах. Присутствие достигается за счет мобилизации чувствительности как внутрь (по отношению к внутреннему опыту), так и во вне (по отношению к ситуации и другим людям)». (*Bugental J. Psychotherapy and process (The fundamentals of an Existential-Humanistic Approach)*. Addison-Wesley Series in Clinical and Professional Psychology. New York, 1978. P. 58.)

с клиентом и чувствуете, что ему трудно сосредоточиться, он часто извиняется за то, что отвлекается и «выпадает из разговора» (речь шла об отношениях клиента с матерью). Оказывается, у него на работе очень важная проверка, от которой зависит его карьера, и он постоянно размышляет об этой рабочей ситуации. Можно сказать, что в этот момент клиент находится на работе, а стало быть, не присутствует в пространстве взаимодействия с консультантом. Важно помочь человеку «отделиться» от своего опыта, связанного с тем, что происходит «там», для того чтобы оказаться «здесь», в настоящем моменте, где есть консультант и клиент, и есть четко очерченные контрактом цель взаимодействия и место каждого в нем.

Навык присутствия является определяющим в профессии консультанта. Можно выделить несколько факторов, мешающих присутствию консультанта:

1. Приверженность определенной теории и/или конкретным методам и техникам.

2. Привязанность к собственным представлениям о клиенте, возникшим до настоящей сессии.

3. Невозможность отрешиться от своих проблем (аналогично тому, как это происходило в нашем примере с клиентом, который во время сессии думал о своей карьере).

4. Идентификация (слияние) с клиентом.

5. Проявление неосознанных мотивов. Консультант должен постоянно осознавать, зачем он делает то, что делает, для чего задает тот или иной вопрос, зачем обращает внимание клиента на невербальные проявления, для чего говорит клиенту то, что говорит, ит. д. Эрих Фромм писал о том, что терапевту необходимо отказаться от роли стороннего наблюдателя и вступить в союз с клиентом, стать соучастником. Он считает, что даже в позиции соучастника можно оставаться объективным. При этом объективность заключается в том, чтобы видеть пациента таким, как он есть, а не таким, каким хочется его видеть консультанту. Достичь такой объективности консультант может лишь в том случае, если он ничего не хочет для самого себя – ни восхищения пациента, ни покорности, ни даже его исцеления. При настоящем стремлении помочь честолюбие консультанта не страдает, если состояние пациента не улучшается, и он не гордится «своим» успехом, когда пациенту становится лучше.

6. Сосредоточенность на содержании того, что говорит клиент, при отсутствии внимания к тому, как он говорит. Дж. Бьюдженталь¹⁴ приводит следующий анекдот: «Клиент пришел к терапевту с магнитофоном в руках. «...Доктор, прошлой ночью мне приснился такой удивительный сон, что, проснувшись, я первым делом записал его и все ассоциации, пришедшие мне в голову. Это очень важно, и я бы хотел, чтобы прежде, чем мы начнем работать, вы все прослушали. Я сейчас поставлю для вас запись, а сам пойду позавтракаю – со всеми делами, не успел утром поесть». Он включил магнитофон и ушел. Через несколько минут терапевт появился в кафе и опустил на стул рядом с клиентом. На удивленный взгляд клиента он ответил: «Я тоже сегодня не завтракал, поэтому я включил свой магнитофон, чтобы записать ваши сны и ассоциации, и прослушаю их позже». Как будто содержание может существовать отдельно от клиента, терапевта или их обоих, от конкретной ситуации их встречи».

Давайте вернемся к нашему случаю.

Во время следующей встречи Ирина Викторовна выглядела немного иначе. Видно было, что она позаботилась о своем внешнем виде, и даже ее поза не была такой обреченной, как в первый раз. Она сказала, что «немного успокоилась, и настроение стало лучше».

Ирина Викторовна сказала, что ждала этой встречи, что у нее появилась надежда. Внимательно выслушав ее, консультант ответил, что рад этим изменениям, и спросил: «К чему нам следует обратиться сейчас?» Клиентка стала говорить, что муж ведет себя по-прежнему, что находиться в этой ситуации ей тяжело: «У меня нет больше сил, я ничего не могу».

Убеждение клиента в том, что он такой и не может быть другим, Дж. Бьюдженталь называет **«самоподтверждающимся пророчеством»**¹⁵.

¹⁴ Bugental J. Psychotherapy and process (The fundamentals of an Existential-Humanistic Approach). Addison-Wesley Series in Clinical and Professional Psychology. New York, 1978. P. 43.

¹⁵ Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: Изд-во «Класс». М., 1998. С. 279.

Возникло такое впечатление, что как будто не было оптимистического начала сессии и что клиентка захвачена переживаниями отчаяния и безысходности, ставшими для нее привычными в этой ситуации. Консультант сказал о своем впечатлении, и клиентка ответила, что это так: «Больше всего на меня давит чувство безысходности». Консультант попросил ее рассказать об этом чувстве. Ирина Викторовна сказала, что главными составляющими этого чувства являются переживания «безвыходности и неверия в свои силы». На вопрос о том, что или кто определяет ситуацию как безвыходную, клиентка отвечала: «Я понимаю, что дело во мне, но мне трудно». Это пример скрытого сообщения, которое можно прочитать таким образом: «Я понимаю, что это делаю я, но мне нужна поддержка».

Консультант должен быть внимательным к любого рода сообщениям, которые не всегда формулируются в открытой форме и не всегда выражаются словами. Изменение силы голоса или тембра речи, позы, жесты, мимика и т. п. – все это может быть скрытым выражением того, что происходит с клиентом. Однако мы не можем точно знать, что это значит, поскольку нам непосредственно не доступен внутренний мир другого человека. Более того, нам кажется, что не следует ориентироваться на универсальные схемы, описывающие значение невербальной экспрессии, например, «универсальный язык жестов» – ведь все люди разные, и, принимая неповторимость каждого человека, мы должны принять неповторимость всех его проявлений. На наш взгляд, это особенно важно учитывать психологу-консультанту, поскольку он работает не с проблемой или диагнозом, а с конкретным человеком, чей внутренний мир (во всем многообразии психологических элементов и их взаимосвязей) неповторим. Как же поступать с тем, что мы видим и слышим и что, на наш взгляд, несет скрытый смысл? Мы можем высказать это как предположение, и, если оно верно, то это поможет клиенту лучше понять себя и приблизиться к себе.

В данном случае психолог услышал, что клиентке трудно, и сообщил о своем желании и готовности ее поддержать. Далее клиентка говорила о том, что она осознает свое нежелание принять происшедшее – ведь если она это сделает,

ей придется признать, что только она может что-то изменить в ситуации. Она опять заплакала. Консультант спросил о чувствах, и Ирина Викторовна ответила, что чувствует беспомощность. Далее часть диалога:

Консультант: Беспомощность в чем?

Клиент: В том, чтобы поставить все точки над «і» и развестись.

Консультант: Правильно ли я понимаю, что когда вы думаете о том, что вам нужно развестись, вы чувствуете беспомощность?

Клиент: Да я понимаю, что жизнь не кончается, что многие женщины пережили такое, но дети...

Консультант: Вы опасаетесь, что развод плохо повлияет на детей?

Клиент: Я не знаю, как они к этому отнесутся, но мне кажется, сейчас им еще хуже: отсутствующий папа и мама вся в своих переживаниях.

Консультант: Мне кажется, вы сейчас подумали о том, что детям, может быть, будет лучше, если ситуация разрешится разводом.

Клиент: Да, я и раньше об этом думала, но... знаете...
(Клиентка замолчала, выглядела задумчивой и несколько озадаченной).

Консультант: Что с вами, Ирина Викторовна?

Клиент: Минуточку, минуточку...

Скорость, с которой происходит взаимодействие, определяется личной скоростью клиента, и в данном случае Ирина Викторовна сообщила психологу, что она спешит.

Клиент (после длительной паузы): Я сидела и думала о том, что я размышляю о разводе. Я могу об этом думать, и не возникает истерики...

Консультант: Вы как будто начинаете принимать такой вариант развития событий.

Клиент: Во всяком случае, могу думать без слез...

Оставалось 10 минут до окончания сессии.

Консультант: Ирина Викторовна, если взглянуть на нашу встречу в целом, то мне кажется, что сегодня вы «прошли» достаточно большой путь – от переживания безвыходности до размышлений о разводе как о возможном варианте развития ситуации.

Клиент: Да, я согласна.

Консультант: Как вы себя сейчас чувствуете?

Клиент: Спокойнее, я бы сказала, увереннее.

Консультант: Увереннее в чем?

Клиент: Ну наверное, в том, что что-то изменится.

Консультант: Изменится само?

Клиент: Нет, конечно. Ну я хотя бы не реву, когда думаю о том, что произошло. Могу об этом думать.

Консультант: И не только об этом, но и о вариантах разрешения ситуации.

Клиент: Да.

Консультант: Вы сказали спокойнее и увереннее.

Клиент: Да, спокойнее...

Консультант: Как вам это может помочь?

Клиент: Я могу более здраво размышлять.

Консультант: Вы сможете более здраво рассуждать и вам это поможет?

Клиент: Конечно.

Консультант: Время нашей сессии закончилось.

То, что происходило в последние 10 минут, было этапом **завершения сессии**. Этот этап направлен на то, чтобы помочь клиенту присвоить те изменения, которые в нем произошли в течение сессии, и связать их с той жизненной реальностью, в которой находится клиент. Эту часть процесса консультативного взаимодействия еще называют *заземлением*.

В последующие несколько сессий Ирина Викторовна обнаружила в себе различные изменения, которые произошли в ней в связи с возникшей ситуацией, и смогла эту часть своего опыта принять. Дайана Уитмор¹⁶ писала, что принятие – это инициатор изменений и первый шаг к трансформации.

¹⁶ Whitmore D. Psychosynthesis counseling in Action. Sage Publication. London, 1991. P. 27.

Например, на одной из сессий Ирина Викторовна заговорила о муже, и консультант спросил о ее чувствах к нему. Ирина Викторовна сказала, что она испытывает к мужу много разных чувств: обиду, раздражение, жалость. Она также сказала, что не думает, что на него можно положиться: «Нет надежности». Когда на первой встрече консультант спросил ее об отношении к мужу, она ответила: «Я его люблю, он хороший, добрый человек, он заботливый отец». Это звучало и выглядело так, как будто она себя в чем-то убеждает, т. е. выражает не чувство, а убеждение, которое зачем-то нужно клиентке, может быть, для того, чтобы оставаться в иллюзиях, которые позволяют избежать внутреннего конфликта между собственными желаниями выйти из ситуации и системой жестких внутренних запретов.

Подобное самоубеждение приводит к тому, что картина мира клиента сужается, в ней остается проблемная ситуация, интенсивный болезненный опыт, а все многообразие других элементов личности оказывается отсеченным. Получается, что пространство внутренних ресурсов недоступно страдающему человеку. И здесь возникает парадоксальная ситуация: чтобы человек мог вернуться к своим ресурсам, ему необходимо обратиться к своей боли – к тем интенсивным переживаниям, которые воспринимаются им как мучительные и заставляют искать помощи. По словам Дж. Бьюджентал¹⁷, «эти страхи могут как раз быть единственным, реальным контактом, который у него сейчас остался с его потерянным субъективным центром».

Получается, что тяжелые переживания являются единственным путем человека к самому себе. Более того, они заявляют о тех частях личности, которые стремятся к реализации.

Дайана Уитмор¹⁸ подчеркивает, что, «слушая рассказ клиента, консультант может подумать над следующими вопросами: что проглядывает за трудностями, которые переживает клиент, и какой потенциал для роста в них содержится? если клиент неосознанно ищет движения вперед, в чем может

¹⁷ Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. М.: Изд-во «Класс», 1998. С. 41.

¹⁸ Whitmore D. Psychosynthesis counseling in Action. Sage Publication. London, 1991, P. 43.

закljučаться это движение? какой стереотип поведения отрицает и какой появляется на его месте?».

Ирина Викторовна сделала открытие, что ее отношение к мужу изменилось. И это, в свою очередь, делает ее более свободной в выборе вариантов. Далее часть сессии:

Клиент: Тем не менее я не чувствую достаточной уверенности в себе. Иногда мне кажется, что жизнь прожита... Я боюсь остаться одна, быть никому не нужной...

Консультант: Вы испытываете неуверенность и страх?

Клиент: Мне кажется, они связаны.

Консультант: Вы могли бы сказать, как они связаны?

Клиент: Мне страшно, и страх вселяет неуверенность.

Консультант: То есть страх первичен?

Клиент: Да.

Консультант: А чего вы боитесь?

Клиент: Боюсь остаться одна.

Консультант: А что страшного в том, чтобы остаться одной?

Клиент: Быть никому не нужной.

Консультант: Это вы про себя говорите? Вы себя так ощущаете?

Клиент: Нет, это скорее общие рассуждения.

Консультант: То есть это не про ваш страх.

Клиент: Я не знаю.

Консультант: А сейчас этот страх присутствует?

Клиент: Да.

Консультант: Как вы об этом узнали?

Клиент: Я подумала о разводе, и у меня сердце сжимается, и неприятное ощущение в животе.

Консультант: Вы могли бы сосредоточиться на этих ощущениях?

Клиент опускает веки, закрывает глаза, лицо розовеет, она прячет лицо в ладони).

Консультант: У вас изменился цвет лица, и вы спрятали лицо в ладони. Мне кажется, вы встретились с чем-то тяжелым в себе, и я бы хотел вас поддержать.

Клиент: Я вспомнила, как я всегда боялась родителей, особенно отца. Я и сейчас боюсь, что он от меня откажется, если я разведусь с мужем... Для них важнее, чтобы я правильно поступала, а не то, что со мной происходит.

Консультант: Что вы чувствуете в связи с этим?

Клиент: Мне обидно, и я злюсь.

Консультант: Вы злитесь на родителей?

Клиент: Да. Злюсь... *(здесь следуют длительные объяснения клиентки).*

Консультант: Вы так долго объясняли свою злость, что у меня возникло впечатление, что злиться — плохо.

Клиент: Меня учили, что на родителей злиться нельзя.

Консультант: А вы злитесь...

Клиент: Я ведь живой человек.

Консультант: Конечно, и вам тяжело, а люди, которые вам близки (родители) не хотят вас понять...

Клиент: Именно не хотят... Ну что же, я уже не маленькая девочка. У меня свои дети.

Консультант: Вы не маленькая девочка.

Клиент: Вы знаете, я когда гошу у родителей, то чувствую себя ребенком. Стараюсь всячески ублажить отца: стираю, готовлю, убираю, в огороде все делаю. Меняюсь по сравнению с той, какая я в Ленинграде, проваливаюсь в детство.

Консультант: Как вы к этому относитесь?

Клиент: Мне это не нравится. Я ведь взрослая женщина!

Консультант: Вам это не нравится, ведь вы взрослая женщина.

Клиент: Взрослая, но я не чувствую себя абсолютно свободной от родителей... Особенно от отца *(опустила голову, выглядит озадаченной).*

Консультант: Что с вами происходит?

Клиент: Мне нужно как-то освободиться от влияния родителей...

Консультант: Вы хотите освободиться от влияния родителей?

Клиент: Да... Хочу... *(произносит эту фразу негромко, поэтому звучит неубедительно).*

Консультант: Вы понизили голос. Для меня ваш ответ прозвучал неубедительно.

Клиент: Мне кажется, это непросто.

Консультант: Непросто что?

Клиент: Изменить свое отношение к родителям.

Консультант: Вы хотите изменить ваше отношение к родителям?

Клиент: Да, хочу.

Консультант: Что для этого нужно?

Клиент: Разобраться в наших отношениях. Я хочу понять, что со мной происходит, когда я с ними. Отчего я так реагирую на отца?

Консультант: Хотите понять, отчего вы так реагируете на отца...

Возникла пауза. По меняющемуся выражению лица, движениям рук и другим невербальным проявлениям можно было предположить, что происходит серьезная душевная работа.

Консультант: Что происходит?

Клиент: Я никогда ни с кем не говорила о своих отношениях с родителями. Да и сама так об этом не думала.

Консультант: Мне кажется, что ваши слова отражают не только мысли, но и переживания.

Клиент: Да, у меня много чувств.

Консультант: Много чувств... Что вы чувствуете?

Клиент: Любовь. Мне их жалко. В то же время я боюсь отца. Я злюсь на родителей. (Пауза.) Знаете, я всегда боялась думать о своих чувствах к родителям. Я как бы избегала страха и раздражения. А сейчас в разговоре с вами я не прячу своих чувств.

Клиентка обращается к своему внутреннему опыту, отслеживает свои переживания, размышляет и выражает отношения к своим суждениям. Место, из которого человек отражает многообразие своего внутреннего опыта, можно назвать внутренней, центральной позицией. Может быть, это то, что в житейской психологии называется стержнем. Часто можно услышать выражение: «Человек с внутренним стержнем».

Консультант: Когда вы произносили последнюю фразу, у вас изменилась поза: вы выпрямили спину, и голос стал громче.

Клиент: Я чувствую себя сильнее... Я бы сказала, увереннее.

Консультант: Как звучит эта уверенность?

Клиент: Я смогу изменить ситуацию, потому что я хочу...

Консультант: Что вам для этого нужно?

Клиент: Мне нужно заниматься собой, работать с вами.

В данной сессии **заземление** состояло в том, что клиентка отразила свое чувство уверенности (это больше походило на внутреннюю позицию), выразила свои желания и определила пути, которыми она будет их реализовывать. Когда человек рассказывает о том, что ему предстоит сделать, то ему легче это сделать в реальности. При этом чем больше элементов из реальной ситуации присутствует в рассказе (описание места, присутствующих при этом людей, их возможных реакций, последствий произведенных действий и т. д.), тем легче реализовать намерения. Иногда мы используем воображение и предлагаем клиенту представить все, что он наметил. Можно сказать, что происходит моделирование ситуации.

Это завершающая часть консультативной сессии, которая в принципе, по структуре, соответствует окончанию процесса консультирования в целом.

Для того чтобы полнее представить процесс психологического консультирования, мы предлагаем еще один пример.

Молодая женщина 27 лет. Обратилась по поводу того, что стала чрезмерно нервной и раздражительной. Рабочий запрос звучал так: «Разобраться в причинах такой раздражительности, попытаться снизить ее и научиться быть более сдержанной». На первых четырех сессиях клиентка говорила о своей жизни, о своих отношениях с мужем. Пыталась разобраться в причинах своего поведения в конкретных жизненных ситуациях. В начале работы она испытывала трудности в выражении эмоций, извинялась за слезы и т. п. Особенно неловко чувствовала себя, когда говорила о «негативных» переживаниях, например, злости на мужа. Вот выдержка из четвертой сессии:

Клиент: Он (муж) пришел из спортзала, бросил сумку – разбирать ее буду я – и на кухню. Это значит, его нужно кормить. Ни одного вопроса о том, как у нас дела... а я целый день как проклятая дома! (Плачет.)

Консультант: Вы плачете и при этом отворачиваетесь. Мне кажется, вам тяжело, и вы за что-то себя осуждаете.

Клиент: Мне стыдно, что я реву здесь, не могу сдержаться. Стыдно, что я злюсь на мужа, ведь он работает, нас обеспечивает...

Консультант: Вы выглядите так, как человек, который испытывает боль, и мне хочется вас поддержать.

Клиент: Мне горько! Мне обидно и горько. Мне плохо, а муж этого не замечает.

Консультант: Может быть, ваши реакции раздражения – это крик, чтобы он обратил внимание, что вам плохо?

Клиент: Да, мне не хватает внимания. Мне кажется, он меня не понимает. Но самое ужасное, что я срываюсь на ребенке.

Консультант: Вас беспокоит то, что вы срываетесь на ребенке?

Клиент: Я понимаю, что это ужасно... *(Клиентка какое-то время сидела молча, по выражению глаз создавалось впечатление, что она думает о чем-то важном, существенном. При этом слез в глазах не было. Возникла пауза.)*

Консультант: Вы как будто куда-то погрузились. Где вы сейчас? Что с вами?

Клиент: Да... Но я не хочу сейчас об этом говорить...

Можно рассматривать такую реакцию клиентки как **сопротивление**, и если механически следовать контракту, то необходимо его преодолеть, чтобы клиент не отходил от важной части своего внутреннего опыта. В нашем представлении сопротивление имеет большое значение в процессе консультирования: во-первых, это сигнал того, что клиент соприкоснулся с чем-то важным; во-вторых, что ему трудно быть с этим; и, в-третьих, что срабатывают защиты, которые

помогают человеку соприкоснуться со своим болезненным опытом и сохранять устойчивость. Консультант следует за сопротивлением, предоставляет ему место. Как писали Грег Йохансон и Рон Куртц¹⁹, «если человек говорит: „Я не могу думать сейчас“, – терапевт вряд ли будет настаивать: „Нет, можешь!“ Он, скорее, предложит слушать ту часть, которая не может думать. Возможно, эта часть больше расскажет о себе... Терапевт поддерживает защиты, следует за ними. Если мы закрываем глаза, терапевт может помочь, сказав: „Ты не должен смотреть на что-то, что ты не хочешь видеть“».

Консультант: Вам не обязательно мне об этом говорить. Мне кажется важным, что вы с этим соприкоснулись.

Клиент: Вы знаете, я впервые говорю с посторонним человеком и не испытываю неловкости. Мне кажется, что здесь меня принимают такой, какая я есть.

В начале следующей сессии клиентка выглядела очень собранной, как будто она на что-то решилась.

Клиент: Я целую неделю думала о том, о чем мы говорили в прошлый раз.

Из того, что сказала клиентка дальше, стало понятно, что во время предыдущей сессии она словесно не выражала того, что стало предметом ее размышлений после встречи. Получается, что в период между сессиями она сама проделала определенную работу. Это соответствует представлениям Карла Роджерса, который говорил, что изменения происходят в период между сессиями. Можно также вспомнить Милтона Эриксона, который рекомендовал клиентам длительные (не менее 1,5 часа) одинокие прогулки после каждой сессии.

Консультант: Вы хотите мне об этом рассказать?

Клиент: Да. Я иногда злюсь на свою дочь. Мы с ней занимаемся физкультурой. Я вижу ее в спортивном

¹⁹ Johanson G. and Kurtz R. Psychotherapy in the Spirit of the Tao Te Ching. Bell Tower. N. Y., 1991. P. 44.

костюме – толстую, неуклюжую... У меня иногда возникает такая ненависть. Хочется взять гимнастическую палку и стукнуть со всей силы. *(Клиентка начинает сильно плакать, плечи сотрясаются от рыданий. Она выглядит глубоко опечаленной, выражение лица как у маленькой несчастной девочки.)*

Консультант: Вам сейчас очень тяжело, и мне хочется вас поддержать.

Клиент: Мне страшно.

Консультант: Вы боитесь себя?

Клиент: Да, я боюсь, что я что-нибудь сделаю с ребенком, маленьким, беззащитным существом *(рыдает)*.

Консультант: Как будто вы собой не владеете?

Клиент: Да, я не понимаю, что со мной происходит. Это же моя дочь, я ее люблю.

Консультант: На кого она похожа?

Клиент: Она вылитая я в детстве.

Консультант: Вы тоже были такой же полной?

Клиент: Да. Я была толстой, и мою маму это раздражало. Она была очень красивой, и ей было стыдно, что у нее такая дочь – уродина... Когда я стала постарше, я поняла, что она меня стесняется. Она никогда не брала меня на работу. Говорила, что если я не займусь собой, то останусь старой девой, никому не буду нужна. *(Далее был длинный рассказ о том, как переживала клиентка по поводу своего внешнего вида, как это влияло на ее отношения с окружающими... и отношение к себе.)*

Благодаря тому, что консультант принял клиентку со всем многообразием ее проявлений (в том числе и негативных), она смогла обратиться к раннему травматическому опыту, который способствовал формированию у нее неприятия себя. Это, в свою очередь, позволило ей увидеть, как она проецирует неприятие себя на дочь. Много времени было уделено опыту отношений клиентки со своими родителями – не только с матерью, но и с отцом, который «говорил матери, что она не права», но не смог защитить и т. д.

Очень часто в кабинете консультанта-психолога можно услышать такую фразу: «Я совершенно измучился, извелся.

Только и делаю, что думаю об этой ситуации. Засыпаю с этими мыслями, просыпаюсь с этими мыслями. Сплю плохо, во сне мучаюсь. Мученье сплошное, сплошные душевные терзания, превратился в один сплошной комок боли». Консультант помогает клиенту рассказать подробнее о том, что с ним происходит, и это само по себе обладает исцеляющим эффектом. Рассказывая о своем страдании, рассуждая о том, что с ним происходит, человек становится в позицию наблюдателя, рассказчика, того, кто рассуждает. Он уже не само страдание (боль, горечь), а тот, кто на это смотрит, это описывает, выражает свое отношение к этому. Позиция наблюдателя изменяет застывшую картинку. Это все внутренние действия, которые он совершает по отношению к своему «невыносимому» страданию.

Виктор Франкл²⁰ писал, что «в калейдоскоп можно увидеть только сам калейдоскоп, в отличие от бинокля или подзорной трубы, в которые можно разглядывать звезды или театральное представление. В соответствии с этой моделью калейдоскопизм рисует картину человеческого познания, в которой человек предстает как субъект, который лишь „проектирует“ свой мир, который во всех своих „проектах мира“ выражает каждый раз самого себя, так, что через этот спроецированный „мир“ виден всякий раз лишь он сам – проектирующий субъект...».

Так и разворачивается консультативный процесс – постепенно, отдельными сессиями, в которых клиент исследует себя, находит что-то важное, что он может привнести в свою жизнь, с тем чтобы обрести большее внутреннее равновесие и быть более устойчивым в непростом и непредсказуемом процессе собственной жизни. Практика показывает, что если человек изменился, то и вокруг него происходят изменения. Все мы – части разных систем, а в системе все взаимосвязано, и изменения в одном месте приводят к изменениям во всей системе.

²⁰ Франкл, В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 73.

Глава 3

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО

3.1. ЭМПАТИЯ

*Что другой страдает – этому надо учиться;
и вполне этому никогда нельзя научиться*
Фридрих Ницше

Введением в психологический обиход понятия *эмпатии*²¹ психотерапевты и консультанты, прежде всего, обязаны Карлу Роджерсу. Он выделял три основных условия успешной терапии: *искренность (конгруэнтность), безусловное положительное отношение и эмпатию*²². Вначале К. Роджерс (1959) говорил об эмпатии как о *состоянии*: «Быть эмпатичным – значит воспринимать внутреннюю систему координат другого человека, сохраняя точность, эмоциональные компоненты и значения, принадлежащие этому человеку, как будто сам им являешься, но при этом ни в коем случае не забывая об условии „как будто“. Таким образом, это означает ощущать боль или радость другого человека так, как он их ощущает, и ощущать их причины так, как ощущает их он, при этом никогда не забывая, что это именно как будто я был ранен, как будто я радовался и тому подобное. Если это „как будто“ утрачивается, происходит идентификация»²³.

Серьезное влияние на К. Роджерса оказал израильский философ Мартин Бубер²⁴. «Мир для человека двойственен

²¹ Эмпатия (empathy, англ.) – вчувствование, проникновение.

²² Согласно Allgood, E. & Kvalsund, R. (Learning and Discovery for Professional Educators: Guides, Counselors, Teachers, Universitet I Trondheim, 1995. P. 20), сегодня практически все направления консультирования включают эти базовые аспекты процесса как часть собственной мета-теории и техники.

²³ Rogers C. A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin, 1980. P. 140-141.

²⁴ Бубер М. Веление духа (Избранные произведения). Иерусалим: Издательство Р. Портной, 1978. С. 123-134.

в соответствии с двойственностью его позиций», — писал М. Бубер. «Позиция человека двойственна в соответствии с двойственностью основных слов, которые он может произносить. Основные слова суть не единичные слова, а словесные пары. Одно основное слово — это пара Я—Ты. Другое основное слово — это пара Я—Оно; причем можно, не меняя этого основного слова, заменить Оно на Он или Она. Тем самым Я человека тоже двойственно. Потому что Я основного слова Я—Ты другое, чем Я основного слова Я—Оно. <...> Основное слово Я—Ты можно сказать только всем своим существом. <...> Кто произносит Ты <...> вступает в отношение. <...> Познавая, человек остается непричастен миру. Потому что знания локализируются в нем, а не между ним и миром. <...> Основное слово Я—Ты утверждает мир отношений. <...> Через Ты человек становится Я».

Говоря о «Я—Ты»-связях, М. Бубер особо останавливается на ситуациях воспитания и психотерапии²⁵. О воспитателе он пишет следующее: «И чтобы его воздействие было целеустремленным и эффективным, он должен каждый раз переживать эту ситуацию, во всех ее аспектах, не только за себя, но и за своего партнера; он должен практиковать род реализации, который я называю **охватом**. Хотя необходимо, чтобы он побудил к «Я—Ты»-связи и ученика, чтобы тот тоже ощущал и принимал его как конкретную личность, тем не менее своеобразное отношение воспитателя не могло бы существовать, если бы и ученик со своей стороны осуществлял бы охват, т. е. переживал бы за воспитателя его долю в совместной ситуации». «Подлинный психотерапевт, — пишет далее М. Бубер, — как и воспитатель, должен все время находиться не только тут, на своем полюсе биполярного отношения, но и на другом полюсе, — испытывать на себе последствия собственных воздействий. Но опять-таки, специфическое „отношение лечения“ кончилось бы в тот момент, когда пациенту пришло бы на ум и удалось бы осуществить со своей стороны охват и пережить событие за врача. Лечить... может лишь тот, **кто живет во встрече и все же обособлен**».

²⁵Бубер М. Веление духа (Избранные произведения). Иерусалим: Издательство Р. Портной, 1978. С. 277-279.

На представления К. Роджерса также оказали влияние работы Юджина Гендлина (Gendlin, 1962) и его концепция процесса *непосредственного переживания* в чувствах и ощущениях («*'experiencing'*»). В 1960-1970-х годах в рамках исследовательской программы Чикагского университета Ю. Гендлин со своими сотрудниками разрабатывал подход, который он позже изложил в своей книге²⁶. Исследуя различные формы терапии от классических до новейших, он, по сути, искал ответ на вопрос: почему психотерапия не всегда эффективна, почему так часто терапевты не могут помочь людям достичь желаемых результатов? Он пришел к выводу, что дело не в том, что какая-либо психотерапевтическая техника лучше или хуже другой. Важным оказалось не то, что рассказывали пациенты, а то, *как* они это делали. «Успешные» пациенты были более способны к восприятию и отражению определенных внутренних изменений.

Согласно взглядам Ю. Гендлина²⁷, *в человеческом организме постоянно течет поток ощущений и переживаний, к которому человек может обращаться снова и снова как к точке отсчета, чтобы обнаружить смысл этих ощущений*. Ю. Гендлин называл это «ощущаемым смыслом» («felt sense»).

К. Роджерс (1980)²⁸ приводит следующую иллюстрацию этой идеи. Во время консультативной сессии мужчина говорит о своем отце в неопределенно отрицательных тонах. Консультант замечает: «Это звучит так, как будто вы злы на своего отца». Мужчина отвечает: «Нет, я так не думаю». «Может быть, вы недовольны им?» «Ну, может быть», — отвечает мужчина с некоторым сомнением в голосе. «Может быть, вы разочарованы в нем?» Мужчина сразу отвечает: «Именно! Я разочарован потому, что он не сильный человек. Мне кажется, я всю жизнь был разочарован в нем, с тех пор, как был еще ребенком».

²⁶ Gendlin E. Focusing. London. Bantam Books, 1978.

²⁷ Согласно Ю. Гендлину, процесс осознанного фокусирования внимания на «ощущаемом смысле» приносит изменения, поэтому свой подход он назвал «фокусированным» («Focusing»). В его книге, по сути являющейся руководством для помощи в достижении внутренних изменений, есть глава «Руководство по слушанию», которая стала пособием для многих современных психотерапевтов самых разных школ.

²⁸ Rogers C. A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin, 1980. P. 141.

В этом примере «злость» совсем не соответствовала внутреннему ощущению смысла, «недовольство» было ближе, но тоже не вполне соответствующим термином, а «разочарование» абсолютно точно совпало с внутренними переживаниями.

Эти концептуальные находки позволили К. Роджерсу (1980) отказаться от понятия «состояние эмпатии» и говорить об эмпатии как о *процессе*²⁹. «Процесс эмпатии предполагает проникновение в личный мир восприятия другого и переживание его как своего. Он означает быть чувствительным мгновением за мгновением к изменениям переживаемых смыслов, протекающих в другом человеке, к страху или ярости, или нежности, или замешательству, или чему-то еще, что он может испытывать. Он значит на время войти в мир другого и, продвигаясь в нем с осторожностью, не судить его. Это значит ощущать смыслы, которые он или она едва улавливает, но не стараться вскрыть те чувства, которые остаются для него полностью бессознательными, чтобы слишком не испугать его. Это предполагает делиться с ним (с нею) тем, как вашему свежему и неиспуганному взгляду представляется этот мир и те его составляющие, которых он или она так боится. Это означает время от времени сверять с этим человеком точность вашего ощущения и следовать за теми откликами, которые вы от него получаете. Вы являетесь надежным спутником человека в путешествии по его внутреннему миру, его точкой опоры, указывая на возможные смыслы в его опыте, вы помогаете ему переживать эти смыслы более полно и продвигаться в них глубже. Быть с другим, таким образом, означает, что на какое-то время вы откладываете в сторону собственные взгляды и ценности, для того чтобы без бремени предрассудков войти в чужой мир. В каком-то смысле это означает, что вы откладываете в сторону собственное Я. Но это может быть доступно только человеку, который чувствует себя настолько уверенно, что не боится заблудиться в чужом мире, могущим оказаться достаточно неожиданным и хаотичным, и, когда понадобится, целым и невредимым вернуться в собственный мир. Возможно, что это определение объясняет, что эмпатия – это сложный способ бытия, требующий от человека силы и одновременно нежности и чувствительности».

²⁹ Rogers C. A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin, 1980. P. 141-150.

Проведенные в 1950-1970-е годы многочисленные сравнительные исследования позволили К. Роджерсу утверждать:

- «Идеальный» терапевт/консультант, прежде всего, эмпатичен. На этом сходятся терапевты самых различных школ и ориентации.

- Уровень эмпатии положительно коррелирует с успешностью терапевтического процесса.

- По степени развития эмпатии можно прогнозировать успешность терапии или консультирования.

- Эмпатическое понимание предоставляется терапевтом или консультантом свободно. Его не нужно вытягивать из него или из нее. И поэтому уровень эмпатии в терапевтических отношениях можно определять, исследуя только высказывания терапевта, не зная высказываний клиента.

- Уровень эмпатии зависит от опыта терапевта или консультанта: чем более терапевт или консультант опытен, тем выше уровень эмпатии.

- Чем более интегрирован терапевт, тем выше уровень эмпатии, предоставляемой им.

- Интеллектуальные и диагностические способности специалиста никак не коррелируют с уровнем эмпатии³⁰.

- Эмпатии можно научиться от эмпатичного человека. Более того, можно утверждать, что с этим качеством не рождаются, но оно приобретает через эмпатические взаимоотношения с другим.

Человеческие страдания не суммируются, они всегда единичны. Если в больничной палате находятся трое больных, нелепо считать, что боли было бы втрое меньше, если бы там находился только один пациент. Кл. Льюис³¹ говорит, что, когда человек достигает максимума страданий, в этот миг достигается максимум страданий, возможных во вселенной, — страдания не суммируются. Они единичны, и это единичное больше общего, так как содержит в себе общее. Поэтому психотерапия всегда единична, консультирование

³⁰ К. Роджерс считал это одной из важнейших исследовательских находок: из этого вытекает, что традиционные академические способы подготовки специалистов не являются адекватными способом развития требуемых качеств терапевтов и консультантов.

³¹ Льюис Кл. Боль. Проблема страдания. Чикаго, 1987. С. 116.

всегда единично, и это влечет за собой своего рода трансформацию этического, этический парадокс. Сейчас мы постараемся пояснить, в чем этот парадокс состоит.

Задачей этики является доказывать, что является добром, а что – злом. Этическое есть *общее*, этика отвечает на вопрос, что является добром *вообще* и что является правильным *вообще*, и это является *обязательным для всех и для каждого*. Этика ко всем относится в равной степени.

Например, с точки зрения этики каждый родитель по отношению к своему ребенку связан святейшим долгом – это общее правило обязательное для всех родителей по отношению к своим детям. То же верно и для детей в их отношении к родителям. Для детей *вообще* в отношении к родителям *вообще*. И, если какой-нибудь родитель/ребенок проявляет по отношению к своему ребенку/родителю грубость, насилие, – это воспринимается нами как *зло*. Если рядом с нами происходит подобное зло – все внутри нас протестует, мы готовы вмешаться, чтобы остановить насилие, в нас говорит *нравственный закон*. В терапевтической ситуации естественная этическая, нравственная реакция трансформируется, и ее место занимает *эмпатический отклик*. Можно сказать, что этическое «Я–Он» («Я–Она», «Я–Оно») в терапевтической ситуации трансформируется в этическое «Я–Ты».

«Я помню, как однажды в юности возвращался домой и думал: если я сейчас подниму глаза и увижу, что окна квартиры темны, это будет знак, я буду знать, что они погибли. Господи, если ты есть, сделай так, чтобы с моими родителями случился несчастный случай, чтобы они разбились, чтобы их раздавила машина, чтобы поезд разнес их в клочья... Что-нибудь! Прошу тебя, Господи, если ты есть, сделай это! Если я подниму глаза и увижу, что окна квартиры темны, я буду знать, что они погибли. И вот я поворачиваю за угол и вижу: в окнах – свет!.. И я понимаю, что Бога нет, иначе он бы меня услышал!»

Какое страшное признание! Но вслушайтесь в дрожащий голос, взгляните в глаза, наполненные слезами, услышьте гнев и боль, изливаемые сорокалетним мужчиной впервые в жизни, прочувствуйте страх, испытываемый им от соприкосновения с

ранящими воспоминаниями, и вы поймете значимость этого момента наивысшей открытости, искренности и незащищенности. Возможно, сейчас ваша способность присутствовать и принимать позволит этому человеку впервые в жизни раскрыть травмирующие подробности своего детства. Нравственный закон, могущий при иных обстоятельствах вызвать в нас этическую *оценку*, здесь заменяется эмпатическим *откликом*, этическое правило заменяется состраданием.

Потребность человека в сострадании (со-страдании) – это потребность в присутствии (подробнее о *присутствии* см. в главе 2). С. Левин (S. Levine, 1992) так описывает природу сострадания: «Когда ваш страх соприкасается с чьей-нибудь болью, он превращается в жалость. Когда ваша любовь соприкасается с чьей-то болью, она становится состраданием»³². Чтобы присутствовать другому человеку, необходимо ясно видеть свои границы и научиться наблюдать за собой. Если вы хотите обратиться к душе другого человека, вам прежде всего необходимо быть в контакте с собственной душой.

Нам кажется уместным упомянуть здесь еще об одном важном принципе, на который обратил внимание К. Роджерс (1961): «Если я создаю помогающее отношение к себе – если я могу быть прочувственно-осознающим и принимающим по отношению к своим собственным чувствам – тогда велика возможность, что я смогу сформировать помогающее отношение к другому. Чтобы быть эмпатичным по отношению к другому, нужно быть эмпатичным по отношению к самому себе»³³.



Упражнение на соприкосновение с внутренними переживаниями

Мы хотели бы предложить упражнение, которое направлено на то, чтобы помочь вам соприкоснуться со своими внутренними переживаниями и попытаться обнаружить их смысл. Согласно Ю. Гендлину, «ощущаемый смысл» или «переживаемый смысл» (*«felt sense»*) не присутствует в нас постоянно, ему нужно созреть, сформироваться, и мы можем научиться способствовать

³²Цит. по: Rinpoche S. The Tibetan Book of Living and Dying, Harper: San Francisco, 1992. P. 200.

³³Rogers C. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

этому процессу, наблюдая за своим телом. Это ощущение проявляется сначала как что-то неясное, расплывчатое. Впоследствии, по мере сосредоточения на нем, оно может становиться более отчетливым и изменяться. По своей сути **ощущаемый смысл** – это переживание определенной проблемы или жизненной ситуации на уровне тела. Приведем пример «ощущаемого смысла». Представьте, что вы отправляетесь в командировку в другой город. Вы собрали вещи, приехали на вокзал, наконец сели в поезд, но вас все время не покидает какое-то смутное, непонятное ощущение. Что-то не так, но что? И вдруг вы вспомнили, что забыли дома фотографии, которые обещали показать друзьям в этом городе! Да, показать их на сей раз не удастся, но вот что удивительно: ваше состояние изменилось. Фотографии не появились, вы не сможете выполнить свое обещание, а внутри словно что-то «отпустило». Это и есть ощущение «переживаемого смысла», осознание которого может изменять наши переживания.

Итак, вот основные признаки «переживаемого смысла»:

1. Он ощущается в теле.
2. Поначалу он неясен, трудно обозначаем, т. к. всегда уникален.
3. Он переживается как нечто связанное (по смыслу) с личной историей.
4. Он нечто большее, чем эмоция, более целостное, глобальное.
5. Он предполагает развитие, как предполагает развитие оплодотворенная яйцеклетка. Тело содержит в себе прошлое и будущее.

Чтобы выполнить это упражнение, можно записать его текст на магнитофон, а потом, слушая инструкцию, делать упражнение.

Инструкция: Итак, начнем. Сядьте поудобнее. Подумайте о какой-нибудь ситуации в вашей жизни, которая требует от вас выбора, о чем-то, по поводу чего вы должны решить, как вам поступить. Когда в уме ясно всплывет такая ситуация – закройте глаза и расслабьтесь...

Направьте внимание к большим пальцам ног. Чувствуете ли вы их без того, чтобы ими двигать?.. Теперь перенесите ваше внимание к коленям. Просто осознавайте

ощущения, идущие к вам от коленей... А теперь попробуйте почувствовать у себя внутри живота. Как там, внутри тела? там расслабленно? напряжено? сжато? беспокойно? волнительно? радостно?...

Вместе с вниманием, направленным в центр тела, постарайтесь вспомнить и представить себе один из вариантов своего решения выбранной ситуации. Наверное, сначала лучше обратиться к тому варианту, который сейчас вам кажется наиболее правильным, приемлемым, к которому у вас положительное отношение. Если же на самом деле в этой ситуации вы еще не сделали выбор, возьмите для рассмотрения любой из возможных вариантов.

Продолжая удерживать внимание в центре тела, попробуйте ощутить его отношение к этому первому варианту решения своей жизненной ситуации. Подождите 1-2 минуты, чтобы определить, как в центре вашего тела формируется неопределенное чувство, когда вы представляете себе, как будете поступать... Когда такое чувство сформируется, продолжайте удерживать его и посмотрите, не найдется ли у вас подходящего слова или фразы, или образа (движения, цвета, звука), которые бы точно соответствовали телесному переживанию... Если слово (фраза или образ) всплывет, повторите его несколько раз для возникшего в вашем теле ощущения, чтобы быть уверенным, что это правильное слово (фраза или образ)... Когда у вас будет слово, фраза или образ, которые покажутся вам правильными, продолжайте со вниманием и любопытством наблюдать за переживаниями внутри тела. Может быть, у них есть еще что-то важное для вас. Подождите минуту, чтобы еще раз убедиться, не появится ли какая-то дополнительная информация...

Теперь, когда вы побыли немного со своими ощущениями и переживаниями, дайте им постепенно завершиться и медленно раствориться в вашем сознании...

А теперь обратимся ко второму варианту вашего выбора. Снова сосредоточьте внимание в центре тела и одновременно представьте второй вариант своего решения... Подождите 1-2 минуты, чтобы понаблюдать за тем, как в центре вашего тела формируется неопределенное чувство, когда вы представляете, как будете поступать во втором случае... Когда такое чувство сформируется,

продолжайте удерживать его в своем внимании и посмотрите, не найдется ли у вас подходящего слова, или фразы, или образа (движения, цвета, звука), которые бы точно соответствовали этому телесному переживанию... Если слово (фраза или образ) всплывет, повторите его несколько раз для возникшего ощущения, чтобы быть уверенным, что это правильное слово (фраза или образ)... Когда вы подберете слово, фразу или образ, которые покажутся вам правильными, продолжайте со вниманием и любопытством наблюдать за переживаниями внутри тела. Может быть, тело сообщит вам что-то важное. Подождите минуту, чтобы еще раз убедиться, не появится ли какая-то дополнительная информация...

Теперь, когда вы побыли немного со своими чувствами и переживаниями, дайте им постепенно завершиться и медленно раствориться в вашем сознании...

Сейчас, прежде чем завершить упражнение, постарайтесь мысленным взглядом окинуть оба испытанные вами переживаниями, отмечая возможную разницу между ними...

Когда вы почувствуете, что готовы, медленно возвращайтесь в комнату и откройте глаза.

Теперь можете сделать записи о полученном опыте.

3.2. ПРОСТРАНСТВО ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Чтобы обсуждение темы терапевтических отношений сделать более наглядным, можно попытаться описать терапевтические отношения в пространственных категориях. Впервые о подобной идее мы услышали от канадского психотерапевта Карла Томма (К. Томм) во время его приезда в Санкт-Петербург в 1992 году. Давайте вслед за К. Томмом обратимся к двум основным континуумам, отношение к которым, так или иначе обуславливает контекст терапевтического пространства: «осознаванию» и «свободе» (подобная дихотомия использована для упрощения).

Под «осознаванием» мы будем иметь в виду осознание клиентом собственных изменений, происходящих в процессе консультирования или терапии, а под «свободой» – свободу

выбора клиентом своего поведения в процессе консультирования или терапии. Интересовать же нас будет то, в какой степени та или иная позиция, занимаемая консультантом, способствует осознанию клиентом происходящих с ним изменений и в какой степени та или иная позиция, занимаемая консультантом, оставляет за клиентом свободу выбора собственного поведения. При этом, конечно, мы должны помнить, что, сколько бы та или иная позиция или подход ни опирался на развитие у клиента осознания, значительная часть опыта все равно останется за пределами сознания. И наоборот, сколько бы тот или иной подход ни пренебрегал или даже ни препятствовал осознанию клиентом происходящего в терапевтическом процессе, какая-то часть опыта все равно будет осознана.

То же самое можно сказать и о свободе выбора клиентом своего поведения: любые ограничения поведения будут оставлять человеку какую-то степень свободы, и, соответственно, даже самая большая предоставленная свобода выбора все же будет предполагать некоторые ограничения поведения. То есть во всех этих случаях мы говорим о *тенденциях, векторах*, на которые опираются те или иные терапевтические подходы. В результате пересечения осей, образованных этими векторами, предполагаемое пространство терапевтических отношений разделится на четыре квадранта (см. рис. 1).

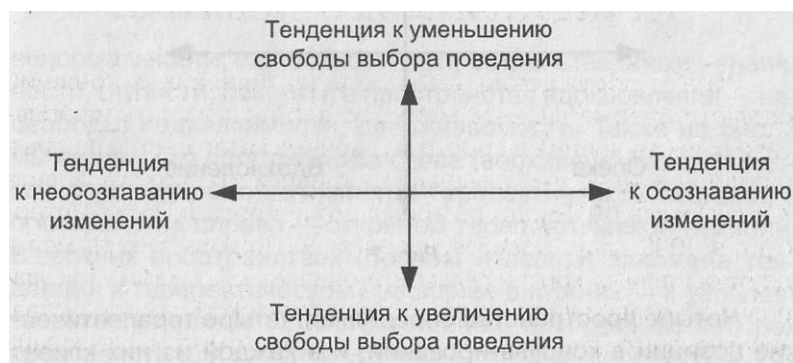


Рис. 1

Пространство, входящее в верхний левый квадрант, будет характеризоваться направленностью терапевтических усилий

на неосознавание клиентом происходящих с ним изменений при одновременном уменьшении свободы выбора своего поведения. Это пространство можно назвать **пространством манипуляции**. Пространство верхнего правого квадранта будет характеризоваться позицией консультанта, направленной на осознание клиентом собственного опыта при одновременном ограничении возможностей выбора своего поведения. Это пространство можно назвать **пространством конфронтации**. Нижний левый квадрант будет содержать пространство, характеризующееся, с одной стороны, направленностью терапевтических усилий консультанта на неосознавание клиентом происходящих с ним изменений, а с другой – высокой степенью свободы выбора клиентом своего поведения. Это пространство можно назвать **пространством опеки**. Соответственно, нижний правый квадрант охватывает область терапевтических отношений, характеризующуюся тенденцией к росту осознания клиентом своего опыта и одновременным увеличением свободы выбора своего поведения. Это пространство можно назвать **пространством вдохновения и роста** (см. рис. 2).



Рис. 2

Четыре пространства определяют четыре терапевтические позиции в консультировании, и в каждой из них клиент видится консультантом по-разному (см. рис. 3).

В пространстве манипуляции клиент воспринимается в категориях упрямства, сопротивления, непробиваемости; в пространстве конфронтации в категориях неуправляемости,

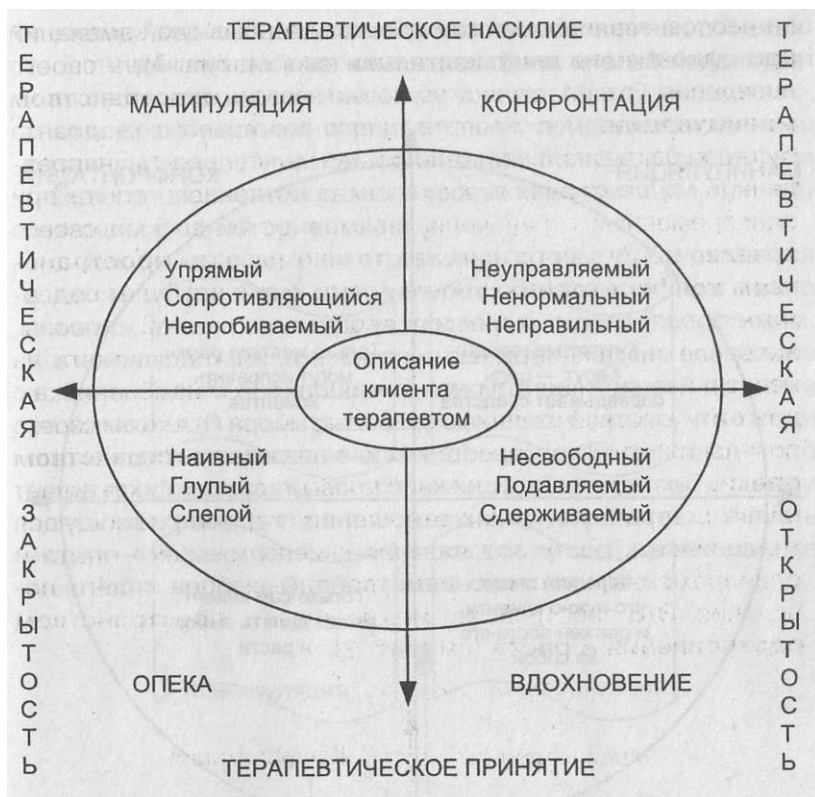
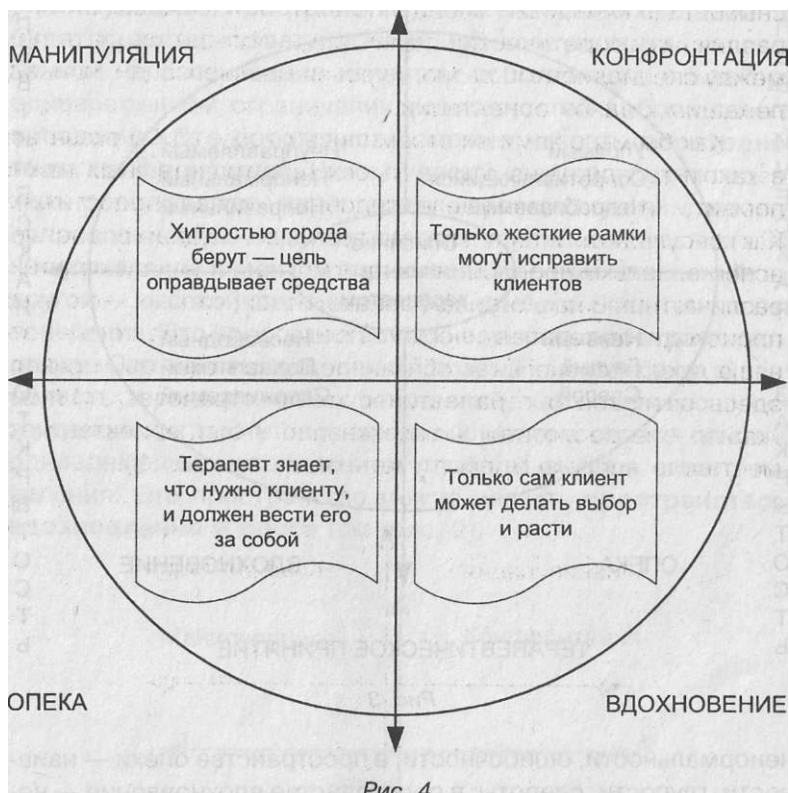


Рис. 3

ненормальности, ошибочности; в пространстве опеки – наивности, глупости, слепоты; в пространстве вдохновения – несвободы, подавляемости, сдерживаемости. Также на рис. 3 мы видим, что пространства слева (верхнее и нижнее) соответствуют закрытой от клиента терапевтической позиции, а пространства справа – открытой терапевтической позиции. В верхних пространствах (правом и левом) заложена тенденция к терапевтическому насилию, в нижних – к терапевтическому принятию. Соответственно, в каждом из четырех пространств для клиента уготованы разные перспективы: из пространства манипуляции – изменение с раболепием, из пространства конфронтации – уступка с покорностью, из пространства опеки – рост с зависимостью, из пространства вдохновения – освобождение с независимостью. Если бы у

каждого из терапевтических пространств был свой девиз, то выглядели бы они приблизительно так (см. рис. 4):



Выделенные пространства, по существу, не что иное, как этические позиции, из которых развиваются специфические действия консультанта или терапевта, своего рода платформы, на которых формируются образы возможных дальнейших терапевтических инициатив. Эти четыре этических пространства демонстрируют различные направления заботы о других существах. Не стоит пытаться расставить по этим местам различные техники или методы. Это пространства, в которых стоит определить свое место, а место для тех или иных терапевтических подходов искать бесполезно. Не только наш собственный опыт, но и проведенные многочисленные исследования показывают,

что консультанты и терапевты качественно различаются не по теоретическим направлениям и подходам, а по квалификации и по своему профессиональному уровню. Между высококлассными практическими специалистами, придерживающимися различных теоретических ориентаций больше общего, чем между специалистами разного уровня квалификации, принадлежащим к одной ориентации.

Как бы мы с вами ни стремились к тому, чтобы оказаться в каком-то одном из этих четырех пространств, нам важно помнить, что, на самом деле, подобный «идеал» недостижим. Как консультанты и терапевты мы всегда воплощаем все четыре аспекта. Только пропорции их присутствия в нашей практике различаются. В наших силах, однако, осознавать то, что с нами происходит в терапевтическом процессе. Более того – это наша профессиональная обязанность. Поэтому мы и завели здесь разговор о терапевтических пространствах. И пусть «карта – не местность», но все же для лучшей ориентации на местности неплохо бывает иметь карту (см. рис. 5).



Рис. 5



<<Трудный случай>> (медитация)

Сядьте поудобнее... расслабьтесь... сделайте медленно 2-3 глубоких вдоха и выдоха...

Вспомните из своей практики какой-нибудь трудный случай... Воскресите в своем воображении случай, когда вам довелось работать с трудным клиентом.

Сначала взгляните на этот случай с точки зрения его ненормальности',.

- Представьте, что вы считаете этого пациента ненормальным и хотите сделать его нормальным. Рассматривайте случай сквозь эту призму...

- Представьте, что вы обязаны сделать так, чтобы он изменился...

- Почувствуйте свою ответственность за этого пациента...

- Обратите внимание, что этому человеку чего-то недостает, это не целостная, ущербная личность...

- Этот человек должен избавиться от чего-то, как каждый из нас иногда нуждается в избавлении от чего-то...

- Почувствуйте, что в общем-то этот пациент не стоит ваших усилий.

А теперь «отряхнитесь» и отбросьте все это.

Попробуем взглянуть иначе:

- Пусть это будет тот же самый клиент, но теперь мы будем смотреть на него сквозь другую призму: взгляните на уникальность этого человека...

- Что, если вы любите, что, если вы цените эту личность безусловно, такой, как она есть?..

- Что, если воспринимать боль этого человека не как что-то, от чего нужно избавиться, а была бы принята как часть условий бытия? Как бы вы себя чувствовали при этом? Как бы он чувствовал себя, если бы у него было такое к этому отношение?..

- Что, если этот человек будет знать, в чем он нуждается и кем является на самом деле?.. Что бы вы чувствовали при этом?..

Включите это в ваш жизненный опыт.

Когда почувствуете себя готовыми, можете сделать записи.

3.3. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Этические пространства, о которых шла речь выше, не стоит путать с индивидуальными стилями в консультировании. Индивидуальный стиль – важный аспект, и мы решили посвятить ему отдельное место. Индивидуальных стилей, по определению, столько, сколько консультантов, и поэтому нет

никакого смысла пытаться их все описать. Однако в стилях есть некоторые тенденции, которые могут влиять на динамику происходящих в процессе консультирования изменений и, следовательно, на эффективность консультанта.

Что требуется от меня как от консультанта, чтобы быть наиболее эффективным? На что мне опираться в выборе своей тактики в каждый данный момент? Чего я ожидаю от своих действий? Как я буду оценивать свою эффективность? Каждый из консультантов ставит перед собой эти или подобные вопросы, и каждому известно, как сложно найти на них ответ. С одной стороны, эти вопросы еще раз подчеркивают то, что в работе мы сами являемся собственным инструментом. С другой — они указывают на взаимосвязь между нашими профессиональными действиями и самонаблюдением. Наконец, с третьей стороны, они демонстрируют взаимосвязь между тем, как мы наблюдаем за собой («из какого места» мы наблюдаем за собой) и как нам видится цель консультирования. Остановимся на последнем — представлении консультанта о цели консультирования. Принципиально можно выделить два типа решения вопроса о цели консультирования: в одном случае целью видится разрешение конкретной задачи или ситуации, в которой оказался клиент; в другом случае «разрешение проблемы» отступает на второй план перед необходимостью осознания клиентом всей сложности жизненной ситуации и всего многообразия имеющихся выборов и альтернатив. Условно говоря, упрощая, первый подход можно назвать ориентированным на цель, а второй — на клиента.

Опираясь на существующие исследования, Е. Nevis (1990) отметил, что в зависимости оттого, как консультант подходит к выбору цели своей работы, можно выделить два основных стиля: *провоцирующий* и *пробуждающий*.

Провоцирующий стиль основывается на представлениях консультанта, что изменения в клиенте происходят вследствие внешнего воздействия и что работа с клиентом может оказаться результативной, только если консультант вынудит или заставит что-то произойти. Действия консультанта здесь уподобляются толчкам или даже ударам, задача которых прорваться в сознание клиента и подтолкнуть его к ответным действиям, влекущим за собой перестройку и адаптацию.

Пробуждающий стиль направлен на пробуждение у клиента интереса к тому, что с ним происходит. Пробудить – значит вызвать изменения в отношении к тому, что происходит. Целью в этом случае является пробуждение сознания клиента для овладения новыми навыками, чтобы быть более эффективным в конкретной ситуации и в жизни вообще. У консультанта здесь принимающая позиция. Провоцирующий стиль может описываться как заставляющий клиента измениться. В отличие от него, пробуждающий стиль позволяет клиенту проявить себя.

Дальнейшие представления об этих стилях можно почерпнуть из таблицы, описывающей особенности поведения консультанта в зависимости от выбранного им стиля³⁴:

Пробуждающий стиль	Провоцирующий стиль
Поведение, которое демонстрирует и подчеркивает то, кем вы являетесь в жизни.	Действия, направленные на то, чтобы что-то произошло.
Поведение консультанта, способствующее проявлению каких-либо сторон клиента; его реакция направлена на клиента и часто спонтанна.	Активное направленное воздействие, запланированное и узко сфокусированное поведение, вынуждающее клиента к определенным действиям.
Поведение, способствующее возникновению доверия, надежды, ощущения безопасности и перспективы роста, поддерживающее в клиенте интерес и веру в свои возможности.	Действия, нарушающие понимание, ожидания, контракт и иные договоренности.
Ненавязчивая демонстрация своих навыков и ценностей, которая не нарушает функционирования клиента.	Действия, препятствующие привычному для клиента ходу жизни или нарушающие какие-то из его структур.
Действия, не направленные на непременное достижение какой-либо определенной реакции клиента.	Клиенту трудно избежать реагирования: он должен что-нибудь делать в ответ на поведение консультанта.

Прежде чем делать какие-либо выводы, важно подчеркнуть, что не существует никакого параллелизма между этими стилями и эффективностью оказываемой помощи. Необходимо помнить, что в консультировании, как и в терапии, намерение не гарантирует результат. Существует множество

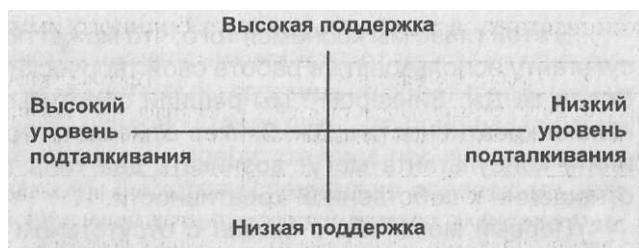
³⁴ Таблица цитируется по: *Nevis E. Evocative and Provocative Modes of Influence in the Implementation of Change // The Gestalt Journal, Vol. VI. № 2. 1983. P. 7.*

отлично функционирующих консультантов, которых можно отнести к одному или другому из вышеперечисленных стилей. Важно другое – то, насколько мы умеем наблюдать за собой и насколько наш стиль нами осознан и принят.



Исследование индивидуального стиля

Мы хотим пригласить вас к исследованию вашего собственного стиля консультирования. Для этого мы предлагаем вам на отдельном листе бумаги сделать следующую схему: по горизонтальной оси вы будете отмечать уровень подталкивания к изменениям, а по вертикальной – уровень поддержки.



Уровень поддержки уменьшается сверху вниз, то есть наверху он максимально высокий, а внизу минимальный (в нижней точке оси ординат поддержка практически отсутствует). Уровень подталкивания к изменениям максимален слева и уменьшается вправо. Таким образом, благодаря пересечению этих осей мы получили четыре квадранта. Теперь впишите слова, характеризующие каждый квадрант, – это будет отражать ваши представления об этом квадранте. Например:



Этот рисунок поможет вам поразмышлять над собственным стилем консультирования. Это упражнение можно расширить, если вы найдете двух коллег, которые согласятся заполнить для себя подобные схемы. Кроме схемы для себя, пусть каждый заполнит еще две – по одной для каждого из партнеров: как вам кажется, партнеры могли бы охарактеризовать для себя эти квадранты. После этого у вас троих появится возможность обсудить друг с другом, как вы видите свой стиль и как его видят другие.

3.4. БЛОКИ КРЕАТИВНОСТИ

В этой главе мы коснемся того, что может помешать консультанту использовать в работе свой творческий потенциал. Вслед за Дж. Зинкером³⁵ мы решили обратиться к понятию «блоки креативности». Дж. Зинкер отмечает, что у терапевта или у консультанта могут возникать два типа трудностей в отношении к собственной креативности.

Первый может быть связан с отсутствием достаточной гибкости в работе, слишком строгим следованием формальным рамкам. Этому нередко способствует жесткая теоретическая ориентация консультанта, которого учили, что, работая с клиентом и помогая ему «адаптироваться к действительности», необходимо проявлять достаточную твердость в следовании формальным правилам той или иной парадигмы.

Второй тип трудностей объясняется заблуждениями относительно самого понятия «креативность». Многие из тех, кто получил естественное образование или долгое время занимался научно-исследовательской работой, нередко становятся жертвами нелепого представления о несовместимости науки и искусства, о том, что характерными чертами ученого является хладнокровная рассудительность и дисциплина, а художник, наоборот, может быть безрассуден и несобран. Но и тот, кто не склонен противопоставлять искусство и науку, нередко испытывает определенную робость перед понятием «креативность», поскольку считает ее каким-то особым даром, которым обладают только избранные.

³⁵ Zinker J. Creative Process in Gestalt Therapy. N. Y: Vintage Book, 1978. P. 62-67.

Даже в тех случаях, когда мы, преодолев сомнения, решаемся творчески отнестись к разрешению встающих в нашей работе задач, мы сталкиваемся с необыкновенно сильным внутренним сопротивлением. Описывая это сопротивление, Дж. Зинкер ссылается на работу Эда и Сони Невис³⁶ из Кливлендского института гештальта, которые разработали программу, направленную на выявление и работу с внутренними блоками, мешающими проявлению креативности. «Выделение блоков в рамках данной программы происходило на основе сравнительного анализа существующей в этой области литературы и синтеза имеющихся методик и упражнений, направленных на развитие творческого потенциала. В результате мы получили четырнадцать блоков, которые не только не являются независимыми друг от друга, но на взаимосвязь которых мы хотели бы специально обратить внимание читателя. Было бы неверно утверждать, что описанные блоки являются единственными препятствиями проявлению креативности, однако мы бы хотели специально подчеркнуть, что все они в той или иной степени упоминаются в литературе, посвященной креативному поведению, разрешению задач и психологии личности. Кроме того, выделенные блоки имеют практическое значение и помогают человеку в анализе собственного поведения».

Ниже приводится описание и краткая характеристика каждого из выделенных блоков. Мы добавили к ним свои комментарии, поясняющие, как каждый из блоков может проявляться в работе консультанта. Эти пояснения частично включают комментарии, данные Дж. Зинкером.

1. *Страх неудачи.* Консультант «отступает, не решается идти на риск, готов согласиться на малое, только чтобы избежать возможной боли или стыда перед неудачей». Консультант, для которого свойственны такие переживания, старается занять безопасную позицию. Его взаимодействия с клиентом отличаются нерешительностью и стремлением к примирению позиций. Беседуя с клиентом, он стремится к полному с ним слиянию. Обычно он воспринимается как специалист, оказывающий клиентам поддержку, но не способный на то,

³⁶ Nevis E., Nevis S. & Danzig E. Blocks to Creativity: Guide to Program. Cleveland, O.: Danzig – Nevis International, Inc., 1970.

чтобы подтолкнуть их к решению трудных задач или побудить к активным действиям.

2. *Нерасположенность к легкости, к игре.* «Слишком буквальный, чрезмерно серьезный стиль. Никогда не идет на «легкомысленные опыты». Страх выглядеть глупо или несерьезно не позволяет участвовать в чем-то необычном и «сомнительном».

Здесь мы встречаем строгого и серьезного консультанта, который не допускает в своей работе и тени юмора. Ему сложно решиться на то, чтобы попробовать по-новому воспринять своего клиента. У него отсутствует умение смеяться над самим собой.

3. *Неспособность разглядеть имеющиеся ресурсы.* Такому специалисту «не удастся увидеть собственные сильные стороны и оценить те ресурсы, которыми он окружен, — людей и предметы».

Обычно такой консультант слишком много говорит. Он по большей части когнитивен, и ему не удастся обратиться к ресурсам, тащимся в отношениях клиента с окружающим его миром. Если, например, его клиентка переживает разлуку с ребенком, ему трудно вообразить, что можно предложить ей закрыть глаза и погладить мягкую подушку, помогая ей таким образом сосредоточить внимание на физических переживаниях.

4. *Непоколебимая уверенность.* «Ригидность выбираемых способов разрешения задач, отсутствие гибкости в способах реагирования; упорное следование старым, потерявшим функциональность стереотипам; нежелание подвергать проверке собственные представления».

Обычно такой «непоколебимо-уверенный» специалист является приверженцем какого-то одного узкого направления в консультировании и использует ограниченный, специфический для этого направления арсенал терапевтических техник. Он избегает включать в свою практику какие-то элементы работы других специалистов. Нередко собственная работа его интересует больше, чем потребности клиентов.

5. *Избегание фрустрации.* «Готов сдаться при первом же столкновении с трудностями, стремится избежать малейшей боли или неудобства, часто связанных с какими-то изменениями или новыми способами разрешения проблем».

У каждого консультанта есть свои «слабые места», точки, в которых он испытывает затруднения. Кто-то, например, может избегать обращения к темам, связанным с гневом или сексуальностью, если гнев и сексуальность являются его собственными проблемными областями. Поэтому он бессознательно направляет клиента в те области, где чувствует себя уверенно и считает, что может сделать что-то конструктивное.

6. *Зависимость от традиций.* «Преувеличение значения традиционных способов и путей работы, чрезмерное уважение к прошлому; склонность к конформизму даже в тех случаях, когда это необязательно и не может принести пользы».

Тот, кто сам когда-то был клиентом, знает, как часто мы пытаемся копировать манеру своего терапевта или своих учителей. Поэтому нередко вместо того, чтобы быть естественными и принимать себя такими, какие мы есть, мы пытаемся играть роль «идеального консультанта».

7. *Бедность воображения.* «Недоверчивое, пренебрежительное отношение к воображению и образному представлению себя и других людей; преувеличение значения так называемой „объективной реальности“; отсутствие воображения в смысле „Давайте представим себе...“ или „А что бы было, если...“».

Такой консультант испытывает неловкость относительно собственного мира фантазий, и поэтому ему гораздо ближе практическая, ситуационная сфера жизни клиента, чем его фантазии и сны, которыми такой специалист нередко пренебрегает, сосредотачиваясь на «формулировании задачи сессии» или «заключении контракта».

8. *Страх неизвестного.* Такой консультант «боится неопределенности, избегает ситуаций, в которых у него нет абсолютной уверенности в успехе, не может что-то начать, не зная, что его ожидает».

В своей работе консультант всегда рискует оказаться на совершенно новой, неисследованной территории. С одной стороны, это может вызывать интерес и придавать силы, но одновременно это может пугать. Для человека вообще характерно стремление оставаться в ситуациях, которые кажутся ему понятными и знакомыми. «Мы можем легко оказаться пойманными в ловушку внутреннего предубеждения (которое не всегда заметно снаружи), что существует решение

любой жизненной проблемы, что можно раскрыть смысл любого сна или символа и что разумный контроль является целью и идеалом психологически здоровой жизни. От психотерапевтов, конечно, требуется знание, но они должны быть скромны в его оценке. Давайте прямо признаем: наше знание никогда не является достаточным. Стой скоростью, с которой мы познаем, с той самой скоростью, с которой мы получаем знание, увеличивается то, что нам предстоит познавать. Притворяться перед клиентом, что мы знаем, что ему нужно, – значит отрицать тайну и предавать клиента. В действительности, проводимая терапия должна помочь встретить и принять тайну, которую клиент несет в себе и которой он окружен»³⁷.

9. *Потребность в равновесии.* «Неспособность переносить беспорядок, путаницу и двусмысленность; неприятие сложности; чрезмерная потребность в равновесии, порядке, симметрии».

Несмотря на то что, работая с клиентом, важно очертить круг вопросов и тем, которые тот поднимает во время сессии, не менее важно не спешить и не делать этого раньше времени, не пытаться как можно быстрее определить и «зафиксировать» свое восприятие клиента. Бывает, что в течение какого-то времени нам приходится плутать, утыкаться в тупики и вязнуть в мелочах, которые кажутся совершенно несущественными и случайными. Темы, возникающие из всего этого хаоса, могут оказаться более значительными и близкими к экзистенциальным проблемам клиента, чем те, за которые консультант ухватился преждевременно и второпях.

10. *Боязнь оказать влияние.* «Страх показаться слишком агрессивным или назойливым в навязывании своего влияния, нерешительность в отстаивании своей точки зрения, робость в высказывании собственного мнения».

Некоторые из нас легко берут на себя роль «мягкого консультанта» – готовы подносить разжеванную кашку, быть понимающими родителями, становиться принимающим, открытым и безоценочным пространством. Слишком часто

³⁷ Бьюдженталь Дж. В поисках свободного бога; цитируется по: Бадхена А. и Каган В. Новая психология и духовное измерение. Санкт-Петербург: Институт «Гармония», 1995. С. 106.

мы отказываем себе в том, чтобы настаивать, уговаривать, заставлять и, вообще, как-то повышать голос, как будто любящие родители или зрелые взрослые никогда этого не делают. Действуя таким образом, мы лишаем себя возможности проявлять важную сторону своего влияния на клиента. Важно помнить, что сострадание состоит не только из сочувствия, утешения и принятия. Сострадание также и мучение, борьба, метания, поиск. Как и слово «страдание», «сострадание» и «страсть» имеют общий корень.

11. Боязнь ослабить напряжение, дать возможность процессу разворачиваться в собственном темпе. «Слишком сильное стремление во что бы то ни стало разрешить проблему, неспособность подождать, пока решение созреет само, пока все совершится естественным образом; недостаток доверия к человеческому потенциалу».

Мы не можем заставить человека научиться тому, к чему он еще не готов. Мы не можем разжевать и переварить за него пищу так, чтобы она стала его плотью и кровью. Мы не в состоянии диктовать клиенту, когда и с какой скоростью он должен чему-то научиться и что-то познать. Обучение все равно будет происходить с той скоростью и в то время, которое подходит ему. Часто нам приходится довольствоваться лишь тем, что удалось заронить какое-то зерно. Гораздо важнее, чтобы у нас было доверие к процессу этой работы, к тому, что, если мы будем находиться с человеком, в нем так или иначе будут происходить важные изменения, хотя бы и не сразу, хотя бы и небольшими шагами.

12. Бедность эмоциональной жизни. «Недооценка мотивационной силы, которой обладают человеческие эмоции; трата энергии на то, чтобы сдерживать спонтанное выражение чувств; недостаточное осознание значения, которое имеют чувства для достижения индивидуальных и групповых целей».

Консультант, у которого есть эмоциональные блоки, теряется, когда клиент плачет или повышает голос. Ему не удается включать в работу методы, направленные на то, чтобы повысить интенсивность чувств и фантазий клиента, чтобы способствовать усилению и углублению переживаемого им опыта. Такой консультант не способен обеспечить работу на глубоком эмоциональном уровне. Ему будет трудно исследовать те чувства

клиента, относительно которых он сам испытывает затруднения. Скорее всего, он будет избегать к ним обращаться.

13. *Недостаточная интеграция Инь и Янь.* «Неумение обращаться к противоположным способам проникновения в суть вещей; склонность к поляризации и противопоставлению подходов, вместо того чтобы интегрировать все лучшее, что есть в каждом из них; отсутствие обобщенного восприятия целостности вселенной».

Личность терапевта, блокирующего Инь-Янь, биполярна. Для него характерно ригидное представление о собственном Я, и поэтому его оценки поведения других людей страдают ограниченностью. Он склонен мыслить в категориях «либо—либо». Ему точно известно, что прекрасно, а что уродливо. «Он лишен эстетической тонкости, и ему трудно рассмотреть красоту в теореме Эвклида, строении кристалла соли, в горе мусора и в ржавом глушителе на обочине дороги. Поэтому, не будучи в состоянии помочь другому человеку достичь большей интеграции, он и клиента ставит в поляризованную позицию»³³.

14. *Сенсорная тупость.* «Недостаточное использование основных органов чувств в процессе познания; наличие лишь частичного контакта с собой и окружающей действительностью; атрофия способности к исследованию; пониженная чувствительность».

Консультант, которому свойственны сенсорные блоки, преимущественно вербален. Он способен разъяснить проблему и задать уместные и весьма тонкие вопросы. Он может, например, спросить: «Как, на ваш взгляд, сказываются последствия ваших трудностей, связанных с взаимоотношениями с отцом, на ваших отношениях с мужем?» Он *понимает* человеческую природу, но совершенно не способен на уровне чувств отдать должное вполне конкретной, здесь и сейчас проявляющейся человечности своего клиента. Он вряд ли сможет поделиться с клиентом такими наблюдениями, как: «У вас сегодня какой-то осевший вид, как будто вы несете на плечах непомерную ношу» — или: «У вас сегодня какой-то особенно напряженный и треснувший голос».

³³ Zinker J. Creative Process in Gestalt Therapy. N.Y: Vintage Book, 1978. P. 62-67.

Мы надеемся, что этот раздел помог каждому увидеть свои «слабые места». Это важно для того, чтобы мы смогли о себе позаботиться. Когда мы говорим, что психотерапевт или консультант «работает собой», «использует себя как инструмент», – это не «красивые слова», а понимание необходимости непрерывного и непрерывного самоисследования и саморазвития специалиста нашей профессии.

3.5. ЛОВУШКИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Когда впервые звучит тема «ловушек», начинающий консультант сразу становится в оборонительную стойку. Возможно, при слове «ловушка» у него возникает образ коварного и изощренного клиента, который ловит в свои сети простодушного консультанта. Конечно, такое представление основано на недостатке опыта. На самом деле никто не может загнать нас в ловушку, кроме самих себя.

Мы можем сколько угодно рассуждать о распределении ответственности между клиентом и консультантом, о сферах ответственности, о том, что мы специалисты не по решению проблем, а по человеческим отношениям, что не даем советов. Но вот в трубке звучит раздраженный и требовательный голос: *«Я все поняла. Значит, ничего конкретного вы мне посоветовать не можете?»*

У нас пересыхает в горле, напрягаются мышцы шеи, мы начинаем ерзать в кресле и теревить разные предметы. В голове проносится: «Ну не могу, не могу, видишь же, что не могу... А должна?» «Должна, должна, – шепчет нам «бес гордыни», – ведь села в это кресло, трубку держишь, деньги получаешь...» Нет, мы не слышим его шепота, он скрыт в глубине сознания, там, где невысказанным, тайным лежат смутные представления о себе как об универсальном Спасителе всех страждущих. И мы не опознаем вовремя этого голоса, мы просто расстраиваемся и злимся, злимся на себя, что не можем помочь, на женщину, которая беззастенчиво напоминает нам, что мы не Боги. И мысли несутся дальше: «Я никуда не гоюсь... Я работаю уже год, а ничему не научилась... Это безнадежно... Я безнадежна». Как сказочному королю из шварццевской «Золушки», нам хочется скинуть с плеч горностаевую мантию, а с головы – корону: «Все, меняю

работу, ухажу в почтальоны...» Нам хочется защититься от этой женщины, сказать ей, что она не имеет права от нас этого требовать, или, сохраняя лицо, принять свое *поражение* как консультанта, чтобы потом, после разговора, долго сохранять во рту привкус яда самобичевания.

Что произошло? Мы оказались в ловушке. В какой-то момент мы оказались выбитыми из профессиональной позиции консультанта, перестали быть с клиентом и его переживаниями, сосредоточились на себе, стали себя защищать. Кто загнал нас в ловушку? Клиент? Конечно же нет. Клиент и сам находится в ловушке. Ее отношения с миром зашли в тупик: ребенок, который должен учиться, – не учится, муж, который должен помогать решить эту проблему, – лежит на диване и читает газету, школа только и знает, что вызывать родителей. Женщина наполнена обидой и агрессией, ей кажется, что мир несправедлив к ней, ее старания изменить ситуацию ни к чему не приводят, она чувствует бессилие и готова поверить, что незнакомый ей человек, который никогда не видел ее мужа и ребенка, лучше ее знает, что делать в этой ситуации. Более того, что обязан знать, потому что он специалист. Но и он тоже заодно со «всеми», не делает того, что должен. Она чувствует себя обманутой консультантом, так же как и другими людьми своего окружения. Она ничего не знает ни про какие ловушки. Отчаянье, бессилие и злость выливаются в ее фразу: «Значит, вы ничего конкретного мне посоветовать не можете?»

Эта фраза, произнесенная клиентом, будит нашего «беса» и мы оказываемся в ловушке. Мы начинаем защищать себя, но не от клиента, а от самих себя.

Какая-то часть нашей личности всегда готова откликнуться на представление ситуации общения двух людей как соперничества, борьбы, которую один выигрывает, а второй проигрывает. Иначе почему так незаметно для себя втягиваются в борьбу такие близкие люди, как родители и дети, супруги, люди, которые по определению имеют общие цели и должны быть готовы сотрудничать? Этот наш «борец» может действовать различными способами, защищая наше сокровенное Я – громко кричать и махать кулаками, напускать на себя равнодушный и насмешливый вид, падать на землю

(«Лежачего не бьют»), плакать («Я и без того несчастен»). Но суть одна – видя угрозу своему Я, мы начинаем защищаться. И это ловушка, в которую мы загоняем сами себя. А хуже всего то, что поскольку мы двигаемся с клиентом в одном направлении, то в этой ловушке мы оказываемся вместе. Мы вместе ходим по кругу – кругу взаимной вражды или сладкой приязни – совершенно не важно.

«Доктор, вы мне так помогли! Я вам очень благодарна. Я не хотела вначале говорить, но я ведь уже обращалась к психологу Имярек; может быть, вы его знаете. С ним у меня такого контакта не возникло. А вы меня понимаете, я это чувствую, мне уже стало гораздо легче, надежда появилась».

У нас появляется тепло в груди, хочется быть поскромнее, но губы сами собой растягиваются в улыбку, расслабляются мышцы ног.

Мы думаем: «Все же опыт кое-что значит. У этой Имярек очень хороший потенциал, но она еще такая молодая, эта клиентка ей не по зубам». Или: «Так-то, Имярек, конечно, ты более сильный профессионал, чем я, а вот как получается. И на старуху бывает проруха».

И еще: «Не зря я трудилась, читала книги, училась на семинарах, сама анализировала свою работу. Вот результат!»

И вот уже опять мы не с клиенткой, не с ее переживаниями, а с собой, только теперь вместо того, чтобы испытывать горечь поражения, мы приятно покачиваемся на волнах успеха. Мы смотрим на свое отражение в восторженных глазах клиентки и видим образ чудотворца. И если мы не сможем вовремя остановиться, есть опасность, что мы будем направлять свои усилия на то, чтобы оправдать ее ожидания и защищать этот обольстительный образ.

Конечно, можно сказать, что «бес» искушает только начинающего консультанта. Но когда опытный и успешный консультант говорит (в разных выражениях) о том, что победил своего «беса», так и хочется сказать ему: «А не может ли быть так, что это просто более изощренный „бес" нашептывает тебе, что ты справился со всеми бесами?»

Находясь в роли консультанта, мы не перестаем быть самими собой – людьми, которым присуще все человеческое.

Сразу вспоминается диалог: «Почему он не может разрешить эту проблему, он же психолог!» – «Так что же, если он психолог, у него нет бессознательного?» Да, мы остаемся людьми со всеми своими сильными и слабыми сторонами. Поэтому честнее всего признаться себе, что каждый из нас, как начинающих, так и опытных консультантов может загнать себя в ловушку. Никто от этого не застрахован. Мы не можем беспечно полагаться на то, что опыт изгнал наших «бесов». Но мы можем стараться все время изучать их переменчивые лица, отмечать красные огоньки фраз, пробуждающих их, фиксировать свои собственные реакции, сигнализирующие об их появлении (ощущения тела, чувства, мысли), чтобы не пропустить момент встречи и вовремя сказать: «Здравствуй, бес, я узнал тебя».

Крючки, выволакивающие «беса» на сцену, для каждого консультанта свои. И знания о них с опытом расширяются. Но есть «типичные», наиболее распространенные. В учебном процессе мы моделируем ситуацию встречи с ними и стараемся, осознавая каждый шаг, прощупать и путь, ведущий в ловушку, и путь, помогающий ее избежать. Невозможно предусмотреть все, но если овладеть принципом поиска, можно дальше уже двигаться по этому пути самостоятельно. И может быть, задуматься над тем, какие наши проблемы делают нас наиболее уязвимыми к определенным словам клиента – склонность легко формировать чувство вины, желание быть совершенным, страх неодобрения. Проработка этих проблем – задача личной терапии консультанта.

Упражнение «Ловушки консультирования»

Ведущий обращается к группе: «Я буду называть вам фразы. Это реальные высказывания клиентов. Постарайтесь представить себя на месте консультанта, к которому обращена эта фраза, и прислушайтесь к себе – что вы чувствуете, что происходит с вашим телом, какие мысли появляются у вас, чего вы хотите. Будьте внимательны к себе. Не пропускайте никаких своих реакций, даже если они покажутся вам противоречивыми. После того как я произнесу фразу, возьмите одну-две минуты на то, чтобы сделать письменные заметки. Потом поделитесь своими наблюдениями с группой».

«Последняя соломинка»

Высказывание клиента: «Доктор, вы моя последняя надежда. Если вы мне не поможете, у меня остается только один выход».

Реакции консультанта: страх, груз ответственности, напряжение в теле, желание отбросить эту ответственность клиенту, как мячик, скованность, раздражение, тоска, уныние.

Ведущий: «А теперь я повторю фразу. А вы, прислушавшись, попытайтесь пофантазировать, что стоит за этим высказыванием клиента – какие чувства, какие стремления. И снова, после того как я произнесу фразу, возьмите одну-две минуты на то, чтобы сделать свои заметки, а потом поделитесь с группой».

Фантазии о том, что стоит за словами клиента: отчаянье, безнадежность, страх, неверие в свои силы, желание избавиться от ответственности, обрести защиту, привязать к себе консультанта.

Ведущий: «А теперь попробуйте сформулировать возможный ответ клиенту, стараясь реагировать на чувства, стоящие за высказыванием».

Вариант ответа консультанта: «Это звучит так, словно вы чувствуете такую усталость и безнадежность, что готовы верить мне больше, чем себе».

«Чудотворец»

Высказывание клиента: «Доктор, вы волшебник, – может быть, вы действуете какими-то лучами?»

Реакции консультанта: приятно, чувствую, будто меня поставили на пьедестал и мне уже страшно сделать что-то не то, неловкость, смущение, радость.

Фантазии о том, что стоит за словами клиента: ощущение собственной слабости, неверие в себя, желание освободиться от ответственности.

Вариант ответа консультанта: «Я рада, что мне удалось вам помочь, но меня беспокоит то, что вы не видите своего вклада. Как вам кажется, что вам мешает?»

«Красные флажки»

Высказывание клиента: «Вы знаете, я ведь не первый раз обращаюсь. Месяц назад я была у Имярек. По его словам выходило, что для того, чтобы помочь

моему ребенку, нужно разбираться в моих отношениях с мужем. Я ему прямо сказала: „Я к вам обратилась не за этим!“ Больше мы с этим „специалистом“ не встречались».

Реакция консультанта: скованность в теле, напряжение — боюсь, вдруг затрону что-то запретное и клиент уйдет; раздражение, как будто меня ограничивают, желание быть лучше, чем Имярек; как будто мне зажгли красный свет — вход воспрещен!

Фантазии о том, что стоит за словами клиента: желание избежать боли, страх прикоснуться к ране, раздражение, обида.

Вариант ответа консультанта: «У меня сейчас двойственные чувства — я понимаю, что не обо всем вы сейчас готовы говорить и я хочу уважать ваши желания, но в то же время я знаю, что чем больше будет у нас „запретных“ тем, тем меньше шанс эффективно помочь вам».

Конечно, невозможно разработать варианты ответов на разные высказывания клиентов, но размышлять об этом необходимо. Если консультант ограничится осознанием, не озвучит свою реакцию, есть опасность возникновения как бы молчаливого соглашения с клиентом — стать «последней соломинкой», «чудотворцем» или метаться на узком пяточке, обложенным красными флажками.

Клиент может нападать на консультанта, угрожать, льстить, шантажировать, но нам важно понимать, что за всеми этими непривлекательными реакциями стоит боль, страх и бессилие страдающего человека. Если консультант научится отвечать именно на эти чувства, он уберет и себя и клиента от попадания в ловушку.

3.6. СПАСАТЕЛЬСТВО

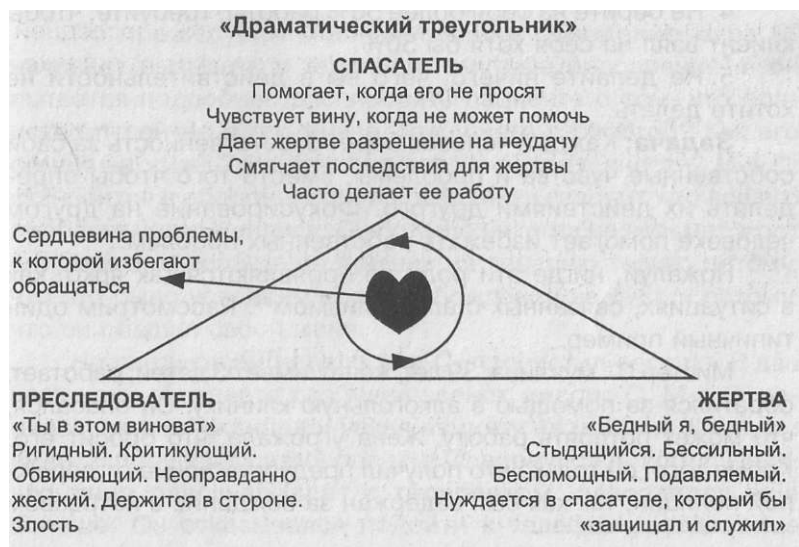
Одним из примеров, объясняющих попадание в ловушку, является схема «Драматический треугольник», она была предложена Стефаном Карпманом³⁹. Развивая идеи Э. Берна, С. Карпман показал, что все многообразие ролей, лежащее в

³⁹ Karpman S. Transactional Analysis Bulletin 7, 26, 1968. P. 39-43.

основе «игр, в которые играют люди», может быть сведено к трем основным – Спасателя, Преследователя и Жертвы. Треугольник, в который объединяются эти роли, символизирует их связь, постоянную смену и блестяще иллюстрирует то, как, двигаясь по этому заколдованному кругу, люди попадают в ловушку вечной игры.

Жизнь можно проживать подлинно и спонтанно, а можно превратить ее в спектакль, где все будет «как будто», хотя, может быть, и очень похоже на реальную жизнь. Три драматические роли этой игры – Спасатель, Преследователь и Жертва – являются на самом деле мелодраматическим упрощением реальной жизни. Мы видим себя щедрыми Спасателями благодарной или неблагодарной Жертвы, праведными Преследователями нечестивых и Жертвами жестоких Преследователей. Погружаясь в любую из этих ролей, мы начинаем игнорировать реальность, как актеры на сцене, которые знают, что живут вымышленной жизнью, но должны делать вид, что верят в ее подлинность, чтобы создать хороший спектакль. При этом мы никогда надолго не задерживаемся в одной роли.

Одним из примеров, объясняющих попадания в ловушку, является треугольник С. Карпмана⁴⁰.



⁴⁰ Karpman S. Transactional Analysis Bulletin 7, 26, 1968. P. 39-43.

СТЕРЕОТИПЫ СПАСАТЕЛЬСТВА

1. Чувство, что вы должны исправить чувства другого человека или решить его проблему.
2. Желание облегчить его задачу.
3. Страх ответной реакции и попытка заставить другого человека чувствовать себя лучше (т. е. избегание интенсивности переживаний или конфликта).
4. Вы думаете, что должны убедить другого человека сделать правильный выбор.
5. Чувство вины за действия другого человека.
6. Быстро переключаетесь на решение проблемы, чтобы обуздать неприемлемую для вас интенсивность.

ИЗБЕГАНИЕ СПАСАТЕЛЬСТВА

1. Не помогайте без контракта.
2. Никогда не верьте, что человек беспомощен (за исключением тех случаев, когда он без сознания).
3. Помогайте людям, которые чувствуют себя беспомощным, обратиться, воспользоваться той силой, которая у них есть.
4. Не берите на себя более 50% работы, требуйте, чтобы клиент взял на себя хотя бы 50%.
5. Не делайте ничего, чего вы в действительности не хотите делать.

Задача: Каждый человек берет ответственность за свои собственные чувства и проблемы, вместо того чтобы определять их действиями другого. Фокусирование на другом человеке помогает избежать собственных проблем.

Пожалуй, нигде эти роли не проявляются так ярко, как в ситуациях, связанных с алкоголизмом⁴¹. Рассмотрим один типичный пример.

Мистер С., мужчина, 39 лет, женат, имеет 3 детей, работает, обратился за помощью в алкогольную клинику. Он опасался, что может потерять работу. Жена угрожала, что бросит его. Кроме того, он только что получил предупреждение от дорожной полиции, так как был задержан за вождение в нетрезвом

⁴¹ Далее приводится отрывок из *Steiner C. Healing Alchhollism. N.Y: Grove Press, 1980* (сокращенный перевод с английского М. Соловейчик).

виде. Он трясется, полон раскаянья, жаждет помощи, с готовностью соглашается, что он алкоголик, что он не способен контролировать употребление спиртного, что ему необходимо полностью отказаться от выпивки, и договаривается о встречах с терапевтом раз в неделю.

На первой терапевтической сессии он обсуждает историю своего алкоголизма, описывает отношения с женой и семьей и рассказывает о своей работе чертежника. Он говорит, что любит свою семью, доволен своей работой и клянется прекратить пить раз и навсегда.

На второй сессии м-р С. выглядит разительно изменившимся. Он кажется очень уверенным, он не пил вот уже две недели, он бодр и доволен жизнью. На суде он покался, получил условный срок с обязательством посещать терапию. С работой у него все в порядке, и его жена и дети счастливы этими переменами. Он благодарит терапевта за помощь.

В течение нескольких последующих терапевтических сессий м-р С. продолжает держаться в отличной форме, рассказывает о своих успехах, говорит о своем детстве, своих снах, своих проблемах на работе и с машиной. Он не находит, что у него есть на настоящий момент какие-то конкретные проблемы, которые стоило бы обсуждать с терапевтом.

По прошествии месяца лечения поведение м-ра С. начинает вызывать у терапевта смутные подозрения, и он пытается подробнее расспросить пациента о том, что происходит сейчас в его жизни. Как у него с работой? Как его семейная жизнь? Не чувствует ли он подавленности? М-р С. становится в оборонительную позицию и говорит, что все его проблемы разрешились. Он больше никогда не возьмет в рот спиртного. И вообще он пришел на терапию только потому, что это было условием его освобождения на суде и потому, что он обещал своей жене.

На следующей неделе м-р С. пропустил сессию. В два часа ночи терапевта разбудил звонок миссис С. М-р С. напился, учинил скандал и уехал из дому на машине в пьяном виде. В процессе разговора м-р С. вернулся и, когда узнал, что жена разговаривает с терапевтом, разозлился еще больше. Он отказывался подойти к телефону, но в конце концов взял трубку и пообещал терапевту прекратить пить и лечь спать.

Не успел терапевт уснуть, как снова раздался звонок. М-с С., испуганная и возмущенная, доложила, что м-р С. ударил ее и снова уехал из дому. Казалось, она обвиняла в случившемся терапевта. На следующий день м-р С. появился в клинике, трясущийся, с мутным взором. Он прогулял два дня на работе. Все было еще хуже, чем тогда, когда он впервые появился. На сей раз терапевт заметил некоторые странности в его поведении и пришел к заключению, что алкоголизм м-ра С. прикрывает латентный психоз. Он направил м-ра С. к врачу госпиталя, который прописал торазин и антабус. М-р С. отказался принимать антабус, но был счастлив получить торазин и уколы витамина. Он обещал бросить пить, явиться в группу и завершить терапию.

На врачебном разборе психотерапевт и лечащий доктор обсудили случай м-ра С. Оба были настроены скептически. Психотерапевт решил, что он откажет м-ру С. в терапии, если он пропустит еще хоть одну сессию, а доктор пошутил: «Спорю на обед в китайском ресторане, что его трезвость продлится не более шести недель». (И он несомненно выиграл бы пари, если кто-то захотел его заключить.)

Это типичная история, которая тысячи раз повторяется в разных концах страны. На первый взгляд она кажется настоящей, как сама жизнь. Но на самом деле это мелодрама или мыльная опера. Именно мелодрама, скорее, чем драма, поскольку ей не хватает эпических пропорций. Но, как хорошая пьеса, эта мелодрама обладает всеми признаками реальной жизни. Роли – Жертвы, Преследователя и Спасателя – определены, и м-р С. с легкостью двигается от одной к другой; вначале патетическая Жертва, которой помогает Спасатель-терапевт, затем как Преследователь, который бьет свою жену и изводит терапевта, затем опять как беспомощная Жертва.

Терапевт также вовлечен в мелодраму – вначале как эффективно помогающий Спасатель, затем как Жертва, приведенная в замешательство шарадами м-ра С., затем как Жертва преследований м-ра С. и его жены и, наконец, как Преследователь, поскольку направил его к доктору. Доктор также сыграл свою роль вначале как Спасатель, затем присоединился к психотерапевту как Преследователь, поскольку оба они пришли к выводу, что случай м-ра С. безнадежен.

Это решение имеет ужасные последствия для м-ра С., поскольку добавляет к его диагнозу алкоголизма очень плохую строку о неспецифических аффективных нарушениях. Для любого медработника, с которым м-р С. столкнется в будущем, это добавление к диагнозу будет звучать так: «Осторожно! Психоз. Проводить фармакологическую терапию и не тревожить». И основное негативное последствие этого заключается даже не в том, что вряд ли ему теперь предложат индивидуальную психотерапию, а в том, что отныне с ним будут обращаться с тем легким оттенком презрения, которого удостоиваются люди, носящие ярлык «психотика».

М-с С. также вовлечена в игру. Вначале она угрожала оставить мужа после неоднократных попыток его спасти. Затем она стала Жертвой, когда поверила, что он начинает исправляться. Затем, когда он снова запил, она стала злиться, преследовать мужа и терапевта и так далее и тому подобное без конца. Таким образом, каждый, кто находится в окружении алкоголика, рано или поздно играет хотя бы одну из трех ролей.

Игра – это драматизация жизни, но не сама жизнь; однако каждый из вовлеченных в игру переживает свою роль как настоящую. Спасатель верит, что действительно помогает, алкоголик чувствует себя действительно беспомощной Жертвой алкоголизма. Когда любой из них становится Преследователем, он верит, что его претензии обоснованы и его гнев справедлив. Они не замечают, как переходят из одной роли в другую в зависимости от обстоятельств. Короче говоря, находясь в определенной роли, они переживают ее как настоящую жизнь. Для наблюдателя, не вовлеченного в игру, очевидно, что Жертва не так беспомощна, как ей кажется, что Спасатель в действительности не помогает, что претензии Преследователя совсем не так уж обоснованы и что все они в глубине души осознают это. Таким образом, вся драма насквозь фальшива, и всякому наблюдателю, который хочет разобраться в ситуации, необходимо осознавать это, чтобы не попасться на крючок игры. Чтобы в действительности помочь алкоголику, необходимо отказаться участвовать в игре в качестве исполнителя одной из ролей – Спасателя, Преследователя или Жертвы.

Многим из нас свойственно здоровое желание заботиться о людях, которые в нас нуждаются, и помогать им. Однако необходимо различать спасателя с маленькой буквы от Спасателя с большой буквы. К первым относятся пожарные, полицейские, врачи, медсестры, социальные работники и другие. Вторые – персонажи игры с Жертвой. Для того чтобы не превратиться из «спасателя» в «Спасателя», необходимо иметь в виду следующее:

- Не делайте более 50% работы, когда стараетесь кому-то помочь. Не имеет смысла стараться помогать тому, кто сам не хочет помочь себе.

- Не помогайте человеку, который не просит о помощи. Это то, что чрезвычайно характерно для Спасателя, – ринуться с головой в ситуацию, где жертва даже не изъявляет желания быть спасенной. Алкоголики чрезвычайно преуспели в искусстве демонстрирования ситуаций, которые совершенно необходимо исправить. Они не желают тратить на это собственные усилия, но очень не прочь предоставить нам такое право, если мы хотим попытаться. Чтобы избежать этой ловушки Спасательства, необходимо тщательно разработать контракт на помощь и четко его придерживаться.

Часто мы начинаем помогать другому человеку с любовью в сердце и искренним желанием помочь. В некоторых ситуациях это желание остается, но очень часто оно уменьшается и совсем исчезает, когда мы внезапно обнаруживаем, что нас вынуждают помогать, хотим мы этого или нет. При разумном и естественном развитии событий мы можем вкладывать в ситуацию столько усилий, сколько хотим, и так долго, как хотим. Мы сохраняем за собой свободу выйти из ситуации и предоставить человеку самому помогать себе или искать кого-то другого, кто хотел бы ему помочь.

В ситуации Спасательства дело обстоит иначе. Раз попавшись на крючок Спасательства, от него очень трудно избавиться. Мы не можем перестать Спасать, потому что нам кажется, что наша Жертва утонет, пропадет, умрет или покончит с собой, если мы остановимся. И мы увязаем в своей роли Спасателя, потому что не хотим нести ответственность за гибель другого человека. Мы продолжаем тащить, часто в течение очень долгого времени, однажды взятый груз, хотя давно уже не хотим этого. Если вы поймали себя на

том, что продолжаете оказывать помощь, не желая более этого делать, можете быть уверены, что вы превратились в Спасателя. А если это так, то вы не только не помогаете настоящему, но даже наносите вред. Это очень трудно понять человеку, который уже растворился в Спасении алкоголика. Но это правда.

Наилучшим инструментом, позволяющим избежать Спасательства, является хороший **контракт**. Основными элементами терапевтического контракта, так же как и юридического, является *проговоренное взаимное соглашение и вознаграждение*.

Соглашение предусматривает:

1. Запрос на терапию со стороны клиента.
2. Предложение терапии со стороны терапевта.
3. Принятие терапии клиентом.

Терапевт должен прояснить ситуацию клиента: что заставляет клиента чувствовать себя несчастным, неудовлетворенным? Что должно произойти, чтобы он почувствовал себя более счастливым? Проблема должна быть очерчена отчетливо, просто, должна быть сформулирована в терминах наблюдаемого поведения, так, чтобы это было понятно и ребенку. Если не будет проделана это первоначальная работа, невозможно будет определить, разрешилась ли проблема, достигнут ли результат.

Когда отрабатывается один контракт, возникает вопрос: надо ли завершать терапию или начинать заключать новый контракт? Это должен решить клиент.

Итак, для того чтобы избежать Спасательства, не нужно брать на себя больше того, что составляет вашу часть работы, и не делать того, что не хочется делать. Но как узнать, что вы делаете больше того, что составляет вашу часть работы? Это не всегда так ясно и однозначно. Стараясь избежать Спасательства, некоторые впадают в другую крайность, ошибочно полагая, что не быть Спасателем означает дистанцироваться, быть безразличным, не давать тепла и заботы тому, кто нуждается в помощи. Но здесь не это имеется в виду. В крайнем своем выражении не-Спасательство или анти-Спасательство превращается в бледное подобие Преследования. Делать свою часть работы не означает просто оставаться отчужденным, это гораздо более тонкий процесс.

Можно не заглатывать крючок, но и не уходить от взаимодействия, сохраняя дружелюбие и доброжелательность.

В повседневном взаимодействии нас часто пытаются поймать на крючок, который вовлекает нас в Спасательство, если мы его глотаем. И не стоит впадать на этот счет в паранойю. Зная о том, что составляет сущность Спасательства, и научившись говорить «нет», когда вы понимаете, что попались, не так уж трудно выйти из положения. А если это так, можно расслабиться и оставаться приветливым и участливым, не опасаясь превратиться в Спасателя.

Не превращаясь в Спасателя, вы отвергаете роль Жертвы. На мольбу «Помогите мне, я не могу этого сделать» ответ эффективного помощника будет: «Я хочу и буду помогать вам, если я увижу, что вы что-то делаете и со своей стороны. Что вы делаете для себя? Что еще вы можете сделать? Что вы будете делать, если я помогу вам? Что вы хотите, чтобы я сделал? Давайте заключим договор – я сделаю X, если вы сделаете Y».

Избегая Спасательства, мы также избегаем и Преследования, к которому неизбежно приводит Спасательство. И поскольку никто не совершенен и не может хотя бы иногда не впасть в Спасательство, необходимо также знать, как работать с тенденцией к Преследованию. Прежде всего, важно понимать, что Преследование может быть очень травматичным, и когда мы злимся на кого-то за то, что он недостаточно усердно работает, отвергает все наши усилия или не демонстрирует улучшения состояния, эта злость – наша ответственность, и не нужно ее перекладывать на этого человека. Когда появляется чувство, что мы превращаемся в Преследователя, необходимо себе в этом признаться и принять на себя ответственность за это.

«Карл, я разозлился на вас потому, что вы не приняли мое предложение (или потому, что то, что я делал, не помогло). Я понял, что не должен злиться и что моя злость возникла оттого, что я слишком старался. Я прошу прощения за то, что Спасал вас, и постараюсь не злиться. Я думаю, вы поймете меня, если я немного приторможу и не буду так сильно стараться».

По-настоящему эффективный терапевт устремлен на встречу клиенту. Быть изначально дружелюбным, активным,

исполненным желанием помочь человеку еще не значит быть Спасателем. Поддерживать того, кто чувствует себя обиженным, беспомощным, отчаявшимся, еще не значит быть Спасателем. Человек плачет, выражая свою печаль или бессилие, злится, чувствуя себя загнанным в угол, – и я верю в искренность его чувств и хочу его поддержать. Только если это поведение становится стереотипным, если человек впадает в злобу, начинает плакать или крушить все вокруг слишком часто и с течением времени этот стереотип не меняется, я могу сделать вывод, что это игра, и реагировать иначе.

Глава 4

КРИЗИС и ОСНОВЫ КРИЗИСНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

Как отмечает Гленис Перри⁴², «самые лучшие специалисты по преодолению кризиса, помогая другим, никогда не следуют жестким правилам. Оказание помощи в кризисе всегда напоминает странствование по незнакомой территории, каждый раз вы обнаруживаете, что двигаетесь по новому пути. Поэтому здесь имеет смысл говорить не о некоем алгоритме действия, а об основных принципах и подходах, которые позволяют выбрать образ действий в конкретной ситуации».

Получить представление об этих принципах и подходах поможет приводимый ниже материал⁴³.

4.1. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КРИЗИСА

Находящийся в кризисе человек не видит выхода из сложившейся проблемной ситуации. С одной стороны, это ощущение безысходности влечет за собой тяжелые переживания, с другой — *в этот момент человек максимально открыт новому опыту*.

- Кризис может являться результатом длительно развивающегося процесса или внезапного действия одного либо нескольких факторов.
- Кризис может возникнуть как в ответ на катастрофу, так и на незначительное событие (по типу «последней капли»),
- Кризис может привести к положительным личностным переменам и явиться важным жизненным опытом.
- Кризис ограничен во времени 2-6 неделями.

⁴² Перри Г. Как справиться с кризисом. М.: Педагогика-пресс, 1995. С.141-176.

⁴³ В подготовке данного материала использованы методические разработки Help Line, Gryphon Place, США.

Три стадии развития кризисного процесса

Данная классификация имеет важное практическое значение. Если человек, находящийся на первой стадии развития кризиса, совсем не обязательно оказывается клиентом психолога-консультанта, поскольку еще есть возможность задействовать внутренние адаптационные механизмы, то, начиная со второй стадии, пробуждается готовность в получении помощи специалиста, а на третьей стадии такая помощь является просто необходимой.

1. Стадия нормальной адаптации. Характеризуется ростом напряжения, стимулирующим привычные способы решения проблем. Вначале, при столкновении с проблемной ситуацией, для того чтобы с ней справиться, человек использует прошлый опыт. На этой стадии:

- используются привычные для человека способы решения проблем и механизмы защиты;
- задействуются знакомые ресурсы;
- сохраняется гибкость в решении проблемы;
- напряжение и релаксация сбалансированы.

Если привычные способы решения проблем не срабатывают, наступает вторая стадия.

2. Стадия мобилизации. Характеризуется дальнейшим ростом напряжения:

- растет ощущение неуверенности и страха;
- еще больше возрастает напряжение;
- происходит мобилизация новых ресурсов, внешних и внутренних источников помощи;
- пробуждается готовность для новых путей преодоления ситуации;
- уменьшается гибкость в подходе к проблеме;
- напряжение преобладает над релаксацией.

На этой стадии человек нуждается в помощи со стороны и открыт ей. Если по тем или иным причинам он/она не может получить помощи, наступает следующая стадия.

3. Критическая стадия. Характеризуется повышением тревоги, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности:

- проявляется эмоциональная и интеллектуальная дезорганизация, ощущение хаоса;
- разрушаются привычные механизмы преодоления;

- происходит крах системы поддержки (семья и близкие больше не воспринимаются как источник помощи);
- человек может обращаться к таким способам разрешения ситуации, как суицид, убийство и другие противоправные действия.

На этой стадии консультант может помочь человеку обрести контроль над ситуацией, обратиться к своим ресурсам и, если не решить проблему (не все проблемы в принципе решаемы), то все же увидеть возможности выбора.

Кризис может завершиться на любой стадии, если исчезнет опасность или обнаружится решение. На любой из этих стадий может закончиться развитие кризисного процесса.

4.2. ПОМОЩЬ В КРИЗИСЕ

Особый метод психологической помощи при кризисе, называемый кризисной интервенцией, это работа с интенсивными чувствами и актуальными проблемами. Кризисная интервенция — это:

- работа, направленная на выражение сильных эмоций;
- уменьшение смятения благодаря процессу повторения;
- открытие доступа к исследованию острых проблем;
- формирование понимания текущих проблем для поддержки клиента;
- создание фундамента для принятия людьми пережитого опыта.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КРИЗИСНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

1. Кризисная интервенция центрирована на проблеме, а не на личности.

2. Кризисная интервенция — это не консультирование и не психотерапия, при кризисной интервенции не нужно вскрывать старые раны, потому что у человека нет сил с ними справиться.

3. Кризисная интервенция сосредоточена на актуальной ситуации.

4. Нерешенные «исторические» проблемы вплетены в кризисную ситуацию, эмоциональное топливо прошлого подогревает

актуальный конфликт. Иногда клиент осознает это, иногда – нет. Важно идентифицировать эти «исторические» проблемы, обозначить их место в нынешней ситуации, а затем сконцентрироваться на актуальной проблеме.

5. Для эффективной кризисной интервенции важно четко определить проблему.

6. Навыки активного слушания (перефразирование, отражение чувств, прояснение, присоединение чувств к содержанию) позволяют уменьшить хаос и облегчить восстановление контроля.

ТРИ СТАДИИ РАБОТЫ С КРИЗИСОМ

Кризисная интервенция направлена на то, чтобы сделать возможной работу над проблемой, а не обязательно решить ее. Многие проблемы, порождающие и поддерживающие кризис, невозможно решить быстро.

Первая стадия: *Сбор информации*

1. Помогите клиенту идентифицировать и выразить чувства и связать их с содержанием. Это позволяет снизить эмоциональное напряжение и, кроме того, делает возможным определение кризиса через отдельные события и проблемы. Образно выражаясь, гора, которую клиент тщетно пытался сдвинуть с места, распадается на отдельные куски породы, к которым можно подступиться.

2. Уделите время тому, чтобы максимально полно исследовать проблему вместе с клиентом. Человек, находящийся в кризисном состоянии, жаждет получить немедленное облегчение. У консультанта кризисной службы может возникнуть искушение поскорее перескочить от исследования проблемы к ее решению, чтобы снизить интенсивность переживаний клиента. При таких преждевременных попытках решения важная информация может быть упущена, и вы рискуете толкнуть клиента на повторение его же собственных ошибок.

3. Идентифицируйте событие, вызвавшее кризис, и постарайтесь отделить «исторические» проблемы от актуальной ситуации.

Вторая стадия: *Формулирование и переформулирование проблемы*

1. Результатом исследования ситуации может явиться переформулирование проблемы, поскольку:

- формулируя свою проблему, клиент мог не учесть ее важных аспектов. Классическим примером может быть отрицание алкоголизма. Признание факта зависимости может полностью изменить формулирование семейной проблемы;
- проблема может быть слишком глобальной, и для того, чтобы с ней справиться, ее потребуется разделить на более мелкие;
- формулируя проблему, клиент может смешивать актуальные и «исторические» проблемы.

2. Проясните, что клиент уже предпринимал для решения проблемы. Повторение неэффективных способов решения может стать частью картины кризиса. Отделив проблему от неэффективных способов ее решения, можно переформулировать проблему и подойти к ней по-новому.

3. Спросите клиента, что помогало ему справляться с проблемой раньше. С вашей помощью клиент может обнаружить, что он владеет многими полезными навыками. Кроме того, это помогает переформулировать проблему – она уже не выглядит совершенно недоступной контролю, клиент понимает, что может с ней справиться хотя бы частично.

4. Что делать, если определение проблемы застопоривается:

- перейти от более обобщенного определения к более конкретному, частному;
- перейти от частного, конкретного определения к более обобщенному;
- проверить, не пропущено ли какое-то действующее лицо при определении проблемы;
- исследовать, нет ли каких-то подспудных, скрытых проблем.

Третья стадия: Альтернативы и решения

1. Откажитесь от попыток решения проблемы. Это часто является ключевым моментом работы, потому что иногда неудачные решения вносят существенный вклад в развитие кризиса. Переключайтесь на работу с проблемой. Такой прием имеет смысл применить в следующих случаях:

- когда клиент пытается контролировать события, которые он в принципе контролировать не может;

- когда решение усугубляет проблему.

2. Откажитесь от цели. Это полезно делать тогда, когда цели, которые ставит перед собой клиент, нереалистичны или недостижимы в данный момент.

3. Выясните, есть ли что-то такое, что мог бы предпринять клиент для улучшения ситуации, если невозможно полностью исправить ее.

4. Спросите, что помогало раньше в аналогичной ситуации.

5. Выявите ложно направленную потребность контроля и переключите внимание клиента на работу с проблемой.

6. Избегайте попадания в ловушку преждевременных решений.

ПРИМЕРЫ РАБОТЫ С КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Кризис наносит удар по привычным представлениям человека о себе и об окружающем мире, утрачивается контроль, неопределенными становятся представления о будущем. «Но даже когда невозможность существовать в прежней системе представлений очевидна, человек продолжает цепляться за них. „Хочу, чтобы все было как раньше“, „Почему это произошло со мной?“ — подобные мысли могут принимать характер навязчивости»⁴⁴.

«Тихая воительница»

Это была высокая и очень красивая девушка. Пока она сидела в коридоре, ожидая приема, головы проходящих мимо людей невольно обращались в ее сторону. Казалось, такая красавица должна говорить спокойно и уверенно. Но она, сев в кресло, опустила голову и забормотала очень тихо, запинаясь и останавливаясь на каждом слове. Ее трясло. Звали девушку Ирина. Вот что можно было понять из ее рассказа.

Неделю назад Ира возвращалась домой от подруги. Было всего девять часов вечера, и потому мысль об опасности не приходила ей в голову. В проходном

⁴⁴ Перри Г. Как справиться с кризисом. М.: Педагогика-пресс, 1995. С.141-176.

дворе на нее налетел мужчина. Угрожая ножом, он поволок девушку в пустую парадную и потребовал удовлетворить его желания. В парадной не было квартир, это был просто сквозной проход на соседнюю улицу, к тому же кричать Ирина боялась. Но несмотря на испуг, ей удалось вырваться и убежать.

С тех пор она боится ходить по улицам, в каждом мужчине видит насильника. «Я привыкла доверять мужчинам, они всегда меня опекали, теперь я от всех шарахаюсь. Я ничего не рассказывала родителям, только своему молодому человеку. Он беспокоится за меня, видит, как я изменилась, сказал, что мне нужен психолог, и записал меня сюда». Днем, когда Ирина была чем-то занята, она могла отвлечься, но когда оставалась одна, воспоминания о пережитом страхе не давали покоя.

Консультант: Что вы вспоминаете больше всего?

Клиент: Разное... Думаю о том, что это все могло кончиться иначе... Когда я увидела нож, я ужасно испугалась. Я вспомнила передачу, может, вы видели по телевизору, про милиционера, который знакомился с девушками, потом насиловал их и убивал. Я представила себе расчлененные трупы... И тогда откуда-то взялись силы, я ударила его ногой... (Ира еще ниже опустила голову) ну сами понимаете куда... Он скривился, уронил нож, а я выбежала на Съездовскую, там ведь народу полно.

К концу рассказа Ирина уже почти шептала слова, теребя в руках платочек. Это выглядело очень странно. Человек сам спас себе жизнь, казалось бы, надо гордиться своим подвигом...

Консультант: Ира, у меня к вам предложение. Представьте, что вы смотрите на эту ситуацию со стороны. Вот показали по телевизору историю про девушку Ирину, как напал на нее мужчина в темном дворе, как угрожал ей ножом, как ей удалось ударить его и спастись... Что бы вы сказали об этой девушке Ирине?

Клиент: Ну, что она молодец... Что не растерялась... Сильная...

Консультант: Вы как-то об этом так вяло говорите, без энтузиазма.

Клиент: Мне кажется, это не я...

Консультант: Растерянная, испуганная Ирина – это вы, а сильная и смелая – нет?

Клиент: Вот как будто так. Это как будто откуда-то взялось.

Консультант: Откуда-то извне?

Клиент: Да.

Консультант: Можете представить себе образ растерянной Иры и Сильной Иры?

Клиент: Нет, не знаю...

Консультант: Хорошо, какого цвета растерянная Ира?

Клиент: Она серая.

Консультант: А сильная?

Клиент: Фиолетовая.

По просьбе консультанта Ирина изобразила на разных листах серое и фиолетовое пятна.

Консультант: Вот это серая Ира. Что вы можете сказать о ней?

Клиент: Она слабая, она многого боится, но она мягкая, добрая, понимающая.

Консультант: А фиолетовая?

Клиент: Она сильная, но жесткая, в ней нет понимания.

Консультант: Она вам нравится? Вы улыбнулись, когда о ней говорили.

Клиент: Я восхищаюсь ею, но она мне не нравится. То есть, скажем, я не хотела бы, чтобы она была мне другом...

По мере дальнейшего разговора образы менялись, в них появлялись новые краски, Ирина вносила их в свои рисунки, менялось отношение к ним Ирины и сам тон ее голоса. Казалось, она впускает в себя сильную Иру и по-другому видит слабую.

Клиент: Она теперь меня немного раздражает. Она добрая, это хорошо, но она беспомощная, привыкла,

чтобы ее опекали. Она использует других людей, и ее используют.

Консультант: А сильная как видится теперь?

Клиент: Она независимая, может сама о себе позаботиться. Правда, может и не заметить чего-то, не почувствовать, например, когда другому плохо. Но она самостоятельная, с ней не скучно. А слабая может быть унылой и скучной. В сущности она как ребенок... Как ребенок... (*смотрит на рисунок*). Теперь в ней появился желтый цвет.

Консультант: Это веселый ребенок?

Клиент (*улыбаясь*): Да.

Консультант: То есть вам нужна и та и другая?

Клиент: Да.

Консультант: И сколько от каждой Ирины вы хотели бы взять себе?

Клиент: Я хотела бы 70% сильной и 30% слабой.

Консультант: Вы сможете узнать в себе эти части, когда той или другой будет больше, чем вам хотелось бы?

Клиент: Да. И вспомню эту картинку.

Консультант: И вы всегда будете помнить, что вы главная, что вам выбирать и решать, какой быть?

Клиент: Да.

Консультант: Какую часть вы сейчас больше в себе ощущаете?

Клиент: Сильную.

Консультант: Вы перестали дрожать, вы это чувствуете?

Клиент: Да, конечно. Я не думала, что эту ситуацию можно увидеть как-то по-другому. Я только сидела, все вспоминала, мучилась и думала: почему это случилось со мной? Наверное, я в этом виновата... Но когда вы сказали посмотреть со стороны, что-то как будто изменилось.

Консультант: Вы хотите взять с собой рисунки?

Клиент: Хочу... (*улыбаясь*). Меня сейчас там, за дверью, не узнают.

Клиентке пришлось пережить страх за свою жизнь, отвращение, ужас. И эти сильные чувства нужно было проработать.

Но произошло еще кое-что. Она встретилась со своей силой и агрессией, и ей трудно было принять эти свои качества, хотя именно они спасли ей жизнь. Испытанию подверглись и ее представления о мире как безопасном месте, где ее никогда не дадут в обиду сильные мужчины, всегда любившие и опекавшие ее. Она чувствовала себя незащищенной, но вместо того, чтобы соприкоснуться со своей силой, она, сохраняя старый стереотип поведения и, может быть, Неоднозначно усиливая его («Чем я буду слабее, тем скорее найду себе защиту»), полностью растворилась в мягкой и слабой части своей личности. Она утратила контроль над ситуацией и своим состоянием. Поэтому такое большое значение имело для нее (и она сама отметила этот момент как поворотный) предложение консультанта встать в позицию наблюдателя и посмотреть на ситуацию со стороны. Из этой позиции она смогла пересмотреть свои отношения с разными частями своей личности и принять свою силу.

В кризисном состоянии человек настолько захвачен своими переживаниями, что он просто не может говорить и думать ни о чем другом, даже объективно более значимом. Приводимый ниже случай мы часто разбирали на учебных группах, и это позволяет нам подробно и предметно поговорить о типичных ошибках начинающих консультантов при работе с кризисным состоянием.

«Отставка палачу»

На прием обратилась женщина лет 35, Елена. Она работает вахтером в общежитии, разведена, имеет ребенка 6 лет. Рассказывая о своей ситуации, клиентка волновалась, иногда почти кричала, в голосе ее слышались слезы. Год назад ее оставил мужчина, с которым она жила два года. Она очень переживала разрыв и решила обратиться за помощью к платному психотерапевту. «Он показывал мне какие-то рожи и спрашивал, что я чувствую. Потом дал заполнить какой-то тест. Потом сказал, что пора уже расти, сколько можно быть ребенком. А потом говорит, что надо еще прийти. Я говорю: „И заплатить, конечно... чтоб вам Кент курить" — а он так развалился сидел, и Кент у него на столе. А он: „Ну уж не бесплатно, мы, психотерапевты, тоже кушать хотим...". А я говорю: „Нет у меня денег платить. Да за

что платить? Что вы мне сделали, чем помогли?" Так он меня просто выгнал. Я шла всю дорогу от него и плакала. Какое он имел право! Он унизил меня, влез в мою жизнь. Что он знает обо мне, о том, какая я? Что он знает о моей жизни, чтобы меня судить?!»

С тех пор, вот уже в течение года, Елена ведет мысленные диалоги с обидевшим ее психотерапевтом. Она чувствует себя обманутой, жалеет, что у нее не осталось никаких квитанций об оплате, чтобы она могла как-то наказать психотерапевта, потому что в этом наказании видит единственный способ избавиться от преследующего ее образа обидчика. «Я все время вижу перед собой его рожу. Я больше не хочу этого, я устала, я хочу, чтобы он ушел из моей жизни. Кто он такой, чтобы я все время о нем думала?!»

Для дальнейшего развития сессии большинство студентов, обучающихся консультированию, видят следующие возможности: поговорить о том, что привело ее к психотерапевту год назад и какую помощь она хотела от него получить; предложить рассказать о том, как жила она до визита к терапевту; оттолкнувшись от фразы «Что он знает о том, какая я?», предложить клиентке рассказать о том, какая она, и, может быть, настроить ее на позитивный лад; выяснить, что же такого сказал психотерапевт, что так обидело ее; может быть, постараться показать ей, что ее реакция неадекватна.

Кажется, что все усилия таким образом направляются на то, чтобы незаметно увести клиентку с того пика переживаний, на котором она в данный момент находится. И это типичная реакция на сильные эмоции другого – хочется их немедленно прекратить, «ведь он так страдает, надо его отвлечь». На самом деле основная мотивация стратегии отвлечения – страдания собеседника (или консультанта, как в данном случае).

Реакция клиентки, конечно, неразумна, логика чувств не всегда совпадает с логикой разума. Но вряд ли ей нужно это объяснять. И конечно, ей самой хочется отвлечься от своих переживаний. Скорее всего, она в этом более изобретательна, чем консультант, но у нее не получается сделать это уже год. И, конечно, острая реакция клиентки обусловлена всей ее жизненной историей, но вопросы, направленные на исследование жизненной истории, обращены скорее к интеллектуальной

сфере, а клиентку захлестывают эмоции и ей трудно что-то анализировать. И может быть, ничего особенного этот психотерапевт ей и не сказал, а просто это была последняя капля, которая, как мы говорили, может быть пусковым механизмом кризиса. Настойчивые расспросы – что же все-таки такого он сказал – могут восприниматься как недоверие и вызывать раздражение или обиду у клиента.

Когда бушует пожар, важно его потушить, а потом уже разбираться в том, бросил ли кто-то непотушенный окуроч или сгорела проводка. И эти вопросы выясняет уже другое ведомство. Консультант – не комиссия по этике и ему не нужно решать судьбу того психотерапевта. Нужно помочь клиентке, которую мучает не тот человек, а тот *образ*, который живет в ее фантазии. Она ничего не может сделать с тем человеком, но образ находится в зоне ее контроля. Сейчас, в момент обращения, этот контроль утрачен. И консультант может помочь его вернуть. В группе 20-25 студентов, обучающихся консультированию, обычно находятся два-три человека, которые предлагают именно этот путь обращения к *образу* психотерапевта. Так в реальности и складывалась сессия.

Обговорив с клиенткой направление работы – постараться обрести контроль не над реальным человеком, которого она уже год не видела, а над тем образом, который она носит в себе, – консультант предложила ей представить, что образ материализовался здесь, в кабинете, где она находится рядом с консультантом, и она может сказать ему все, что захочет. Плача и срываясь временами на крик, клиентка проговорила свои обвинения. Затем, помня о желании клиентки наказать психотерапевта, консультант предложила ей представить, что она, Елена, – главный психотерапевт Ленинграда и ее обидчик предстал перед ней в качестве подчиненного. Елена с удовольствием отругала его.

Следующим шагом был вопрос консультанта: «Что вам напоминает этот образ?»

В ответ Елена разрыдалась и стала говорить о том, что она никогда не знала отца, что у матери менялись партнеры и она мечтала о том, чтобы кто-то из них остался с ними жить и стал ей отцом. Наконец, когда ей было 8 лет, такой человек появился, но он не оправдал

ее надежд, обижал и унижал ее, ревновал ее к матери, ограничивал их контакт, а мать не могла ее защитить. Образ врача-обидчика и образ отчима слились. Оба они обманули ее ожидания. Может быть, сыграло роль и то, что врач появился в ее жизни в тот момент, когда она пережила еще одно разочарование – ее оставил партнер, с которым она жила. Эта годами копившаяся горечь зарядила образ психотерапевта такой колоссальной энергией.

Консультант: Как представляется вам этот образ?

Клиент: Он дьявол, черт!

Консультант: Можете его нарисовать? *(Елена черным фломастером нарисовала бородатого черта.)*

Консультант: Еще есть ассоциации?

Клиент: Он палач, у него лицо закрыто и дырки для глаз *(она рисует палача в капюшоне).*

Консультант: Елена, вы хозяйка этому образу, вы можете приказать ему все, что угодно, он должен вам подчиниться. Скажите ему это.

Клиент *(обращаясь к своему рисунку)*: Ты должен уйти из моей жизни. Я твоя хозяйка, я приказываю тебе, и ты должен меня слушаться.

Консультант: Как теперь вы себя чувствуете?

Клиент: Мне легче.

Консультант: Елена, когда вы говорили о своей жизни, мне показалось, что в этом очень много невысказанной боли. Может быть, вы хотели бы прийти еще раз, чтобы подробнее поговорить о том, как вы можете помочь себе.

На следующей встрече Елена сказала, что образ психотерапевта ее больше не мучит, что ее подруга даже заметила, что у нее изменился голос. Работа продолжилась, и ее предметом стали те проблемы клиентки, о которых на прошлой встрече упоминалось в общих чертах.

В работе с кризисным состоянием важно было дать клиентке отреагировать свои чувства и вернуть ощущение контроля. Но для дальнейшей работы может оказаться важным

исследовать: что же все-таки так обидело клиентку в словах психотерапевта? В какое больное место попали его, скорее всего, случайно брошенные слова? Какая часть представлений клиентки о себе оказалась в результате разрушенной? И почему она несколько раз упомянула о деньгах, которые она заплатила за консультацию? Спрашивать об этом клиента напрямую бесполезно, он этого не знает. Это вопросы консультанта к себе. Отвечая на них, мы можем построить гипотетическую картину внутренней реальности клиента, в которой эта необычная реакция будет не только логичной, но единственно возможной. В данном случае эта гипотетическая картина выглядела для консультанта примерно так: Елена потратила много усилий, доказывая самой себе и всем окружающим, что она взрослый, самостоятельный человек, заслуживающий уважения и признания. Она пришла к психотерапевту, заплатив деньги! И столкнулась с тем, что на нее смотрят свысока и упрекают в инфантилизме. В результате и без того хрупкие представления о себе как о Личности, с которой нужно считаться, рухнули. И если для снятия острой реакции потребовалась одна сессия, то, чтобы обрести настоящую веру в свою человеческую ценность и значимость, Елене нужно проделать долгий путь.

4.3. РАБОТА С СУИЦИДАЛЬНЫМИ КЛИЕНТАМИ

Суицид – это процесс, а не событие. Это не проблема, а попытка разрешить проблему. Представление о суициде в нашей культуре окружено огромным количеством мифов. Осознание их может удержать консультанта от многих ошибок.

МИФЫ И ФАКТЫ О СУИЦИДЕ

Миф: *Суицид – редкое явление.*

Факт: В Северной Америке суицид входит в число десяти основных причин смерти (для детей и юношества это одна из двух основных причин смерти). Мысли о самоубийстве приходят почти половине населения Соединенных Штатов. Суицидальные попытки совершают 1 из 250 человек. Фактически число суицидальных попыток может быть и гораздо больше, т. к. некоторые самоубийства маскируются под несчастные случаи.

Миф: *Люди, которые говорят о самоубийстве, никогда его не совершают.*

Факт: Восемь из десяти людей, покончивших жизнь самоубийством, выражали суицидальные намерения.

Миф: *Если человек уже решил умереть, его невозможно остановить.*

Факт: Большинство людей, имеющих суицидальные намерения, колеблются между желанием жить и желанием умереть. Обращение за помощью к специалистам говорит об этой амбивалентности и надежде найти другой выход.

Миф: *Вопросы и разговоры о самоубийстве могут заронить эту идею в голову человеку или укрепить его намерения.*

Факт: Только открытый разговор о мыслях и намерениях человека, который хочет покончить с собой, может помочь человеку.

Миф: *Человек, который говорит о самоубийстве, просто хочет привлечь к себе внимание. Если относиться к этому серьезно, он будет использовать это как средство шантажа.*

Факт: Разговор о самоубийстве действительно может быть средством привлечения внимания. Может быть, это последняя попытка быть услышанным, когда человеку кажется, что все иные способы уже испробованы. Может быть, это крик о помощи, о которой человек не решается попросить в другой форме. Недоверие к серьезности намерений человека может оттолкнуть его и вызвать (особенно у подростка) желание «доказать», что он не играет. Кроме того, даже демонстративные попытки могут привести к трагическому исходу.

ВЫЯВЛЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ

Предупреждающие знаки:

- сниженное настроение;
- нарушения сна, режима питания;
- злоупотребление алкоголем, наркотиками;
- саморазрушительное поведение;
- разговоры о смерти, обращение к песням, стихам, литературным произведениям, в которых говорится о самоубийстве, смерти, жизни после смерти;
- социальное отчуждение;

- снижение внимания к себе (неопрятность, неряшливость, прогулы);
- резкое изменение состояния – например, внезапное просветление после периода длительной депрессии;
- резкие изменения в поведении – человек, который был застенчивым и тихим, внезапно становится шумным и экстравагантным, а тот, кто был общительным и дружелюбным, отстраняется от людей;
- приведение дел в порядок – составление завещания, улаживание всех мелких ссор с друзьями и соседями, раздача долгов, устройство на попечение домашних животных (для подрастающего – раздаривание любимых кассет, книг, безделушек);
- разговор об отсутствии смысла жизни, о собственной ненужности, о безвыходности своей ситуации.

Факторы, увеличивающие риск:

- суицидальные попытки в прошлом;
- годовщины утрат;
- переживание потери;
- алкоголизм;
- смертельные болезни (СПИД, рак);
- психическое заболевание.

Разумеется, человек может быть печальным и не собираться покончить с собой, а составление завещания может означать только сознание ответственности перед семьей и ничего более. Но сочетание нескольких разных признаков может настораживать. Клиенту не всегда легко прямо сказать о своих намерениях, он может бояться, что его не поймут, будут упрекать, уговаривать, насмехаться.

Если у консультанта в процессе разговора появляется предположение, что клиент имеет суицидальные намерения, необходимо задать прямой вопрос, назвав вещи своими именами. Это покажет человеку, что консультант принимает его, не испытывает страха или неприязни. Например:

- «Я услышал, вы сказали, что так жить дальше невозможно»;
- «Меня беспокоит ваше состояние»;
- «Я хочу узнать, не думаете ли вы о самоубийстве».

Если у человека нет подобных намерений, он просто даст отрицательный ответ. Если он признает, что думает о самоубийстве, нужно определить степень суицидальной опасности, ориентируясь на следующие критерии:

- степень разработанности плана, конкретизация деталей;
- степень летальности;
- доступность средств.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ

Прежде всего, дать возможность человеку говорить о своих чувствах, демонстрируя понимание и принятие. Важно определить, какую проблему пытается человек решить с помощью суицида, какую потребность он хочет удовлетворить таким образом – это желание обрести покой, избавиться от боли, выразить свою злость, наказать кого-то, заставить прислушаться к себе или попросить о помощи? Консультанту важно «прочитать» это скрытое сообщение. Быть может, есть другой путь получения желаемого. Если невозможно полностью разрешить проблему, то, может быть, можно сделать что-то, что принесет хотя бы временное облегчение.

Часто начинающие консультанты задаются вопросом: «А если клиент убедит меня в том, что самоубийство действительно самый лучший для него выход?» Но клиент обращается к консультанту не для того, чтобы посоветоваться о том, стоит ли ему умирать. И мы не судьи, которые могут решить его судьбу и сделать за него выбор. Задача консультанта в этом разговоре, как и в любом другом, слушать клиента, понимать и принимать его чувства. Но, разумеется, окончательный выбор, как и в любой другой ситуации, делает сам клиент.

ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

1. Не впадайте в замешательство и не выглядите шокированным.
2. Не пытайтесь спорить или отговаривать от суицида, вы проиграете спор.
3. Не пытайтесь преуменьшить боль, переживаемую другим. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают человеку, что вы не понимаете его.
4. Не пытайтесь улучшить и исправить состояние клиента. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете.
5. Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы. Принимайте проблемы человека серьезно, говорите о них

открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения этого человека, а не со своей собственной или общепринятой.

6. Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе, ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решают проблемы, а усугубят у человека чувство вины, поэтому они могут принести только вред.

7. Никогда не обещайте держать план суицида в секрете.

Медитация

Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Обратитесь к своему дыханию, доверьтесь ему, не пытайтесь его контролировать. Нам предстоит обратиться к трудным вопросам, и важно, чтобы вам было удобно...

Представьте себя в тихом, безопасном месте. В таком месте, где вы бы чувствовали себя комфортно и в полной безопасности... Это может быть какое-то место, где вы уже бывали, или видели это место только на фотографии, или в фильме, или только что вообразили его – все равно... Главное – это то место, где вы чувствуете себя в безопасности... Место, где вы можете открыться себе, быть такими, как вы есть... Это место принимает вас, ничего не требуя взамен. Это место понимает вас... Вы можете быть искренни с собой и открыты себе – это место поддерживает вас. Ощутите эту поддержку...

В то время, когда вы находитесь там, в безопасном месте, обратитесь к трудным для себя вопросам. Вы можете обратиться к собственному опыту или думать о ком-то другом... Вспомните трудный период вашей жизни... Время, когда вам пришлось встретиться с отчаянием и болью... Может быть, вы ощущали себя в безвыходном положении... Может быть, даже ставили под сомнение ценность продолжения собственной жизни... Как вы относились тогда к своим мыслям? Что вас удерживало? Что вам помогало в принятии решений, в сохранении себя?.. В чем вы особенно нуждались тогда? Что помогало тогда и помогает сейчас пережить это время?..

Снова ощутите, как то безопасное место, в котором, вы находитесь поддерживает вас. Почувствуйте, как

ваша боль выходит и растворяется вместе с выдыхаемым вами воздухом... Почувствуйте, как это безопасное место помогает и поддерживает вас... Поблагодарите это место за то, что оно есть... И медленно, не торопясь возвращайтесь назад в комнату.

Вопрос для размышления: В какой помощи нуждается человек, который хочет покончить с собой?

Глава 5

ОСОБЕННОСТИ ТЕЛЕФОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Хотя основные принципы работы консультанта на телефоне психологической помощи те же, что и в очном консультировании, этот вид деятельности имеет свою специфику и ее необходимо учитывать, чтобы быть готовым к тем трудностям, с которыми консультант может столкнуться при работе на телефоне. К таким специфическим трудностям относятся:

1. Большая, чем в очном консультировании, степень анонимности клиента и консультанта.

2. Меньшая, чем в очном консультировании, степень определенности временных границ.

3. Меньшая, по сравнению с очным консультированием, формализованность пространства: одно дело прийти в кабинет консультанта, другое – когда голос консультанта приходит к клиенту в дом. В силу меньшей защищенности телефонного консультанта временными и пространственными границами, для клиента выше соблазн перейти к неформальному общению – «Девушка, а сколько вам лет?», «Какая ваша любимая песня?», «Вы замужем?», «Когда вы заканчиваете работу?», «Не могли бы мы с вами встретиться?». Поэтому более остро встает вопрос о том, как, не потеряв контакт с клиентом, остаться в рамках профессиональной роли.

4. Более легкая по сравнению с очным консультированием доступность телефонного контакта: позвонить по телефону проще, чем прийти на прием, и, соответственно, телефонный контакт проще прекратить и снова возобновить, чем очную встречу. Телефонный контакт более хрупкий, и это снижает для консультанта возможности конфронтации и риска. Поскольку телефонный контакт требует от клиента меньших усилий, чем очная, даже бесплатная, встреча, причина обращения по телефону может быть гораздо менее значительной. Поскольку время

телефонного разговора не ограничено жесткими рамками, в течение часа, может позвонить ребенок, которому скучно дома без мамы, старушка, которой не нравится наше правительство, регулярный абонент-инвалид, рассказавший, как он выпил стакан томатного сока, и еще какой-нибудь шутник с откровенным розыгрышем. Такие разговоры могут поневоле ослабить внимание консультанта, а иногда и вызывать раздражение. Конечно, если за этими звонками последует явно серьезное обращение, консультант сможет перестроиться и включиться в работу. Но часто бывает так, что за первичным запросом, на первый взгляд незначительным, кроется серьезная проблема и ее важно не пропустить, а для этого необходимо сохранять «рабочий настрой». В силу большей доступности, в телефонном консультировании более широкий, по сравнению с очным, контингент клиентов: инвалиды, которые не могут свободно передвигаться на большие расстояния, лежащие больные, маленькие дети, которые на обычный прием приходят только в сопровождении взрослых, а также клиенты в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Клиенты, находящиеся в состоянии опьянения, часто очень настаивают на том, чтобы консультант уделил им время, и на предложение позвонить, когда состояние нормализуется, отвечают: «Ну и что, что я пьяный, трезвый я не позвоню». Однако целью службы является не просто телефонный контакт, а психологическая помощь, которая может быть эффективной, только если клиент и консультант вступают в сотрудничество и разделяют ответственность за процесс, если обращение за помощью – это осознанный выбор звонящего. Поэтому, чтобы получить реальную помощь, клиент должен позвонить в трезвом состоянии. Важно постараться донести это до клиента и прекратить разговор.

5. Прерывание телефонного контакта может быть неожиданным для консультанта и совершенно не зависеть от его действий. Причем иногда клиент говорит о причине прекращения разговора («Муж пришел, я вам перезвоню»; «Я звоню вам с работы, меня вызывают, я больше не могу говорить»; «Мама говорит, что я уже долго разговариваю»; «Я из автомата звоню, сейчас прервется»), но иногда разговор прерывается внезапно, на полуслове, и консультант остается в неведении. Внезапное прекращение контакта, особенно если разговор был эмоционально напряженным, может вызвать у

консультанта серьезные переживания. Даже если причина клиентом названа, может возникнуть досада и разочарование из-за того, что разговор, в который консультант вкладывался эмоционально, оказался незначимым для клиента. Если же причина не прояснена, возникают сомнения – прервался разговор из-за внешних обстоятельств (плохая связь, появление кого-то, при ком клиент не может разговаривать, и т. п.) или консультант допустил серьезную ошибку. Здесь важно найти способ эмоционального завершения разговора, например, поделиться с коллегой, чтобы иметь возможность полноценно включиться в новый разговор.

6. В нашем распоряжении остается только один канал контакта, поэтому вся энергия консультанта должна быть обращена в слух. Из невербальных средств воздействия у нас остается только интонация голоса. Паузы не должны быть слишком длинными: для клиента они могут казаться «пустыми» и клиент просто не будет знать, что консультант продолжает быть с ним.

7. Позвонить можно из эпицентра острой ситуации (в момент, когда клиент узнал о чем-то неприятном; когда открыта балконная дверь и он собирается покончить с собой и пр.). Это требует от консультанта способности, не впадая в панику, принимать быстрые и точные решения, так как, прежде чем оказывать психологическую помощь, необходимо помочь клиенту позаботиться о своей безопасности.

Например, на телефон звонит молодая девушка и говорит о своем желании покончить с собой. По мере разговора консультант слышит, что речь ее становится все более бессвязной. Выяснив, что девушка уже приняла таблетки и они начинают действовать, консультант добился того, чтобы она срочно вызвала рвоту, а затем смог договориться о том, чтобы клиентка пригласила подругу, которая могла бы оказать ей помощь. Кроме того, был заключен контракт на повторный звонок.

Другой пример:

Клиент (*кричит, он в панике*): Мой ребенок разбил чашку и пытался выброситься из окна, мне удалось его успокоить и уложить спать! Что мне теперь делать?!

Консультант: Где сейчас находится ребенок?

Клиент: Он в комнате, спит.

Консультант: Вы уверены, что он в безопасности?

Клиент: Да, дверь приоткрыта, я его вижу.

Консультант: Вы находитесь рядом с дверью?

Клиент: Да, я в коридоре.

Консультант: То есть вы стоите в коридоре, у телефона, ребенок спит в соседней комнате, дверь приоткрыта, вы видите его и уверены, что сейчас он в безопасности.

Клиент: Да... ну да.

Консультант: Мы можем сейчас поговорить о том, что случилось?

Клиент: Да.

В момент паники простые вопросы консультанта о месте, где находится клиент, вещах, которые его окружают, вопросы, на которые легко ответить, могут быть первым шагом к тому, чтобы от полного хаоса вернуть ощущение контроля хотя бы над отдельными элементами ситуации.

Анонимность клиента в сочетании с доступностью телефонного контакта увеличивает вероятность **розыгрышей, попыток сексуального использования консультанта, появления регулярных абонентов, обращения психически больных.**

Регулярные абоненты

На поиски психологической помощи человека толкает неудовлетворенность своей жизнью. И причину этой неудовлетворенности он чаще всего видит во внешней ситуации – жизненных обстоятельствах, окружающих людях. «Они» должны измениться, и тогда все будет хорошо. Однако реальность состоит в том, что единственный доступный непосредственному влиянию человека элемент его жизненной ситуации – это он сам. Только себя он может изменить. Но изменяться страшно – можно встретиться с неожиданными и часто не самыми приятными сторонами своей личности, с собственной «тенью». Эта работа требует мужества и терпения. Это путь, связанный с риском.

Привычный «негатив» не сулит неожиданностей, за многие годы человек так или иначе адаптировался к нему. Потому,

желая изменений, человек в то же время сопротивляется им. Если стремление к изменениям перевешивает – человек движется по пути разрешения своей проблемы. Если страх изменений берет верх, человек рискует стать постоянным абонентом на телефоне психологической помощи.

Чтобы справиться с чувством одиночества, можно анализировать отношения с окружающими, пытаться выстроить их по-новому, ошибаясь и испытывая боль. Но зачастую гораздо безопаснее просто набрать номер и удовлетворить потребность в общении с консультантом службы телефонной помощи, который не обидит, всегда поймет, посочувствует. Консультант оказывается в сложном положении – он не может подталкивать клиента к изменениям, если клиент к ним не готов и не может отказаться от разговора. Наверное, поэтому телефонные службы всего мира «обрастают» регулярными абонентами, для которых консультант телефона – единственный партнер по общению.

«Мы изучили и описали мотивацию регулярных абонентов, – говорили нам коллеги из Соединенных Штатов, – мы выделили разные категории регулярных абонентов, мы разработали систему их регистрации. Единственное, чего мы не знаем, это – что с ними делать». Чтобы полностью удовлетворить потребность в общении, каждому регулярному абоненту потребовался бы личный телефон доверия. Поэтому все телефонные службы просто ограничивают время общения с такими клиентами. Выявляя очередного регулярного абонента, сотрудники службы на общем собрании договариваются о том, какое количество времени в сутки ему будет выделено. При очередном звонке это решение доводится до сведения абонента и по истечении оговоренного времени консультант прекращает разговор. Абонент может разделить свои 20 минут в сутки на два разговора, поговорив по 10 минут с двумя разными консультантами, но время это отслеживается консультантами службы. Может быть, это не очень хороший, но единственно возможный путь сохранить телефон доверия для обращений людей, которым требуется реальная, а не суррогатная помощь консультанта.

Обращения психически больных

Разумеется, телефонная служба – не то место, где можно «лечить» психически больных людей. Если у консультанта

возникают предположения, что абонент психически нездоров, прежде всего, необходимо выяснить, получает ли он помощь психиатра, и, если нет, порекомендовать ему обратиться в соответствующие службы. Если же абонент наблюдается у врача, нужно выяснить, насколько аккуратно он выполняет необходимые предписания и принимает лекарства. Кроме того, реальная помощь телефонного консультанта психически больному может заключаться просто в седативной беседе, которая поможет человеку справиться с его состоянием и в дальнейшем обратиться к врачу.

Попытки сексуального использования консультанта телефона доверия

Если абонент открыто признается в том, что хочет сексуально использовать сотрудника телефона, консультант просто рекомендует ему обратиться на платный телефон (если таковой имеется) или в сексологическую службу и прекращает разговор. Однако большинство подобных абонентов не заявляют о своих намерениях прямо, а предъявляют «проблему». Не всегда за этой проблемой консультанту (особенно начинающему) легко опознать попытку сексуального использования. И этот разговор может оставить у консультанта очень неприятный осадок. Приводимый ниже материал может помочь сориентироваться в этой проблеме.

Основные принципы выявления сексуального использования:

Некоторые из перечисленных ниже черт и характеристик присущи не только абонентам, желающим сексуально использовать сотрудника телефона. Но если абонент демонстрирует хотя бы три из перечисленных особенностей, есть вероятность того, что за его звонком стоят сексуальные потребности. Никогда не ориентируйтесь на один признак, прислушивайтесь к их сочетанию и доверяйте своей интуиции.

Некоторые типичные характеристики:

1. Тон голоса не соответствует содержанию высказывания.
2. Частые паузы, колебания — «гм».
3. Сразу же сообщает свое имя и спрашивает имя консультанта.
4. Задает консультанту личные вопросы.
5. Много молчит.
6. Сопротивляется продвижению к пониманию «проблемы».

7. Представляет себя невинным в области секса.

8. Часто употребляет слово «смущение».

9. Спрашивает, как относится консультант к «щекотливым» проблемам.

10. Дает детализированные описания сексуальных действий или фантазий.

11. Использует формальный язык при описании полового акта, других сексуальных действий или интимных частей тела.

12. Внезапно вешает трубку, когда разговор еще не закончен.

13. Сопротивляется тому, чтобы говорить о чувствах.

14. Голос может звучать так, словно абонент звонит откуда-то издалека.

15. Использует «шепчущий» тон голоса.

16. Представляется как молодой человек, обычно 17 лет.

Некоторые характерные высказывания:

1. Я хочу поговорить.

2. Могу я о чем-то рассказать?

3. Есть здесь мужчина, с которым я мог бы поговорить?

4. Я никогда раньше не звонил.

5. Вы меня понимаете?

6. Вы поговорите со мной?

7. У меня очень щекотливая проблема/ситуация.

8. Я очень одинок.

Некоторые типичные темы представляемых проблем:

1. Наличие в жизненной ситуации абонента доминантной женщины.

2. Запрос на информацию по сексуальным вопросам или поиск совета по соответствующим проблемам.

3. Пенис слишком большой/маленький.

4. Сексуальная связь с женщиной из семьи, где живет в настоящий момент.

5. Одалживание своей девушки или жены другому мужчине.

6. Участие в групповом сексе.

7. Наслаждение от сексуального контакта с молоденькой девочкой или мальчиком.

8. Трансвестизм.

9. Фетишизм.

10. Подглядывание (вуайеризм)/эксгибиционизм, включая ситуации, когда за ним подсматривали во время совершения сексуальных действий (в одиночестве или с партнером).

11. Нудизм.

12. Унижение.

13. Садомазохизм.

Возможные варианты откликов консультанта – конфронтация без агрессии:

- У меня такое чувство, что вам доставляет удовольствие рассказывать мне это.

- Мне кажется, что рассказ об этом оказывает на вас стимулирующее влияние. Мне трудно принять то, что вы говорите. У меня появляется предположение, что вы рассказываете мне придуманную историю.

- Мне больше хотелось бы поговорить о том, что заставило вас сделать этот звонок. Мы об этом уже говорили. Как вы думаете, чем бы я мог вам помочь в этой ситуации?

- Мы оба взрослые люди. Мне не нужны детали. Нет нужды описывать подробности, я понимаю, о чем вы говорите.

- Я здесь не для этого, поэтому я собираюсь закончить разговор.

Абонента, который пытается сексуально использовать консультанта телефонной службы, можно рассматривать как человека, страдающего сексуальной зависимостью. В этом случае лучше всего закончить разговор как можно скорее, объяснив звонящему, почему вы это делаете: «У меня появляется ощущение, что вы фантазируете, и я собираюсь повесить трубку». Это лучшее из того, что вы можете сделать, чтобы прервать цикл зависимости.

Что делать:

- Скажите абоненту, почему вы прерываете разговор.

- Кладите трубку сразу же после того, как вы об этом предупредили.

- Не бойтесь конфронтации и прерывания абонента.

- Если абонент запрашивает сексуальную информацию, адресуйте его к соответствующим источникам.

- Перед тем как делать конфронтационное высказывание, убедитесь, что имеете достаточно информации, чтобы определить звонок как сексуальное использование.

- Получите поддержку от супервизора или коллеги.

Чего не делать:

- Говорить с абонентом, который мастурбирует.
- Спорить с абонентом после того, как вы предупредили, что кладете трубку.
- Позволять абоненту рассказывать вам сексуальные подробности.
- Давать сексуальную информацию или советы.
- Обещать что-то, не зная, что за этим стоит.
- Чувствовать себя обязанным быть таким, каким хочет абонент, или делать то, чего он требует.

Розыгрыши

Так же, как и откровенные попытки сексуального использования, явные розыгрыши не представляют большой проблемы для консультанта. Если голос абонента звучит на фоне веселой музыки, звона бокалов и разноголосого смеха, консультант просто говорит: «Я слышу посторонние голоса, мне кажется, у вас сейчас неподходящая обстановка для серьезного разговора, могли бы мы поговорить, когда ничего не будет вас отвлекать?» Однако, если абонент предъявляет проблему, иногда очень серьезную, распознать розыгрыш бывает очень трудно. Когда в конце напряженного разговора намерения клиента становятся очевидными, консультант переживает очень неприятные чувства — это обида, ощущение, что тебя оставили в дураках, обманутое доверие. Когда у консультанта возникают сомнения в правдивости рассказа клиента, он становится перед дилеммой — позаботиться о себе, озвучив в разговоре свои предположения, или все же довериться клиенту. Возможность розыгрыша — это часть профессионального риска. Недоверие и подозрительность могут застраховать консультанта от неприятных переживаний, но поставить под удар интересы клиента.

Как и где ставить точку

В очном консультировании момент окончания сессии оговорен и определен заранее (как правило, через 50 минут после ее начала). В содержательном отношении в конце очной сессии может быть, образно выражаясь, поставлено многоточие, а к тому, что не получило завершения, можно обратиться на следующей встрече. Телефонное консультирование не ограничено так жестко временными рамками и, как правило, имеет в виду однократный контакт. Поэтому

окончание телефонного разговора во многом определяется достижением результата.

Праздник души консультанта, когда этот результат очевиден и для него, и для клиента. Но справедливость требует признать, что это бывает довольно редко. Как правило, ожидания клиента от обращения к специалисту значительно более высоки, чем возможности консультирования. Консультант часто воспринимается как профессионал в области совершения чудес, а не в области психологической помощи. «Свершилось чудо, разрешилась проблема – достигнут результат, не разрешилась – значит, нет». Для начинающего консультанта это большая проблема. Сознательно или неосознанно он, как и клиент, ждет от своего вмешательства мгновенного чуда. А когда чудо заставляет себя ждать, впадает в разочарование и задается вопросом: «Я не могу сейчас разрешить проблему клиента, так что же я вообще могу?»

Вспомнив циклическую модель обучения, которая, выражаясь иными словами, фактически описывает модель приобретения жизненного опыта, можно образно представить себе течение жизни человека как движение по спирали. Наступает момент, когда под давлением жизненных обстоятельств спираль сжимается и очередной виток ее превращается в замкнутый круг. В этом случае человеку необходим внешний толчок, чтобы вырваться из этого круга и продолжить движение. Новое видение ситуации, себя в ситуации, новая информация – все это может дать импульс к изменениям. Круг прорывается, движение продолжается, но края витков спирали все еще слишком близки, почти соприкасаются и новый виток может вновь превратиться в круг. То есть, получив импульс к изменениям, человек может быть еще далек от разрешения своей проблемы, но определенный шаг уже сделан и из этой точки уже легче различить, как и в каком направлении двигаться дальше. Может быть, человек сможет продолжать движение сам, может быть, ему нужна еще будет помощь специалиста и тогда есть возможность продолжить работу в режиме очного консультирования, а может быть, потребуется взять тайм-аут, чтобы осмыслить достигнутое. Субъективное ощущение скорости зависит от того, насколько далека цель. Если до нее один шаг, туда можно дойти в течение одной беседы. А если тысячу шагов,

то, даже продвинувшись на большее расстояние (скажем, на три шага), можно не почувствовать, что цель приблизилась. И, глядя в подзорную трубу на сияющую вершину (заветное «решение проблемы»), консультант рискует не заметить того, что находится у него под ногами, не увидеть, что пройден какой-то путь. Только научившись это различать, он может помочь клиенту осознать, что достигнуто, присвоить эти достижения и решить, что делать дальше.

Одним из способов это сделать может быть анализ проделанной работы и поиск ответа на вопрос: что произошло с клиентом? Эта интерпретация результата поневоле является лишь гипотезой, не имеющей значения для работы с данным клиентом, которая уже закончена. Но это своеобразный тренажер для консультанта, развивающий сферу осознания профессиональных достижений и помогающих найти все более разнообразные ответы на вопрос: что я вообще могу? Рассмотрим несколько примеров.

«Идеальная жена»

Клиент: Здравствуйте, я звоню из Саратова. Я прочитала в журнале статью о вашей службе... Только вы знаете, у меня нет мыслей о самоубийстве или чего-то такого страшного... Могу я поговорить?

Консультант: Вам нужна помощь, этого достаточно, расскажите, что вас беспокоит.

Клиент: Вы знаете, это даже трудно описать. В общем, мне 32 года, я замужем, у меня очень хороший муж, мы доверяем друг другу, у нас двое прекрасных детей. Но есть одна вещь, которая меня беспокоит... Когда я еще училась в школе, мы встречались с одноклассником. Ничего такого между нами не было, просто очень хорошие, романтические отношения. Потом мы расстались. Я вышла замуж. Теперь я иногда встречаю его, ну, прежнего своего молодого человека... Он очень изменился, так грустно на него смотреть...

Консультант: Вам грустно видеть, как он изменился...

Клиент: Да, дело в том, что он начал пить... Он очень хороший человек, но жизнь у него как-то не складывается. У нас много общих знакомых, ведь мы

учились в одном классе, и я знаю, что он уезжал на Север, там женился, потом развелся с женой, теперь живет с матерью.

Консультант: Вам его жалко?

Клиент: Да, очень больно за него. Я знаю, что он способный человек, хорошо учился, мог бы много достичь.

Консультант: Вы сказали, что вам больно за него, и мне показалось, что вы чувствуете себя немного виноватой за то, что с ним произошло.

Клиент: Виноватой? Пожалуй, нет. Я не винила ни себя, ни его за то, что мы расстались, просто так вышло. Мне обидно за него. Виноватой я скорее чувствую себя перед мужем.

Консультант: Вы чувствуете себя виноватой перед мужем, оттого, что у вас сохранились какие-то чувства к прежнему молодому человеку?

Клиент: Нет, я точно знаю, что люблю своего мужа, и теперь это единственный мужчина в моей жизни. Но то была первая любовь, и у меня остались очень хорошие, теплые воспоминания. У нас были красивые отношения.

Консультант: То есть у вас остались хорошие воспоминания, но прежних чувств к этому человеку теперь нет, есть жалость и боль за него. И вы чувствуете вину перед мужем.

Клиент: Да, я сама не понимаю почему. Ничего ведь такого нет. Просто есть в моей душе что-то важное для меня, к чему он не имеет отношения.

Консультант: И это «что-то» влияет на ваше отношение к мужу?

Клиент: Нет, я уверена, что нет. Мы очень близки с ним, это единственный человек, который меня понимает.

Консультант: А на отношение к детям?

Клиент: Ну что вы, дети здесь вообще ни при чем, мы с ними очень дружны.

Консультант: Позвольте мне теперь сказать, как я вас услышала, если я в чем-то ошибусь, поправьте меня. У вас хорошая, дружная семья, любимый муж

и дети. Вы довольны своей жизнью. И есть человек, которого вы любили прежде и к которому теперь вы чувствуете жалость и боль. Он занимает место в вашей жизни, но это никак не отражается на ваших отношениях с мужем и детьми. Это так?

Клиент: А так бывает?

Консультант: Но ведь так есть.

Клиент (*после большой паузы*): Да, это правда. Спасибо.

Примерно через час после окончания разговора вновь раздался звонок. Это была та же женщина.

Клиент: Вы знаете, мы с вами поговорили, и вроде ничего вы мне не сказали нового, а мне как-то легче стало. И я подумала, вам ведь, наверное, важно знать, что вы кому-то помогаете, я решила позвонить и сказать это.

Консультант: Это действительно важно, спасибо.

Разговор с этой клиенткой длился десять минут, и она осталась довольна результатом. Однако у начинающих консультантов это вызывает подозрения. Кажется, что что-то здесь не так, наверное, есть проблемы в отношениях с мужем, уж слишком часто клиентка говорит, что все у нее в порядке... Словом, уж больно все просто и непонятно, что произошло, почему это ей вдруг стало легче? Попробуем ответить на этот вопрос.

В самом общем виде проблему клиентки можно обозначить так: при общем благополучии ее жизненной ситуации и ощущении себя в этой ситуации она чувствовала неопределенное беспокойство, которое даже не могла четко обозначить. После прояснения ситуации психологический диагноз для консультанта звучал примерно так: у клиентки есть некое, может быть не вполне осознаваемое представление о том, что в семье может быть все хорошо, только если супруги разделяют друг с другом *все*, не оставляя места для сугубо личных интересов и чувств. И беспокойство ее было связано с тем, что она не вполне соответствует этому образу «идеальной жены». Разговор с консультантом позволил клиентке *отреагировать свои*

переживания, проговорить их, почувствовать себя принятой. Она смогла взглянуть в лицо реальности, принять ее, скорректировать свои представления об идеале и принять те чувства, которые до этого не принимала. Наверное, в ее жизни остались какие-то нерешенные проблемы, но разговор с консультантом удовлетворил ее актуальный запрос. Ничего большего ей не требовалось на данный момент, чтобы восстановить душевное равновесие.

«Крест миротворца»

Клиент: Здравствуйте, меня зовут Ольга. Я хотела бы поговорить о своих отношениях с дочерью.

Консультант: Я слушаю вас, Ольга.

Клиент: Собственно, дело тут не во мне. У нас с дочерью очень доверительные отношения. Ей 14 лет, это сложный возраст, но она со мной откровенна и у нас все хорошо. Проблема в том, что мы живем со свекровью. С ней у нас всегда были сложные отношения, но я старалась, чтобы дочери эти сложности не касались, сглаживала конфликты и делала все, чтобы они с бабушкой жили в мире.

Консультант: То есть вы были буфером между дочкой и бабушкой.

Клиент: Да, муж полностью устранился от выяснения этих отношений, и я не стремилась это изменить, потому что он склонен обвинять дочь. Мне не хотелось ее лишней раз травмировать.

Консультант: Получается, что всю ответственность за ситуацию вы приняли на себя. Не могли бы вы описать подробнее, на какой почве случаются конфликты.

Клиент: Честно говоря, у меня самой поведение свекрови вызывает возмущение. Например, недавно она прочитала дневник дочери. Я никогда в жизни не могла бы себе такого позволить. Девочка плакала, кричала, что ненавидит бабушку. Я с трудом ее успокоила, старалась объяснить, что бабушка старенькая и прочее, ну сами понимаете но, в душе я ее осуждала.

Консультант: Вы старались повлиять на дочь, а со свекровью вы пробовали разговаривать?

Клиент: Сколько раз! Я пыталась очень мягко ей объяснить, что это такой возраст, что нужно уважать ее личность. Это все бесполезно. Ей 64 года, она всю жизнь такой была, ее уже не изменишь. Я очень мягкий, спокойный человек, но она и меня иногда из себя выводит, а уж о дочери и говорить нечего.

Консультант: Правильно я понимаю, Ольга, что в душе вы на стороне дочери, но не решаетесь ей в этом признаться.

Клиент: Мне кажется, от этого будет еще хуже. Я теперь и так боюсь за нее, она стала очень нервной. А свекровь, конечно, во всем обвиняет меня, говорит, что я ее распустила.

Консультант: Ольга, я услышала, что вы тратите много усилий на то, чтобы сохранить мир в семье, но получается, что свекровь обвиняет вас, а состояние дочери вызывает у вас тревогу. Могли бы вы сказать, чего вы хотели бы от нашего разговора, в чем вам нужна помощь.

Клиент: Может, вы могли бы мне подсказать, что я могу сделать, чтобы помочь дочери?

Консультант: То есть больше всего вас беспокоит состояние дочери.

Клиент: Вообще-то, конечно, свекровь меня волнует гораздо меньше. Я – мать, я должна защитить свою дочь и не могу этого сделать.

Консультант: А до сих пор вы могли защитить ее от всего? Наверняка ведь она болела, ссорилась со сверстниками, получала плохие оценки, обижалась на учителей. Вы могли ее от этого оградить?

Клиент: Нет, конечно, это жизнь...

Консультант: И в этой жизни вы ей как-то помогали.

Клиент: Да... Я понимаю, что вы имеете в виду... Просто свекровь – это стихия. И я могу сейчас сделать для дочери то, что делала раньше, – просто обнять ее и держать ее за руку, когда ей плохо.

Что произошло в данной ситуации? Клиентка ощущала себя ответственной за все, что происходило в семье: за поведение свекрови по отношению к дочери, реакцию дочери на

бабушку, отстраненную позицию мужа. Она истощила свои силы в попытках изменить ситуацию, и фактически ее запрос к консультанту можно сформулировать так: «Что еще я могу сделать, чтобы примирить всех?» Входе разговора клиентка смогла *увидеть ситуацию по-новому*, изменилось ее представление не только о мере, но и о сфере ее ответственности. *Она переформулировала проблему* и изменила свою задачу с достижения всеобщего мира на оказание помощи дочери, и после этого смогла обратиться к своему прошлому опыту, когда она вместо того, чтобы пытаться защитить дочь от всех неприятностей в жизни, помогала ей справляться с трудностями, просто любя и поддерживая ее. То есть она смогла *осознать собственные ресурсы*.

«Маленькая воровка»

Клиент: У нас в доме ужасная ситуация. Дочка стала воровать. Отец давно замечал, что деньги по мелочи пропадают. А недавно она взяла у него из кошелька 500 рублей! Это в 10-то лет, представляете? Я не знаю, что делать, пробовала уже по всякому с ней – и объясняла, и наказывала. Я боюсь с ней куда-то идти, в гости к друзьям, например, мне стыдно признаться, что у меня дочь – воровка. Или, может, она ненормальная. Помогите! Я не знаю, откуда это в нашей семье, что мне делать, куда обращаться.

Воровство детей вызывает у родителей шок. Сразу же возникают сомнения в психической нормальности ребенка или подозрения в патологических криминальных наклонностях. Важно дать им возможность выразить свои чувства, а затем *предоставить информацию* о том, что воровство может являться симптомом психологического неблагополучия ребенка. Важно понять, какую проблему пытается разрешить ребенок с помощью воровства, и тогда можно будет думать о том, нельзя ли разрешить эту проблему как-то по-другому. Для этого необходимо выяснить очень много разных вещей: когда началось воровство и что в это время происходило в семье, у кого ворует ребенок, что он делает с этими деньгами и т. п.

В дальнейшем разговоре выясняется, что единственный человек, у которого ворует девочка, – это отец.

А точнее, не отец, а отчим. С отцом мать в разводе четыре года, замуж вторично вышла год назад. Девочка боялась засыпать одна, потому до появления отчима спала в одной комнате с матерью. Теперь у нее отдельная комната, а в комнате матери и отчима появилась детская кроватка, потому что мама ждет ребенка. Мать считает, что у девочки нет причин для огорчения, – у нее появился новый папа («она меня об этом так просила»), а теперь еще будет маленький братик («о котором она всегда мечтала»). Девочка по характеру лидер, любит первенствовать. Из 500 рублей, которые она взяла у отчима, она успела истратить 300 рублей. На эти деньги она накупила жвачек, киндер-сюрпризов и шоколадок и раздавала их всем во дворе и в школе. По мере прояснения ситуации клиентка смогла взглянуть на нее по-другому.

Клиент: Ну да, у меня были такие мысли, но я их отгоняла. На самом деле нужно признаться, что Наташа ревнует меня к мужу. Может быть, она думает, что я стала ее меньше любить. Я понимаю, как мне нужно с ней поговорить. Но, честно говоря, я думаю, мужу тоже трудно. Конечно, он знал, на что идет, но пока он просто приходил к нам, он Наташе нравился. Я ведь спрашивала ее, хочет ли она, чтобы дядя Коля жил вместе с нами. И она согласилась, даже обрадовалась. Но когда мы поженились, их отношения очень изменились. Да, они не могут меня поделить.

Консультант: То есть в этой ситуации всем непросто, и каждый переживает это по-своему. Наверное, вам нужно обсудить это всем вместе. Если для этого потребуется помощь специалиста, можете обратиться на очный прием.

Клиент: Обязательно. Я попробую убедить мужа, но уж с Наташей мы точно придем. Я так на нее злилась, а теперь мне ее так жалко.

В данном случае ситуация не разрешилась в телефонном разговоре. Но клиентка сделала важный шаг – она смогла *выразить свои чувства*, она *получила новую для нее информацию* о причинах воровства у детей, она смогла *по-новому*

увидеть свою ситуацию, понять, что стояло за поступком дочери, и рассмотреть иной, новый способ поведения с ребенком. Кроме того, она смогла увидеть и более широкий контекст ситуации – проблему семьи в целом. Эта проблема не может быть решена в рамках телефонного разговора, и клиентка решила обратиться за очной консультацией.

«Черно-белая птица в синем небе»

На телефон обратилась молодая девушка по имени Анна. Она работает в фирме секретарем-референтом. В последнее время чувствует себя растерянной и разбитой. «Все валится из рук, я забываю важную информацию, иногда не слышу, как ко мне обращаются. Кому нужен такой секретарь? Недавно в магазине покупала мед, лимоны и курагу, так я мед и курагу взяла, а лимоны забыла. На следующий день пришла туда просить свои лимоны, продавщица смотрит на меня как на ненормальную. Я и правда чувствую себя больной». Свое состояние связывает со своим отношением с молодым человеком, с которым встречается около года.

Клиент: Мне он сразу очень понравился, я готова была что угодно сделать, чтобы его удержать. Со временем это стало просто какой-то манией. Я все время думаю о нем, жду его звонков, как будто я существую только в отношениях с ним. Недавно он меня очень обидел, но я его оправдываю, убеждаю себя, что я сама виновата. Я панически боюсь его потерять, все время стараюсь ему угодить, в то же время понимаю, что чем больше моя неуверенность в себе, тем хуже он ко мне относится. То есть я понимаю, что так нельзя жить, но ничего не могу с собой сделать.

Консультант: Я услышала, Аня, что сейчас вы не представляете себя вне отношений с этим человеком. А могли бы мы просто пофантазировать, какой могла бы быть Аня без Бориса.

Клиент: Ой, нет, нет, только не это, я об этом даже думать не хочу, даже представлять не хочу.

Консультант: Хорошо. Вы встречаетесь год. Так? Вам теперь, вы сказали, 21. Верно? Значит, двадцать лет до этого вы прожили, не зная даже о его существовании.

Можете мне рассказать об этой «Ане-до-встречи-с-Борисом»?

Клиентка сначала медленно, с остановками, потом, все более оживляясь, рассказывает о себе, своих увлечениях, любимых занятиях, семейных праздниках, путешествиях, консультант поощряет ее, отражая ее чувства и проясняя новые детали рассказа. Голос клиентки меняется, становится более звонким, убыстряется темп речи.

Консультант: Аня, как вы теперь себя чувствуете?

Клиент: Я чувствую большое облегчение. Я— это я. Это целый мир, а в нем есть отношения с Борей. Мне так хотелось бы удержать это чувство.

Консультант: У меня к вам предложение. Попробуйте подумать об Ане, которая ходила с мамой и братом смотреть регату; Ане, которая гуляла с другом по ночной усадьбе в Михайловском; Ане, которая смотрела в Москве на Бронной «Ромео и Джульетту», — может быть, у вас возникнет какой-то образ.

Клиент (*после паузы*): Да, это птица, ласточка, я так хорошо представляю себе ее в голубом небе. Она летит в синем небе. Она свободна. Мне даже захотелось ее нарисовать.

Консультант: И эта черно-белая птица в синем небе сможет вам напомнить о том, что Аня — это целый мир?

Клиент: Да, так я смогу к этому вернуться. ...Я сейчас ощущаю такую силу внутри. Я понимаю, что мне надо поговорить с Борей, наши отношения должны измениться или закончиться. Я хочу подготовиться к этому разговору, продумать его. Мне нужно разобраться в себе — чего я вообще хочу от отношений с мужчиной. Вы могли бы мне помочь?

Консультант: Аня, я понимаю, вы сейчас чувствуете прилив сил, вам хочется использовать эту энергию, чтобы решить полностью эту проблему. У меня тоже есть такое искушение, но в то же время есть и сомнения. Мы с вами говорили почти час, вы проделали за это время большой путь, вы ощущаете себя по-новому. Я думаю, нужно время, чтобы осмыслить, что

произошло, утвердиться в этом новом ощущении, иначе его можно потерять. Если потом вы почувствуете, что вам нужна помощь, чтобы лучше разобраться в себе, своих отношениях с Борисом, своих ожиданиях от отношений с мужчинами вообще, вы можете обратиться к психологу для очной встречи.

Клиент: Хорошо, вы можете мне посоветовать, куда обратиться?

Разговор с консультантом помог клиентке *выразить свои противоречивые переживания*, почувствовать, что отношения с молодым человеком, которые полностью ее захватили, могут быть лишь частью ее жизни, или, иными словами, помог ей *разотождествиться с некоей частью себя*, в которой она полностью растворилась (условно ее можно обозначить как «Аня-в-отношениях-с-Борисом»), и обратиться к своему центру, который символически отразился в образе ласточки в небе. Можно сказать, что ей *удалось найти «личный ключ»*, который в будущем может помочь ей открыть «дверь к себе», восстановить связь со своим внутренним миром. Обретя связь со своим центром, клиентка смогла *восстановить контроль над ситуацией*, в которой до этого чувствовала себя совершенно беспомощной. В то же время для нее возник новый вопрос: чего она ждет и чего хочет вообще от отношений с мужчинами? И этот вопрос может требовать более длительной и серьезной работы.

Итак, теперь мы можем попробовать вернуться к ответу на вопрос начинающего консультанта «Что я могу?». На наших семинарах после разбора ситуаций мы предлагаем самим участникам закончить фразу «Я могу помочь клиенту...». Вот несколько ответов:

- отреагировать свои переживания, выразить свои чувства;
- разотождествиться с определенными переживаниями или частью себя;
- восстановить контроль;
- принять ранее отвергаемые чувства или часть себя;
- сформировать новый взгляд на ситуацию;
- осознать собственные ресурсы, восстановить связь с ними;

- исследовать возможные выборы;
- обрести ощущение значимости своих переживаний («Я имею право чувствовать то, что чувствую»);
- рассмотреть новые способы поведения и реагирования;
- найти «личные ключи» – телесные ощущения, короткие фразы, образы, помогающие в сложных ситуациях, обрести равновесие, точку опоры;
- познакомиться с новой информацией;
- увидеть, что может стать следующим шагом клиента.

Разумеется, этот список нельзя назвать исчерпывающим. Его можно дополнить, детализировать. Но важно то, что любой пункт этого списка может послужить реальным импульсом к изменениям, шагом на пути к выходу из травмирующей ситуации. Если сам консультант может это понять и оценить, он сможет помочь клиенту осознать свои достижения. Это осознание делает телефонную сессию завершённой.

Этические нормы телефонной психологической помощи

- Телефон обеспечивает отклик на экстренность определенных ситуаций, помогая гарантировать право на анонимность как звонящих, так и консультантов. Анонимность – это обязательное требование службы.

- Консультант разговаривает с абонентом, соблюдая условие *конфиденциальности*, принимает его в человеческой *целостности*, уважает личность звонящего.

- Звонящие выражают себя свойственным им образом, если возможно, на своем *родном* языке.

- Внимательное слушание без предвзятых идей призвано помочь звонящим отступить назад от своего настоящего переживания, успокоить их *тревогу* и дать им силы заново найти в себе *собственную* инициативу.

- В случае необходимости звонящие получают информацию, позволяющую им найти соответствующую внешнюю помощь.

- Консультанты предлагают поддержку без оценивания, не влияя на звонящего, особенно не навязывая идеологические, религиозные или политические убеждения.

- Консультанты имеют право отвечать на звонки только после завершения *вводного тренинга*, проводимого квалифицированными специалистами именно в этой области.

- В течение всего времени сотрудничества консультанты регулярно посещают супервизорские группы.

- Консультантам также предоставляется возможность сопоставить свое собственное слушание и слушание других и исследовать самих себя с целью улучшения качества слушания.

- Для консультантов важно *поддерживать уважение к себе* со стороны своих собеседников. Они не позволяют манипулирование собой, оскорбление или угрозы со стороны звонящих.

- Консультанты имеют право обратиться за помощью к коллеге, находящемуся рядом, чтобы обсудить разговор и возникшие у него трудности.

Организационные вопросы

1. Все сотрудники приходят на работу вовремя.

2. Никто не может оставить рабочего места до прихода следующего сотрудника.

3. Каждый уходящий должен сдать свое рабочее место.

4. На рабочем месте должны быть бланки, ручки, справочные материалы.

5. Телефон психологической помощи не может быть использован как телефон секретаря или личный телефон.

Нам кажется, что соблюдение этих норм и правил могут помочь консультантам/волонтерам найти свое место в процессе оказания психологической помощи на телефоне, а также будут способствовать личностному и профессиональному росту, позволяя определять свои границы и ответственность, как в процессе непосредственного консультирования, так и в организации собственного рабочего времени.

Глава 6

ОБУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

6.1. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучение психологическому консультированию – область, требующая отдельного внимания. Хотя в рамках данного руководства у нас нет возможности подробно остановиться на вопросах подготовки консультантов, мы все же считаем важным отметить несколько принципов и особенностей обучения, которые необходимо учитывать при подготовке этих специалистов.

Прежде всего важно подчеркнуть, что обучение консультированию – это обучение построению помогающих отношений, и происходит это обучение **через отношения**. Отношения здесь являются одновременно и целью, и инструментом для ее достижения.

Обучение консультированию – это обучение через опыт, этим оно отличается от академического обучения. Чтобы понять это, нужно вспомнить о различии между психологией и психологическим консультированием.

Психологическое консультирование (и это также справедливо для психотерапии) всегда индивидуально, единично, и в этой единичности и индивидуальности состоит одно из важнейших отличий психологического консультирования (как практики) от психологической науки. Психология абстрактна, она относится и принадлежит всем в равной степени, а психологическое консультирование конкретно, оно имеет отношение к данному конкретному человеку. Психология ищет ответы на вопросы: что такое личность или что такое отношения и как они связаны между собой, или что такое восприятие, и т. п., но не ставит вопрос «Кто такой Владимир?» и не ищет на него

ответа. А в процессе консультирования такой вопрос может быть поставлен. Может быть поставлен как главный вопрос.

Есть различные уровни, различные виды знания. Одно знание можно почерпнуть из книг, из лекций, его можно рассказать. Это «знание о», знание-понимание. Оно опирается на факты. Для этого знания очень важным критерием является *объективность*. Оно описывает мир так, как если бы мир существовал *объективно*, т. е. вне зависимости от сознания наблюдателя. Другой вид знания можно обрести только через опыт. Дэвид Боом¹⁵ называл этот второй вид знания *тацит* (от латинского *taceo* – молчание). В отличие от знания-понимания, это молчаливое знание-имение, *при-своение*. Оно всех называет на «ты» и не запоминает титулов, потому что это слова, а этому знанию нельзя научиться словами. Словами его можно попытаться описать, но постичь через слова невозможно. Его также невозможно приобрести посредством наблюдения. Езда на велосипеде и умение завязывать шнурки – простейшие примеры такого молчаливого знания.

Знание первого вида хочет быть академически важным, и стремиться не только знать, но и обладать истиной. Для него истина в любом, пусть даже в заспиртованном, виде – «дороже Платона». Молчаливое знание к истине относится с осторожностью, как к пугливому сказочному существу, дорожит мгновениями близости с нею, но страдает забывчивостью и поэтому никак не может запомнить ее лица. Молчаливое знание – процесс общий для всех и различный для каждого одновременно. «Общий для всех» – значит разделяемый, знакомый всему человечеству тысячи лет; «различный для каждого» – значит неповторимый. И невыразимый, потому что если бы можно было его выразить, то можно было бы и повторить. Это знание узнает о приближении истины по едва уловимому дуновению ветерка и надеется лишь на мимолетное свидание.

Обучение через опыт предполагает эксперимент. Но эксперимент для психотерапевта и эксперимент для ученого-естествоиспытателя – совершенно разные вещи. Эксперименты естествоиспытателя отличаются тем, что опираются

¹⁵Bohm D. On Dialogue. David Bohm Seminars, P. O. Box. 1452, Ojai, CA 93023, 1990. P. 8.

на «существующие в природе закономерности». Предполагается, что эти закономерности существуют словно бы вне нас – «там, в природе», а мы их можем изучать откуда-то «отсюда». Далее, в науке факты изучаются по отдельно взятым образцам. У геолога – это образец породы, у лингвиста – отрывок текста. Объекты разнятся в разных дисциплинах. Но вот что объединяет лингвиста и геолога – это последующее обобщение и перенос качеств образца (или некой выборки образцов) на весь класс исследуемых явлений или объектов. Для осуществления этого переноса каждая естественная наука имеет различные теории, с позиции которых формируется ответ на вопрос, **почему** эксперимент дал тот или иной результат⁴⁶.

Там, где живут психологическое консультирование и психотерапия, существует лишь истина момента, сиюминутная истина, служащая настоящему. Эта истина появляется и тут же исчезает. Она субъективна. Такая истина отличается от истины в платоновском понимании. В консультировании и психотерапии «истина» – раскрывающийся *процесс*, а не вещь. Истина здесь не может быть открыта как химический элемент или Америка. Она не может быть «твердой как гранит» – она живет, пока по ее гибким сосудам течет энергия. И, когда кто-нибудь пытается сделать ее прочной, она сначала становится плотной, потом болезненной, потом хрупкой и склеротичной. Потом истина умирает.

«Я вижу тебя, и ты видишь меня. Я воспринимаю тебя, ты воспринимаешь меня. Но никогда-никогда я не смогу увидеть, как ты воспринимаешь меня. Также как ты не можешь „видеть“, как я воспринимаю тебя» (R. D. Laing, 1967)⁴⁷. «Я знаю что-то, чего не знаешь ты, и ты знаешь что-то, чего не знаю я. То знание, о котором я здесь говорю, является частью жизненного опыта человека, и знание, которое человек пытается выразить, спаянно с опытом его/ее жизни. Когда я говорю „знание“,

⁴⁶ Здесь мы опираемся на сложившиеся в естественных науках традиционные представления, хотя, например, в современной физике выдвигается фундаментальное положение, что средства наблюдения и объект наблюдения составляют единое целое, которое в определенных отношениях в принципе неделимо.

⁴⁷ Бадхен А., Каган В. Новая психология и духовное измерение. Санкт-Петербург: Институт «Гармония», 1995. С. 59.

я не имею в виду слова, мысли, идеи, а понимаю под этим тот смысл, который в это вкладывается. Одно и то же слово, понятие для меня и для другого человека имеют совершенно различный смысл»⁴⁸. Сам процесс мышления – молчалив. Смысл, по существу, безмолвен, и словами можно выразить лишь малую его часть. Приобрести молчаливое знание можно лишь практически – через собственный опыт. Слово «практика» происходит от греческого слова, означающего «делать». Наша работа – помочь обрести *практическое* знание. Душа открывается и познается в опыте, в переживании, которое не возникнет без личного делания. Может быть, поэтому поэты, художники и композиторы обращаются к тайнам души свободнее и плодотворнее, чем психологи.

Американский этнограф и историк Джозеф Кемпбелл⁴⁹ рассказывал о забавном случае, произошедшем в Японии во время международной конференции по вопросам религии. Он был свидетелем того, как один американский философ-социолог обратился к синтоистскому священнику: «Мы посетили множество храмов, где присутствовали на множестве церемоний, но я так и не понял, в чем состоит ваша идеология, и в чем суть вашей теологии». Японский священник склонил голову, как будто глубоко задумался, а потом ответил: «Я думаю, у нас нет теологии. У нас нет идеологии. Мы танцуем».

Чтобы обрести навыки бытия с другим человеком, нужно освободить себя от схем и предрассудков. Даже если они – научные схемы и предрассудки. Поэтому, следующий принцип подготовки консультантов, который нам кажется важным отметить, – обучение через раз-учение. Исследования, в свое время проведенные сотрудниками К. Роджерса, дали интересный результат: оказалось, что интеллектуальные и диагностические способности специалиста, т. е. его теоретические «знания» психологии или психиатрии, никак не коррелируют с терапевтическими способностями. Из этого вытекало, что традиционные, академические способы подготовки специалистов в области консультирования

⁴⁸ Бадхен А., Каган В. Новая психология и духовное измерение. Санкт-Петербург: Институт «Гармония», 1995. С. 59.

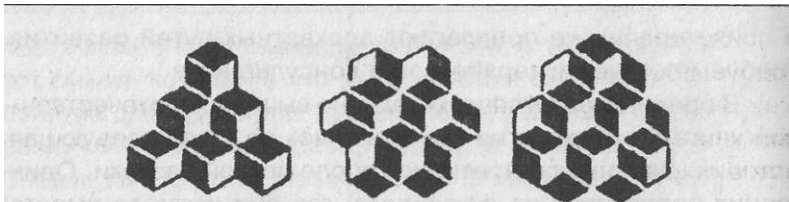
⁴⁹ Campbell J. The Power of Myth. New York: Doubleday, 1988. P. XIX.

и психотерапии не предлагают адекватных путей развития требуемых качеств терапевтов и консультантов.

В предисловии к совсем недавно вышедшей отечественной книге по психологии нам попала на глаза следующая история. Два друга встретились после долгой разлуки. Один из них преподавал на факультете, где они когда-то вместе учились, а другой пришел в *alma mater* навестить его. Как раз в этот период проходил прием экзаменов. Пришедший взял несколько экзаменационных билетов и воскликнул: «Смотри-ка, а вопросы все те же!» «Да, вопросы те же, но ответы другие», – ответил преподающий в университете. Вероятно, по замыслу автора, этот анекдот должен был служить иллюстрацией происходящих в психологии перемен. Нам эта история показалась очень грустной. До тех пор пока психологов будут учить правильным ответам на вопросы, мало что может измениться. Р. Дж. Коллингвуд как-то заметил, что цивилизация изменяется "не ответами, а постановкой вопросов: «То, что открывает археолог, зависит не только от того, что оказывается на месте раскопок, но и от того, какие он задает себе вопросы. Поэтому человек, задающий себе вопросы одного рода, узнает из раскопок одно, человек, ставящий вопросы иного рода, другое, третий впадает в ошибку, а четвертому находка вообще ничего не говорит». В этом смысле консультанта можно уподобить археологу. Обучение консультированию иногда сравнивают с путешествием. Только целью *этого* путешествия являются не новые точки зрения, а новые глаза; не новые перспективы, а новое видение.

Обучение как открытие. Наша канадская коллега Элеанор Аллгуд рассказывает следующий случай. Около десяти лет назад в Норвегии она принимала участие в семинаре по гештальт-терапии, проводимом Нильсом Грендстадом. В какой-то момент семинара, чтобы проиллюстрировать идею о взаимоотношении фигуры и фона, Нильс показал участникам несколько картинок, взятых им из учебника по гештальт-психологии⁵⁰.

⁵⁰ Приводимый ниже рисунок взят из: *Allgood E., Kvalsund R. Learning and Discovery for Professional Educators: Guides, Counselors, Teachers.. Universitetet i Trondheim, Pedagogisk Institutt, 1995. P. 97.*



На первой картинке (на рисунке слева), сказал Нильс, в зависимости от того, что будет для вас фигурой, а что фоном, можно увидеть либо шесть кубиков, либо один. Обычно, добавил он, сначала зритель видит шесть кубиков. Чтобы увидеть один, нужно изменить перспективу фокусирования на фигуре в целом.

Сразу, с первого взгляда, брошенного на картинку, Элеанор увидела шесть кубиков. Сколько она ни пыталась, кубиков оставалось шесть. Элеанор решила, что Нильс просто пошутил и что один кубик вместо шести увидеть невозможно, но на всякий случай она взяла картинку домой и показала ее домашним и коллегам. Через некоторое время все они смогли увидеть этот злосчастный единственный кубик. Кому-то потребовалось больше, кому-то меньше времени, но кубик увидели все. Ситуация стала ужасной — Элеанор видела шесть кубиков, и ничего другого. «Тогда я решила, что во что бы то ни стало должна увидеть этот единственный кубик. Некоторое время я сидела, уставившись на середину рисунка, и неожиданно кубик проявился, и я ясно его увидела. От радости я закричала, и тут же потеряла его из виду. Я пыталась найти его снова, но это было нелегко, потому что я не знала, как найти правильную перспективу, ведь моя находка была случайной. Затем внезапно я не только снова увидела его, я обнаружила, что научилась его находить. Я открыла секрет, и все изменилось! Это больше не было объективной точкой зрения, подтвержденной другими людьми. Я сама, своими глазами увидела это, и теперь у меня появилось качественно новое понимание. Теперь у меня было мое личное отношение к этой фигуре. Для меня это уже не было неким общим знанием, чем-то, что я знала, потому что другие сказали мне об этом, но это было что-то, что я лично обнаружила и испытала»⁶¹.

⁶¹ Allgood E., Kvalsund R. Learning and Discovery for Professional Educators: Guides, Counselors, Teachers. Universitetet i Trondheim, Pedagogisk Institutt, 1995. P. 97-98.

Этот пример – замечательная метафора процесса обучения, обучения как открытия. Знания, получаемого от других, недостаточно. Я не могу им пользоваться, поскольку не могу *присвоить* его, оно принадлежит не мне. *Только когда я сама совершаю открытие, я получаю личное знание, качественно новое видение.* Оно больше не является объективной точкой зрения, подтвержденной другими людьми, – оно только мое. И теперь я могу им пользоваться. Здесь важно обратить внимание еще на одну существенную особенность открытия – оно не существует само по себе, вне человека, который его совершил.

Открытие субъективно, оно принадлежит человеку, становится частью ее или его. Я совершаю открытие для себя, а ты – для себя. Если я хочу помочь тебе совершить открытие, я могу помочь, *создав условия* для этого, но я не могу сделать это *за* тебя. Создание необходимых условий, *лаборатории* (выражение Нильса Грендстада), которая давала бы каждому участнику возможность для совершения личных открытий, – одна из забот преподавателей, фасилитаторов процесса обучения. Но важно понимать, что и преподаватели, и студенты являются частью *общего, взаимообогащающего процесса*, т. е. **обучение является совместным, конфлюэнтным**. В переводе с английского «confluent» означает «струиться, течь вместе». Под конфлюэнтным обучением также понимается такая организация процесса обучения, при которой задействуются разные сферы – интеллектуальная, эмоциональная, двигательнo-кинестетическая. Все это способствует большей целостности обучающего процесса.

Обучение должно быть своевременным. Большая часть людей, поступающих в вузы, готовящие психологов, – вчерашние школьники, 17-18-летние молодые люди, которые в силу недостаточного жизненного опыта еще не могут ясно представлять специфику будущей профессии консультанта. Нам кажется, что обучение консультантов должно быть организовано таким образом, чтобы его могли получать те и тогда, кто и когда испытывают в нем актуальную потребность и могут реализовать полученные навыки и умения на практике в своей текущей профессиональной деятельности. Иными словами, **обучение должно быть рефлексивным**. Объем, содержание и структура программы должны этому соответствовать.

Следующий принцип – **непрерывность обучения**. Дж. Бьюдженталь⁵² отмечает, что «идеальный терапевт» (и это полностью справедливо в отношении «идеального консультанта») признает, что эмоции, конфликты, склонности, предубеждения и страхи его собственной жизни оказывают влияние на жизнь клиента, и берет на себя ответственность за постоянное самонаблюдение, чтобы уменьшить, снизить не прямое влияние собственных дистрессов на клиента. Отсюда – необходимость в постоянном участии в супервизорских группах, семинарах, медитациях и т. п. Невозможно соответствовать этим требованиям, не рассматривая обучение как непрерывный процесс, длящийся всю профессиональную жизнь специалиста. В процессе подготовки специалистов других профессий чрезвычайно важно узнавать новую информацию и демонстрировать собственные знания. Консультанты же учатся ценить опыт конкретного человека и раскрывать себя перед другими людьми. Чтобы быть способным устанавливать связь с переживаниями другого человека, консультант должен уметь устанавливать связь с собственными переживаниями. Поэтому одна из задач консультанта – узнать как можно больше о себе. Это необходимо еще и для того, чтобы суметь отделить собственный душевный материал от переживаний клиента и ясно видеть эту границу. Единственный инструмент, который есть у консультанта, это он сам. Консультанту важно увидеть и осознать, что он может выступать не только как целительный, но и как разрушительный фактор. Поэтому подготовка консультантов предполагает человеческое и духовное развитие.

Следующий принцип – **кросс-культуральность обучения**. Разные культуры в процессе человеческого развития выделяют одни измерения и оставляют без внимания другие. Общий для всех процесс в каждой культуре обретает свою специфику и неповторимость. Каждая культура вносит свой вклад. Изменчивость современного мира усиливает необходимость в профессиональном обмене. Фасилитаторы процесса обучения должны заботиться о том, чтобы обучающая система была открытой новым перспективам.

⁵² Bugental J. F. T. *Psychotherapy and Process: The fundamentals of and existential-humanistic approach*. New York: Random House, 1988. P. 34.

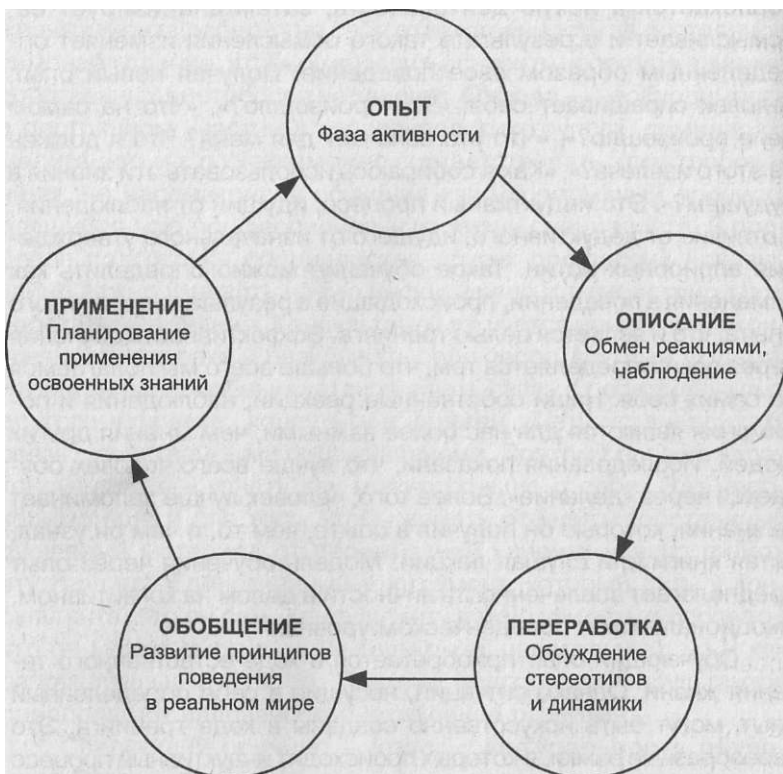
6.2. ЦИКЛИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ ЧЕРЕЗ ОПЫТ⁵³

Обучение через опыт происходит тогда, когда личность вовлекается в некую деятельность, затем анализирует ее, осмысливает и в результате такого осмысления изменяет определенным образом свое поведение. Получая новый опыт, человек спрашивает себя: «Что произошло?», «Что на самом деле произошло?», «Что это означает для меня? Что я должен из этого извлечь?», «Как я собираюсь использовать эти знания в будущем?». Это индуктивный процесс, идущий от наблюдения, в отличие от дедуктивного, идущего от изначального утверждения априорных истин. Такое обучение можно определить как изменения в поведении, происходящие в результате пережитого опыта, что и является целью тренинга. Эффективность обучения через опыт определяется тем, что больше всего мы полагаемся на самих себя. Наши собственные реакции, наблюдения и понимания являются для нас более важными, чем мнения других людей. Исследования показали, что лучше всего человек обучается через «делание». Более того, человек лучше запоминает те знания, которые он получил в опыте, чем то, о чем он узнал, читая книги или слушая лекции. Модель обучения через опыт предполагает вовлеченность личности в целом на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Обучающий опыт приобретается в ходе естественного течения жизни. Однако ситуации, несущие в себе определенный опыт, могут быть искусственно созданы в ходе тренинга. Это своеобразные рамки, в которых происходит индуктивный процесс обучения и которые дают опыту определенную, до известной степени прогнозируемую направленность. Мы используем такой подход для обучения специалистов в области психотерапии и

⁵³ При подготовки главы использованы материалы: *Marks S. E., Davis W. L. (1975) The experiential learning model and its application to large groups. In Jones J. E. & Pfeiffer J. W. (Eds.) The 1975 annual handbook for group facilitators. San Diego, CA: University Associated. Middleman R. R. & Goldberg G. (1972). The concept of structure in experiential learning. In Jones J. E. & Pfeiffer J. W. (Eds.) The 1972 annual handbook for group facilitators. San Diego, CA: University Associated. Pfeiffer J. W. & Ballew A. C. (1988). Using Structured Experiences in Human Resource Development (UATT Series. Vol.1). San Diego, CA: University Associated.*

психологического консультирования. Процесс обучения через опыт можно представить в виде «спирали», которая состоит из непрерывной последовательности циклов. Окончание одного цикла является естественным началом следующего.



ОСНОВНЫЕ ФАЗЫ ЦИКЛА

Опыт

Это начальная фаза обучающего цикла. Для получения опыта используется определенным образом организованная активность. При этом цели формулируются в самом общем виде: «проверить...», «исследовать...», «определить...», «изучить...». Почти все виды активности (упражнение, ролевая игра, создание совместного продукта (например, коллаж), дискуссия, анализ случая, направленное воображение, самоисследование, ит. п.), которые предполагают обращение

к себе или межперсональное взаимодействие, могут быть использованы на этой фазе. Учащиеся могут работать индивидуально, в парах, в тройках в малых и больших группах. Индуктивная модель обучения – это обучение через открытие, и точный результат здесь предугадать невозможно. Задача данной фазы – получить материал для последующей. И что бы ни произошло на этой фазе (даже самые неожиданные вещи), может служить обучению, основанному на пережитом. Это фаза активности, и для того, чтобы участники могли действовать, необходимо наличие нескольких условий: *атмосфера безопасности и принятия, мотивированность участников и их присутствие (способ бытия в ситуации, который предполагает для учащегося такую степень осознания и вовлеченности, на какую он только способен в данное время и в данных обстоятельствах)*. Эти условия являются сквозными для всего процесса обучения через опыт.

Описание. Сбор информации

На второй фазе участники делятся друг с другом своими наблюдениями и чувствами, тем, что произошло с каждым из них на первой фазе. Цель данной фазы – сделать доступным для всей группы то, что пережито каждым индивидуально. Этот шаг направлен на сбор информации о том, что происходило с участниками на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях во время предыдущей фазы. К вышеописанным условиям добавляются *безоценочность реакций и умение давать конструктивную обратную связь*. Для того чтобы полнее отразить происходившее, участники могут делать записи, обмениваться впечатлениями в малых группах, интервьюировать друг друга в парах. Структурировать полученный опыт помогают вопросы: «Что происходило? Что вы видели? Что вы чувствовали?»

Переработка

Эту фазу можно назвать стержневой в процессе обучения через опыт. Это систематизированное рассмотрение информации, которой поделились участники на предыдущей фазе. На этой фазе участники пытаются ответить на вопрос: «Что же действительно произошло?» Возникает расширение степени обзора за счет сравнения, соотнесения с наблюдениями других, открытия неявного опыта. Участники пытаются осмыслить свое поведение в контексте стереотипов и

тенденций, но не в контексте значений и смыслов. Процесс позволяет развернуть картинку, полученную на фазе описания, в динамике, в повторяющихся действиях (стереотипах). Если материал, полученный участниками во время фазы описания, можно сравнить с фотографией, то на этой фазе получается «видеофильм». Обратная связь от других участников, работа с неоконченными предложениями, попытка ответить на вопросы: «Какие трудности вы испытывали? Что было самым сложным? Что хотелось сделать?», тематические дискуссии помогают учащимся выстроить целостную картинку своего профессионального поведения в учебной ситуации.

Обобщение

Одним из ключевых механизмов, влияющих на обучение через опыт, является стереотип. Под стереотипом понимается наличие определенного порядка элементов поведения и его повторяемость. Учащиеся пытаются определить смысл и значение своих реакций. Задача этой фазы – помочь участникам обучающего процесса выявить повторяющиеся стереотипы, понять их смысл и сформировать определенные принципы, которые можно было бы применять в профессиональной деятельности. Таким образом, обобщение касается того, что обычно со мной, с участником процесса, происходит. Как это влияет на мое профессиональное поведение? Какие выводы я из этого делаю? Что это дает для моего профессионального роста? Участники пытаются сформулировать, как выявленные в ходе предыдущей стадии данные соотносятся с их личным опытом в профессиональной жизни. Переработка полученного материала позволяет учащимся перевести приобретенный опыт на уровень «знания»: «Я узнал, что...», «Я начал понимать, что...», «Теперь я знаю, что...». Учащиеся соотносят свой конкретный опыт с теоретическим материалом. Все эти шаги помогают участникам интегрировать полученный материал в личностное знание. Когда определенная взаимосвязь элементов поведения осознается в одной ситуации, то это знание можно обобщить и применять в других ситуациях.

Обучение через опыт происходит в связи с тем, что человек осознает свой индивидуальный стиль поведения в определенной ситуации, затем оценивает его эффективность, анализирует и модифицирует те конкретные аспекты своего стиля, которые ограничивают эффективность его деятельности.

Применение

Последняя фаза определяет конкретные шаги привнесения полученного опыта в практическую деятельность и является связующим звеном со следующим витком спирали – новым циклом. Центральный вопрос на этой фазе: «И что же теперь?». Учащиеся пытаются приложить сделанные ими обобщения к актуальному жизненному опыту. Они формулируют цели своего дальнейшего движения, т. е. они пытаются ответить на вопросы: «Как мне может помочь полученный опыт? Как я буду применять на практике открытые принципы?» Человеку легче применять новые формы поведения, если он предварительно попробует обсудить их с кем-либо. Направленное воображение может помочь учащемуся подготовиться к планируемой ситуации. Участнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он использует новые формы поведения. Представить: где это происходит? Кто еще при этом присутствует? Как присутствующие реагируют на то, что он делает? Как он при этом себя чувствует? Что ему помогает? Что мешает?

Как видно на рисунке (см. выше), от фазы применения идет стрелка к фазе опыта. Это показывает, что применение освоенного является новым опытом, т. е. началом следующего цикла.

В реальности границы между отдельными фазами не столь очевидны, как это представлено на схеме. Поскольку это процесс, который отражает естественное течение жизни, то он подчиняется одному из основных ее законов – непрерывности.

В заключение следует отметить:

- данная модель позволяет учащимся проработать существенные моменты, с которыми они встречаются в повседневной жизни;
- исследование своих эмоций в учебных ситуациях помогает учащимся расширить свое осознание и понимание той роли, которую играют их переживания в их поведении;
- учащиеся принимают ответственность за свое обучение и поведение.

Мы используем эту модель для построения и реализации программ по подготовке специалистов в области психологического консультирования. Процесс обучения нацелен на

получение навыков и умений (т. е. личностное знание), которые и являются определяющими поведение консультанта в процессе взаимодействия с клиентом. Студент обучается через участие в определенным образом организованных ситуациях – «тренажерах», где он обретает опыт, касающийся тех или иных аспектов профессии. Затем студент описывает то, что произошло, дополняя свои впечатления посредством обратной связи, которую дают другие члены группы. Затем через процесс осмысления и анализа студент выделяет те элементы опыта, которые являются ценными, на его взгляд, для профессиональной деятельности, и обогащенный этим приобретением, он вновь идет на «тренажер», где он может попробовать превратить полученное знание в навык.

Одной из форм обучения являются репетиторские группы, нацеленные на отработку практических навыков и умений, которые учащиеся начинают осваивать на тренинге. Численность репетиторской группы 5-7 человек. Продолжительность одного занятия – 4 академических часа.

В качестве примера можно привести следующую ситуацию, которая происходила на одной из репетиторских групп. Один из участников группы консультант, второй – клиент. Остальные – наблюдатели. Клиент использует данную учебную сессию для того, чтобы обратиться к каким-либо своим сложностям и проблемам. Консультант старается помочь клиенту определиться с запросом и продвигаться в соответствующем направлении. Для этого он использует навыки и умения, которые освоил на предыдущих этапах процесса обучения. Задача наблюдателей – внимательно следить за процессом, делать необходимые заметки, с тем чтобы по окончании сессии дать обратную связь консультанту. Время сессии 30 минут. После окончания сессии консультанту предложили поделиться тем, что с ним происходило во время сессии.

Консультант: Кажется, мне удалось присутствовать и отражать происходящее с клиентом (на уровне очевидных реакций). Я также чувствовал, как все во мне откликалось на переживания клиента. Иногда я ощущал растерянность. А сейчас, по окончании сессии, чувствую себя физически усталым, чего не было до начала.

Наблюдатели, давая обратную связь консультанту, отметили: «Во время сессии ты выглядел напряженным...», «...когда Зоя (клиент) заплакала и опустила голову, у тебя на лице выступила испарина», «в те моменты, когда Зое было тяжело, у тебя напряглись скулы», «когда Зоя сказала, что она в отчаянии, ты как будто застыл».

Консультант: Да действительно, я чувствовал напряжение. Мне было трудно.

Репетитор (ведущий репетиторскую группу): Вы можете сказать, в какие моменты вам было трудно? *(Консультант задумался, и автоматически с силой тер ладонью щеку. Как будто массировал жевательные мышцы.)*

Консультант: Я чувствовал напряжение и растерянность, когда Зоя плакала и ей было тяжело. Я ей сильно сочувствовал.

Один из членов группы: Ты чувствовал растерянность от того, что не знал, что делать?

Консультант: Нет. Я знал, и мне хотелось как-то подержать Зою.

Репетитор: И что вам хотелось сделать?

Консультант: Выразить свое сочувствие. Сказать Зое, что я ей сильно сопереживаю.

Репетитор: Что вам помешало?

Консультант: Не знаю. Я как будто сдерживал слова, которые могли сорваться с языка. Кто-то сказал, что у меня напрягались жевательные мышцы. У меня такое ощущение, что я орехи грыз. Я часто напрягаюсь, когда сталкиваюсь с тяжелыми переживаниями клиента... Мне кажется, что напряжение и скованность связаны со страхом... Это страх навредить клиенту. Я чувствую себя так, как будто я виноват в том, что происходит с клиентом. Я очень сильно вовлекаюсь в переживания клиента.

Многие члены группы сказали, что им это знакомо и они не раз имели подобные реакции. Далее произошло групповое обсуждение двух вопросов:

1. Какова ответственность терапевта за тяжелые переживания клиента?

2. Какова степень адекватной вовлеченности консультанта в переживания клиента?

Мы опускаем содержание самой дискуссии и приводим короткие выводы, к которым пришли ее участники:

1. Консультант не несет ответственности за реакции клиента. Он отвечает за свое поведение в ситуации взаимодействия с клиентом. В том числе и за умение выражать свои реакции, которые возникают в связи с тем, что происходит в процессе консультирования.

2. Что касается степени вовлеченности, то она, по мнению группы, должна быть таковой, чтобы консультант был способен чувствовать происходящее с клиентом и в то же время не сливаться с ним.

Репетитор (обращаясь к консультанту): Вынесли ли вы что-то полезное для себя? И если да, то как вы будете применять это в дальнейшем?

Консультант: Я понял, что напряжения, которые у меня возникают в таких ситуациях, могут служить сигналом о моем слиянии с клиентом и что как раз выражение собственных реакций поможет мне удерживать соответствующую дистанцию. Я собираюсь использовать этот опыт в учебной сессии, которую я надеюсь провести на следующей репетиторской группе.

6.3. СУПЕРВИЗИЯ

ЧТО ТАКОЕ СУПЕРВИЗИЯ?

Супервизия – это сотрудничество двух профессионалов (более опытного и менее опытного или равных по опыту), в ходе которого консультант может описать и проанализировать свою работу в условиях конфиденциальности. Основная цель супервизии – помочь консультанту наилучшим образом ответить на потребности клиента.

Супервизия позволяет консультанту поделиться своими чувствами, выявить и обозначить затруднения, возникшие в

работе с клиентом, получить обратную связь, проанализировать причины своих затруднений, расширить свои теоретические представления, наметить пути дальнейшей работы с клиентом. Таким образом, в процессе супервизии консультант развивает и совершенствует свое профессиональное мастерство, но основной мишенью здесь является конкретный случай работы с клиентом. В этом главное отличие супервизии от личной терапии. Супервизия может помочь обозначить личные проблемы консультанта, которые являются причиной его затруднений в работе с клиентом, но работа с этими проблемами должна быть отнесена к другому пространству.

СТРУКТУРА СУПЕРВИЗОРСКОЙ СЕССИИ

Структура супервизорской сессии соответствует структуре терапевтической (консультативной) сессии. Даже в том случае, когда договариваются о супервизии равные по статусу и опыту коллеги (то есть статус супервизора формально не определен), на момент сессии должны быть четко оговорены роли – кто в данный момент является супервизором, а кто супервизируемым, и определены временные границы. Как и в консультативной сессии, при супервизии необходимо соблюдать структуру сессии (от установления контакта до заземления), использовать навыки консультирования и соблюдать принципы *обратной связи*.

1. Необходимо концентрироваться на поведении, а не на личности – что человек делает, а не каким, по нашему мнению, он является. Используйте в своей речи глаголы, которые характеризуют действия, а не прилагательные, которые относятся к качествам.

2. Наблюдать, а не интерпретировать – что он сказал или сделал, а не почему (наши фантазии).

3. Описывать, а не судить и оценивать.

4. Быть конкретным, а не обобщать.

5. Уделять внимание информации и концепциям, избегая советов.

6. Ориентироваться на консультанта – давать то количество информации, которое он способен принять, а не то, которое вам хотелось бы дать.

7. Говорите о поведении, которое возможно изменить.

Таким образом, супервизорская сессия имеет определенный формат и именно в этом ее специфика, именно этим определяется ее отличие, например, от дружеской беседы коллег на профессиональные темы.

ФОКУС СУПЕРВИЗИИ

В центре внимания в супервизии могут находиться самые разнообразные проблемы. Следующая схема позволяет представить области возможных выборов⁵⁴.



Выбор фокуса работы определяется в первую очередь запросом со стороны консультанта. Исключение составляют ситуации, когда супервизор видит, что в работе консультанта что-то *необходимо* изменить во избежание нанесения вреда клиенту. В этих случаях, для того чтобы супервизия была эффективной, супервизору рекомендуется выполнять следующие правила:

1. Скажите о своем беспокойстве.
2. Будьте конкретны в описании того, что беспокоит вас, скажите о своих чувствах, объясните, почему вы считаете нужным вмешаться.
3. Привлекайте супервизируемого к поиску разрешения ситуации, не приходите с готовыми решениями.

⁵⁴ F. Inskipp, B. Proctor Skills for Supervision. Alexia Publications, 2. Market Terrace, St. Leonards-on-Sea, Sussex, TN38 ODB, 1988. P. 16, 5.

4. Если вы чувствуете сопротивление со стороны супервизируемого, переключитесь на активное слушание, поощряя его выражать свои чувства. Если консультант почувствует себя услышанным, вам легче будет вместе найти решение.

5. Проследите за тем, как решение проводится в жизнь.

Бывают ситуации, когда изменения в работе консультанта не являются жизненно необходимыми, но вы видите, что можете подать интересную идею, которая расширит возможности консультанта. В этом случае супервизору необходимо получить от консультанта разрешение на вмешательство.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, или «ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, КОГДА КЛИЕНТ СПРАШИВАЕТ МЕНЯ, ЧТО ДЕЛАТЬ?»

Рассмотрим супервизорскую сессию, которая проходила в одной учебной группе.

Консультант: У меня был телефонный разговор, настолько ужасный, что после него я думала, что мне надо сменить профессию. Он длился три часа. Я чувствовала себя совершенно вымотанной, ноги тряслись, я не знала, как работать дальше.

Супервизор: Я услышала, что у тебя был очень длинный, изматывающий разговор, после которого ты настолько плохо себя чувствовала, что у тебя даже появились мысли о том, чтобы бросить профессию.

Консультант: Да, я все время возвращаюсь к нему, не могу отделаться от этих мыслей, очень тяжело.

Супервизор: То есть ты до сих пор ощущаешь эту тяжесть. Хотела бы ты сейчас рассказать о самом разговоре?

Консультант: Да, конечно. Позвонила женщина. Я не спрашивала, сколько ей лет, но по голосу примерно около сорока. Она работает на почте. Зарплата маленькая. У нее трое детей. Три года назад вышла замуж. Говорит, что принесла себя в жертву ради детей, чтобы у них был отец. С мужем у нее отношения плохие. А дети не высказывают никакой благодарности за ее жертву. С ними тоже проблемы.

Я говорила с ней о ее чувствах, мне хотелось дать ей выговориться. Иногда мне казалось, что состояние ее меняется, но когда я ей говорила: «У вас изменился голос...», она меня перебивала: «Нет, нет, мне плохо, плохо... Помогите мне...» и выходила на новый виток, говорила о новых проблемах. И на работе у нее сложности в отношениях: все ее используют, она всегда готова всех выручить, а никто не ценит ее. Через час разговора я поняла, что ничем не могу помочь, мне очень хотелось повесить трубку.

Супервизор: То есть уже через час разговора тебе стало тяжело и захотелось от нее избавиться, но ты продолжала говорить еще два часа.

Консультант: Да, не знаю, как я выдержала, но я же не могла первой повесить трубку, а она не заканчивала разговор.

Супервизор: Ты сказала, что она все время повторяла просьбу о помощи, что тебе было тяжело оттого, что ты не можешь помочь. Как бы ты могла сформулировать, в чем ей нужна была помощь?

Консультант: Ну, в ее проблемах.

Супервизор: Я поняла с твоих слов, что она говорила о многих проблемах. На что вы заключили контракт?

Консультант: Контракта как такового не получилось. Это было совершенно невозможно, я пыталась, но она каждый раз переходила к новой теме. И говорила, что у нас такая благородная работа, «вы все святые, вы помогаете людям. ...Давайте с вами встретимся... Я вам пирогов к чаю принесу...»

Супервизор: И как тебе это было?

Консультант: Ужасно неловко, хотелось спрятаться.

Супервизор: Ты смогла поделиться с клиенткой этими чувствами?

Консультант: Я не знала, как это сделать, просто переводила разговор.

Супервизор: Рита, ты сказала, что не смогла заключить с клиенткой контракт, то есть у вас с ней не было какой-то общей задачи. Но ты-то сама как видела свою задачу? Чего ты от себя ждала?

Консультант: Наверное, чтобы у нее изменилось состояние.

Супервизор: То есть это был для Тебя такой негласный контракт с клиенткой.

Консультант: Пожалуй, так можно сказать. И иногда мне казалось, что состояние меняется, но она продолжала повторять, что ей плохо.

Супервизор: И что ты чувствовала?

Консультант: Я злилась. На нее злилась и на себя, что я злюсь.

Супервизор: Тебе тяжело признаваться в своей злости на клиента.

Консультант: Наверное. Еще я чувствовала себя беспомощной. Я старалась ее понять, поддержать ее, но получалось, что все впустую. Она не ценит моих усилий.

Супервизор: То есть она чувствует себя жертвой, ее никто не ценит. И ты тоже сейчас чувствуешь себя жертвой, тоже нецененной.

Консультант: Ну... да, это так.

Супервизор: В чем ты сейчас нуждаешься?

Консультант: В поддержке. Я не понимаю, почему так произошло с этой клиенткой. У меня в первый раз такая ситуация. Раньше у меня получалось по-другому. И в первый раз я так долго не могу закончить разговор. Как сказать ей о том, что я не могу ей помочь?

Супервизор: Ты говорила, что ты видела свою помощь в том, чтобы у клиентки изменилось состояние. И тебе иногда по ее голосу казалось, что состояние меняется, но клиентка не только отрицала это, но как бы даже усугубляла ситуацию, сообщая новые подробности. Тебе сейчас не кажется, что она на самом деле не хотела, чтобы ее состояние менялось?

Консультант: Да, похоже, что так.

Супервизор: Как будто ей важно для чего-то, чтобы ей было плохо.

Консультант: Может быть, для того, чтобы получить сочувствие. Вначале я ей действительно сочувствовала.

Супервизор: Но потом ты начала злиться.

Консультант: Как я могла ей об этом сказать?

Супервизор: Например, ты могла бы обратить внимание на этот момент разговора и сказать, что тебе кажется, ей очень важно почему-то убедить консультанта в том, что ей плохо.

Консультант: Она бы этого не приняла.

Супервизор: Может быть. Но ты могла хотя бы дать ей шанс осознать, что она делает. И в вашем разговоре и, может быть, в своей повседневной жизни. Возможно, это и было бы настоящей помощью.

Консультант: Наверное, это моя проблема, мне тяжело даже себе признаваться в негативных чувствах к клиенту. Вообще тяжело говорить о своих негативных чувствах. Я боюсь обидеть человека.

Здесь мы имеем дело с явлением, которое носит название **параллельного процесса**. Это ситуация, когда то, что происходит между консультантом и супервизором, зеркально отражает то, что происходило между клиентом и консультантом. Часто это можно сравнить с отражением в нескольких зеркалах. Клиент в отношениях с консультантом воспроизводит стереотипную ситуацию своих отношений с внешним окружением, консультант в отношениях с супервизором (или группой) воспроизводит ситуацию своих отношений с клиентом. В вышеприведенном примере клиент в разговоре с консультантом занимает свойственную ей в жизни позицию «хорошей, но несчастной» и консультант так же стремится быть «хорошей, сочувствующей», так же как клиентка, она стремится вызвать сочувствие супервизора и получить поддержку. В супервизорской сессии она встречается со своей личной проблемой, которая помешала ей быть успешной в работе с данной клиенткой: ей трудно говорить о своих негативных чувствах.

Когда супервизор улавливает наличие параллельного процесса, он может постараться выстроить сессию так, чтобы консультант на своем опыте почувствовал, как можно в подобной ситуации выйти из тупика. Давайте снова обратимся к примеру.

Консультант: Обратился за консультацией молодой человек, курсант мореходного училища. Проблема:

страх транспорта, любого. При мысли о том, что нужно пользоваться транспортом, появляется комок в горле, чувство тошноты, необычные ощущения в голове. Во время поездки его ощущения усиливаются. В городе он транспортом не пользуется, только в исключительных случаях, передвигается в основном пешком или на велосипеде. Но через два месяца ему предстоит выход в длительный рейс, только после этого он сможет получить диплом. За это время ему необходимо избавиться от страха транспорта. Как мне помочь ему разрешить этот конкретный вопрос?

Супервизор: Лариса, как вы могли бы сформулировать, в чем ваши трудности?

Консультант: Во-первых, он готов говорить только о том, что касается этой проблемы. Во-вторых, информацию приходится из него вытягивать. В-третьих, он утверждает, что все остальное в его жизни благополучно, хотя видно, что у него море проблем.

Супервизор: Я услышала это так, что вы себя чувствуете скованной очень ограниченным полем работы, которое определяется первичным запросом клиента, и хотели бы поговорить о том, как можно его расширить, введя другие темы.

Консультант: Да он ни о чем другом, кроме страха транспорта, говорить не хочет, утверждает, что, если он избавится от этого, все у него будет хорошо. И все время задает вопрос, как преодолеть этот страх.

Супервизор: То есть, он рассматривает страх транспорта как что-то отдельное от всей своей остальной жизни, не связанное с его жизненной историей.

Консультант: Ну, похоже, что так.

Супервизор: Вы спрашивали его об этом?

Консультант: Так напрямую не спрашивала, но думаю, что он так и видит это.

Супервизор: А вы как считаете?

Консультант: Я, конечно, понимаю, что это связано.

Супервизор: Вы поделились своим видением с клиентом?

Консультант: Ну, как... я объяснила ему, как нас учили, что это наша совместная работа...

Супервизор: И вы совместно работаете над чем?

Консультант: Над его беспокойством по поводу транспорта.

Супервизор: То есть, Лариса, клиент обратился к вам с запросом избавить его за два месяца от страха транспорта, и вы согласились на это. Он рассматривает свой страх как нечто отдельное от всей своей жизни. Вы же понимаете, что человек – целостное существо и страх транспорта, как и любая другая проблема, связан с его жизненной историей. Исходя из этого видения, вы задаете ему вопросы по поводу его жизни, а он отвечает неохотно. Наверное, для него это действительно выглядит как «вытягивание информации» с непонятной целью.

Консультант: А если я ему все объясню, может быть, он подумает, что это слишком долго, что мы не успеем за два месяца.

Супервизор: А если не объясните, то успеете?

Консультант: Понятно. Но тогда он откажется работать, он согласился потому, что ему в рейс идти, а так ему это не надо, он приспособился.

Супервизор: Может быть, и откажется, он должен сделать свой выбор.

Консультант: Хорошо, а если он согласится, как мне работать? У меня есть какие-то предположения, но я не знаю, правильные ли они. И может быть, я чего-то не вижу.

Супервизор: Правильно я поняла, Лариса, что вы получили ответ на свой вопрос – как расширить поле своей работы. И теперь вы хотите подробнее рассказать о ситуации клиента, чтобы я поделилась своими идеями о возможных путях работы.

Консультант: Да, мне это очень поможет.

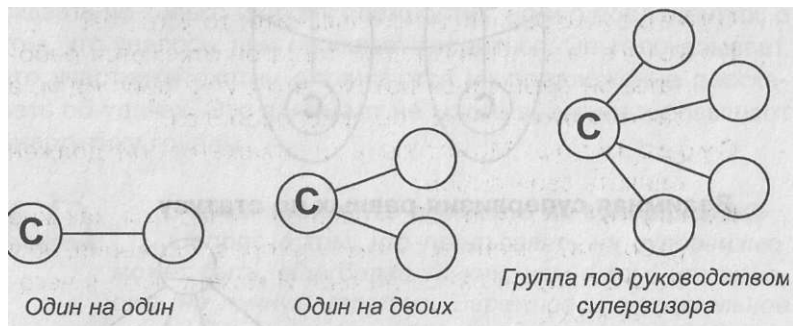
В данном случае клиент запрашивает у консультанта ответ на конкретный вопрос и консультант выходит на супервизию с таким же конкретным вопросом. Консультант (это видно было из дальнейшего хода супервизии) сумела

прояснить много важных подробностей из прошлого клиента и построить интересные гипотезы. Но и у нее, и у клиента было чувство неудовлетворенности от работы, потому что изначально не были проработаны вопросы контракта. Поэтому в ходе супервизорской сессии супервизор с особой тщательностью отрабатывает проблему своего контракта с консультантом – проясняет первичный запрос, формулирует рабочий запрос, заключает контракт, а после проработки проблемы фиксирует внимание консультанта на моменте выполнения первоначального контракта и заключения нового. То есть *супервизор моделирует процесс*.

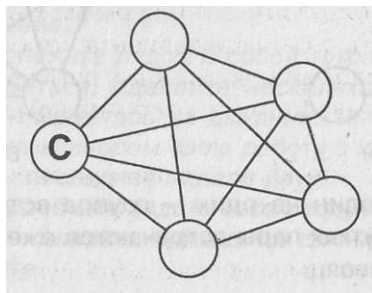
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СУПЕРВИЗОРСКОЙ ПРАКТИКИ

Приводимая ниже схема иллюстрирует (но не исчерпывает) возможное разнообразие форм организации супервизорской практики.

Под руководством супервизора

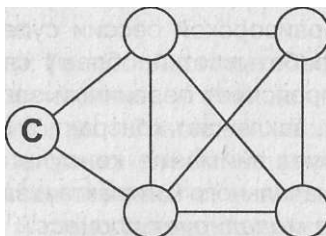


Смешанная форма

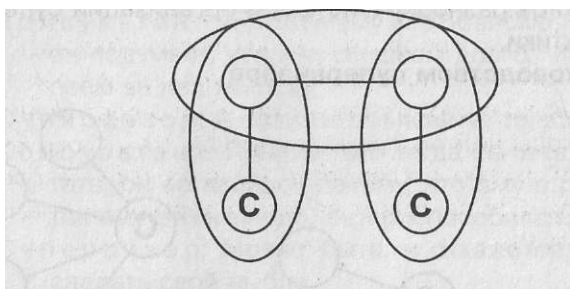


Пары и «эксперт»

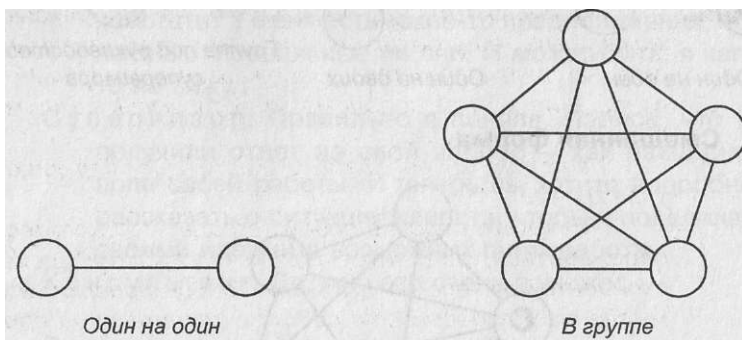
В группе – «эксперт» присоединяется к группе периодически (через заранее оговоренные промежутки времени).



Один на один – раз в две недели происходит парная супервизия, раз в две недели эксперт встречается с супервизируемым.



Взаимная супервизия равных по статусу



В группе и один на один – группа встречается раз в месяц, в промежутках пары встречаются еженедельно и встречаются каждый месяц.

РАБОТА СУПЕРВИЗОРСКОЙ ГРУППЫ

Супервизорская группа организована по тем же принципам, что и любая другая тренинговая группа. А это значит, что в первую очередь участники должны договориться о групповом контракте. Кроме правил, обязательных для любой тренинговой группы – конфиденциальность, искренность, право «Стоп», «Я-высказывания», активность, – могут понадобиться иные правила или договоренности.

Вынося свою работу на рассмотрение коллег, мы много сообщаем о себе, обнажаем очень уязвимое место, которое легко ранить, поэтому мы должны позаботиться об условиях, которые сделают нашу работу более безопасной.

Для того чтобы работа супервизорской группы была эффективной и действительно способствовала профессиональному росту, в ней должна присутствовать атмосфера открытости, атмосфера, которая позволяла бы каждому участнику свободно говорить о своих потребностях. Кроме того, это должно быть пространство, где каждый может рассказать не только о своих сложностях, но и о достижениях, о том, что удалось, чем он может гордиться. Опыт показывает, что участники охотно откликаются на предложение рассказывать об успехах. Это занимает не много времени и повышает энергетику группы.

Упражнение «Что выносить на супервизию?»

Вопрос о том, что предъявлять на супервизию, может быть, еще более тонкий, чем о том, что выносить на личную терапию. Бережное и внимательное отношение к этой проблеме может помочь каждому позаботиться о себе.

На группе мы предлагаем участникам следующее упражнение:

Положите рядом с собой тетрадь. Постарайтесь расслабиться, сделайте несколько глубоких вдохов, сконцентрируйтесь на дыхании. Теперь просмотрите мысленным взором свою работу с клиентами на протяжении последней недели-двух.

Попробуйте задать себе следующие вопросы:

1. Что первое приходит в голову? Отметьте это и отпустите.

2. Какими из своих сессий/клиентов/определенных моментов сессий вы довольны?

3. Что составляло для вас трудность?

4. Что вызывало и, может быть, до сих пор вызывает неуверенность?

5. Чего вы ожидаете от последующих сессий?

6. Есть ли какие-то беспокойства по поводу конкретных клиентов?

7. Есть ли какие-то беспокойства по поводу ваших взаимоотношений с определенным клиентом или с группой, с которой работаете?

8. Есть ли какие-то сомнения или беспокойства по поводу чего-то, что вы предпочитаете не замечать? Постарайтесь определить свои чувства, а не проблемы.

9. Какими из своих взаимодействий вы более всего довольны?

А теперь отметьте на листе бумаги, что вам запомнилось и что с вами в данный момент происходит, после того как вы обратились к этим вопросам.

1. Просмотрите свои записи о клиентах. Есть еще что-то, о чем для вас важно было бы поговорить? Дополните этими пунктами свой лист.

2. Представьте себе, что вы просматриваете видеозапись конкретной сессии или случая. Приходит ли что-то — мысли или чувства, — которые вы хотели бы или не хотели бы вынести на супервизию? Отметьте их.

3. Просмотрите свой лист. Отметьте буквой «Н» то, что не кажется вам достаточно значительным, чтобы выносить на супервизию. Буквой «О» те пункты, о которых вы не хотели бы сейчас говорить, которые вы предпочли бы отложить (таких может и не быть). Остальные проанжируйте по степени важности.

4. Если в вашем списке есть пункты, помеченные буквой «О», попробуйте мягко исследовать, что оставивает вас? Чем вы рискуете, вынося эти вопросы на обсуждение с супервизором? Что вы можете получить, чему научиться, если вы все же вынесете эти вопросы на обсуждение?

Групповое обсуждение

Принципы построения супервизорской сессии в группе те же, что при индивидуальной супервизии. Однако наличие

группы позволяет использовать более разнообразные техники работы со случаем, который консультант предъявляет на супервизию. Групповое обсуждение— это, пожалуй, самый простой и распространенный способ работы.

Консультант рассказывает о своей проблемной ситуации, о своем затруднении в этой ситуации, формулирует запрос. Очень часто бывают ситуации, когда запрос консультанта звучит так: помогите мне сформулировать запрос. Иногда запрос звучит в очень общей форме (например, как строить дальнейшую работу), и для того чтобы супервизия была эффективной, его необходимо конкретизировать. Итак, определенное время необходимо уделить на то, чтобы прояснить запрос консультанта. Пожалуй, это и есть основная функция и, одновременно, трудность для ведущего супервизорской группы – на стадии прояснения запроса удерживать фокус внимания участников на этой задаче, не допуская преждевременных решений, которые рискуют стать ответами на «ситуацию вообще», а не на конкретные трудности консультанта.

Например, консультант предъявляет следующую ситуацию (обращение на телефон психологической помощи): «Звонит отец 18-летней девушки. Она лежит на полу и бьется в истерику, потому что она пропустила концерт группы „На-на“, который транслировали по телевизору. Она злится на родителей, которые вовремя не разбудили ее и не напомнили про концерт. Отец злится на дочь и на жену, которая потакает капризам дочери. Его вопрос ко мне – что ему делать: выпороть дочь или отправить в психушку. Я бы хотела спросить, были ли у кого-нибудь подобные ситуации и как вы с ними работали».

В принципе, для консультанта действительно может быть очень полезно услышать об опыте коллег. Но если коллеги на этой стадии сразу начнут отвечать на его запрос, все попадут в очень сложное положение. Какую ситуацию считать подобной? Для того чтобы ответить на этот Вопрос, необходимо выяснить очень много разных вещей. Например, какой цели хочет добиться клиент своими действиями, что злит его больше всего – что дочь любит группу «На-на», что у нее бывают истерики или что у них с женой разные взгляды на проблемы воспитания? И каковы в связи с этим трудности консультанта? Идя по линии внешнего сходства ситуаций,

мы ничем не поможем консультанту, только потеряем время. В данном случае разбор завершился тем, что консультант сказала: «Спасибо, я получила ответ. Я поняла, что основная моя трудность заключается в том, что я теряюсь, когда сталкиваюсь с сильными чувствами. Я понимаю, с чем это связано, и мне нужно поработать с этим в индивидуальной терапии».

Итак, на стадии формирования рабочего запроса участники и ведущий проясняют чувства консультанта, задают вопросы, касающиеся ситуации клиента, а также взаимоотношений клиента и консультанта, обращают внимание на актуальное состояние супервизируемого. Очень часто в ходе такого прояснения консультант начинает видеть ситуацию несколько по-иному. Высвечиваются новые аспекты ситуации, меняются акценты, появляются новые гипотезы. Задача ведущего на этом этапе – отслеживать изменение запроса консультанта, периодически задавая ему вопрос о том, как изменилось его видение ситуации и на чем *сейчас* ему важно сосредоточить внимание.

По окончании этого этапа ведущий подводит итог, формулируя основные вопросы. Консультант выбирает один основной вопрос или несколько разных вопросов. После чего участники группы делятся своими реакциями, идеями, предложениями. На этом этапе для ведущего так же важно отслеживать соответствие предложений запросу консультанта и супервизорскому контракту (то есть быть внимательным к тому, чтобы супервизия не превратилась в психотерапию).

Консультант (Юлия) рассказывает о ситуации: Обратилась молодая женщина, замужем, в браке около года, есть маленький ребенок. Причина обращения – сложности взаимоотношений с мужем. Основные проблемы клиентки с точки зрения консультанта – инфантилизм, зависимость от взглядов и рценок окружающих, вспыльчивость, непредсказуемость реакций (например, однажды, на что-то обидевшись, выскочила на ходу из машины). Сама клиентка тоже отмечает, что она ведет себя иногда как ребенок. Все это ставит под угрозу ее семейные отношения. «Мы работаем уже полгода, – говорит консультант, – изменения какие-то есть, но они очень

маленькие. Пожалуй, таких трудных клиентов у меня раньше не было, я имею в виду ее состояние. И у меня возникает вопрос, могу ли я вообще работать с этой клиенткой, есть ли какие-то перспективы у этой работы. Пожалуй, это и есть то, что я хотела прежде всего прояснить в группе».

Одна из участниц группы: Юля, но ведь она к тебе ходит почти полгода, значит, она что-то получает, значит, ты помогаешь ей.

Понятно желание членов группы поддержать коллегу. Но будет ли такая реакция серьезным ответом на запрос консультанта? Мы еще ничего не знаем о том, что заставляет консультанта сомневаться – динамика работы, отношения с родственниками клиентки, неадекватные ожидания самого консультанта, а может быть, сумма всех этих факторов. Итак, участники группы проясняют ситуацию.

Участник группы: Что тебя заставляет сомневаться?

Консультант: Пожалуй, в основном скорость. Я ни с кем еще не работала так долго. И за такой срок мало что изменилось. То есть мне-то видны небольшие изменения, но то, что я вижу в кабинете, еще никак не отражается на отношениях с окружающими. Аза терапию платит муж. Мы много раз проговаривали с ним условия, он вроде понимает, что это долгая работа, но он все равно каждый раз выражает нетерпение. Я думаю сейчас, что все-таки на меня это действует.

Участник группы: Ты говорила, она самая тяжелая из твоих клиентов...

Консультант: Да. Но это не только мое мнение. Я пробовала отправить ее в группу личностного роста. Группу ведет у нас опытный, хороший психолог. Моя клиентка ее напугала своими неадекватными, противоречивыми реакциями... У меня есть трудности и во время сессии. Она очень чувствительная к тому, как ее оценивают, всегда готова обидеться и закрыться. Я стараюсь быть очень осторожной, чтобы она не истолковала мои слова как оценку. Правда, сейчас

этого уже стало меньше. Она даже говорит о том, что я единственный человек, который ее воспринимает серьезно и такой, какая она есть.

Участник группы: Вам удалось заключить контракт?

Консультант: Впрямую нет. Она очень хаотичная. Большую часть сессии она жалуется – на мужа, на мать, на родственников. Повторяет, что уйдет, разведется, хотя на самом деле очень боится потерять семью. Она часто перескакивает с предмета на предмет. Иногда кажется, что она вообще неспособна к систематической работе. Но при этом она хорошо учится, я думаю, у нее есть ресурс.

Участник группы: А как тебе кажется, зачем она к тебе приходит?

Консультант: Думаю, за поддержкой, ей важно почувствовать веру в себя. Может быть, что-то упорядочить.

Участник группы: А ты сама как видишь свою цель?

Консультант: Так же – помочь ей почувствовать силы в себе, научиться ставить цели, быть более организованной.

Супервизор: То есть, Юля, у вас есть клиентка, которая отличается от тех, что у вас были раньше. Она очень сложная, и это не только ваше мнение. Вы давно с ней работаете, у вас есть пусть не проговоренное, но все же, как вам представляется, разделенное представление о целях работы, клиентка меняется, хотя и очень медленно, так что это заметно только вам и этого не видят окружающие. Вы по-прежнему сомневаетесь в том, что работа с ней может быть успешной?

Консультант: Нет. Я поняла. Пока я рассказывала, я поняла, что, во-первых, изменения эти не такие уж маленькие, для нее это очень большой шаг. Во-вторых, я поняла, что не надо ориентироваться на прошлый опыт в плане скорости, каждый случай идет как идет. В-третьих, мне, конечно, нужно еще раз проговорить условия с ее мужем, который платит за терапию.

Супервизор: Можно сказать, что вы получили ответ на свой вопрос?

Консультант: Да, мне гораздо легче. Я готова была бы закончить. Но если у кого-то есть еще какие-то наблюдения или гипотезы, я буду рада услышать.

Участники группы и супервизор делятся своими идеями:

- У меня возникло предположение, что клиентка боится взрослеть, – я бы попробовала поисследовать, откуда идет этот страх взрослости.
- Ты говорила, что у нее страх оценки со стороны окружающих. А сама она может поставить себе оценку? Можно, например, попробовать предложить ей оценить свое участие в сессии...
- Мои предложения касаются самой сессии. Я имею в виду, что работу по упорядочиванию и постановке целей, может быть, проще всего начать с того, чтобы она больше принимала участие в организации времени сессии. Ты говорила, например, что большая часть времени сессии уходит на ее жалобы. Можно обратить на это ее внимание и спросить, хотела ли бы она в этом что-то изменить, проговорить с ней, какие есть у нее предложения, как это сделать, чтобы она почувствовала, что есть нечто, что она может контролировать. Это могло бы стать шагом к установлению границ.
- Ты говорила, что она сама признает, что иногда ведет себя как ребенок. И еще, что у нее как будто нет взрослой части, на которую можно опереться. Но ведь та часть ее, которая осознает ребенка, – уже не ребенок, я имею в виду ее внутреннего наблюдателя. Может быть, на это можно тоже обратить внимание при случае.

Консультант: Спасибо, это здорово, я очень довольна работой. Даже настроение поднялось.

Групповое обсуждение может являться как самостоятельной формой работы супервизорской группы, так и быть составной частью работы со случаем.

Ролевая игра

На супервизорской группе в ролевой игре консультант принимает на себя роль своего клиента, а кто-то из членов группы выступает в роли консультанта.

Клиент: Наверное, я поздно звоню... Извините... Но мне... мне сейчас очень плохо.

Консультант: Я услышала, что вам очень тяжело сейчас. Хотели бы вы рассказать, что у вас случилось?

Клиент: Холодно и пусто внутри... Я... Я не вижу смысла того, что нахожусь здесь, в этой жизни... Я устала жить.

Консультант: Не видите смысла, и от этого появляется ощущение усталости. Вы устали жить.

Клиент: Такое ощущение, что я долго, потихоньку к этому шла и теперь почти решила.

Консультант: Вы решили... покончить с собой?

Клиент: Надо выпить таблетки – и все закончится. Я живу одна, обо мне сразу и не вспомнят... Вот я говорю это, а самой обидно.

Консультант: Обидно и страшно, что вас не будет.

Клиент: Что-то не получилось. Я не нашла смысла. Я никому не нужна. Я и ребенком никому не была нужна. Но тогда все же что-то было. Я помню, как маленькой девочкой, когда мы жили в деревне летом, мне так хотелось бежать по полю...

Консультант: Вы сказали сейчас, и я представила себе эту девочку – мне показалось, что ей одиноко, но в то же время у нее есть какая-то радость.

Клиент: Это больно... Больно, что были мечты, что теперь все утрачено. И ничего не вернуть.

Консультант: О чем вы мечтали?

Клиент: Чтобы были вокруг люди, друзья, чтобы была защита.

Консультант: Сейчас вы не чувствуете защиты?

Клиент: Как может человек чувствовать себя защищенным, если он один?

Консультант: Вам горько оттого, что вы одна?

Клиент: Когда человек один, он никому не нужен. Я не хочу навязываться друзьям или родственникам. Вот

решила сделать себе подарок – позвонить вам. И вы не будете говорить мне, что это плохо.

Консультант: Сейчас мы с вами говорим. Что вы чувствуете?

Клиент: Мне кажется, вы слышите меня. Теплее внутри... Как будто какая-то надежда появляется. Я смотрю в окно и вижу темное небо. Оно такое красивое.

Консультант: И эта красота, которую вы видите из окна...

Клиент: Да, это как подтверждение надежды.

Вопрос супервизора: Оля, что нового дало вам пребывание в роли клиентки?

Консультант: Я так рада, что вышла. Наш разговор в реальности складывался очень похоже, но был гораздо более долгим. Сейчас я так вошла в роль клиентки, прямо чувствовала этот холод, пустоту, одиночество. И ощущала, как по мере разговора внутри все теплеет. В конце разговора буквально видела перед собой это окно и звездное небо. Реальный разговор окончился на хорошей ноте, но я все время сомневалась и не до конца понимала, что же произошло. Теперь я это прочувствовала, и все стало на свои места.

А вот впечатления консультанта в другой ситуации: «Я поняла теперь, чего клиентке не хватало. Мне хотелось, чтобы больше говорили о моих чувствах, чтобы консультант помог мне их назвать, мне самой было трудно это сделать, а очень хотелось. Когда я не отвечала на твой вопрос, что я чувствую, я просто не находила слов».

Таким образом, уже само пребывание в роли клиента дает консультанту новое видение. Кроме того, работа «консультанта» в ролевой игре и последующая обратная связь от других членов группы дают целый веер различных возможных способов работы в трудной ситуации. Однако ролевая игра не заменяет обсуждения, а служит как бы прологом к нему. После окончания игры и обратной связи проявляется запрос консультанта, и далее обсуждение идет по схеме, описанной выше.

Парная супервизия на группе

Супервизорский семинар имеет целью не только разбор случаев, но и обучение технике ведения супервизии. Этой цели и служит парная супервизия на группе. В течение 20 минут в центре большого круга работают консультант и супервизор. Затем наблюдатели дают супервизору обратную связь по процессу ведения супервизии, происходит обсуждение. После этого группа завершает обсуждение случая, представленного консультантом.

Модифицированный вариант «миланской школы»

С этой техникой супервизорской практики нас познакомил датский психотерапевт Алан Хольмгрен, который проводил супервизорский семинар в «Гармонии» в 1991 году. Процедура разбора случая использует принципы «миланской школы» семейной психотерапии и организована следующим образом.

В течение 20 минут проводится парная супервизия на группе. Затем – пятнадцатиминутная пауза, в течение которой ситуацию разбирают наблюдатели. Если в группе более десяти человек, наблюдатели могут разделиться на две или три малые группы, не больше восьми человек каждая. Группа наблюдателей работает по методу «мозгового штурма» – то есть предлагаются без критики любые идеи, ассоциации, образы, метафоры, имеющие отношение к ситуации клиента, взаимодействию клиента и консультанта, консультанта и супервизора. При этом консультант и супервизор не участвуют в обсуждении, но могут ходить от группы к группе и слушать рассуждения наблюдателей. Каждая группа фиксирует предложенные идеи и затем делится ими в большом кругу. После этого консультанту и супервизору дается еще десять минут на то, чтобы завершить ситуацию. Если этого оказывается недостаточным, можно выделить дополнительное время для завершения обсуждения в большом кругу.

Первый шаг – парная супервизия на группе.

Консультант: Позвонила мама. Сказала о том, что хочет помочь своему сыну. Мальчику 12 лет (Антон). Он спортсмен, играет в футбол. Он ездит на сборы, считается очень перспективным игроком. Недавно в команду пришел новый мальчик. Он невзлюбил Анто-

на и стал издеваться над его маленьким ростом. Она уже водила Антона к эндокринологу. Антон мучается, переживает, спрашивает врача, можно ли принимать какие-то лекарства для роста. Сейчас он на грани того, что придется бросить любимое занятие. Обо всем подробно рассказал Антон, когда мама отдала ему трубку. Его вопросы:

- как сделать так, чтобы понравиться этому мальчику?
- можно ли что-то предпринять, чтобы вырасти?

Вроде бы мы хорошо поговорили, он наметил какие-то шаги. Но мне показалось, что он просто ушел от трудностей, что принял решение уйти из спорта. Может быть, временно. Но все равно это обидно. Ведь до этого он с таким вдохновением говорил о футболе! А школа ему не нравится. В конце мне показалось, что он торопился закончить разговор, как будто бы просил, чтобы его отпустили.

Супервизор: Тебе было обидно, показалось, что он принял неправильное решение.

Консультант: Не уверена, что он принял решение. Просто ушел от ситуации. Сказал, что не может не обращать внимание на этого мальчика. Он как будто принес в жертву свое увлечение, свою любовь. Супервизор: То есть он не защищает себя, а просто убегает. И в вашем разговоре он тоже решил убежать.

Консультант: Да, я видела проблему в том, что он не умеет себя защищать, что он не хочет себя защищать, не хочет игнорировать этого мальчика. Ведь он же говорил: «Я хочу ему понравиться». И я не смогла показать ему, как можно защитить себя.

Второй шаг — обсуждение в малых группах.

Консультант и супервизор молча присоединяются к разным группам. Каждая из малых групп делится в большом кругу своими идеями, фантазиями и метафорами:

У Антона есть потребность быть хорошим со всеми и приятным для всех.

Зачем ему нужно нравиться этому мальчику (обидчику)?

Причина конфликта – зависть со стороны обидчика.

Важно исследовать отношения мальчика с отцом.

Следует рассмотреть взаимоотношения со сверстниками вообще.

Может, у Антона есть скрытый мотив уйти из команды?

Возможно, у мальчика низкая самооценка.

Может быть, для Антона уход от решения проблем – стандартный способ выхода из конфликтной ситуации.

Как клиент вообще относится к поражению?

В разговоре консультант чувствовала себя мамой.

Для консультанта неприемлем подобный выход – решать проблемы способом ухода из ситуации.

*Третий шаг – завершение работы
в паре консультант – супервизор.*

Супервизор: Лена, ты послушала обсуждение в малых группах, сейчас ребята поделились своими идеями в большом кругу. Что откликнулось у тебя?

Консультант: Ты знаешь, две вещи. Я подумала, что действительно, мы мало говорили об отношениях с отцом. Вернее, о том, что нет отношений, – отец моряк, он очень мало времени проводит дома. Наверное, в этом что-то есть. Мальчику хочется быть мужественным, не зря же он выбрал футбол, мужской вид спорта. А маленький рост – как будто недостаток мужественности. Это может быть связано с отношениями с отцом. В общем, я подумаю...

Супервизор: А второе?

Консультант: Я подумала, что ребята, наверное, были правы – мне не хотелось, чтобы он уходил из ситуации и таким образом разрешал проблему.

Супервизор: А что для тебя означает уход из ситуации?

Консультант (*после паузы*): Это хороший вопрос... Я сейчас подумала – я много возможностей упустила в жизни из-за того, что не защищала себя, ушла из ситуации... И потом очень жалела об этом... Это важно... Спасибо.

Супервизор: Но это уже, наверное, не для супервизии.

Консультант: Конечно.

Супервизор: Как ты сейчас себя чувствуешь?

Консультант: Хорошо. Есть какая-то печаль, но и есть над чем подумать.

Супервизор: Можем мы на этом завершить?

Консультант: Конечно.

Аквариум

Эта форма работы используется в учебных группах для того, чтобы участники получили опыт ведения тренинговой группы. Процедура организована следующим образом: внутри большого круга образуется малый круг из 6-7 участников. Один из них (по желанию) выполняет роль ведущего супервизорской группы, другой предъявляет ситуацию на супервизию. Участники разбирают случай, наблюдатели (большой круг) отмечают, что в поведении ведущего показалось им эффективным и что они предложили бы сделать иначе, а также делают свои заметки по ситуации супервизируемого. По окончании разбора ведущий получает обратную связь, затем в большом кругу участники обсуждают задачи, проблемы и трудности ведущего супервизорской группы. Если это необходимо, разбор ситуации, предъявленной на супервизию, завершается в большом кругу.

ОСНОВНЫЕ ТРУДНОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

Основываясь на материалах супервизорских семинаров, нам удалось выделить некоторые основные трудности, встречающиеся в практике начинающего консультанта:

- Разделение профессиональной и личной позиции.
- Чрезмерная вовлеченность консультанта в ситуацию клиента.
- Несоответствие проявлений клиента тем моделям, которые существуют у консультанта, — например, в случае насилия консультант ожидает проявления сильных эмоций и когда их не видит, то теряется.
- Разделение ответственности — как передать клиенту его часть ответственности.

- Беспомощность, замешательство, чувство вины консультанта.
- Установление отношений доверия.
- Несформированность представлений, насколько консультант может раскрывать себя клиенту.
- Невозможность отключиться от ситуации клиента сразу по окончании сессии и даже дома.
- Обращение по поводу третьего лица.
- Определение места консультанта между двумя полюсами – погруженности в проблему клиента и погруженности в собственные чувства.
- Состояние консультанта по окончании сессии – как трезво оценить свою работу, не впасть в отчаяние от неудачи и в эйфорию от успеха.

6.4. ПРОФИЛАКТИКА СГОРАНИЯ

ЧТО ТАКОЕ «СГОРАНИЕ»?

В самом общем виде сгорание можно определить как неадаптивную реакцию на профессиональный стресс. В зарубежной литературе существует множество описаний «сгорания» или «выгорания» (burnout). Выделяя основное, можно сказать, что «сгорание» характеризуется состоянием хронической усталости, эмоционального истощения, опустошенности. Появляются трудности сосредоточения, снижается продуктивность работы. Нарушаются отношения с окружающими – отмечается чрезмерная обидчивость, чувствительность к критике, частые конфликты. Если вовремя не помочь себе, описанные симптомы могут усугубляться и выражаться уже на физическом уровне в форме снижения иммунитета к болезням, повышенного травматизма.

«Большинство авторов склоняется к мнению, что синдром «выгорания» наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий – профессий системы «человек–человек»: врачи, медицинский персонал, учителя, консультирующие психологи, психиатры, психотерапевты, представители различных сервисных профессий, а также все категории руководителей-менеджеров»⁵⁵. То есть психологи-консультанты

⁵⁵ Водопьянова Н. Е. Мир медицины. № 7-8, 2001.

находятся в первых рядах «группы риска» и вопрос о том, как позаботиться о себе, приобретает особую актуальность.

Сгорание может быть описано как сочетание физической и эмоциональной усталости. Это неадаптивная реакция на стрессовую ситуацию на работе, отражающая неспособность справиться с внутренним и внешним давлением условий вашей профессиональной деятельности.

СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Основные потребности консультанта

Для того чтобы расти, развиваться и сохранять творческую форму, консультанту необходимо иметь возможность:

1. Описать свою работу в условиях конфиденциальности.
2. Получить обратную связь/руководство.
3. Постоянно развивать профессиональные навыки, получать новые знания.
4. «Выпускать пар», если чувствуется злость, усталость от перегрузок, теряется веру в себя.
5. Уважать свои чувства— как позитивные (радость, удовлетворение), так и негативные (подавленность, горечь неудачи).
6. Чувствовать себя оцененным коллегами.

Упражнение

Подумайте:

- Какие из этих потребностей удовлетворены в настоящий период вашей жизни в достаточной мере?
- Какие из этих потребностей удовлетворяются не полностью или не удовлетворяются вообще?
- Что вы могли бы сделать в своей нынешней ситуации, чтобы удовлетворить эти потребности? Постарайтесь быть максимально конкретными в ответе на этот вопрос. Подумайте о том, где вы могли бы удовлетворить эти потребности, кто мог бы вам помочь, кто или что может этому помешать — во внешней ситуации или в себе само. С какими трудностями вы можете встретиться, в чем вы нуждаетесь, чтобы их преодолеть и пр. ?

Если упражнение выполняется в группе, поделитесь своими ответами с партнером, затем в общем кругу.

Внутреннее противоречие

Проанализировать причины внутренних барьеров, мешающих позаботиться о себе, может помочь следующее упражнение.

Упражнение

Выберите партнера для упражнения, в котором вы постараетесь определить, как вы должны позаботиться о себе и что мешает вам это сделать.

Опишите ситуацию.

Возьмите на себя роль той части, которая нуждается в помощи, и выразите ее в действиях.

Возьмите на себя роль той части, которая мешает вам позаботиться о себе, и выразите ее в действиях.

Пусть партнер возьмет на себя эти роли.

Обсудите альтернативы и выразите это в действиях.

Вариант: Упражнение выполняется в тройках. После того как протагонист определяет части и находит способы их выражения, он создает скульптуру, где партнеры берут на себя роли разных частей.

Подкрепляющие и ограничивающие сообщения

Еще один подход к тому, как консультант может позаботиться о себе, разработан в рамках транзактного анализа. Он основан на осознании и проработке подкрепляющих и ограничивающих сообщений, звучащих в каждом из нас и способствующих нашему личностному и профессиональному росту или тормозящих его.

Примеры ограничивающих сообщений:

- Не чувствуй! Не будь эффективным! Этого недостаточно!
- Не проявляй инициативу! Не будь слишком любопытным! Не делай ничего!
- Не доверяй своей интуиции! Не живи согласно своим чувствам! Не иди навстречу своим потребностям!
- Не думай! Не злись! Не отделяйся от других! (Иди на компромиссы.)
- Не будь здравомыслящим! Не будь сильным! Не будь прямым! Не люби!
- Не будь тем, что ты есть! (Будь таким, каким другие хотят тебя видеть.)

- Не спорь! Не делай ошибок!

Примеры подкрепляющих сообщений:

- Живи, исследуй мир, питай свои чувства! Это хорошо!
- Ищи свои границы, учись говорить «нет», будь самостоятельным, отделенным от меня! Это хорошо!
- Это нормально – иметь свой взгляд на мир, быть тем, что ты есть, пробовать свои силы!
- Это нормально – учиться думать по-своему, искать свои собственные моральные принципы и убеждения.

Подкрепление (affirmation) – это ваше собственное позитивное утверждение о самом себе или о какой-то одной стороне вашей личности (о чувствах, уме, душевных качествах). Обычно оно выражается в виде Я-высказывания и в настоящем времени, то есть «Я обладаю..., Я являюсь...» вместо «Я не являюсь..., Я хочу..., Я буду».

Если вы записываете подкрепление, используйте разговорный язык и простые, короткие фразы. Пробуйте различные формы высказывания и повторяйте его столько раз, сколько захотите. Если сможете – скажите свою подкрепляющую фразу вслух, можете даже записать ее на магнитофон и потом послушать.

Подкрепления – это здоровые сообщения, которых вы не слышали или слышали недостаточно в детстве. Более того, часто подкрепляющие утверждения противоположны по своему содержанию внутренним убеждениям, прямым или косвенным сообщениям, которые вы усвоили с детства, например:

- Я люблю себя (Я недостоин любви).
- Я доверяю миру (Я всегда должен быть настороже).
- У меня прекрасный брак (Любой брак – это жалкий компромисс).
- Я доверяю своим чувствам во всем, что я делаю или хочу сделать (Чувства только вредят ясности мышления).
- Я доверяю себе (Я подозрителен).

Использование подкрепления в процессе обучения и изменений может состоять в том, чтобы сформулировать свою цель в настоящем времени, так, как будто она уже достигнута:

Я хочу научиться быть довольным собой – Я могу быть довольным собой.



Упражнение

1. Подумайте о своей проблеме. Постарайтесь определить, какие ограничивающие сообщения создают или поддерживают эту проблему.
2. Какие подкрепляющие сообщения можно было бы им противопоставить.
3. Определите, к какой задаче развития нужно обратиться.



Упражнение

Выполняется в парах (участники А, В)

Подумайте о ситуации в своей жизни, которую вам хотелось бы изменить. В каком подкреплении вы нуждаетесь для того, чтобы осуществить это изменение?

А говорит вслух свое подкрепляющее высказывание В.

В говорит А свое подкрепляющее высказывание.

«Колесо личного благополучия»

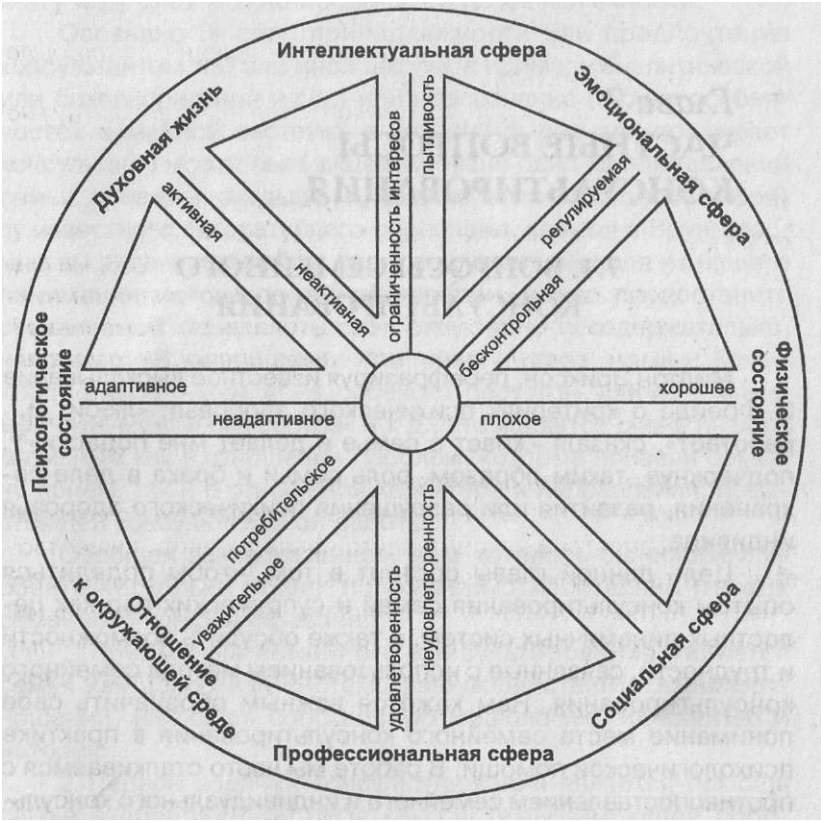
Наша профессиональная жизнь не существует изолированно. Она вплетена в ткань нашего повседневного существования. Хотя понятие «сгорания» связывают по преимуществу с работой, но невозможно не признать, что все сферы нашей жизни взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Потому время от времени необходимо отражать и оценивать свою жизненную ситуацию в целом.



Упражнение

1. Отметьте точкой на каждой спице колеса то, как вы оцениваете свое состояние в данный момент.
2. Проведите линию, последовательно соединяющую эти точки друг с другом.
3. Сравните контуры «идеального колеса» с той фигурой, которая получилась после соединения точек.
4. Теперь попробуйте оценить для себя:
 - Какая сфера жизнедеятельности у вас наиболее благополучна?
 - Какая наименее благополучна?
 - Рассмотрите получившийся от соединения точек контур. Похож ли он на круг? Может ли ваше колесо «калиться по жизни»? Какие чувства оно у вас вызывает?
 - Что бы вам хотелось изменить?

- Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь этих изменений.



Глава 7

ЧАСТНЫЕ ВОПРОСЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

7.1. ВОПРОСЫ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Милтон Эриксон, перефразируя известное высказывание З.Фрейда о критериях психического здоровья: «любит и... работает», сказал: «живет в семье и делает мне подарки»⁶⁶, подчеркнув, таким образом, роль семьи и брака в деле сохранения, развития или разрушения психического здоровья индивида.

Цель данной главы состоит в том, чтобы поделиться опытом консультирования семей и супружеских пар как целостных динамичных систем, а также обсудить возможности и трудности, связанные с использованием метода семейного консультирования. Нам кажется важным обозначить свое понимание места семейного консультирования в практике психологической помощи. В работе мы часто сталкиваемся с противопоставлением семейного и индивидуального консультирования: один специалист может рассматривать работу с семьей только с точки зрения системного подхода и, следовательно, работать с семьей как с системой, другой – с точки зрения объединения в семью людей, у каждого из которых есть свои «проблемы». Нам же представляется, что работа с семьей позволяет использовать многообразие возможностей, богатство которых можно проиллюстрировать следующей метафорой. В русском языке слово «семья» можно рассмотреть под разным углом. Семья – это и «семя», и «семь я», «есть я», и «смесь я», «месь я», и одновременно «семь и я», или

⁶⁶ Саймон Р. Один к одному. Москва: Изд-во «Класс», 1996. С. 58.

«семья и я», а возможно, «семья на я». Это также «я из семьи», «я на семи» и «семья в я»; «я в семи», «семья с я» и «я с семьей»... и эту игру слов можно продолжать до бесконечности.

Осознано (в силу принадлежности или предпочтения консультантом той или иной школы, к примеру аналитической или бихевиоральной и т. д.) или неосознано (в силу особенностей семейной системы, в которой вырос или проживает консультант) может быть акцентировано одно из определений семьи, приведенных выше, и, дальше, если использовать фразу известного литературного персонажа, капитана Врунгеля... «как вы яхту назовете, так она и поплывет». Исходя из нашего понимания метода семейной терапии, важно предоставить семье самой определить себя структурно и содержательно, например: «В нашей семье три члена – папа, мама и дочь»; «Нас четверо – муж, жена, ребенок и бабушка», или «Я – мама, мой сын, муж, и его сестра» и т. д., что является очень информативным как в отношении проблем, которые привели семью на прием, так и в отношении характера и направления, предстоящей консультативной работы.

Обобщая вышесказанное, нам хотелось бы сформулировать несколько общих положений относительно метода семейного консультирования:

1. Предметом семейного консультирования является семья как целостная система взаимодействий и взаимоотношений, имеющая собственную мифологию, идеологию и историю.

2. Первой задачей консультирования является помощь семье в обнаружении себя как системы, имеющей собственную структуру, функции, цели, потребности и смыслы существования (если образно, то, как чудовище, которое, «обло, озорно и огромно»),

3. Консультанту необходимы навыки и умения, обеспечивающие возможность группе людей вступить в продуктивные отношения с тем, что делает их семьей или супружеской парой. На первых этапах работы с семьей очень важной является позиция наблюдения или присутствия – позиция, из которой можно быть со всем происходящим, не становясь при этом участником, не вовлекаясь в происходящее. Говоря метафорически, чтобы не заблудиться на местности, нужна точка-ориентир; путешественники, например, используют

звезды, а в консультировании ориентир обеспечивается благодаря такой позиции консультанта. В этом смысле позиция наблюдения является сквозной, базовой для всего процесса терапии. Джей Хейли⁵⁷ описывает эту позицию как способность к созерцательности, развитую у мастеров дзен-буддизма.

Теперь попробуем более детально остановиться на том, что происходит на первом этапе работы с семьей, на этапе, который Карл Витакер⁵⁸ образно называет этапом «борьбы за структуру». Надо отметить, что семья редко появляется, или точнее, проявляется, сразу и целиком, – это процесс, отчасти похожий на проявление фотографии и нуждающийся в определенных условиях, в частности, в «специальном освещении», которым и является позиция «присутствия» консультанта⁵⁹. Длительность и характер процесса проявления семьи может служить важным диагностическим или прогностическим критерием относительно длительности и сложности работы, которую семье предстоит проделать. Надо отметить, что зачастую процесс от появления до проявления семьи и истощает необходимый семье объем помощи. Несколько типичных примеров «появления»:

- Часто семьи появляются, как и всякие уважающие себя суверенные или не очень, но с претензией, государства – через посланников, зачастую чрезвычайных, но, к сожалению, не полномочных. Звучит это так: «Меня к вам прислала мама, (жена, муж, тетя и т. д.)», и, далее: «...потому что пью (курю, играю, плохо учусь или работаю и т. д.)».

- Другой вариант, когда приводят провинившегося: «Он..., сын ..., дочь..., муж..., жена..., отец..., мать...» и т. д., и, далее: «...не учится..., играет..., пьет...» и т. д. «Мы пришли, потому что он (она) что-то не так делает..., не так относится..., не понимает» и т. д.

- И наконец, появления, достаточно редкие, когда предъявляется «симптом»: «У нас не получается» (взаимодействие), «Не складываются отношения», «Нет радости», «Ругаемся» (взаимоотношения), или «Не понимаем друг друга» (взаимопонимание).

⁵⁷ Хейли Д. Эволюция психотерапии. Т. 1. С. 63.

⁵⁸ Витакер К. Танцы с семьей. М., 1997.

⁵⁹ О присутствии см. стр. 42 настоящего руководства.

Обобщая, можно сказать, что семья появляется в виде посланного или приведенного «идентифицированного» клиента⁶⁰ и реже как «симптом» нарушения взаимодействий, взаимоотношений или взаимопонимания. Надо отметить, что характер появления семьи или тип запроса, как и область (психологическое пространство), из которого предъявляется симптом (поведение, отношения, понимание), являются очень диагностичными, как в отношении характера семейных дисфункций, так и в отношении перспектив психотерапевтической работы, ее тактики и стратегии.

Несколько примеров:

Семья из трех человек представляются:

— Здравствуйте, я Женя (муж? отец?), это Аня (жена? мать?), это Жора (ребенок? сын?), с нами хотела еще прийти Света (подруга супругов, проживающая с ними вместе? сестра?), но ей нужно сегодня в институт.

Долго выясняют, кто начнет, и наконец начинает Женя:

— Нас прислала к вам логопед (детского сада для детей с задержками развития), она считает, что я сумасшедший, потому что неправильно воспитываю ребенка, а я всего-то показал ему видеофильм о том, как мы с другом стреляли крыс в деревне; она сама сумасшедшая, раскричалась: «Вы учите ребенка насилию, он всю неделю возбужден и все время рисует черным мертвых крыс!» (Все это говорится с вызовом.)

Семья из трех человек:

— Я — Сергей Васильевич (отец? муж?), это — Лена (жена? мать?), а это дочь — Оля. Нас к вам прислал знакомый, мы по поводу дочери. Она по ночам бродит, а утром этого не помнит, недавно я ее застал — она во сне разорвала футляр фотоаппарата, вынула пленку и засветила семейные снимки. До этого

⁶⁰ Идентифицированный пациент (клиент) — тот член семьи, отклоняющееся поведение и психологические проблемы которого являются непосредственным поводом для обращения к консультанту. (В сносках к данной главе использованы объяснения терминов, подготовленные А. З. Шапиро, взятые из кн.: Саймон Р. Один к одному.. Москва: Изд-во «Класс», 1996.)

тоже находили разорванные семейные фотографии, с ней это уже с год происходит.

В кабинете двое:

– Я – мама, это Вася, муж отказался прийти, да и он в командировках все время – деньги зарабатывает. Мы плохо учимся, а тут еще мы стали деньги воровать, покупаем на них жвачку, конфеты и раздаем приятелям.

Комментарии к *первому случаю*.

Здесь характерно представление по именам, отсутствуют предъявления родительских идентификаций («отец», «мать»), супружеских («жена», «муж»), присутствуют постоянные препирательства по поводу того, кто и что должен делать, психологическое пространство семьи ограничено поведением («Аня играет на рояле, готовит еду плохо», «Женя работает в мастерской, оборудованной в одной из комнат, слушает рэп по магнитофону, все вместе играют в подкидного дурака, ссорятся из-за проигрыша, очень громко кричат все время, ребенок заброшен, играет в кубики»), переживания выражаются только действиями или интенсивностью крика. Структуру и процесс этой семьи можно охарактеризовать как «подростковую тусовку» и симптом отставания в развитии у ребенка, отражает проблему семьи, примитивность организации и потребность в ее развитии. Что и определило стратегию и тактику работы с семьей.

Комментарии ко *второму случаю*.

Здесь предъявлены имя и отчество, социальный и должностной статус, затем, в подтверждение, был сообщен и служебный чин, не обозначена никак семейная идентичность (Лена) и предъявлен носитель симптома (дочь Света) и симптом (снохождение, с целью уничтожения фотодокументов существования семьи). Все это отражает структурные и содержательные проблемы данной семьи. «Отца» и «мужа» нет, есть должностное лицо, для которого важен документальный факт существования семьи, как одного из условий служебного роста (год назад семье была предоставлена соответствующая статусу большая служебная квартира), год назад супруги прекратили сексуальную и эмоциональную связь, скрывая это от дочери и окружения «по политическим мотивам», формально сохранив брак, так что от реальной семьи осталась одна дочь

и семья, которая ей только снится. Соответственно, терапевтической задачей здесь стала помощь в осознании членами семьи того факта, что семья им только снится, и надо признать, что пробуждение от такого сна будет не из приятных.

Комментарии к *третьему случаю*.

Предъявлено, структурно, – тотальная идентификация с ролью (у мамы даже нет имени, просто «мама»), слияние (характерное «мы»), отсутствие мужа и отца, симптом: «Мы ворует», «Не учимся», «Кормим сладостями». Отражены проблемы разделения ответственности, наличие двойственности. Ребенок (кто: сын? подросток?) воспроизводит стереотипы функционирования, сложившиеся в семье, – отец содержит, но не управляет, ребенок не может найти своего места легальным путем (на нелегально добытые деньги кормит сверстников, чтобы занять достойное место в иерархии, вместо того чтобы, например, занять это место легально, например, хорошей учебой или спортивными успехами). Глава семьи добывает деньги, вместо того чтобы достойно выполнять обязанности мужа и отца или хотя бы присутствовать в этом качестве. Терапевтическая задача состоит в помощи семье в построении легальной иерархии, в которой бы форма и содержание власти соответствовали бы друг другу. Метафорически ситуация в этой семье напоминает структуру власти в СССР: *формально* были все органы власти – правительство, его председатель («отец» и «муж»), но *реально* вся власть принадлежала КПСС (просто «мама»), И этой семье предстоит нелегкий период – «гласность и перестройка».

Обобщая рассмотрение случаев как примеров работы на первом этапе, нам бы хотелось отметить несколько моментов, относящихся к обеспечению этой работы консультантом. Прежде всего, это навык присутствия с семьей как системой и с каждым, кто ее представляет (если образно, то уметь видеть дом и каждого из его обитателей), и в реализации этого навыка могут быть полезными техники циркулярного⁶¹ и генограммного⁶² интервью.

⁶¹ Циркулярное интервью – техника, суть которой состоит в том, что консультант спрашивает одного из членов семьи, как относятся друг к другу двое других. В отличие от прямых вопросов об отношениях в семье, такая техника дает более существенную информацию, как консультанту, так и семье.

⁶² О методе генограммы см. далее.

Если первый этап работы с семьей в большей степени направлен на появление и проявление структуры системы (размер системы, статусы, позиции и роли членов семьи, характер иерархии и т. д.) или того, что определяет уровень и характер взаимодействий в системе и поведение семьи в целом, то второй этап в основном ориентирован на работу с содержанием или уровнем отношений и понимания происходящего с семьей и в семье. К. Витакер⁶³ образно обозначает этот этап как «борьбу за стратегию». На наш взгляд, с учетом особенностей современной национальной истории, этот этап работы можно не менее образно обозначить как «гласность и перестройка». Целью данного этапа является определение семьей характера и объема желаемых и достаточных изменений, а также путей и способов их достижения. Важной содержательной задачей данного этапа является определение и актуализация ресурсов, необходимых для реализации желаемых изменений. Под ресурсами мы здесь понимаем потенциалы сопереживания, взаимопонимания и взаимодействия, которыми располагает семья.

В качестве примера, в семье, которая обратилась по поводу конфликтных отношений между матерью и двумя детьми, на первом этапе работы проявилась структурная особенность: отсутствие отца (три года назад погибшего при трагических обстоятельствах). Мать изолировалась в своем горе, желая уберечь детей от травматических переживаний, не предоставляла им возможности горевать по поводу потери отца, и блокировала потребность всей семьи в сопереживании утраты. На втором этапе работы задачей стало построение пространства для сопереживания утраты, что способствовало преодолению «симптома» агрессивных взаимодействий, поскольку они «питались» непрожитой скорбью семьи. Следствием этой работы стал новый уровень отношений в семье, в частности уровень принятия и понимания переживаний другого.

Цели и задачи, стоящие перед семьей, на этом этапе работы предъявляют новые требования к позиции консультанта и навыкам, обеспечивающим эту позицию. К. Витакер образно описывает эту позицию как «играющий тренер», иными словами, если на первом этапе работы семьи «тренер» со

⁶³ Витакер К. Танцы с семьей. М., 1997.

скамейки наблюдает за «командой», то теперь он выходит на поле, чтобы показать или научить «приемам игры» или вместе с «игроками» в тренажерном зале обсуждает и вырабатывает «стратегии победы». Важно отметить, что, «выходя на поле и играя», консультант ни на секунду не должен забывать что он «тренер», а не «игрок»; опасность такой увлеченности образно выразил один из наших коллег, описывая свой опыт работы с семейной системой: «Одно неловкое движение, и ты – отец». Сточки зрения работы, осуществляемой семьей, это очень «психодраматический» период, например: «Я должен признать, что 25 лет несчастливых отношений в нашем браке разрушили жизнь и здоровье нашей дочери» – обобщение обсуждения, которое делает муж и отец в присутствии жены и дочери, и на вопрос консультанта: «Что вас заставляло поддерживать эти отношения?», отвечает: «...но у нашего брака был такой потенциал для счастья!».

Очень часто этот период работы связан с раскрытием различных семейных тайн, извлечением «семейных скелетов из шкафа» (например: «Моя прабабушка удочерила мою мать, мать удочерила меня, я удочерила свою дочь, а она совершила ошибку – усыновила мальчика, и он пытается нарушить самый естественный способ заводить детей»), обнаружением и организацией ритуала похорон различных «призраков», традиций и мифов. В качестве примера: «Мой дед погиб в 43 года, отец погиб в 43, мне сейчас 43, и все нормально, правда, я разбил 5 машин в авариях, хотя я не гонщик, я – бухгалтер. И все время вместе с женой в машине!» Все это может отчасти служить иллюстрацией того, что мы образно обозначили как «гласность» или актуализацию ресурса понимания. И, как пример «перестройки», семья, которая обратилась по поводу «нарушения поведения у мужа».

Диалог на определенном этапе работы:

Она (о муже): ...злоупотребляет пивом, пропадает в гараже, женщина завелась.

О н: С тех пор как ты набожной стала, связалась с этой сектой, у тебя то пост, то служение, нельзя и нельзя, у нас уже два года нормальной близости не было!...

О н а: Я тут ходила к святому отцу, спрашивала, он сказал, что теперь можно и в пост... и... нужно!

С позиции консультанта этот период работы требует, если использовать метафору Джея Хейли, «умений мастера боевых искусств», и здесь мы приводим иллюстрацию из его же практики: «Мама все время заставляет меня надевать кофту, а я не хочу». Терапевт: «Придется, маме все время очень холодно»⁶⁴. На этом этапе уместны различные техники интервенции⁶⁵ конфронтации, переформулирования, интерпретации, контрпарадоксальные⁶⁶ и инвариантные предписания и т. д. И единственный критерий для их применения – это уместность в отношении содержания проявленных семьей дисфункций. Обзор всех техник и навыков, обеспечивающих этот этап работы, невозможен в рамках данного пособия, мы можем только контурно обрисовать некоторые подходы и отослать читателей к обширной литературе по этому вопросу⁶⁷.

Целью последнего этапа консультирования является работа семьи по реализации достижений предыдущего этапа в практику повседневных взаимодействий. Здесь важно отметить, что реальный процесс работы семьи полифоничен, и часто случаются ситуации, когда параллельно идет работа по поводу завершения или реализации достижений, скажем, в области отношений, и это приводит к «проявлению» семьи в качестве новой проблемной структуры. В качестве примера приведем следующую ситуацию.

Супружеская пара, «успешно прояснившая отношения», через некоторое время появляется на приеме по поводу трудностей только что возникшей нуклеарной (здесь в смысле «ядерной», «первичной» – папа, мама и ребенок) семьи и «радуют» консультанта заявлением: «Знаете, а мы хотели назвать ребенка вашим именем, но потом передумали»...

⁶⁴ Саймон Р. Один к одному. Москва: Изд-во «Класс», 1996.

⁶⁵ Интервенция – действия и предписания, посредством которых консультант внедряется в семейную систему и производит в ней те или иные изменения.

⁶⁶ Парадоксальные техники состоят в принятии семейным консультантом тех образцов поведения, которых придерживаются клиенты, и в их преднамеренном преувеличении.

⁶⁷ Краткий обзор подходов, сложившихся в современной семейной терапии, вы подчерпнете из книги Джозефа Зинкера «В поисках хорошей формы», там же в приложении вы найдете список литературы.

Теперь, о позиции консультанта на последнем этапе работы. Здесь, если вновь воспользоваться метафорой, «тренеру» пришло время сесть на «скамейку в зале» и «переживать» за игру «команды», периодически устраивая «короткие рабочие совещания в перерывах», с целью поддержки и ободрения «команды игроков». Технически здесь, на наш взгляд, уместны различные домашние задания, техника «греческого хора», различные «комментарии в сторону» и т. д.

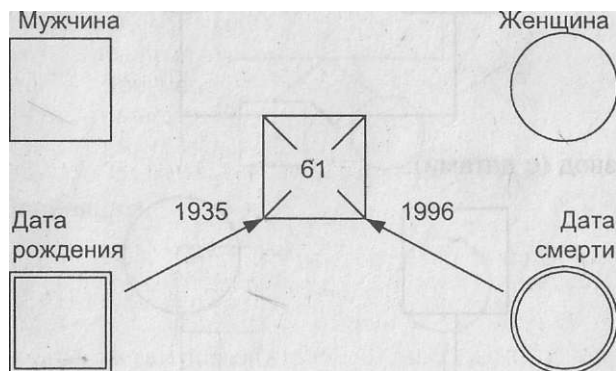
И в завершение нашего краткого обзора нам бы хотелось упомянуть еще об одном, важном с методической точки зрения, навыке или, точнее, умении семейного консультанта – чувстве юмора, ведь недаром один из основоположников семейной терапии Морено завещал написать на своей могиле: «Человеку, который принес в терапию юмор».

ОПИСАНИЕ МЕТОДА ГЕНОГРАММЫ

В этом разделе⁶⁸ мы кратко опишем метод генограммного анализа семейных систем, который используется как для психотерапевтических, так и для учебных и исследовательских целей.

1. Основная информация, отображаемая на генограмме

А. СИМВОЛЫ, описывающие участников и структур, семьи.

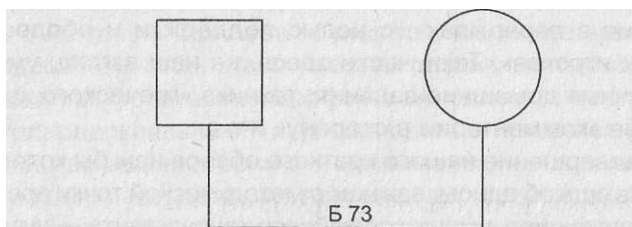


⁶⁸ Для написания раздела использована работа: McGoldrick M, Gerson R. Genograms in Family Assessment. W.W. Norton & Co, N. Y; London, 1985. P. 153-160.

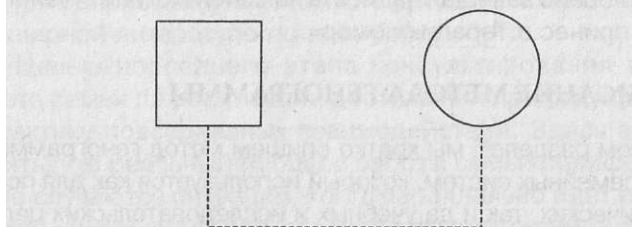
Человек, на которого составляется генограмма.

Брачный союз (Б), с датами (в данном случае 1973 год).

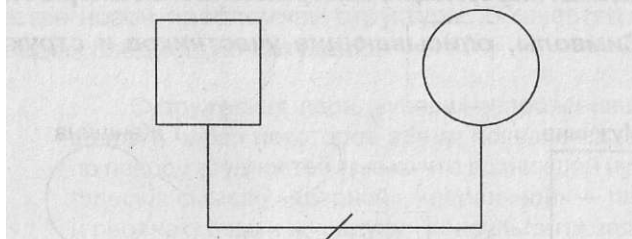
Муж слева, жена – справа.



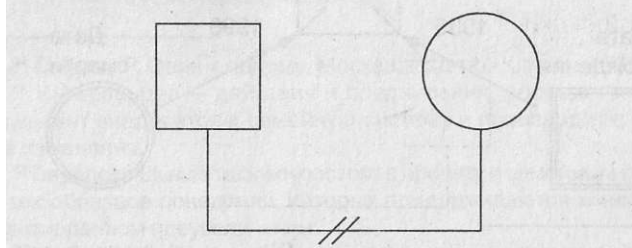
Совместное проживание или гражданский брак.



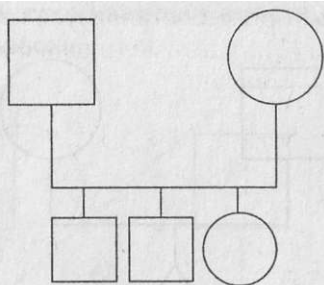
Развод (с датами).



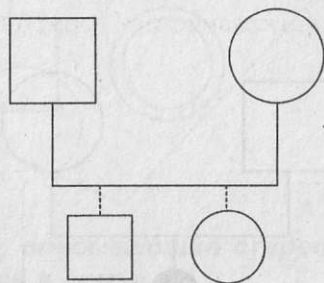
Развод (с датами).



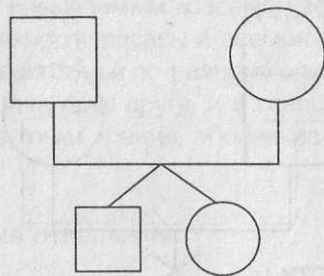
Дети: с указанием даты рождения каждого, начиная со старшего слева.



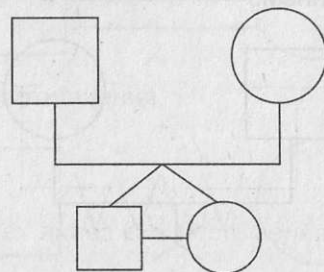
Приемные или усыновленные дети.



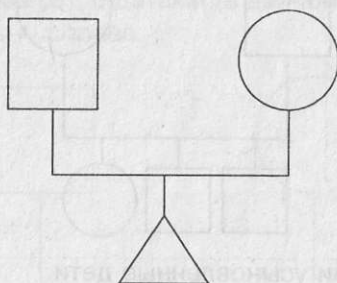
Близнецы.



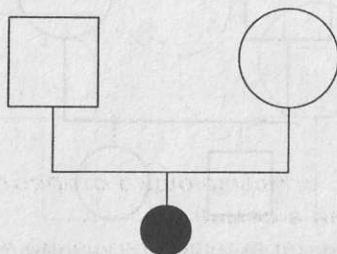
Двойняшки.



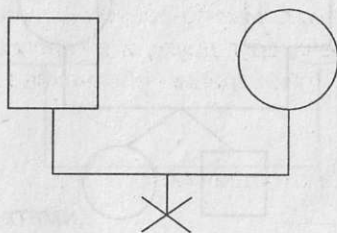
Беременность.



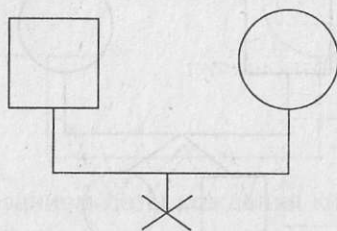
Выкидыш.



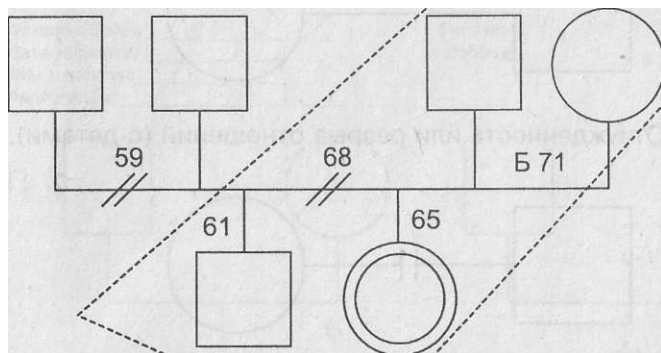
Аборт.



Мертворожденный.



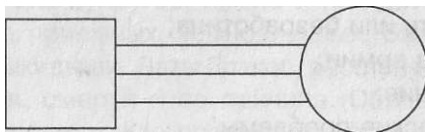
Члены семьи, проживающие вместе и заботящиеся об описываемом человеке.



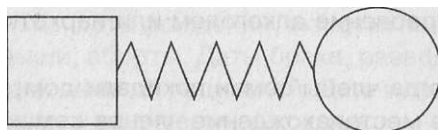
Б. Символы, описывающие стереотипы и характер взаимоотношений в семье.

При описании характера отношений часто приходится сталкиваться с так называемым «расемон эффектом» (по одноименному фильму Акиро Курасавы «Расемон»), проявляющимся в том, что разные члены семьи по-разному описывают отношения, зачастую противоречия друг другу, и в генограмме необходимо зафиксировать все точки зрения, обозначив их, например, разным цветом.

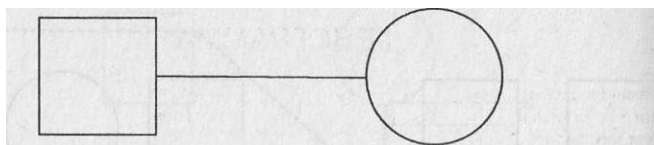
Очень близкие отношения.



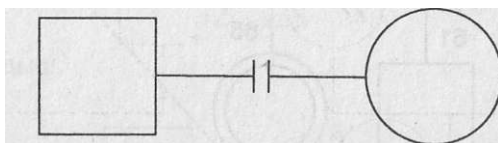
Конфликтные отношения.



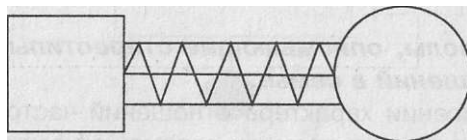
Отдаленность в отношениях.



Отчужденность или разрыв отношений (с датами).



Тесные и конфликтные отношения.



В. Медицинская информация: хронические заболевания, госпитализации, причина смерти и т. д.

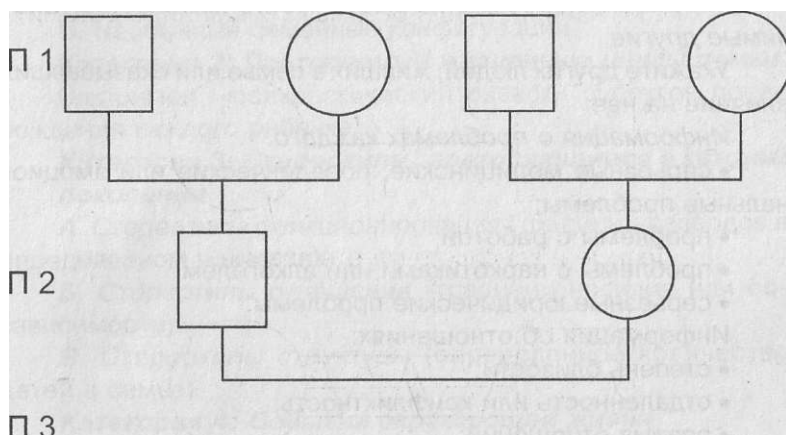
Г. Другая информация, имеющая значение для жизни семьи:

- этническая принадлежность;
- вероисповедание или его изменения;
- образование;
- занятость или безработица;
- служба в армии;
- увольнение;
- юридические проблемы;
- физическое насилие или инцест;
- расстройства питания;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- курение;
- даты, когда члены семьи покидали дом;
- текущее местонахождение членов семьи.

2. Образец бланка, используемого для составления генограммы

ГЕНОГРАММА*

Фамилия семьи _____ Гипотезы, _____
 Дата заполнения _____ события _____
 Кем заполнено _____
 Адрес семьи _____ Значимые
 другие



* П 1, П 2, П 3 — соответственно первое, второе, третье поколение.

3. Краткое описание интервью для составления генограммы

Человек, на которого составляется генограмма. Супруги и дети.

Имя, дата рождения, род занятий, состоял ли в браке: если да, то имена супругов, имена и пол детей от каждого брака, включая приемных, усыновленных. Были ли мертворожденные и выкидыши. Даты браков, расставаний, разводов. Даты рождения, смерти и ее причина. Образование и род занятий членов семьи. Кто проживает в семье сейчас.

Родительская семья.

Имя матери, отца. Количество детей в родительской семье, их пол, имена, даты рождений, включая приемных детей. Были ли выкидыши, аборт. Даты брака, развода родителей. Образование, род занятий родителей. Дата и причина смерти. Кто еще проживал в родительской семье.

Семьи, в которых росли мать и отец.

Имена бабушек и дедушек, даты их браков, разводов. Имена, пол и даты рождения детей. Образование и род занятий. Даты и причины смерти.

Национальные и религиозные особенности.

Национальность, вероисповедание, родной язык членов семьи.

Миграция, переезды на новое место жительства. Значимые другие.

Укажите других людей, живших в семье или оказывавших влияние на нее.

Информация о проблемах каждого:

• серьезные медицинские, поведенческие или эмоциональные проблемы;

- проблемы с работой;
- проблемы с наркотиками или алкоголем;
- серьезные юридические проблемы.

Информация об отношениях:

- степень близости;
- отдаленность или конфликтность;
- разрыв отношений;
- сверхзависимость (со-зависимость).

4. Краткое описание критериев, используемых для интерпретации составленной генограммы семьи в процессе терапевтической работы с семьей

Категории интерпретации генограмм

Категория 1: Семейная структура

А. Состав семьи

1. Целостная нуклеарная семья (семья из трех членов: мать, отец, ребенок).

2. Одинокая супружеская семья.

3. Неполная семья.

4. Семья с тремя поколениям.

5. Семья с неродными членами.

Б. Конstellляция сиблингов (братьев и сестер)

1. Количество детей.

2. Пол детей.

3. Разница в возрасте.

4. Другие факторы:

• время рождения каждого ребенка в контексте семейной истории;

- особенности детей;
- семейные «программы» для детей;
- родительские предпочтения ожидаемого пола детей;
- родительские роли в отношениях между детьми (например, кто-то из детей выполняет родительские функции).

В. Необычные семейные конфигурации

Категория 2: Повторяемые жизненные циклы семьи

(например, «психологический развод» супругов после рождения каждого ребенка).

Категория 3: Стереотипы, повторяющиеся в каждом поколении

А. Стереотипы функционирования (традиции разводов в определенном возрасте).

Б. Стереотипы отношений (традиции насилия или созависимости).

В. Стереотипы структуры (определенное количество детей в семье).

Категория 4: События окружающей жизни и функционирование семьи

А. Причастность семьи к событиям.

Б. Влияние событий, переездов, травм.

В. Юбилеи.

Г. Социальные, экономические и политические события, оказавшие влияние на жизнь семьи.

Категория 5: Стереотипы отношений и «треугольники»

А. «Треугольники».

Б. Детско-родительские «треугольники».

В. Общие типичные «треугольники».

Г. Разрыв и восстановление «треугольников».

Д. «Треугольники» между поколениями.

Е. Отношения вне семьи.

Категория 6: Баланс и дисбаланс в семье

А. Семейная структура (гармоничность, дисгармоничность, критерий «хорошей формы»).

Б. Роли (например, сбалансированность супружеских и родительских ролей).

В. Уровень и стиль функционирования (например, сбалансированность поведения, переживания и понимания).

Г. Ресурсы (экономические, социальные, психологические).

ОСНОВНЫЕ ШКОЛЫ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ⁶⁹

Поведенческая семейная терапия

<i>Предшественники</i>	Уотсон, Скиннер, Бандура, Гриндер
<i>Философия</i>	Эмпиризм
<i>Модель</i>	Бихевиоризм, ориентация на содержание
<i>Основные влияния</i>	Модификации поведения, теория познания, управляемые условия, непредвиденные обстоятельства
<i>Представления о норме</i>	Достижение целей; равное влияние всех членов
<i>Представления о нарушениях</i>	Члены семьи с трудом признают отклонения в поведении; семейные правила не отличаются достаточной ясностью; дефицит эмоциональных отношений
<i>Представления об осознании</i>	Формальная теория осознания отсутствует
<i>Представления об изменениях</i>	Определяются поведением и поддерживаются обучением и условиями

Терапия Боуэна

<i>Предшественники</i>	Медицина, физика
<i>Философия</i>	Натуральная философия, эмпиризм, эволюционизм
<i>Модель</i>	Медицинская, природные системы; ориентирована на процесс
<i>Основные влияния</i>	Биология, эволюционизм, теория систем
<i>Представления о норме</i>	«Жизнь движется по направлению к жизни» в природных процессах, ведущих к достижению полного развития и саморегуляции
<i>Представления о нарушениях</i>	Недостаточная саморегуляция от «незрелости»
<i>Представления об осознании</i>	Формальной теории осознания не существует
<i>Представления об изменениях</i>	Самовоспроизведение с помощью различения, саморегуляции и ответственности перед собой; терапевт присутствует как агент изменений

⁶⁹ Этот материал взят из приложения к книге Джозефа Зингера «В поисках хорошей формы». Москва: Класс, 2000. С. 290-297.

Краткая терапия (MRI)

<i>Предшественники</i>	Бейтсон, Эриксон, Фозстер
<i>Философия</i>	Конструктивизм
<i>Модель</i>	Кибернетическая, ненормативная, ориентированная на процесс и содержание
<i>Основные влияния</i>	Кибернетика, теория коммуникации
<i>Представления о норме</i>	Эффективное преодоление трудностей
<i>Представления о нарушениях</i>	Проблемы возникают от «плохого обращения» - с трудностями
<i>Представления об осознании</i>	Второстепенное; нет формальной теории осознания
<i>Представления об изменениях</i>	Возникают от внедрения в причинно-проблемные «решения», используемые клиентом, чтобы решить актуальную проблему

Контекстуальная терапия

<i>Предшественники</i>	Фрейд, Ференци, Кляйн, Фейрбенрн, Винникотт, Гантрип, Салливан, Бубер, Вайнер, Бейтсон, Бузормени-Наги
<i>Философия</i>	Диалектическая, диалогическая; философская антропология
<i>Модель</i>	Относительная, ориентированная на процесс
<i>Основные влияния</i>	Кибернетика, межличностная психиатрия, теория коммуникаций
<i>Представления о норме</i>	Сбалансированное распределение семейных ресурсов и обязанностей
<i>Представления о нарушениях</i>	Несбалансированное распределение ресурсов; застой, ущербная конфигурация взаимоотношений, отсутствие преданности, сговор, эксплуатация, доминирование родителей
<i>Представления об осознании</i>	Преобладает «относительная подотчетность»; нет формальной теории осознания
<i>Представления об изменениях</i>	Главным компонентом процесса исцеления является инсайт; изменение зависит от углубления «относительной реальности» группы

Эриксоновская семейная терапия

<i>Предшественники</i>	Фрейд, гипноз
<i>Философия</i>	Эклетизм и прагматизм
<i>Модель</i>	Экосистемы
<i>Основные влияния</i>	Гипнотерапия, ориентация на содержание
<i>Представления о норме</i>	Рост и развитие с помощью творческого решения проблемы, что позволяет стимулировать индивидуальные ресурсы

Окончание таблицы

<i>Представления о нарушениях</i>	Неосознавание личных ресурсов, недостаточное общение, симптомы как общение
<i>Представления об осознании</i>	Вторичные; пренебрежение инсайгом в пользу обучения с помощью действия; нет формальной теории осознания
<i>Представления об изменениях</i>	Достижение цели, что усиливает изменчивость и потребность в самовыражении; движение в сторону эволюции семьи

Фокусная семейная терапия

<i>Предшественники</i>	Фрейд, Кляйн, Бион, Винникотт
<i>Философия</i>	Эмпиризм
<i>Модель</i>	Системная; ориентированная на содержание и процесс
<i>Основные влияния</i>	Психоанализ, клиническая психиатрия, объектные отношения, групповая и семейная терапия
<i>Представления о норме</i>	Семь уровней иерархии функционирования — смысл, аффект, общение, границы, общность, стабильность и состоятельность
<i>Представления о нарушениях</i>	Прошлая травма проявляется в повторях, порочных кругах, принужденности, чрезвычайных ситуациях и актуальных проблемах (симптомы)
<i>Представления об осознании</i>	Одинаковая важность изменений и паттернов поведения; нет формальной теории осознания
<i>Представления об изменениях</i>	Разрешение от травмы и восстановление традиций семьи

Функциональная семейная терапия

<i>Предшественники</i>	(?)
<i>Философия</i>	Эмпиризм и (очевидно) релятивизм
<i>Модель</i>	Теория систем и бихевиоризм; относительная; ориентированная на процесс и содержание
<i>Основные влияния</i>	Группа Пало Альто
<i>Представления о норме</i>	Эффективный связанный процесс и составные относительные результаты; посредничество между дистанцией и близостью во взаимоотношения
<i>Представления о нарушениях</i>	«Проблемы» и «симптомы» (так называемый культурный консенсус) являются проявлениями функциональности во взаимоотношениях
<i>Представления об осознании</i>	Смешанные; нет формальной теории осознания

Окончание таблицы

<i>Представления об изменениях</i>	Изменения происходят после того, как изменяются представления членов семьи о них самих и других. Ауэрсвальд, Бейтсон, Эриксон
------------------------------------	--

Интегративная семейная терапия

<i>Предшественники</i>	Ауэрсвальд, Бейтсон, Эриксон, Минухин, Пиаже, Сатир
<i>Философия</i>	Эклектизм
<i>Модель</i>	Системная; органическая; ориентированная на содержание и процесс
<i>Основные влияния</i>	Теория систем
<i>Представления о норме</i>	Сознательная способность упражняться в различных вариантах поведения, вместо того чтобы предъявлять повторяющиеся автоматизированные реакции; устойчивое чувство собственной состоятельности, нормальности, достоинства
<i>Представления о нарушениях</i>	Система отмечена автоматическим поведением, отсутствием новизны, блокадой новой информации, закрытыми границами; общение блокировано, нежелательно и недоступно
<i>Представления об осознании</i>	Основное и многоуровневое в поддержании интегрированного системного подхода; нет формальной теории осознания
<i>Представления об изменениях</i>	Изменения происходят после того, как разрушается клише автоматического и привычного поведения

Миланская школа системного подхода

<i>Предшественники</i>	Вацлавик, Бейтсон
<i>Философия</i>	Экосистемная эпистемология
<i>Модель</i>	Системная; контекстуальная; ориентированная на процесс и содержание
<i>Основные влияния</i>	Кибернетика второго порядка («кибернетика кибернетики»); конструктивизм
<i>Представления о норме</i>	То, что работает на людей
<i>Представления о нарушениях</i>	Проблемы представляют собой смысловые составляющие, созданные потерпевшими аварию и всеми членами, подключенными к поддержанию смысла, который приводит к компромиссу

Окончание таблицы

<i>Представления об осознании</i>	Смешанные: изменения зависят от новых взаимоотношений и значений, а не от инсайтов; нет формальной теории осознания
<i>Представления об изменениях</i>	Уровни изменения значений на порядок выше изменений мировоззрения и поведения

Стратегическая семейная терапия

<i>Предшественники</i>	Эриксон
<i>Философия</i>	Прагматизм
<i>Модель</i>	Прямая, плановая интервенция
<i>Основные влияния</i>	Ориентирована на содержание. Лэйнг, Хейли, Маданес
<i>Представления о норме</i>	Контроль над негативными проблемами, создание позитивного контекста и совместное решение проблем.
<i>Представления о нарушениях</i>	Все проблемы происходят от одной дилеммы — любовь и насилие
<i>Представления об осознании</i>	Решение проблем с предпочтением инсайта или осознания; нет формальной теории осознания
<i>Представления об изменениях</i>	Изменения происходят, когда семья учится преодолевать кризис и переходит к новой стадии своего развития

Структурная семейная терапия

<i>Предшественники</i>	Фрейд, Салливан
<i>Философия</i>	Конструктивизм
<i>Модель</i>	Биосоциальная, системная; ориентирована на процесс и содержание
<i>Основные влияния</i>	Монтальво, Хейли, Минухин, Кестлер, Пригогайн
<i>Представления о норме</i>	Семья эффективно переносит стресс и выполняет свои функции по воспитанию и развитию своих членов
<i>Представления о нарушениях</i>	Семья не может выполнять функцию по воспитанию и развитию своих членов
<i>Представления об осознании</i>	Смешанные: практически применяются в технических приемах, как, например, «отыгрывание» и структурные изменения; с другой стороны, сопротивление либо обходят стороной, либо вступают с ним в борьбу. Формальной теории осознания не существует

Окончание таблицы

<i>Представления об изменениях</i>	Ответственность терапевта за то, «чтобы это произошло»
--	--

Символическая экспериментальная семейная терапия

<i>Предшественники</i>	Фрейд, Ранк, Кляйн, Айхорн
<i>Философия</i>	(?)
<i>Модель</i>	Ориентирована на процесс
<i>Основные влияния</i>	Детская психиатрия, игровая терапия
	Структурная интеграция; четко определенные границы; подвижные субсистемы; эмоциональные процессы поддерживают самовыражение и любовь
<i>Представления о нарушениях</i>	Нарушенные границы; нефункциональные субсистемы; эмоциональные процессы поддерживают недоверие и конфликт
<i>Представления об осознании</i>	Ценность непосредственных переживаний и аффекта; инсайт рассматривается как побочный продукт; когнитивная реализация изменений вторична; нет формальной теории осознания
<i>Представления об изменениях</i>	Новые отношения и поведение ускоряют изменения

7.2. РОДИТЕЛЬ И РЕБЕНОК НА ПЕРВОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Консультант в зависимости от ситуации работает то с семьями, то индивидуально, то консультирует родителей, то занимается с детьми. Однако в подавляющем большинстве случаев прием организован так, что предварительного звена консультирования, когда другой специалист сначала помогает обратившимся выбрать тот или иной вид психологической помощи, к сожалению, нет. Консультанту приходится самому на первом приеме улавливать тенденции запроса и возможного контракта на вид психологической помощи.

В практике консультирования к специалисту, занимающемуся детско-родительскими отношениями и консультирующему детей и подростков, на первый прием приходят пары: родитель и ребенок (чаще всего, конечно, мама и ребенок). При этом консультант соприкасается лишь с фрагментом семейной системы (за исключением случаев неполных семей,

когда двое — это и вся семья). Такую ситуацию можно рассматривать с позиций семейной терапии. Если задействована система, консультант должен пригласить всех членов семьи. Правда, приход всей семьи не на первый, а на второй прием может спровоцировать целый ряд напряжений в системе, с чем отчасти связаны особенности контракта на семейную терапию.

Противоположный подход мог бы заключаться в предположении, что на первую сессию приходят два потенциальных индивидуальных клиента: взрослый и ребенок. Тогда консультант выясняет, у кого есть запрос, и продолжает работать с тем из пришедших, у кого он есть. Сложность здесь заключается в том, что ребенок может «не иметь» запроса, а родители не всегда готовы продолжать работать с психологом сами, даже если удастся переформулировать запрос в терминах их психологических трудностей.

Казалось бы, ну и что? Дети (особенно дошкольники) могут ходить на индивидуальную игровую терапию «без запроса». Но, оказывается, именно присутствие во время «жалоб» родителей мешает ребенку потом устанавливать доверительные отношения с консультантом, удлинняет процесс налаживания контакта, влияет на его представления о сути и возможностях терапии. К тому же родители не будут водить ребенка к терапевту столько времени, сколько необходимо, пока не убедятся, что *они сами* поняты правильно и оплачиваемые ими занятия имеют смысл.

Все это обуславливает некоторые особенности работы консультанта.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ПРИЕМА

На один-два стула (кресла) больше, чем количество пришедших: выбор, рассаживание и дистанция могут быть диагностическими.

Даже если этот кабинет не используется потом как комната для игровой терапии, необходимо наличие места и материалов хотя бы для рисования (в идеале — для лепки и игры).

Хорошо бы, чтобы игровая комната была отдельной или игровое пространство могло бы отделяться (занавеской,

расстановкой и т. п.) в случае, если потом предполагается использовать это же помещение для игровой терапии с ребенком. Если невозможно разделить пространство, то важно обозначать разницей в интерьере разный контекст комнаты. Например, когда комната используется как игровая, в отличие от смешанного приема, — делается некоторая, желательно константная, перестановка мебели (например, убираются лишние стулья), вводятся какие-то специфические детали (расположение игрушек, материалов и т. п.).

ОСОБЕННОСТИ СИТУАЦИИ КОНСУЛЬТАНТА

Консультанту приходится решать, с кем и какую работу он мог бы проводить в дальнейшем, чтобы сформулировать предложения и/или направить к другим специалистам. Конечно, это будет зависеть от того, что он услышит, но все-таки принимать решение ему придется тоже. Это отличается от ситуации, когда он точно знает, что в это время он здесь — игровой терапевт, т. е. ребенок пришел на первый прием «к своему» специалисту, когда консультант соответствующим образом организует пространство взаимодействия с ним, в котором контакт консультанта с родителями имеет «вспомогательное» значение.

Другая особенность — повышенные требования к скорости реакций (присутствие ребенка в контексте задевающих его стереотипов реагирования родителя) и гибкости (вовлеченность/дистанция, нейтральность/поддержка и т. п.). Примером мог бы послужить такой случай:

Мама первоклассника, жалующаяся на невнимательность и неусидчивость в школе, после десяти минут своего диалога с консультантом (*ребенку*): Не вертись, сядь ровно, слушай! (*Ребенку, глядя на консультанта*): Я же говорю о важных вещах! (*Консультанту*). Вы видите?!

Консультант мог бы, например, обратиться к ребенку: Мне кажется, мама действительно беспокоится, чтобы от нашей встречи был толк (объясняет мамино состояние в положительном контексте, поддерживает мать). В *этом кабинете* ты можешь сам решить, посидеть тебе здесь, или пойти порисовать (полепить,

поиграть ит. п.) вон там, пока мы разговариваем с мамой (предоставляет выбор в определенных границах, косвенно отражает, что ребенку, возможно, скучно во время разговоров взрослых). Все, что происходит здесь, может помочь понять вашу ситуацию (обращаясь к маме и поддерживая ребенка в праве на собственное пространство).

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ И ДИНАМИКИ СЕССИИ

У кого из двоих потребность в помощи «говорит» громче? Понять это могут помочь невербальные знаки до начала разговора: кто первым зашел, как рассаживались и как сели, кто первым заговорил, что и о чем сказал и др. Какие детско-родительские паттерны взаимодействия уже явлены до формулировки запроса и даже – до словесного обращения к психологу вообще?

Например, мама ведет за руку 12-летнего мальчика, снимает с него куртку, хлопчет, куда ему сесть, и он этому подчиняется. По опыту можно предположить симбиотические, зависимые отношения, скорее всего, у мальчика имеются трудности со сверстниками, возможно, эмоционально-волевые трудности. Во всяком случае, возможно проверить эти гипотезы, даже если это не будет озвучено.

Ситуации, требующие реакций консультанта, возникают иногда еще до предъявления каких-либо «жалоб». Например:

П а п а с дошкольником, в нерешительности застывает перед входом в кабинет и спрашивает: Как нам лучше заходить, вместе или по одному?

Консультант мог бы отреагировать: Вы можете сделать так, как *Вам кажется* удобнее (лучше).

В этом случае консультант еще ничего не знает об этих конкретных людях (а также не знает, какую помощь адекватно будет предложить) и избегает навязывания своих профессиональных стереотипов (например, «Зайдите сначала вы»). Одновременно он высказывает доверие к способности определиться самостоятельно.

Сравните с другой ситуацией:

Мама проговорила с консультантом почти всю сессию, пока четырехлетняя дочь играла в «детском уголке». Она сознает, что беспокоящие ее реакции ребенка связаны с происходящим в семье, однако об отношениях с мужем и мамой говорила иносказательно и метафорами, скосив взгляд на девочку. В итоге говорит: Я пришла к Вам по поводу ребенка... Как Вы думаете, мне в следующий раз стоит прийти поговорить одной, или ее привести, что бы Вы еще посмотрели?

Консультант (*утвердительно*): Вы можете прийти и одна.

В данном случае консультант подтверждает, что возможно поговорить о том и так, о чем и как могут поговорить взрослые (при очевидной потребности). В этом случае есть возможность заключить контракт с мамой на индивидуальную консультацию. А вот другой пример:

Мама и мальчик лет 5-6 на вид заходят из коридора в комнату. Мама и консультант садятся друг напротив друга, мальчик, мгновение постояв возле матери, быстро подходит к полкам с игрушками.

Мама (*просительно, тревожно*): Ваня, не надо брать игрушки! ...Нам надо поговорить с доктором.

Мальчик (*в нерешительности смотрит на консультанта*).

Консультант (*ребенку*): Игрушки в этой комнате, – чтобы ими можно было играть. (*Маме.*) Итак, это – Ваня. Ко мне можно обращаться – ...А как лучше обращаться к Вам? ...Хотели бы вы пока (взгляд в сторону играющего ребенка) рассказать мне, что привело вас?

Здесь консультант вводит ребенка в пространство игровой комнаты (но не так, как при игровой терапии. Сравните, например: «Игрушки в этой комнате, – чтобы ты мог ими играть»), показывает маме, что ситуация под контролем (все происходящее – нормально), структурирует разговор

(знакомство, запрос), помогая маме преодолеть замешательство.

После процедуры знакомства, если затрудняется говорить тот, кто начал говорить, консультант может использовать варианты обычных вопросов:

- Что привело вас ко мне?
- Кто кого привел в этот кабинет? (шутливо-игровой контекст)
- Кто что-то хотел от прихода сюда? (при очевидном нежелании ребенка входить или разговаривать) и другие.

Во многом опыт и интуиция могут подсказать, начинать ли разговор с позиции семейного терапевта с использованием соответствующих техник, или выступать в роли медиатора, или быть более активным во взаимодействии с кем-то одним.

Выяснять запрос необходимо у каждого из пришедших.

Вот наиболее частые примеры того, как родители формулируют цели в начале сессии:

Формулировка целей родителем	Чувства, иногда стоящие за этим	Потребности, которые могут лежать глубже
Манипуляция с ребенком («Сделайте с ним то-то и то-то»)	Страх потери контроля, страх некомпетентности, несостоятельности	Потребность в безопасности
«Выведывание тайны» («Вы поговорите с ним, а потом мне скажете, объясните»)	Страх близости, интимности	Потребность в доверии, в том, чтобы разделить внутренний опыт
«Посоветуйте, что мне делать»	Избегание выбора, страх, что не готовы к последствиям	Потребность в уверенности, спокойствии
Намеки «недоговаривание», «детскость» поведения родителя при ребенке («мы с вами взрослые, поймите сами, что мне нужно»)	Страх открытости, собственной незрелости	Потребность принять «ребенка в себе»
«Поймите, как мне плохо и тяжело...»	Одиночество, страх отвержения	Потребность чувствовать себя нужным
«Да можно ли что-то изменить!?»	Страх изменений (паника), отчаяние	Потребность в постоянстве, чтобы понять, что происходит
«Я вам все рассказал (а), а теперь — Вы специалист, Вам виднее»	Страх ответственности, усталость	Потребность в покое и собственном пространстве
Запрос на поддержку в поиске собственных ресурсов	Неудовлетворенность способами разрешения трудностей	Потребность в большей зрелости

Переформулирование родительского запроса служит цели обеспечения психологической безопасности ребенка.

Например:

Мама, приведшая упирающегося пятиклассника Лешу, который сидит напряженно насупившись и опустив голову, пожаловалась на плохое поведение в школе, конфликт с новой учительницей, которая звонит домой и вызывает родителей в школу. Поделившись общим описанием ситуации, обращается к ребенку: Ну, расскажи доктору, почему тебя вывели позавчера опять из класса?!

Консультант рискует стать «прокурором» или «доктором» (неизвестно, что хуже в данной ситуации), одновременно с тем, что ребенок вообще не хочет здесь присутствовать и находится в явно оборонительной позиции.

Консультант мог бы поступить, например, так: Одну минуточку! *(Обоим)* Я не успел еще сказать о принятом в этой комнате важном правиле: пока кто-либо находится здесь, он может не делать того, чего делать не хочет... *(Пауза)* Ну, например, если кто-то не хочет даже отвечать на вопросы, можно не отвечать. *(Обращаясь к ребенку)*: Однако мне важно было бы понять как кое-что происходит. *(Обращаясь к маме)*": Я услышал, как возмущает вас происходящее в школе. От этого плохо и Вам, и Леше. Хотели бы вы рассказать мне, как позавчерашняя ситуация была представлена вам?

Консультант *(после рассказа мамы и переформулирования его обращается к ребенку)*: Мамы не было рядом, когда все это происходило. Как тебе кажется, нужно ли что-то добавить, чтобы стало понятнее? *(Если ребенок отказывается отвечать, возвращается к разговору с мамой.)*

В данном примере консультант прерывает непродуктивный паттерн взаимодействия, а вводя правило «Стоп», обеспечивает безопасность ребенку. Акцент же делается на важности того, что могут сообщить оба. Ребенку предлагается соучаствовать в обсуждении, т. к. у каждого может быть свое видение ситуации.

Здесь же стоит сказать о том, как можно использовать одну из возможностей, которую дарит ситуация совместного пребывания родителя и ребенка. Это иногда весьма полезный для родителей контекст «игры». В предыдущем примере консультант обращался к обоим, говоря о правиле *в этой комнате*. Родителям легче бывает поначалу принять некоторые правила, потому что они относятся не к их миру, а к другому, с которым они граничат (но в который они не всегда попадают), благодаря ребенку. В нем (как иногда еще помнится) можно крикнуть «Я в домике» и чувствовать себя безопасно. А этот странный психолог ведет себя уверенно, — наверное, знает, что делает. А попробуйте-ка только представить себе, как вы произнесите такое правило начальнику на работе!

Другой случай:

Маму семиклассницы Кати беспокоит зажатость и скованность девочки в школе, отсутствие подруг, частая плаксивость, о причинах которой она не рассказывает. В ходе беседы мама описывает напряженную атмосферу в семье, свою занятость и усталость, сложные отношения между родственниками, с тревогой говорит о нравах «современных» детей. Она высказывает надежду, что девочка получит здесь помощь. Консультант перефразирует информацию так, что становится понятным его сочувствие трудностям Кати в такой ситуации. В результате консультант решает своевременным задать вопрос молчавшей до сих пор девочке:

Скажи, Катя, есть ли нечто в том, что происходит, что ты хотела бы, чтобы изменилось?

Девочка молчит, но порозовела лицом, появилось напряжение в позе, губы шевельнулись.

Консультант (*после паузы*): Ты можешь не рассказывать, а просто кивнуть, если «Да» и помотать головой, если «Нет». Девочка кивает.

Консультант: Я правильно понял, что есть что-то, что ты хотела бы изменить? (*Кивает.*) Ты хотела бы поговорить об этом со мной! (*Пауза, молчание.*) Если бы я сказал: «Да, тебе хотелось бы поговорить об этом, но не сейчас», — это будет правильно? (*Кивок.*) Я предлагаю тебе поговорить со мной, пока мама

подождет нас в коридоре. Только в этом случае я не имею права рассказывать никому, о чем мы говорили. Даже вам (*обращаясь к маме*). Согласна? (девочка и мама смотрят друг на друга)

Мама (*обращается к Кате*): Ну, поговоришь? (*Катя кивает.*)

Кон су л ь т а н т (*маме*): Минут за десять до конца времени я приглашу вас, и мы поговорим еще вместе. Может быть, у меня будут какие-нибудь предложения.

В данной ситуации консультант осторожно предоставляет ребенку возможность (пространство) поговорить о собственном запросе. Безопасность обеспечивается косвенной поддержкой при переформулировании маминого рассказа, ненасильственной коммуникацией, введением правила конфиденциальности. Оставлено время на заключение контракта с родителем (о правилах посещений), если удастся развить контакт и заключить контракт на следующую (уже индивидуальную) сессию с девочкой.

В структуру сессии, кроме всего, в зависимости от контекста и запроса, приходится вводить элементы обучения для родителей (например, обращать внимание на способы взаимодействия консультанта с ребенком и достигаемые эффекты или предупреждать о возможных последствиях повторяющихся родительских реакций). А также давать достаточно информации о принципах и возможностях разных видов терапии, о принципах выбора терапии или терапевта и т. п., чтобы родитель мог определиться в перспективе. Необходимо отвечать на некоторые вопросы, требующие информации и специальных знаний.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все вышесказанное в основном очерчивает особенности ситуации и позиции консультанта, когда на первый прием приходят родитель и ребенок. Не только семейное консультирование, но и индивидуальное консультирование с ребенком требует особой организации и имеет специфику контракта. Так, в идеале, с родителем должен бы встречаться другой специалист, если есть запрос на помощь ребенку. В крайнем случае можно встретиться сначала с родителем, договорившись с ним о работе с ребенком (хотя в этом случае на контакт консультанта с ребенком может

влиять «фоновая информация»). Кроме того, помощь семье и детям предполагает и групповые формы работы (с родителями, детьми или совместно), а также консультирование родителей, учителей и воспитателей.

Исходя из этого, в структуре организации психологической помощи семье и детям целесообразно иметь специалиста, который мог бы *предварительно проконсультировать* обратившихся родителей. В данном случае подразумевается и исследование ситуации со сбором информации (оценка и предварительная «диагностика» для консультанта, возможно использование опросников), и работа с запросом, и информирование о возможностях и особенностях консультирования для принятия решения о наиболее адекватном и доступном варианте психологической помощи, и заключение контракта на соответствующий ее вид. Здесь же возможно оформление финансовой и организационной (например, разрешение на аудиозапись) документации. Все это позволило бы сделать психологическую помощь более специализированной и приближенной к запросу людей, как это ни парадоксально звучит, при введении дополнительного «звена» на пути к ней. Да и консультанты не так «выгорают» при простоте и определенности позиции и профессиональных задач.

Если по разным причинам организовать это не удастся, работа консультанта на первой сессии – сродни искусству. В ходе ее он осторожно и постепенно движется от неизвестности к большей определенности как в ситуации, которая привела клиентов на консультирование («диагностика»), так и в самой ситуации консультирования (прояснение, что происходит и кто в этом; работа с запросом; заключение контракта).

7.3. ОСОБЕННОСТИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ХИМИЧЕСКИ ЗАВИСИМЫХ КЛИЕНТОВ И ИХ БЛИЗКИХ

В этой главе мы не ставим своей целью научить консультантов как работать с людьми, страдающими зависимостью от психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков и т. п.). Наша задача – дать представления о некоторых общих принципах работы с этими людьми, поскольку каждый консультант в своей практике может встретиться с подобными клиентами.

Нам кажется возможным выделить четыре типа обращений, связанных с химической зависимостью: обращение в нетрезвом состоянии, обращение в состоянии похмелья (абстиненции), обращение в трезвом состоянии и обращение по поводу употребления психоактивных веществ третьими лицами, которое по сути не будет отличаться от любого другого обращения по поводу третьего.

ОБРАЩЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ

Какая-либо продуктивная психологическая работа с клиентом, находящимся в состоянии опьянения, невозможна в связи с искажением психических процессов под влиянием психоактивных веществ. Консультант может высказать свое предположение о нетрезвом состоянии клиента. Не стоит спорить и доказывать правоту своих подозрений, лучше договориться о встрече в другой день, оговорив необходимое условие для работы – трезвое состояние.

ОБРАЩЕНИЕ В СОСТОЯНИИ АБСТИНЕНЦИИ

У людей, страдающих зависимостью от психоактивных веществ, формируется абстинентный синдром, или «синдром похмелья». В связи с выведением из организма вещества, к которому сформировалась физическая зависимость, его концентрация в крови уменьшается, что приводит к крайне неприятным психическим (тревога, страх, раздражительность и др.) и физическим (боли, «ломота» в суставах, тошнота, рвота, учащенное сердцебиение и др.) проявлениям. В таком состоянии клиент часто нуждается не только в психологической, но и в медицинской помощи. Состояние абстиненции может вызвать тяжелые осложнения со стороны здоровья клиента, поэтому консультант должен рекомендовать, а иногда и обеспечить получение клиентом соответствующей медицинской помощи.

ОБРАЩЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА, СТРАДАЮЩЕГО ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

В случаях, когда консультанту становится известно о том, что его клиент злоупотребляет алкоголем, наркотиками или другими психоактивными веществами, он должен рекомендовать

ему обратиться за помощью в специализированные центры. В Санкт-Петербурге существует ряд подобных учреждений, мы предлагаем адреса некоторых из них:

- Городской наркологический диспансер, 10-е отделение. Реабилитационный Центр «Зазеркалье». СПб., В.О., 5-я линия, д. 58. Тел. (812)323-57-25.

- «Гармония». Институт психотерапии и консультирования. СПб., ул. Гастелло, 9. Тел. (812)371-82-20.

- «Дом надежды на горе». Ленинградская область, Гатчинский район, ж/д станция Можайский, село Перикюля. Тел. (813)749-38-75.

- Служба профилактики наркомании при Комитете по делам молодежи, семьи и детства Администрации Санкт-Петербурга. СПб., ул. Марата, д. 12. Тел. доверия (812)325-48-47.

- «Новая жизнь». Реабилитационный центр при протестантской церкви «Источник жизни». Ленинградская область, Кингисеппский район, пос. Преображенское (Собеседование проходит каждое воскресенье в 15.00 по адресу: ст. метро «Новочеркасская», ул. Шаумяна, 22, к/т «Охта». Контактный телефон (812)585-07-07. www.newlife.spb.ru).

Анонимную и бесплатную помощь любой зависимый человек может получить, придя на собрание группы «Анонимные наркоманы» или «Анонимные алкоголики». В связи с эффективностью эти группы само- и взаимопомощи получили широкое распространение во всем мире. Участвуя в таких группах, клиент может получить как психологическую поддержку, так и возможность обучаться специальным принципам выздоровления от зависимости, описанным в *Программе 12 Шагов*. Близкие люди страдающих зависимостью от психоактивных веществ могут получить поддержку, приняв участие в работе бесплатных и анонимных групп взаимопомощи для созависимых.

Расписание и адреса собраний групп «Анонимных наркоманов» (АН) в Санкт-Петербурге и Ленинградской области можно узнать по тел. (812) 323-98-77 или на сайте www.na-spb.ru.

Круглосуточный информационный телефон содружества «Анонимных алкоголиков» (АА) (812) 924-12-24 поможет узнать расписание собраний групп «Анонимных алкоголиков». Ниже мы приводим информацию о нескольких из них:

- «Алмаз», наб. Черной речки, д. 8 (пн., пт. — 19.30)
- «Амира», ул. Ивановская, д. 32 (РНД), каб. № 5 (ср. — 18.00).
- «Выход есть», ул. Б. Подъяческая, д. 34, РБОО «Азария» (ср., вс. — 19.00).
- «Караван», наб. Обводного канала, д. 13 (РНД), каб. № 32 (вт., чт.—18.00; открытое собрание сб. — 12.00).

Группы взаимопомощи родственников наркоманов и алкоголиков (Ал-Анон, Нар-Анон):

- «Счастье», Литейный пр., д. 44 (флигель во дворе) (вт., ср., чт. - 18.15; сб. -16.00.), Тел. (812)273-92-97.
- «Свет», ул. 1 -я Красноармейская, 11, Костел (пн.-пт. — 18.30; сб. — 19.00).
- «Азария — Матери против наркотиков», ул. Б. Подъяческая, д. 34. Тел. (812)319-42-52, 227-42-02 (по этим телефонам с 15.00 до 21.00 можно получить информацию о работе групп в «Азарии», а также о любых других группах, работающих в городе и области).

- Пушкин, Церковная ул., д. 30, Тел. (812)476-16-77.

Ниже приведены адреса сайтов в Интернете, посвященных теме наркотиков и наркомании:

- «НарКом — русский народный сервер против наркотиков» — <http://www.narcom.ru>.
- «Наркоман» — <http://www.narc.ru>.
- «Без наркотиков» — <http://nodrugs.pccenter.ru>.
- Материалы реабилитационной программы «Ступени» — <http://www.stupeni.org>.
- Материалы по созависимости — <http://agic.org.ua>.
- Анонимные Алкоголики — <http://logos.by.ru>.

ОБРАЩЕНИЕ ПО ПОВОДУ УПОТРЕБЛЕНИЯ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ ТРЕТЬИМИ ЛИЦАМИ

Консультанту часто приходится работать с родственниками и близкими людей, страдающих зависимостью от психоактивных веществ. Как правило, первичный запрос таких клиентов звучит следующим образом:

- Что можно сделать, чтобы он/она (третье лицо) перестал употреблять?
- Каким образом можно изменить его поведение?

- Как мне себя вести, чтобы повлиять на него?
- Что нам всем делать, чтобы вылечить его?

Может ли консультант откликнуться на такой запрос? Очевидно, что нет. Как и при любом другом обращении по поводу третьего, клиентом для нас является тот человек, которого беда (с чем бы она ни была связана) привела в наш кабинет. Химическая зависимость близкого человека уже сама по себе является психотравмирующим событием для его родственников, принять которое человеку кажется не только трудным, но и невозможным. Жизнь рядом с человеком, страдающим от злоупотребления психоактивными веществами, может вызывать совершенно разные, иногда противоречивые чувства — желание спасти сменяется чувствами беспомощности, безнадежности и безвыходности, за которыми могут следовать вина и отчаяние, злость и даже ненависть. Эти чувства остаются за рамками внимания человека, полностью сосредоточенного на проблеме своего близкого, и нарастая как снежный ком, они незаметно превращают жизнь близких в хаос. Поэтому задачей консультанта в данном случае является помочь клиенту начать говорить о себе, о своих чувствах и переживаниях, видеть и принимать болезненную ситуацию (реальность), исследовать стили и способы взаимодействия клиента с человеком, страдающим зависимостью, и другими людьми и научиться чувствовать личные границы и разделять ответственность.

Клиент может отрицать собственные психологические проблемы («со мной все в порядке, только бы он не пил...»), быть поглощенным мыслями о близком человеке, являющимся зависимым (часто с нарушением его личностных границ), обесценивать собственные чувства и в то же время быть полностью подчиненным эмоциональному состоянию зависимого. Так проявляется **созависимость** — комплекс специфических личностных особенностей, эмоциональных реакций, поведенческих стереотипов, возникающих в ответ на химическую зависимость близкого человека (приставка «со» — указывает на совместность, сочетанность действий и состояний созависимого и зависимого человека).

Таким образом, как и во многих других случаях, работа консультанта с созависимыми заключается в том, чтобы

помочь человеку исследовать себя, научиться заботиться о себе, найти собственные ресурсы для того, чтобы обрести большую уверенность и гармонию в собственной жизни. Если в человеке что-то меняется, то изменения распространяются и на внешний мир и, возможно, клиент сможет найти те способы существования, которые помогут ему конструктивно (с пользой для обоих) взаимодействовать с человеком, страдающим зависимостью.

7.4. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И ИХ РОДИТЕЛЯМ

Психологическая помощь детям с онкологическими заболеваниями и их родителям, несомненно, имеет свои особенности на разных этапах заболевания. На первом этапе, когда семья только узнает о болезни, дети и их родители испытывают шок, им трудно принять, что это могло произойти с ними, они часто отрицают происходящее. Здесь важно помочь и ребенку, и родителям (родственникам) отреагировать чувства, связанные с информацией о болезни, преодолеть шок и начать принимать реальность. На этом этапе речь может идти о кризисной интервенции (глава 4) как о работе с интенсивными чувствами и сосредоточении на актуальной ситуации. Хотя важно, чтобы сопровождение и поддержка семьи начиналась еще раньше, т. к. даже до постановки диагноза онкологического заболевания родители и дети испытывают серьезный стресс – само ожидание постановки диагноза является для них травмирующим. Незнание, которая ждет их впереди, мифы и страхи, которые сопутствуют онкологическим заболеваниям, вторгаются в привычное течение жизни и разрушают знакомое представление о себе и об окружающем мире.

Изменяется образ Я не только ребенка, но и родителей. Из нашего опыта встреч с родителями можно сказать, что многие матери начинают винить себя в том, что недостаточно делали для ребенка, воспринимают заболевание как «расплату за грехи». Поиск смысла происходящего, попытка ответить

на вопрос «Почему же это случилось с нами?» часто приводит матерей к эзотерической литературе, которая наталкивает их на мысль, что только они ответственны за то, что происходит. Часто от них можно услышать: «Это моя карма», «Ребенок еще невинен, он не успел сделать плохого в жизни, поэтому это мое наказание» и т.д. Такой взгляд на трагедию усугубляет их чувство вины. Чувство вины позволяет ощущать хоть какой-то контроль в этой неконтролируемой ситуации, и в этом, возможно, его психологический смысл. В то же время иногда оно может быть настолько сильным, что буквально отнимает жизненные силы. Видя страдание и горе своих родителей, дети начинают винить себя за свою болезнь.

Находясь рядом с родителями и с детьми в таком состоянии, хочется облегчить их переживания, помочь им освободиться от бремени вины. Но полностью «удалить» чувство вины невозможно, поэтому консультанту важно помогать ребенку и родителям осознавать и выражать вину, а также брать на себя только ту долю ответственности, которая действительно им принадлежит. Парадокс заключается в том, что родители чувствуют ответственность за болезнь ребенка, за то, чего они не могут контролировать, но не берут ответственности за свое собственное состояние и поддержку ребенка. Непростая задача консультанта – помочь им осознать свою ответственность, которая не лишает сил, а, наоборот, дает ощущение энергии, свободы и возможность влиять на собственную жизнь.

Дети сталкиваются с тем, что вся их жизнь с момента болезни меняется, – нет больше привычных друзей из класса, подвижных игр и шалостей, а есть больница, процедуры, врачи в белых халатах и испуганные лица родителей. Детство заканчивается в тот момент, когда звучит диагноз. Встречаясь с детьми в больнице или санатории, нельзя не обратить внимание, что они старше и мудрее своих сверстников. Многие из них уже потеряли друзей или соседей по палате, практически все они знают, как страшно и одиноко может быть рядом со смертью. У одного из детей, с которыми мы встречались, была кличка Пьеро, потому что он никогда не улыбался.

Маленькие дети не понимают серьезности своего заболевания и его последствий – многие родители скрывают от

детей эту информацию, боясь напугать ребенка или не зная, как говорить с ним о болезни. Но дети чувствуют, что с ними происходит что-то, что отличает их от других детей. Подростки уже осознают серьезность своей болезни, и пропасть между ними и другими детьми увеличивается. Появляющееся в этих случаях разделение на «мы» и «они» мешает подросткам интегрироваться в общество сверстников на этапе выздоровления или получать от них поддержку во время болезни.

Родители также чувствуют себя отделенными, что выражается словами: «Вы не сможете понять, у вас ребенок не болеет раком», и порой у них это разделение проявляется сильнее, чем у самих детей. Консультантам важно иметь в виду, что подобное ощущение «исключительности» характерно для людей, переживающих сильную травму, и оно может затруднять не только отношения с другими людьми, но и принятие помощи. Поэтому особое значение при работе с такими людьми имеет построение отношений, где и родитель, и ребенок мог бы быть услышанным и понятым, где он мог бы почувствовать близость и поддержку. Возможности групповой работы также позволяют разделять свою боль с другими людьми и слышать о другой боли, что не менее важно. В процессе групповой работы родители начинают видеть и чувствовать друг друга, границы стираются, и появляется возможность строить новые отношения.

Говоря о психологической помощи детям с онкологическими заболеваниями, необходимо помнить, что ребенок включен в семейную систему. Зачастую столкновение с кризисом приводит к расщеплению семьи – уход отца из семьи, эмоциональное отделение одного из членов семьи, «уход» в работу. Как правило, мать несет на себе все заботы по уходу за ребенком и отказывается от собственной жизни, которая была у нее до болезни ребенка. Жизнь разделяется на «до» и «после».

Расщепление и разделение присутствует на всех уровнях – на уровне личной жизни (жизнь «до» и «после»), на уровне семейной жизни (разводы или «уход» отца в работу), на уровне межличностных отношений («мы» и «они»), на уровне общества (злость на врачей и правительство). Консультанту необходимо иметь в виду, что сильная травма обычно

сопровождается диссоциацией, исключением какой-то части себя или своего опыта, что блокирует доступ к личностной энергии, и, чтобы к ней обратиться, важно построить такие отношения, в которых было бы пространство для проявления всего разнообразия опыта клиента.

В семьях, которые внешне остаются вместе, часто присутствует внутреннее эмоциональное разделение – родители не обсуждают с ребенком его болезнь и ребенок чувствует себя одиноким и брошенным. Часто ребенок оказывается в ситуации эмоциональной депривации, когда все семейные силы направляются на сохранение здоровья ребенка, а эмоциональная близость теряется. Испытывая страх и беспомощность перед болезнью, родители не решаются говорить детям о том, что с ними происходит. В таких ситуациях необходимо помочь родителям найти в себе силы сохранять эмоциональные отношения с ребенком.

Зачастую родители уверены, что ребенок не понимает, что с ним происходит и, не говоря о болезни, можно сделать вид, что ее нет. Но дети очень чувствительны – они не только чувствуют, что с ними происходит что-то страшное, но и видят, насколько переживают родители. Важно помогать родителям осознавать, насколько важен для ребенка просто близкий и тесный контакт с ними. Один мальчик сочинил сказку о том, что маленького звереныша бросила его мама и уехала далеко-далеко, и он очень по ней скучает. В реальной жизни мама вынуждена была много работать, чтобы зарабатывать на лечение и на содержание ребенка, а с ним в санатории была бабушка. Мама считала, что если она не будет приезжать каждую неделю, то мальчик привыкнет и перестанет скучать. Для него же это было знаком ненужности, он чувствовал себя брошенным. Иногда родителям важно просто рассказывать о том, как важна для ребенка их эмоциональная поддержка, т. к. этому может просто не придаваться значения.

И у родителей^ и у детей также присутствует злость – злость на жизнь, на болезнь, на врачей. У детей уровень агрессии очень высок еще и потому, что им негде ее проявлять и выражать. Родители часто запрещают ребенку выражать эмоции, которые им неприятны. Мы, например, в своей практике столкнулись с ситуацией, когда один из родителей запрещал

ребенку рисовать черной краской, рисовать больницу, считая, что если ребенок не будет рисовать, то и переживать не будет. Поэтому при работе с детьми и их родителями одной из наших целей было помочь им научиться выражать и принимать разные чувства, в том числе и злость, и боль.

Неизменно страдают границы ребенка и родителей. Зачастую происходит слияние, когда родитель не может разделить себя и своего ребенка, в язык прочно входит местоимение «мы», что проявляется при любом разговоре о ребенке. Дети перестают чувствовать границы и в других отношениях – им многое позволено, нет четких правил и в то же время присутствует сильная опека со стороны родителей. Ребенок попадает в ситуацию полной неопределенности, где не на что опереться. Поэтому, работая с детьми, необходимо создавать такие условия, где были бы понятны правила, и помогать им учиться определять свои границы и границы других детей. Но при этом ребенку трудно будет сохранять свои границы, если ничего не меняется в семье.

Традиционная медицина требует от родителей большой доли включенности в процесс лечения, ставит им высокие планки, но не обращает внимания на психологическое состояние самих родителей. Все внимание уделяется физическому здоровью ребенка, а его эмоциональное состояние и эмоциональное состояние родителей игнорируется. Находясь в длительной неопределенной травмирующей ситуации, родители тратят все свои силы на то, чтобы вылечить ребенка, и совсем не уделяют внимания себе и своим переживаниям. Но если у родителей нет сил, как они смогут помочь ребенку?

Часто родители не в силах поддержать своего ребенка, потому что сами утратили связь с собственными ресурсами, им не на что опереться, они не чувствуют поддержки. Нам казалось особенно важным обращаться к ресурсам, как внешним, так и внутренним, родителей и детей, чтобы помочь им найти опору в себе и в поддержке других людей, поэтому важно, чтобы психологическая помощь детям и их родителям была как индивидуальной, так и групповой. Иногда связь с ресурсами практически не осознавалась, и обращение к ним представлялось для клиентов очень сложным и непонятным.

Девочка 14 лет нарисовала свое тело, наполнив его только «отрицательными» эмоциями. Она нарисовала боль, напряжение, страх, и лишь небольшое пространство вокруг сердца закрасила желтой краской, сказав, что это спокойствие и сила, но она закрыта болью, нарисованной черным цветом. Большую часть тела она оставила нераскрашенным.

Консультант: Как тебе видеть свое тело?

Клиент: Грустно... Только темные краски...

Консультант: Грустно... А какого цвета остальное тело? Какие ощущения там?

Клиент: Не знаю, ничего особенного.

Консультант: Мне грустно видеть, что желтый цвет почти закрыт черным, как будто его очень мало и ему трудно.

Клиент: Да, мне бы хотелось, чтоб его было больше.

Консультант: Как ты можешь это сделать?

Клиент: Не знаю... Я, наверное, не могу....

Консультант: Ты чувствуешь его в себе сейчас? Сосредоточься на нем... Что тебе хочется?

Клиент: Да, я его чувствую... Хочу его распространить...

Консультант: Попробуй это сделать. Почувствуй, как это тепло распространяется...

Клиент: Оно больше, чем это пространство на рисунке...

Консультант: Можешь нарисовать? Где оно? Раскрась.

Клиент берет кисточку и закрашивает белые места:
Оно там, где мне казалось, что я ничего особенного не чувствую. Просто оно не очень сильное. Я думала, что там пусто, а там тепло... Это маленькая кисточка...

Консультант: Выбери ту, которую хочется.

К л и е н т (берет большую кисть и закрашивает практически все тело).

Консультант: Как сейчас?

Клиент: Лучше. Спокойнее... Боль есть, но она не закрывает все... Чувствую себя сильнее... Состояние изменилось...

Консультант: Как ты это сделала?

Клиент: Обратила внимание... распространила по телу...

Дети, находившиеся в группе, тоже задавали вопросы, помогали выбрать кисть, а после разговора с этой девочкой тоже стали докрашивать рисунки своих тел.

Обращаясь к внутренним ресурсам, дети учатся сами влиять на свое состояние. При работе с детьми с тяжелыми заболеваниями необходимо обращаться к телу, т. к. тело очень страдает и содержит в себе множество невыраженных эмоций. Важно научить детей «управлять» своим телом – уметь расслабляться, сбрасывать напряжение, концентрироваться и разотождествляться со своими ощущениями. Это очень помогает при болезненных медицинских процедурах, которые вызывают у них страх и сопротивление, но являются необходимыми в процессе лечения.

Еще одной характерной особенностью, присутствующей и у детей, и особенно у родителей, является ощущение того, что они не могут повлиять на свое состояние. Причем у детей это ощущение выражено меньше, чем у родителей. Усилия родителей полностью направлены на выздоровление ребенка, они не отдают себе отчета в том, что их состояние непосредственно влияет на психологическое состояние ребенка. Соглашаясь с тем, чтобы психолог работал с ребенком, они не видят смысла работы с собой. Зачастую они занимают «позицию жертвы» и очень пассивно участвуют в процессе собственного восстановления, которое необходимо им также, как и их детям. Родители говорят, что справятся сами, что главное – помочь ребенку, не осознавая того, что их страхи, боль, потерянности, злость влияют на ребенка порой больше, чем сама болезнь.

Консультанту, работающему с детьми с тяжелыми заболеваниями и их родителями, важно проявлять активность. Иногда необходимо идти в палаты, просто разговаривать с родителями и подростками, рассказывать о своей работе. Здесь очень важным является контакт, только после создания которого родители будут обращаться за помощью. Такая активность в позиции, когда консультант сам идет к клиентам, отличается от работы обычного консультанта, который

принимает в кабинете и к которому идут люди. Хотя здесь также необходимо сохранять границы и не навязывать свою помощь клиенту. В этом состоит огромная сложность, но с другой стороны, это позволяет постоянно отслеживать себя и учиться сохранять профессиональную позицию, осознавать собственные границы и разделять ответственность. Работа здесь идет постоянно, все время пока вы находитесь на территории больницы или санатория, а не только в кабинете во время приема. Важно стать «своим» и для детей, и для их родителей. Для родителей на этапе реабилитации более приемлемой оказывается групповая работа, где они могут почувствовать себя менее одинокими. После групповой работы родители более мотивированы на индивидуальные консультации.

В заключение хочется особо отметить, что для работы в процессе реабилитации наиболее адекватными нам кажутся встречи с использованием арт-терапевтических методов. Для детей это привычный язык – лепка, рисование, придумывание сказок, превращение в сказочных персонажей. Для подростков – это мир, с помощью которого они могут выразить свои эмоции и обращаться к болезни. Для родителей – возможность обратиться к собственным ресурсам, используя творчество и не уходя в привычный интеллектуальный мир.