

# Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия.

Методы, теории и техники: практическое руководство. — М., 1999 - 487 с.

Более 250 теорий психологической консультации и психотерапии конкурируют на рынке идей и практики. С помощью этой книга, авторы пытаются навести некоторый порядок в том хаосе методов и теорий психотерапии, который сейчас существует. Этот поиск разумного их понимания можно назвать “обобщенной теорией”, поиском связи и гармонии среди представленных альтернативных теорией и методов.

Книга предназначена для психологов, психотерапевтов и всех интересующихся проблемами психологического консультирования и психотерапии.

## ВВЕДЕНИЕ

### НА ПУТИ К ОБОБЩЕННОЙ ТЕОРИИ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Пожалуй, более 250 теорий психологической консультации и психотерапии конкурируют на рынке идей и практики. Вступив в лабиринт этих, временами противоречивых, теорий, кое-кто смутится и отступит. С другой стороны, это богатство идей можно рассматривать как источник взаимного развития и роста для осуществления своего вклада в человеческий прогресс. Пожалуй, обоснованным является как позитивный, так и негативный взгляд на нынешнее состояние психологии и психотерапии — можно говорить об избыточной сложности нашей теории и практики, но одновременно это свидетельствует об энергии и энтузиазме, присущем данной области знаний. А это внушает надежду.

С помощью этой книги, авторы пытаются навести некоторый порядок в том хаосе методов и теорий психотерапии, который сейчас существует. Этот поиск разумного их понимания можно назвать «обобщенной теорией», поиском связи и гармонии среди представленных альтернативных теорией и методов. Основной организационный принцип этой книги дается в следующих общих предпосылках, которые вы встретите в начале каждой главы.

## ОБЩИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированного консультирования и терапии.

Методология дает основу для эффективной теории и практики: КО-терапевт\* знает, как построить творческую, плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

---

\* КО-терапевт — терапевт культурно-ориентированного направления, более адекватного русского термина *нет* (Прим. пер.)

Теория создает организующие принципы для консультирования и психотерапии: КО-терапевт имеет запас альтернативных теоретических подходов и способов общения.

Практика — это сочетание методологии и теории. КО-консультант компетентен в теории и методиках, и способен применять их как в целях исследования, так и в практической работе на благо клиента.

Подразумевается, что общая компетентность в методологии, теории и практике проявляется в осознании своего собственного мировоззрения и личностных особенностей, а также того, насколько они отличаются от мировоззрения клиента и других профессионалов.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКСТА

Общие предпосылки даются для того, чтобы дать вам краткую сводку того, к чему мы стремимся и из чего исходим, а сами главы отражают содержание этого. Глава 1, к примеру, посвящена концепции продуктивности обобщенной теории, и построена как вводный общий обзор консультирования и терапии. Если вы преуспели в овладении методиками, изложенными в первой части книги, то у вас будет солидный фундамент для понимания теории и применения ее на практике. В главе II излагается концепция психологии принятия решений — та теоретическая модель, которая поможет вам во многих областях психотерапии.

Главы У111-Х11 дают двенадцать дополнительных теоретических формулировок, касающихся развития личности, и они разбиты по пяти главам — с акцентом на психодинамическую, бихевиористскую, гуманистически-экзистенциальную, когнитивную и вновь развивающуюся системную терапию. Каждая теория излагается достаточно подробно, так что мировоззрение, основные положения и методики вполне можно уяснить. В этом разделе вы найдете множество примеров, наиболее важными

среди которых являются детально разработанные предложения по построению практического интервью при различных теоретических ориентациях. Главы XIII и XVI дают обзор накопленных исследований в психологическом консультировании и терапии. В главе XIV, используя теории и методики предыдущих глав, показано, как можно спланировать первое интервью и как организовать дальнейший процесс лечения. Особое внимание уделяется детальному анализу ряда консультаций и тому, как их можно трактовать с различных теоретических подходов.

Важным в главах XIII и XIV, как и во всем тексте, является то, что даются примеры и идеи, которые должны помочь вам выбрать собственную теоретическую ориентацию, выбрать свой личный

путь в психологию и психотерапию.

Самый важный вопрос в этой книге — какое лечение будет лучшим для каждого индивида и при каких условиях. Хотя слово «лучшее» временами можно опустить.

Вновь взгляните на обложку, и, всмотритесь на рисунок Эшера, затем вернитесь к тексту и взгляните на него с разных сторон. Каждая альтернативная перспектива, как и альтернативная теория, которые вы изучаете, содержит частицу «правды». Но сказать, какой взгляд на рисунок «лучший», или какой взгляд на сложный мир психологической консультации «лучший» — это далеко не простая задача, так как существует много различных подходов, которые являются полезными и расширяют наше понимание.

Мы не ставим перед собой цель указывать, каким именно образом лучше всего осуществлять помощь клиенту. Мы скорее заинтересованы в развитии квалифицированного психолога, который мог бы извлекать для себя уроки из практики, самообучаться, самостоятельно строить свою теорию процесса консультирования и терапии. Обобщенная теория консультирования и терапии — это только начальная стадия... А каким будет ваш вклад в ее развитие?

# КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ В МЕТОДОЛОГИИ, ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ

### ОБЩИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированного консультирования и терапии.

Методология дает основу для эффективной теории и практики: КО-терапевт знает, как построить творческую, плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Теория создает организующие принципы для консультирования и психотерапии: КО-терапевт имеет запас альтернативных теоретических подходов и способов общения.

Практика — это сочетание методологии и теории. КО-консультант компетентен в теории и методиках, и способен применять их как в целях исследования, так и в практической работе на благо клиента.

Подразумевается, что общая компетентность в методологии, теории и практике проявляется в осознании своего собственного мировоззрения и личностных особенностей, а также того, насколько они отличаются от мировоззрения клиента и других профессионалов.

### ЦЕЛИ ДАННОЙ ГЛАВЫ

Основная цель этой главы — развитие целостного мировоззрения и ориентации применительно к консультированию и терапии.

Целями данной главы являются:

1. Представить концепцию мировоззрения. (Есть много вариантов работы с клиентом, преследующих позитивные изменения.)
2. Показать, как методики, теория и практика могут быть интегрированы в общий теоретический подход к психологическому консультированию и терапии.
3. Определить концепцию культурной ориентированности, как общую цель консультанта и клиента.
4. Разграничить концепции интервьюирования, консультирования и психотерапии.
5. Поднять важную проблему этических критериев в профессиональной психологической помощи.

### ВАШ ЛИЧНЫЙ СТИЛЬ ТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

На 3 странице книги приведена иллюстрация М. Эшера под названием “Относительность”. В картине этого датского художника внимание сфокусировано на двух личностях, находящихся на лестнице в верхней части картины:

Два человека движутся рядом в одном направлении, но при этом один из них спускается, а другой поднимается по лестнице. Бессмысленно говорить о контакте между ними, поскольку они живут в разных мирах и не подозревают о существовании друг Друга.

Поскольку вы психолог или психотерапевт, вас можно в какой-то степени считать художником. Ваша задача — понять проблемы клиента, идущего по жизненному пути, временами в неправильном направлении. Если вы сможете на время присоединиться к миру клиента и идти с ним (или с ней) вместе, то это поможет вам обрести новое понимание и уважение к пути, отличному от вашего. Более того, вы сможете обнаружить, что клиент желает измениться и хотел бы, чтобы вы помогли ему найти новые пути действия и существования.

Представьте, что клиент пришел к вам за помощью. После некоторых вступлений он излагает следующую историю:

Я чувствую себя таким униженным... Знаете, я работаю в кафетерии. Я выхожу в этом кургузом белом пиджаке..., с полотенцем через руку, хожу и вытираю столы. Я прямо чувствую, что люди глазят на меня. Может быть, это не так, но я это чувствую. Я ненавижу эту работу. Немного легче я чувствую себя за стойкой, но меня не покидает ощущение своей неполноценности.

Важно, чтобы вы улучшили момент и подумали, что главное в этом контексте. Представьте, что вы психолог или психотерапевт. Запишите, чтобы вы сказали клиенту.

(В этом месте вы, возможно, заглянули вперед в поисках “правильного” ответа. У нас нет правильного ответа, да и вряд ли существуют самые подходящие слова для человека, у которого в душе конфликт. Однако же, существуют некоторые подходы, которые более плодотворны, чем другие.)

Есть шанс, что вы дадите клиенту ответ, исходя из собственного опыта, и этот опыт будет потенциально более позитивным, приведет к улучшению. Если вы “присоединитесь” к клиентам и поймете их различное мироощущение, то вы сможете помочь им найти более адекватный способ распоряжения своими жизнями.

Прежде чем идти дальше, попробуйте опросить нескольких людей по поводу данной ситуации, запишите, что они ответят. Их ответы отличаются от вашего? Они бы повели клиента в другом направлении? Неужели какой-то ответ является самым лучшим?

А может быть то, что вы говорите человеку на консультации или во время сеанса терапии, больше характеризует вас, чем клиента?

### **КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОТЕРАПИЯ КАК ПРОЦЕСС МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ И ВЛИЯНИЯ**

То, что вы относитесь к человеку как консультант, в огромной мере определяет то, что будет в дальнейшем. Ваш вопрос к клиенту из кафетерия определяет, что будет сказано дальше, будет ли проблема решаться на поверхностном или более глубоком уровне; в действительности, ваша реакция определяет, будет ли вообще беседа продолжаться. Наша реакция и вхождение в мир других в значительной мере влияет на то, как клиенты (друзья и семья) думают и действуют в дальнейшем. Даже то, поддерживаете ли вы разговор или подчеркнуто не реагируете на сказанное, может существенно повлиять на жизнь человека.

Консультирование и психотерапия есть процесс обоюдного влияния. Но каким должно быть направление вашего влияния? Давайте рассмотрим несколько альтернативных реакций на слова клиента из кафетерия и затем обобщим некоторые аспекты этих реакций с точки зрения культуры.

1. “Вы утверждаете, что испытываете нервозность и смущение на работе”. (Это фиксирует внимание на ключевых эмоциях консультируемого и позволяет перейти к дальнейшему обсуждению его чувств по отношению к себе.)

2. “Можете ли вы описать другую ситуацию, где вы чувствуете то же самое?” (Это помогает понять, является ли это чувство той нитью, что проходит через всю жизнь клиента, а это новые факты, проясняющие картину.)

3. “Чувство неполноценности? Подумайте о чувстве незащищенности и смущения. Теперь перенеситесь мысленно в детство и расскажите мне о похожих переживаниях”. (Эта техника позволяет найти корни сегодняшнего состояния в переживаниях детства и ориентирована на терапевтические изменения.)

4. “Вы сказали, что чувствуете себя незащищенным. А что вы делаете непосредственно перед тем, как испытать это чувство? Опишите мне последовательность событий, предшествовавших данной ситуации, а также после того, как вы вытерли стол”. (Поиск специфики поведенческой последовательности поможет найти контрдействие.)

5. “Но это иррациональная мысль. Мы уже говорили об этом. Все это только в вашей голове. А теперь давайте поработаем над тем, как вы мыслите”. (Это помогает понять, что личность думает о себе. В данном случае консультант и клиент, очевидно, работали вместе над общими проблемами.)

6. “Пожалуй, я могу понять, что вы чувствуете. Я тоже занимаюсь такой же работой по вечерам и иногда чувствовал себя ужасно стесненно, когда прислуживал. А больше вы ничего не чувствуете?” (Раскрытие собственных похожих переживаний облегчает положение клиента.)

7. “Я сказал бы, что вам нужно расслабиться и забыть это. Не надо в это погружаться”. (Совет и предположение — это распространенный ход и общая реакция людей на тех, кому нужна помощь.)

Какой из указанных выше подходов наиболее похож на ваш? А какой из них правильный? Трудно ответить, поскольку каждый из них ведет клиента в разном, потенциально ценном направлении. Очевидно, возможны сотни подходов, которые осно-

вываются на личном опыте и теориях консультирования. Есть много продуктивных подходов и их можно применять к подходящей личности в нужное время. Эта книга поможет вам стать психологом, творчески относящимся к своей работе. Хотя мы утверждаем, что не существует “правильного” способа помочь и что вам следует определить ваш собственный стиль и манеру консультирования, мы тоже настаиваем на том, что всегда следует осознавать: что именно вы делаете и как это повлияет на развитие личности клиента. Психологическая помощь есть процесс обоюдного влияния и терапевт имеет огромную власть над жизнью клиента. Чем больше, подход в нашем распоряжении, тем больше у нас возможностей помочь личности, тем больше путей для роста у клиента.

## **МИРОВОЗЗРЕНИЕ И ТЕОРИЯ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

Недостаточно только расширить свой спектр подходов к клиенту, необходимо также рассмотреть собственную концепцию или мировоззрение. Выражаясь проще, что вы думаете об устройстве мира? Если вы еще не думали над этим, давайте рассмотрим ваш ответ на первый вопрос в этой главе, где вы выделили ключевые проблемы своего клиента из кафетерия. То, как вы вычленили эти проблемы, дает некоторое представление о вашем взгляде на мир. Ваша манера действовать слабо связана с понятием мировоззрения или теории, зато ваше мироощущение определяет, как вы относитесь к другим, и повлияет на то, что вы скажете клиенту.

Чтобы лучше понять, как важна определенная концепция мировоззрения в деле психологической помощи, рассмотрим те ключевые проблемы, что выделены другими людьми, которым приводился тот же рассказ о кафетерии.

1. “Безусловно, проблема в данном случае связана с комплексом неполноценности. Подробный разговор об этом понятии и о детских воспоминаниях часто дает ключ к тому, отчего эти чувства возникли сейчас”.

2. “Этот человек есть жертва экономической системы, где у некоторых людей достаточно денег, чтобы посещать колледж или развлекаться, в то время как другие должны бороться за существование. Проблема не в чувствах, а в несправедливости общества”.

3. “Рабочая одежда плохая и выделяет человека. Я бы тоже чувствовал себя так. Может тут нужна униформа, которая не так выделяется среди остальных”.

4. “Я был бы рад любой работе. У меня и такой нет. А у этого студента нет никаких проблем, пусть заткнется и радуется”.

5. “Дело тут не в прислуживании и не в вытирании столов. Важно, как человек себя ощущает и что он делает. Этому студенту нужно осознать себя как личность, а не как объект”.

Каждое из приведенных определений ключевой проблемы отражает различные мировоззрения и ведут к равным терапевтическим действиям. Первый ответ исходит из психодинамического подхода и может вести к долговременной терапии. (Психодинамический подход исследует детские переживания и чувства с тем, чтобы понять, как они представлены во взрослой жизни.) Следующее мировоззрение или теория относится к радикальным подходам и нацелена на изменение окружающей действительности. Третье мировоззрение исходит из практически-делового административного подхода и ищет внешние изменения. Четвертая теория вообще отрицает чувства. Последний взгляд отражает гуманистическое мировоззрение, которое подчеркивает значимость эмоций. Здесь в дальнейшем может последовать совет вступить в группу СПТ или пройти курс личностно-центрированного консультирования.

Тщательное изучение протоколов интервью, фильмов, аудио- и видеозаписей обнаруживает, что у психологов существует излюбленная манера отношения к клиенту. Как психолог, вы можете начать с определения собственного стиля работы с людьми. По тому, как вы определяете ключевую проблему и как выглядит ваш личный ответ, вы можете, в конце концов, извлечь довольно точную картину вашего взгляда на людей и их тревоги.

Психологические теории, такие, как психоанализ, бихевиоризм, экзистенциализм, обсуждаемые в этой книге, представляют подходы, которые являются средством объяснения людей и мира. Из фрейдовской теории психоанализа вытекает не только набор концепций, объясняющих человеческое поведение, но также и довольно четкий набор методик психологической помощи. Точно также и другие психологические подходы имеют

мировоззрение, концепцию, а также техники оказания психологической помощи. Задача заключается в том, чтобы выбрать из каждой теории идеи, которые, по вашему мнению, наиболее точны и построить свою собственную теорию мира.

### **РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННОЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ОРИЕНТАЦИИ**

Некоторые психологи слишком привержены какой-нибудь одной концепции и ограничивают себя рамками одного теоретического мировоззрения. Такая приверженность полезна, если психолог достаточно компетентен и подходит к клиентам дифференцировано, но узость мышления, ригидность делает невозможной психологическую помощь тем, кто с первого сеанса не “раскололся”. Поэтому так важно быть гибким в выборе методики теории и оставаться открытым для новых идей. Существует несколько путей для того, чтобы развить собственную обобщенную концепцию практического консультирования и терапии.

**ЭКЛЕКТИЗМ.** Все большую популярность в практической психологии получает эклектизм, и примерно половина практикующих психологов и терапевтов, по их признанию, используют этот подход. Эклектик признает достоинства многих методов и теорий и намеренно подбирает различные аспекты

этих теорий, которые могут оказаться полезными для его разносной клиентуры. Сильная сторона эклектизма — в гибкости широте охвата. В то же время некоторые критикуют эту позицию как чересчур гибкую и не имеющую систематического мышления, и даже говорят о “лени” некоторых психологов, не нашедших времени как следует изучить какую-то одну концепцию.

**ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ОДНОЙ ТЕОРИИ.** В противоположность эклектикам, многие психотерапевты проповедуют приверженность одной теории, такой, как бихевиоризм, психоанализ, структурно-семейная терапия. Сильная сторона такого подхода — в углубленном изучении техники, методологии и возможность “подстроить” теорию под потребность индивидуального клиента. Некоторые критикуют сторонников только одной теории за негибкость и нежелание изменить свои подходы, когда случай не укладывается в данную теорию.

**ОБОБЩЕННАЯ ТЕОРИЯ.** Джордж Келли, автор работ по психотерапии личности, отметил, что эклектики становятся все более систематичны в своем мышлении, что они развивают собственную теорию или обобщенную теорию психологической помощи, в которой объединены различные подходы. Обобщенную теорию или метатеорию можно рассматривать как более общий концептуальный подход, чем эклектизм или приверженность одной теории. Обобщенная теория пытается соединить и организовать части теорий в согласованности и систематическом построении. Ее, пожалуй, можно окрестить как “систематический эклектизм”.

Однако же можно быть с самого начала преданным одной теоретической ориентации и одновременно быть приверженцем обобщенной теории. Психолог-бихевиорист может работать в своих привычных рамках, но уважительно относиться к другим теориям и приспособлять какие-то их фрагменты к своей практике. К примеру, Альберт Эллис (глава XI) стоит на позициях когнитивной теории, но он использует фрагменты гуманистической психологии и психоанализа, чтобы обогатить свою базовую ориентацию.

Как психолог или психотерапевт, вы сталкиваетесь с выбором. Вы можете стать “ленивым” эклектиком, понадегав случайных фрагментов из различных теорий. Или вы можете решить, что какая-то школа в психологической науке является лучшей и не рассматривать альтернативные. Или придерживаться общетерапевтической ориентации через систематический эклектизм, либо сохранять гибкую приверженность одной теории. Два последних выбора — суть концепции обобщенной теории. Что у них общего:

- 1) понимание того, что реакция клиента может быть разной и, возможно, потребуются какой-нибудь другой теоретический подход;
- 2) уважение к мировоззрению или теории, отличной от собственной;
- 3) умение видеть то, каким образом различные теории можно увязать вместе для пользы клиента.

Когда вы начинаете психологическую практику, вы скоро убедитесь, какое изобилие методов и теорий существует в этой области. Некоторые считают разумным сконцентрироваться на одной. Позднее, по мере увеличения знаний и опыта, вы сможете глубоко изучить альтернативные методы.

Пожалуй, нет единственно правильного пути в выборе теоретической ориентации, хотя некоторые считают, что это обязательно надо сделать. Им кажется, что задача состоит в том, чтобы решить, как вы систематически организуете свою работу психолога или психотерапевта.

## **СОЕДИНЕНИЕ МЕТОДОЛОГИИ, ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ**

Методология составляет основу психологии и психотерапии. В теории содержатся идеи, организующие ключевые принципы психологической помощи. О практике следует говорить, когда вы берете теорию, методики и применяете их непосредственно в работе с клиентом. Если у вас есть солидный багаж методик и есть понимание теории, то вы готовы к практике терапии и консультирования.

В главах 11-ХУ11 приводятся некоторые базисные методики психологии и психотерапии. Каждая глава рассматривает концепции важные для различных теоретических построений. К примеру, независимо от вашей теоретической ориентации, искусство слушать вам необходимо, если вы хотите понять клиента. Все теории подчеркивают важность умения слушать клиента, и поэтому умение задавать вопросы всегда будет полезно для вас. Если вы считаете себя бихевиористом, то искусство слушать вам необходимо, чтобы уяснить поведенческие навыки клиента. Если вы принадлежите психодинамическому направлению, то это умение необходимо для того, чтобы понять фантазии клиента и его опыт детских переживаний.

Короткое исследование: действительно ли помогает психология и психотерапия?

Ответ на приведенный вопрос довольно сложен и зависит от многих обстоятельств. Исходя из того, что исследователи и авторы книги имеют вполне понятный интерес к результатам (к примеру, если психотерапия не работает, то зачем ее проводить, изучать и даже писать эту книгу?), следующие выводы кажутся нам наиболее важными:

1. Психология и психотерапия существенно различаются, существует большой набор методов, которые могут помочь клиенту в его росте и развитии.

2. Результаты последних исследований дают основание полагать, что когнитивно-бихевиористские методы наиболее эффективны. Однако исследования этих методик обнаруживают более ограниченные показания к их применению по сравнению с гуманистическими и психологическими теориями. Многие считают, что эти исследования не показали существенных различий среди психологических теорий.

3. Психотерапия может не только помочь, но и повредить. Выбор неэффективных методик, технические ошибки, слишком поспешные действия могут принести клиенту вред.

4. Большие разногласия существуют по поводу важности длительных профессиональных тренировок. Согласно некоторым исследованиям, непрофессионалы иной раз могут получить и добиться этих же позитивных перемен у клиента, что и опытные мастера.

5. В настоящее время многие эксперты приходят к убеждению, что различные теории по-разному эффективны для разных клиентов. Поэтому у вас, скорее всего, появится желание стать знатоком нескольких теорий и методов психологического консультирования.

Результаты этих исследований более подробно изучаются в главе XIII.

Если вы усвоили концепции первых семи глав, то вы перейдете к следующим теоретическим главам хорошо подготовленным, несмотря на то, что эти теории с первого взгляда очень различны. Мы сказали "с первого взгляда", потому что по мере продвижения в этой области, вы начнете осознавать связь этих теорий. А это уже начало обобщенной теории.

Теории, описанные в этой книге, отражают различные мировоззрения, каждое из которых дает точку зрения, позволяющую взглянуть на ситуацию иначе. Если вы возьмете рисунок Эшера на обложке книги, повернете книгу на бок, посмотрите сверху, постараетесь увидеть рисунок трехмерным, то вы заметите, что каждая точка зрения дает новый, обогащенный взгляд на рисунок. Точно так же теории из второй части этой книги предлагают свое понимание процесса терапии. С некоторого момента у вас появится желание сделать выбор относительно одной терапии, либо эклектического, либо обобщенного подхода: для работы нужна какая-то определенность.

Временами получится так, что мы будем обсуждать концепции из тех глав, которые вы еще не прочли. В частности, так будет в главе VII, в которой дается необходимый мост между



теорией и методиками. Такие перекрестные ссылки необходимы, чтобы вы уяснили, как связаны методики и теории, поняли взаимосвязь различных теорий и то, как использовать обобщенную теорию, чтобы объединить различные точки зрения.

Из главы VII можно привести пример подхода с позиций обобщенной теории. Там показано, что многие психотерапевтические теории сконцентрированы на том, чтобы помочь клиентам реконструировать свое мировоззрение в более позитивном направлении. Это может носить разные названия, но все процессы и методы тесно связаны. Так, в Роджерсовской психотерапии говорится о позитивном отношении, в логотерапии — о модуляции отношений, в теории минимального изменения Тайлера — об исследовании ресурсов. Каждая из этих формулировок дает что-то свое в процессе психологической помощи, а владение обобщенной теорией дает вам возможность легко использовать упомянутые отдельные теории и практики. К примеру, вы практикуете бихевиоральный тренинг поведенческих навыков и вдруг обнаруживаете, что исследования Тайлера по части выявления ресурсов помогает вашему клиенту и он делает большие успехи. Но если Тайлер не подходит, вы можете с той

же целью обратиться к клиенто-центрированной терапии или логотерапии. Обобщенная теория осознано и систематически идет от одной концепции к другой и использует то общее, что в них есть. Последние главы этой книги уделяют внимание научным работам и практика, применению теорий и методов для блага клиентов. Методы и теории, не подтвержденные практикой, не нашедшие практического применения, всегда забываются. В основе последней главы этой книги лежит аксиома Гордона Пола: “КАКОЕ лечение, КЕМ проводимое наиболее эффективно для ДАННОГО индивида и с КАКОЙ целью, при КАКИХ обстоятельствах оно проводится?”

В этом классическом выражении мы подчеркнули слово КЕМ, которое относится и к вам. Какой ВЫ выберете набор методов для лечения, какова будет ВАША концепция психологической помощи и какие обстоятельства ВЫ учитываете? Далее, как ВЫ понимаете индивидуальность и культурное своеобразие своего клиента? Все эти позиции образуют саму основу Культурной ориентированности, основу понимания своей специфики действий, равно как и специфики других.

Основная цель данной книги — способствовать вашему гибкому взгляду на мир и развить в вас эмпатию по отношению к другим. Но чего бы мы хотели для клиента? В чем цель психологической помощи? Почему вообще следует помогать?

### **КУЛЬТУРНО-ПРОДУКТИВНЫЕ ЛИЧНОСТИ – ВСЕОБЪЕМЛЯЮЩАЯ ЦЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Когда Фрейд спрашивали о ближних и дальних целях психоанализа, он кратко отвечал: “Чтобы любить и работать”. В широком смысле большинство психологических теорий, похоже, принимают тезис, что эффективное сегодняшнее существование и положительное отношение есть цель психологической помощи. Отдельные теории подчеркивают значение таких ключевых терминов, как самоактуализация (Маслоу), самоэффективность (Бандура), эффективность (Каркафф, Гордон), о’кейность (Берн, Харрис) и др. Все это — только различные описания целей психологической помощи.

В основе многих концепций психологии и психотерапии лежит тема развития “продуктивности”. Продуктивную, или всесторонне развитую личность, можно описать следующим образом:

Личность, действующая продуктивно, обладает чувством перспективы. Он (или она) способны вырабатывать различные стратегии поведения в данной ситуации и подходить к проблеме с различных выигрышных точек зрения. Продуктивный, гармоничный индивид не связывает себя одним шаблоном поведения, а поступает в соответствии с изменившимися обстоятельствами и способен ставить перед собой долгосрочные цели.

Широкое понятие продуктивности лежит в основе понятия целей психотерапии для многих указанных концепций.

Можно даже сказать, что цель глубокой, всесторонней продуктивности для клиента полностью аналогична цели этой книги по отношению к психологам. Конкретно, это связано с воспитанием продуктивного психолога, который способен изобретать нужные подходы для определенной ситуации, имеет в запасе несколько моделей, необходимых для помощи клиенту в данный момент, держит в уме долгосрочные цели лечения. И клиент, и психолог стремятся к продуктивности.

Продуктивное существование происходит в контексте культуры. Опыт культуры и осознанности дают человеку три возможности:

*1. Возможность находить максимально большое число вариантов поведения при общении с самим собой и другими в контексте культуры.*

Общей проблемой очень многих клиентов является “иммобильность”, неспособность действовать осознанно и решать проблемы. Эта иммобильность по-разному описывается в различных психологических теориях. К примеру, Гештальт-терапия говорит о расщепленности и тупике, теория Роджерса — о расхождении между реальными и идеальным Я, теоретики психоанализа ввели понятие полярности и неопознанных конфликтов, приверженцы транзактного анализа говорят о пересекающихся транзакциях и привычных “играх, в которые мы играем”. Общей проблемой всех направлений психологии является неспособность человека творчески и осознанно вести себя в жизненных ситуациях. Задача психолога — положить начало творческому, продуктивному подходу у клиента. Существует целый спектр методик и стратегий отношений, которые мы детально обсудим в следующих главах.

Давайте вернемся к клиенту из кафетерия. Иммобильность в данном случае проявляется в предложении “Я чувствую себя неполноценным”. Она повторяется в разных вариациях во время разговора. Наша задача состоит в том, чтобы помочь личности выработать новые вербальные и невербальные способы общения с самим собой и окружающими. Чувство неполноценности вербально проявляется через знакомые нам утверждения и невербально через защитное поведение: избежание визуального контакта, преднамеренно увеличенное расстояние между ним и окружающими его людьми.

Существует множество путей помочь клиенту освоить новые стратегии поведения. Ролевой тренинг можно использовать для того, чтобы научиться действовать в сложных ситуациях и уметь свободно выражать чувства и мысли. Теория Роджерса может сосредоточить внимание на расхождении между реальным и идеальным Я, внимательно анализируя отношение к себе и к работе. Терапевт психодинамического направления ищет те истоки в детстве клиента, которые привели к нынешнему тупику. Психолог гуманистического направления будет рассматривать Я-концепцию клиента, а приверженец радикальной терапии будет изучать исторический, культурный и социальный аспекты жизни клиента. Мы перечислили только несколько направлений из тьмы возможных. Некоторые из них при эффективном использовании могут освободить клиента для творческого создания новых моделей и более полного существования.

Таким образом, основной и всеобъемлющей целью психологии и психотерапии является воспитание гибкости поведения, умения находить новые стратегии поведения, по-новому мыслить.

До сих пор мы в обсуждении опускали ключевое слово КУЛЬТУРА. Многие теории построены так, будто они работают независимо от культурной принадлежности клиента. Слишком часто психологические концепции не принимают во внимание этот важный аспект. А сейчас давайте рассмотрим второй момент культурной ориентированности:

*2. Возможность применять максимально большое количество вариантов понятий, мыслей и поступков с тем, чтобы общаться с возможно большим числом людей и групп внутри и вне собственной культуры.*

Как было показано в нескольких исследованиях, до 50% клиентов выходцев из стран третьего мира обычно не приходят на повторную встречу с психологом (Сью, 1977). Кроме того, многие представители национального большинства также неспособны довести процесс психологической помощи до конца. Если к этому добавить еще и тех, кто нуждается в психологической помощи, но не обращается за ней, то это уже недостаток огромного масштаба. Одной из причин указанной проблемы является то, что психологи не подготовлены к пониманию культурного аспекта. Для большей эффективности своей работы терапевт должен осознавать тот факт, что для различных популяций клиентов требуются различные манеры речи и реплики.

Если бы человек, о котором шла речь в начале главы, был бы испанского происхождения и работал в окружении белых посетителей, то психологу нельзя игнорировать возможную проблему расовой дискриминации. Ведь большинство психологических теорий ориентировано на белых представителей среднего класса. Множество фактов

указывают на то, что культурная принадлежность, религиозное воспитание, социоэкономический статус, возраст и пол могут быть так же важны, как индивидуальность клиента и проблема сама по себе.

Наивно заниматься лечением, не учитывая при этом возраста, расы и пола клиента. К людям из различной социальной среды и отношение разное. Хорошо одетые люди получают больше внимания в офисах и магазинах. С физически привлекательными и рослыми людьми обхождение, как правило, лучше, чем с невысокими и менее привлекательными. Согласно стандартам американского среднего класса хорошо быть молодым белым мужчиной, иметь высокий социально-экономический статус, быть высоким и внешне привлекательным. Соответственно, вам меньше повезло, если вы старая женщина, небогатая, низкорослая и непривлекательная.

Традиционные теории психологической помощи, как правило, не уделяют внимания культуре. В этих теориях еще не нашли отражения особенности формирования новых моделей поведения внутри своей культуры и в других культурных средах. Третий аспект культурной ориентированности подразумевает совершение поступка.

*3. Способность формулировать планы, действовать в соответствии с возможностями данной культуры и рефлексировать.*

Раскрепостить человека, чтобы он нашел новые способы поведения — это жизненно важно, но просто сформулировать новый путь явно недостаточно. В некоторый момент личность должна решиться на поступок и выбрать из нескольких альтернатив свою собственную. Далеко не все психологические теории ставят своей целью совершение клиентом поступка.

У бихевиористского подхода сильна именно эта сторона. Ясные, достижимые цели — и к ним приходят благодаря четкой оценке и выполнению принятого решения. Терапевты рационального направления часто задают специальное “домашнее задание” по выработанным в ходе беседы идеям с тем, чтобы дома попробовать их на практике. Далеко не все разновидности психотерапии имеют в своем арсенале эти специфические приемы, но все они помогают клиенту выработать свой реалистический взгляд на планы и результат своих действий.

Большинство психологических теорий, применяемых в США, основаны на культуре белых представителей среднего класса. А то, что приемлемо для белого, может оказаться неподходящим для черного или испаноязычного индивида. Индивидуальное поведение человека частично определяется культурными нормами. То выражение эмоций, которое необходимо для клиенто-центрированной терапии и психодинамического подхода, может оказаться чуждым для некоторых выходцев из Азии и индейцев. Не только цель, но и сам процесс, стиль и техника психологической помощи может оказаться неподходящим.

К счастью, многие теории делают специальное ударение на применимости своих методов. Поэтому психологу требуется размышлять, анализировать и выбирать уместные подходы и методы. Терапевт, искушенный во многих теориях и их практическом применении, имеет все предпосылки, чтобы стать квалифицированным специалистом.

Продуктивность есть широкая категория, которая задает общую цель процесса психотерапии, но вместе с тем она дает и более узкие понятия, помогающие терапевту и клиенту решить, как им действовать в рамках собственной культуры. При таком широком спектре возможностей можно сказать, что продуктивность ориентирована, прежде всего, на полную индивидуальную свободу.

## **“РАЗНЫЕ ГОЛОСА”\* В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

---

\* “Разными голосами” — так называется книга К. Джиллиган, 1982.

В настоящее время теория психологии бурно развивается. В этой книге вы встретите новые концепции: наиболее важными из них являются такие, как развитие культурной идентичности и феминистическая терапия. Мы покажем вам, что традиционные психологические теории (психодинамическая, бихевиористская, гуманистическая) развивались, прежде всего, белыми мужчинами — представителями западного мира. Следует еще определить, в какой степени эти основные теории должны быть изменены и приспособлены к новым требованиям.

В свете новых идей в области психологии важность выбора своего собственного направления все большее возрастает. Ясно, что культура коренным образом влияет на наше понимание психологии, и в главе IV вы найдете возрожденное понятие эмпатии, учитывающее также культурные различия.

Одним из известных ученых, внесших вклад в эти перемены, является Карол Джиллиган (1982). Хотя психотерапия не является ее узкой специальностью, она очень четко показала, что у мужчин и женщин очень разные представления о природе вещей. С появлением ее работы оказалось, что все исследования и рассуждения о морали и умственном различии оказались рассуждениями о МУЖСКОМ моральном развитии.

Джиллиган указала еще раз на очевидную истину, что мужчины и женщины — очень разные существа. У них, как правило, различаются картины психического развития и в результате различается манера мышления. Рискую слишком упростить сложную проблему, мужчин можно назвать мыслителями линейного типа, или типа “если — то”. Мужская модель мышления, как правило, сфокусирована на результатах и достижении цели. Джиллиган считает, что для женщин более важным является аспект “межличностных отношений”, они думают о возможностях (и о взаимосвязях возможностей) до начала действия.

Для иллюстрации этого положения Джиллиган берет случай с Джейком и Эми, которым по 11 лет. Сравнивается линейное и иерархическое мышление. Типичной проблемой на сеансах психотерапии является проблема власти и ответственности, когда клиент чувствует межличностный конфликт. Джиллиган спрашивает своих молодых подопечных и получает на свой вопрос следующие ответы:

“Когда ответственность перед самим собой и перед другими людьми приходит в противоречие, то какой следует сделать выбор?”

Джейк: “Эту ответственность нужно поделить между собой и другими в соотношении 3:1”.

Эми: “Ну, это зависит от ситуации. Если вы ощущаете перед кем-то свою ответственность, то до некоторых пределов это надо учитывать, но если это как-то повредит вам и не дает вам действовать по вашему усмотрению, тогда свои интересы нужно учитывать в первую очередь. Однако если это ответственность перед кем-то из близких, то вам надо решать, что для вас важнее, а это зависит от того, какой вы человек, какие чувства вы испытываете к другим”.

Хотя ответы Джейка и Эми дают слишком стереотипное представление о линейно-мужском и женском подходе, основанном на взаимоотношениях, все-таки можно утверждать следующее:

1. Как правило, женское восприятие мира отличается от мужского.
2. Во многих случаях прямолинейная мужская модель поведения будет равнодушна по отношению к другим.
3. С другой стороны, женская модель поведения, построенная на учете отношений, может оказаться конкурентно более совершенной.

В этой книге перед вами предстанут многие теории. Большинство из них, как правило, были созданы мужчинами, но так как текст этой книги был написан в соавторстве с женщинами и мужчинами, мы надеемся, что сможем предложить альтернативное построение процесса психологической помощи. В дальнейшем вы увидите, что и мужчины, и женщины внесли существенный вклад в развитие психологического консультирования.

Одним из существенных культурных аспектов осознанности является ваше понимание разницы полов. Более того, в ваших размышлениях разница в культурах должна иметь первостепенное значение. Если даже мужчины и женщины, принадлежащие одной культурной среде, так по-разному конструируют реальность мира, то еще большая разница существует для разных культурных групп. Большинство теоретиков психологии были представителями белой цивилизации. Очень важно в дальнейшем развить процесс психологической помощи не только с точки зрения женской половины, но и с точки зрения негритянской, азиатской, испанской и др.

Если сравнить первое издание со вторым, то в последнем значительное внимание уделяется культурным различиям между полами. Теоретические исследования со временем дадут нам новые знания о том, как использовать данные о культурных различиях для развития процесса психологической помощи.

## ЭТИКА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В основе этической ответственности лежит положение “не навреди клиенту и обществу”: груз этической ответственности лежит на психологе. Человек, обратившийся за помощью, очень раним и незащищен от действий терапевта. Существует детально разработанный этический кодекс профессионального терапевта, который дает на этот счет специальные рекомендации. Приведем некоторые основные положения, касающиеся консультирования:

1. Придерживайтесь конфиденциальности. Уважайте права вашего клиента на его личную жизнь. Не обсуждайте сказанное им во время интервью с другими клиентами. Если же вы не можете выполнить требования конфиденциальности, то надо сообщить об этом клиенту до разговора, пусть клиент сам решит, может ли он на это пойти. Если с вами поделились информацией, содержащей сведения об опасности, грозящей клиенту или обществу, то этические предписания разрешают нарушить конфиденциальность ради безопасности. Однако нужно всегда помнить, что, как бы то ни было, ответственность психотерапевта перед доверившимся ему клиентом всегда первична.

2. Осознайте пределы своей компетентности. Существует своего рода интоксикация, возникающая после того, как психолог изучит несколько первых методик. Начинающие психологи сразу пытаются глубоко копаться в душах своих друзей и своих клиентов. Это потенциально опасно. Начинающему психологу следует работать под наблюдением профессионала, искать совета и предложений по улучшению стиля работы. Первый шаг к профессионализму — сознание своих пределов.

3. Избегайте расспрашивать о несущественных деталях. Начинающий психолог заморожен деталями и “важными историями” своих клиентов. Иногда он задает очень интимные вопросы о сексуальной жизни клиента. Для начинающего или неумелого психолога характерно то, что он придает большое значение деталям из жизни клиента и одновременно пропускает то, что клиент чувствует и думает. Консультирование предназначено, прежде всего, для пользы клиента, а не для увеличения вашего объема информации.

4. Относитесь к клиенту так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам. Поставьте себя на место клиента. Каждый хочет, чтобы к нему относились с уважением, щадя его чувство собственного достоинства. Глубокие отношения и разговор по душам начинается после того, как клиент понял, что его мысли; и переживания близки вам. Отношения доверия развиваются из способности клиента и консультанта быть честными.

5. Принимайте во внимание индивидуальные и культурные различия. Можно сказать, что практика терапии и консультирования без учета того, с какой культурной группой вы имеете дело, вообще нельзя назвать этической практикой. Достаточно ли вы подготовлены для того, чтобы работать с людьми, отличающимися от вас?

Вот несколько ситуаций, когда следует руководствоваться профессиональной этикой:

— Вы работаете интерном в закрытом заведении для трудных подростков. Во дворе вы видите подростка, курящего марихуану.

— Во время практики по консультированию и психологии малых групп одна из ваших клиенток говорит вам об аборте и ее чувствах в данной ситуации.

— Во время бесед с клиентом он признался вам, что он гомосексуалист и подумывает о самоубийстве.

— У вас проходит курс консультаций черный студент. В качестве проблемы он упоминает расизм, царящий в колледже. А вы — белый.

— Вы работаете в центре психологического консультирования по проблемам профориентации и обнаруживаете, что один из членов персонала имеет сексуальные отношения со студенткой — вашей клиенткой.

— Вы преподаете сексуальное воспитание в старших классах и пятнадцатилетняя девочка признается вам, что она беременна, а ее родители выгонят ее из дома, если узнать об этом.

Проблемы вроде этих реальные, а не выдуманные. Они являются тестами на компетентность и здравый смысл психолога. Обсуждение этих и подобных проблем необходимо для того, чтобы выработать у психотерапевта этический подход в трудных ситуациях. Рассматривайте эти примеры в качестве экзамена на профессиональную этику,

который будет длиться всю жизнь.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ЕЕ СОДЕРЖАНИЕ

Помощь — это оказание человеку поддержки, это предложение руки. Помощь осуществляется в самых разных формах, начиная с того, что кто-то выслушает своего приятеля, и кончая профессиональной помощью в психиатрической клинике. Однако в рамках этой книги нам потребуется более четкое определение. Помощь определена нами как общие рамки, в которых личности или группе оказывается поддержка, обычно в форме интервью, консультирования или психотерапии. Психологическая помощь, таким образом, это широкое понятие, которое может включать в себе более узкие термины.

В этой книге такие термины, как психологическая помощь, интервьюирование, консультирование и психотерапия будут появляться в разных местах, иногда взаимозаменяемо, иногда в узком значении слова. Интервьюирование определяется как метод сбора информации и им пользуются в благотворительных организациях, в бюро по найму, на бирже труда, в центрах повышения квалификации. Консультирование есть более глубокий процесс, касающийся оказания помощи психически нормальным людям для достижения их целей.

Психотерапия — долговременный процесс, занимающийся реконструкцией личности, характеризующийся большими переменами в структуре личности. Очень часто считают, что психотерапия занимается проблемами психической патологии. На практике различия между этими двумя понятиями часто исчезают (рис. 1.1). Как только интервьюирующий обнаруживает у клиента серьезные проблемы, он может перейти на психотерапевтические методы работы. Консультирующие психологи часто проводят больше встреч с клиентом и работают глубже, чем психотерапевты. Психотерапевт в своей работе использует интервьюирование и консультирование. Хотя мы и привели определение, но четкое разграничение этих понятий вряд ли возможно. ТЕРАПИЯ сейчас становится популярным термином и, может быть, со временем, станет общим понятием для консультирования и терапии. Многие профессионалы не делают различия между этими терминами. Психологическая помощь — широкое обобщение. Интервьюирование, консультирование и психотерапия направлены на помощь клиенту.

1. Интервьюирование, как правило, ассоциируется со сбором данных, принятием решений и короткими сеансами. Интервьюирование проводится исключительно со “здоровыми” личностями.

2. Психотерапия ассоциируется с изменением мышления и поступков, реконструкцией личности, долговременным контактом клиента с психотерапевтом. Психотерапия обычно соприкасается с “ненормальными” клиентами.

3. Консультирование занимает обширную территорию между интервьюированием и психотерапией. Вместе с тем, трудно указать четкую границу между ними. Консультирующий часто выступает как терапевт, а также осуществляет интервьюирование. Обычно работая с нормой, ему часто приходится иметь дело и с патологией.

**Рис. 1.1 интервьюирование консультирование психотерапия (не отсканировался)**

4. Независимо от того, как рассматривать эту схему, пересечения очень существенны. Временами психотерапевт проводит интервью и, аналогично, некоторые интервьюеры в какой-то мере занимаются психотерапией.

Терапевт и клиент встречаются для интервью, сеанса консультирования или психотерапии, как правило, добровольно. Но в некоторых случаях (закрытые школы, тюрьмы, клиники) людей специально направляют к психологу даже без их согласия. Установить взаимоприемлемые отношения в этих случаях, конечно, очень трудно.

В мире существует огромное количество форм психологической помощи — от программ по интернациональному воспитанию до групп Анонимных Алкоголиков. Функции, мастерство, теоретические основы у многих психологов очень отличаются друг от друга. Умение консультировать требует для медиков-профессионалов, коммерсантов, преподавателей, работников Армии Спасения, добровольцев, работающих с дефективными детьми, для членов религиозных общин.

В качестве психолога вы можете сделать карьеру в клинической психологии, в

школьном обучении, в общественной сфере, работать на федеральное правительство, на частный бизнес. Может быть, вам захочется работать в центре психического здоровья, в больнице, в конторе по найму персонала или в агентстве добровольцев. Вас может заинтересовать частная практика, или вы можете пожертвовать часть своего времени на общественные нужды. Вы можете пройти только один курс психологии, или вы можете поступить в четырехгодичную аспирантуру, ведущую к докторской степени с последующей интернатурой и дальнейшим изучением предмета.

Некоторые формы психологической помощи направлены на формирование социально приемлемой личности. Это характерно для тех учреждений, где терапия осуществляется без предварительного согласия. Другие формы связаны с радикальными изменениями в обществе. Вербализованная цель большинства форм терапии — «помочь личности найти ее собственное направление и затем достигнуть цели, связанной с этим направлением». Однако далеко не все психологи могут сделать эти цели постижимыми.

Частой помехой в оказании человеку психологической помощи служит языковой и культурный барьер. Традиционно считалось, что профессия психолога базируется в основном на вербальных способностях самого психолога, а также клиента. Хотя некоторые виды терапии основаны на невербальном общении, большинство из них требует, чтобы люди говорили. Барьер языка, культуры и финансов может очень мешать. Люди, для которых английский язык является неродным, склонны обращаться к англоязычным психологам. Далее, даже если они очень заинтересованы в помощи, они, как правило, стараются прервать процесс консультирования, не доведя его до конца. Очевидно, существует объективная необходимость обучать психологов, которые владели бы двумя — тремя языками.

Человек, нуждающийся в помощи, оказывается в более зависимом положении по сравнению с психологом. И квалифицированный специалист всегда должен учитывать это обстоятельство, когда предлагает свою помощь другим людям. От терапевта требуется скромность и мудрость. Мы далеко не всегда знаем, как помочь данному человеку, проблемы часто слишком сложны для нынешнего состояния психологической науки. Далее, реальное время, которое терапевт проводит с клиентом, мизерно по сравнению с остальным временем клиента. Даже серия из 30 интервью в течение 30 недель есть только 30 часов из его жизни. Вообще удивительно, что психотерапия может что-то изменить в жизни человека, учитывая ограниченность во времени.

Несмотря на эти предостережения, все-таки возможно стать эффективным, квалифицированным психологом или терапевтом. Психологическая помощь может стать вашим жизненным путем, но она потребует от вас постоянного роста и изменения вместе с вашими клиентами. Верность идеям гуманизма и конфиденциальности — две необходимые составляющие этого процесса. Остальная часть книги раскрывает некоторые основные понятия, важные для профессионального психолога, и эти понятия помогут вам обогащать человеческую жизнь.

## **КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГ**

### **В СРАВНЕНИИ С НЕКВАЛИФИЦИРОВАННЫМ**

АТРИБУТЫ	КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГ	НЕКВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГ
1. Цели психологической помощи	Помогая клиенту в достижении его целей и следует склонностям клиента. Может предложить альтернативное восприятие и в некоторых случаях подсказывает направление.	Преследует собственные цели, используя клиента, следует собственным склонностям. Не в состоянии дать клиенту необходимое направление и поддержку.
2. Отклики (реакции)	Способен найти множество реакций на широкий спектр ситуаций и проблем.	Не имеет нужного отклика или упрямо цепляется за один. Типичный стиль поведения.

3.Мировоззрение (концепция)	Понимает и использует в работе множество концепций.	Не имеет ясной концепции, работает в рамках одной из них.
4.Культурная продуктивность	Способен к выработке множества мыслей, слов и моделей поведения внутри своей культуры и в рамках других культур	Способен работать только в рамках одной культуры.
6. Ограничения	Понимает ограничения и работает под наблюдением. Проводит совместную работу с другими психологами по части теории, концепций, консультирования.	Действует, не признавая своих ограничений, работает без наблюдения, не может работать с другими профессионалами.
7.Межличностное влияние	Понимает, как его реакция влияет на клиента и наоборот.	Не понимает межличностного влияния. Порой даже отрицает то, что клиент находится под его влиянием во время консультирования
8.Человеческое достоинство	Честно общается с клиентом, уважая его достоинство.	Обращается с клиентом неуважительно, нечестно, бесчувственно, подчас в оскорбительной манере.
9. Обобщенная теория	Активно осваивает новые теории, систематически развивает собственную концепцию психологической помощи. После изучения может стать приверженцем какой-то одной теории.	Рабски привязан к одной теории и не помышляет об альтернативных, возможно, неспособен к систематическому подходу.
10. Отношение к теории	Рассматривает теорию как отражение реальности. Понимает, что его собственные убеждения основаны на манере мышления и вытекают из его культурной и половой принадлежности.	Игнорирует половые и культурные различия, лежащие в основе процесса психотерапии.

### КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ

Усвоив содержание этой главы, вы будете способны: 1. Понимать, что ваша реакция на клиента уникальна и является также вашей характеристикой, дает представление о вашем мировоззрении. У вас может появиться желание начать процесс открытия себя по мере общения с другими во время сеансов психологической консультации.

2. Определить процесс консультирования как явление межличностного влияния. В книге уже подчеркивалось, что все то, что вы скажете клиенту, напрямую определяет то, что он скажет или сделает в дальнейшем. Как психолог, вы тоже подвержены влиянию со стороны своего клиента.

3. Понимать и обсуждать мировоззрение и концептуальные рамки, теорию консультирования. Мы исходим из положения, что психологические теории, такие, как рожерианская, психодинамическая, Гештальт-терапия, представляют взгляды той части людей, которые считают приемлемым глубокое вмешательство в психику людей. Исследование проведенных интервью поможет вам понять действия терапевтов, а также свои собственные. Позже, испытав себя на поприще консультирования, вы разовьете свое



собственное мировоззрение, и это приведет вас к обобщенной теории.

4. Определять и обсуждать понятия и проблемы эклектизма, ориентации на одну теорию или на метатеорию. Мы полагаем, что любая из этих трех ориентаций приемлема в терапии, но желательно уважать другие теоретические ориентации, не совпадающие с собственными.

5. Определять и работать с концепциями продуктивности. При творческой разработке различных подходов мы, исходим из убеждения, что эффективно работающий психолог имеет в своем активе более одного подхода к клиенту. Первая цель консультации — помочь клиенту выработать новые способы описания жизненных ситуаций и новые пути преодоления жизненных трудностей. Многие направления психологии, однако, имеют тенденцию игнорировать культурные различия. Между тем, можно ожидать, что разные культуры будут давать разные проблемы. Помимо того, что женщины отличаются от мужчин, в сеансах терапии могут принимать участие представители разных религиозных этнических и расовых групп.

6. Обсуждать различие мужского и женского мировосприятия и учитывать это в процессе консультирования. Эта теория пока еще только развивается. Данные указывают на различное видение мира мужчинами и женщинами. То же самое можно сказать о представителях разных культур. А каково ваше мнение об этой актуальной проблеме?

7. Руководствоваться в своей работе основными этическими принципами. Даны некоторые основные указания по этическому поведению с тем, чтобы в дальнейшем были усвоены остальные положения профессиональной ассоциации. Приводились конкретные примеры по применению этих принципов, но мы полагаем, что вы добавите свои собственные примеры для дальнейшего обсуждения.

8. Обсуждались общие понятия психологии. Даны определения психологической помощи, интервьюирования, консультирования и психотерапии. Обсуждались случаи, когда человек нуждается в психологической помощи. Подчеркивалась важность взаимного согласия между клиентом и психологом и клиентом.

9. Определять и использовать ключевые термины этой главы. Особенно важными понятиями являются такие, как набор реакций, межличностное влияние, мировоззрение, обобщенная теория, манера реагирования, продуктивность, культура, этика, ответственность, психологическая помощь, интервьюирование, консультирование и психотерапия.

Хотелось бы отметить, что в той книге не будут рассматриваться ВСЕ альтернативные подходы в психологии. Будут представлены некоторые ключевые теории и методы, но многие важные направления обсуждаться не будут. В представленном материале можно привести только примеры теорий и их практического применения. Ссылки на концепции, которые невозможно рассмотреть в этой книге, помогут вам найти подходящие для вас направления и методы.

## ГЛАВА II ПСИХОЛОГИЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ ОБЩИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированного консультирования и терапии.

Методология дает основу для эффективной теории и практики: КО-терапевт знает, как построить творческую, плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Теория создает организующие принципы для консультирования и психотерапии: КО-терапевт имеет запас альтернативных теоретических подходов и способов общения.

Практика — это сочетание методологии и теории. КО-консультант компетентен в теории и методиках, и способен применять их как в целях исследования, так и в практической работе на благо клиента.

Подразумевается, что общая компетентность в методологии, теории и практике проявляется в осознании своего собственного мировоззрения и личностных особенностей, а также того, насколько они отличаются от мировоззрения клиента и других профессионалов.

### ЭТАПЫ ПРИНЯТИЯ ТВОРЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ

В данной главе обсуждается психология принятия решений как современная модификация теории факторов. Во время консультации, ориентированной на принятие решений, вашей целью является помочь клиенту решиться на что-то, обсуждая с ним многочисленные аспекты (плюсы и минусы) такой стратегии поведения. Целями данной главы являются:

1. Показ творчества как процесса, лежащего в основе консультирования, психотерапии, а также эффективного принятия решений.

2. Демонстрация того, как теория факторов может быть модернизирована в современную теорию и практику принятия решений через пятишаговую модель интервью.

3. Обсуждение теории и практики принятия решений, предложенной Дженнисом и Мэном, которые являются соавторами по данной главе.

4. Предоставление читателю примеров консультаций такого рода, которые позволяют вам создавать свои собственные модели интервью, используя инструкции данной главы.

Таким образом, вам предлагается выработать свой взгляд на терапию, центральным моментом которой является принятие решений. Предполагается, что в течение сеанса психотерапии клиенту необходимо принять некое решение, и что эта модель может быть использована для обогащения других форм психологической помощи. В последующих главах этой книги будет на примерах продемонстрировано, как использовать базовую консультацию по принятию решения во многих других ориентациях психологической помощи.

### РЕШЕНИЯ, РЕШЕНИЯ, РЕШЕНИЯ

“Человек идет по полю и встречает тигра. Он бросается бежать, тигр — за ним. Добежав до края пропасти, человек хватается за конец дикорастущей лианы и соскальзывает по ней вниз. Тигр сопит наверху. Человек смотрит вниз и видит там другого тигра, ждущего его слопать. Только лиана спасает человека. Две мышки, черная и белая, грызут стемель лианы. Но человек видит ароматную клубнику, растущую рядом с ним. Одной рукой он срывает ягоду и ест ее. Какой вкусной она ему кажется!” (Репс, 1957).

В жизни мы постоянно сталкиваемся с необходимостью выбора решений. С одной стороны, мы постоянно сталкиваемся с тигром, бесконечно преследующим нас, с другой стороны, перед нами всегда оказывается клубника. Особенно, если мы хватаемся осознанно за то, что рядом и творчески это используем.

Выбор решения — это корень нашей жизни. Выбор решения — это одновременно и наша проблема, и наша возможность. Перед тем, как принять решение, необходимо учесть все минусы и плюсы и вывести определенный баланс их. Осознанное принятие решений всегда означает способность к творческому выбору.

Клиент приходит к нам, зажатый между тигром и клубникой. Причем, иногда очень трудно решить, какие проблемы похожи на тигра, а какие на клубнику. Должна ли клиентка сделать аборт или выйти замуж? Должна ли юная пара, еще недавно такая влюбленная,

развестись или ей лучше искать другой выход? Должен ли студент становиться инженером, как хотят его родители, или взять академический отпуск на год и пойти работать? Это только некоторые из тех проблем, которые нуждаются в творческом и эффективном подходе.

Осознанное принятие решений включает в себя несколько измерений. Во-первых, выяснить различные аспекты проблемы, ее основные черты и факторы. И только исходя из этого, мы затем можем обсуждать варианты поведения. Если вопрос касается брака, необходимо выяснить специфические аспекты этой проблемы. Затем, опираясь на основную структуру консультации по принятию решений, терапевт и клиент в содружестве могут посмотреть на проблему под различными углами зрения и выбрать новую стратегию поведения. Творчество предполагает диалоговый режим консультации, свободу мысли, открытость изменению и воображению.

Когда вы сталкиваетесь с тигром, вы можете обнаружить и клубнику, т. е. решение..., а можете ничего не предпринимать и дать проблеме победить вас. Чтобы достигнуть своей цели, необходимо принимать творческие, осознанные решения, а это невозможно без практических навыков, знания теории и капельки магии.

В этой главе дается примерная структура консультации, с помощью которой можно составить систематический план по оптимизации как ваших собственных творческих способностей, так и способностей клиента. Данная модель выросла из теории и практики по принятию решений, она неразрывно связана с одной из самых старых теорий — теорией факторов. Но любое решение всегда содержит и некий магический компонент.

### **ТВОРЧЕСТВО И МАГИЯ**

Чрезвычайно трудно поставить под контроль творчество, интуицию или появление новых идей. Кажется, что они появляются откуда-то извне. Человек может биться над нерешенной проблемой, затем на время оставить ее. Затем снова займется ею, “прозвонит звонок”, “вспыхнет свет” и возникнет решение проблемы. Творчество зависит от спонтанности и готовности “дать себе волю”. Классическая картинка с меняющимися кубками-профилями из гештальт-психологии является одной из иллюстраций данного факта. Некоторым людям трудно увидеть и кубок, и профили. По сути дела, они ригидны и зачарованы одним взглядом на вещи. Через некоторое время, при наличии желания, они смогут стать более свободными и научиться видеть альтернативы, присущие данной ситуации. Этот момент раскрепощения и присущий ему инсайт (“Ага!”) и является сутью творчества — способности находить что-то новое на старом месте. Кубик Неккера иллюстрирует то же самое утверждение. Большинство людей сразу же видят один кубик, затем другой, а после некоторой тренировки сразу два, “переходящих” друг в друга. Однако, вглядываясь дальше, можно различить и многие другие физические образы (плоские фигуры, треугольники). Магия творчества — это спонтанное образование чего-то нового там, где все кажется давно известным. То же самое можно сказать о клиенте, приходящем за советом к психологу. Он или она могут иметь твердое представление обо всех деталях проблемы, хорошо в ней разбираться, но быть совершенно неспособным дать себе волю посмотреть на вопрос по-новому. Там, где есть ригидность, зажатость и фиксация на одном, приходит конец волшебству или творчеству. Задача терапевта — помочь клиенту осознать альтернативные возможности его поведения.

В процессе консультации творческое мышление важно как для клиента, так и для терапевта. Основываясь на информации клиента, психолог должен выделить основные черты проблемы, определить возможные решения и соответствующий образ действий, причем, желательно интерпретировать возможные последствия действий. Единственная возможность для пробуждения у клиента инсайта — это владение многими качествами, навыками, теоретическими знаниями в области психологии. Приобретение всего этого требует сознательных усилий. По мере накопления теоретического и практического багажа, он может быть отложен в подсознание с тем, чтобы использовать его в нужный момент.

С этой точки зрения магия эффективной КО-терапии не так уж необъяснима. Каков должен быть результат долгого и систематического накопления профессионального мастерства, помноженного на наблюдательность и внимательное выслушивание клиента в офисе или на уличной скамейке? Основываясь на своем опыте и изучении клиента КО-психолог должен довериться своей интуиции, постичь сознательный и бессознательный мир клиента и помочь ему.

Основная цель терапии — помочь человеку стать более творческим и гибким. Клиент приносит вам буквально куски своей разбитой жизни. Он может осознанно передать события и факты, но часто бывает не способен организовать их в работающую модель. Задачей терапевта является помочь клиенту сознательно переосмыслить эти куски жизни и в дальнейшем действовать более рационально и творчески.

### **КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ВЫРАБОТКЕ РЕШЕНИЙ: ПЕРЕФОРМУЛИРОВКА ТЕОРИИ ФАКТОРОВ**

Теория факторов может быть лучше всего определена как совет по принятию решений, когда целью психолога или терапевта является подсказать клиенту ту стратегию поведения, которая бы помогла ему действовать более эффективно. Исторически корни факторной теории уходят к Франку Парсонсу, который в 1908 г. основал в Бостоне Бюро по профориентации. Модель Парсонса по выбору профессии была довольно проста, но учитывала реальность обыкновенно и специально профориентационной консультации.

Для правильного выбора профессии необходимо учитывать три группы факторов: 1) глубокое знание себя, своих установок, возможностей, желаний, амбиций, способностей, ограничений и их причин; 2) знание требований, условий успеха, зарплаты, возможностей, перспектив различных видов профессий; 3) объективное обсуждение взаимосвязей между этими двумя группами факторов.

Эта модель может быть расширена и модифицирована, принимая во внимание широкий спектр личностных проблем. Например:

При консультации всегда существует три главные проблемы: а) понимание клиента, б) знание среды, в которой живет клиент и которая может повлиять на принятое решение; в) обсуждение связей клиента с его окружением для определения оптимальной стратегии поведения.

Несмотря на многочисленные неслыханные заблуждения в анализе личности и ее окружения, теория факторов сохранилась, возможно, потому, что логику Парсонса фактически невозможно опровергнуть. Акцент на изучение связей личности и среды контрастирует с личностно-ориентированными теориями, лежащими в основе большинства консультаций. В основной работе Парсонса подчеркивается, что анализ среды так же важен, как анализ индивидуальности клиента. Логика теории факторов тесно взаимосвязана с философией американского прагматизма, с тем, “что работает”. Основные положения Парсонса и их интерпретация действительно разворачивают перед нами ситуацию клиента лучше, чем в любой другой теории. Вы обнаруживаете, что признание одинаковой значимости личности и ее социальной среды значительно сильнее характеризует теорию факторов, чем другие подходы.

Когда вы встречаетесь со своим школьным психологом или психологом колледжа, вы советуетесь с ним относительно курсов, которые вы бы хотели посещать. Когда вы обсуждаете с банкиром или адвокатом ваши финансовые проблемы, они неизбежно используют некоторые формы теории факторов или консультации по принятию решений. Совершенно очевидно, что для принятия мудрого решения вам и вашему советчику (психологу, финансисту или юристу) необходимо знать ваши специфические личностные черты, а также факторы, нужные для успешной деятельности в сфере образования, рыночных отношений или юриспруденции. Более того, вы нуждаетесь в советчике, который знает ваше окружение. Если вы хороший человек, то еще не значит, что вы преуспеете на поприще психологии или в выплате кредита за вашу машину, или в составлении грамотного завещания. Неблагоприятные обстоятельства могут перекрыть все личностные достоинства. Трудной задачей психолога, проводящего консультацию по принятию решений, является необходимость обсудить всю совокупность обстоятельств, лежащих в основе проблемы и помочь клиенту принять оптимальное решение.

Психология принятия решений, возможно, является наиболее запутанной среди других теорий, несмотря на то, что она характеризуется простейшей структурой — имеется в виду, что она всегда базируется на определенном выборе. Сложность увеличивает возможность обобщенных теоретических подходов, и вы можете убедиться, что психодинамическая, когнитивная, клиенто-центрированная и другие терапии вполне могут быть использованы совместно с теорией принятия решений.

Эффективное консультирование по принятию решений — одно из самых трудных, но и

самых необходимых видов консультирования, поскольку все мы постоянно принимаем решения, но не умеем принимать их осознанно и по определенной системе. Это трудно потому, что порой слишком большое число факторов вторгается в область принятия решений, чтобы их учесть. Основателей теории факторов (Вильямсон, Петерсон, Дарли) часто критиковали за их неудачную попытку справиться со всем комплексом условий человеческого существования, но внимательно вдумываясь в их работы можно сказать, что их подходы к клиентам, их установки явно впечатляют. Однако им не удалось вписать практику принятия решений в теорию факторов.

За последние годы в психологической науке появились несколько модификаций теории принятия решений (Бломмер, Айви и Саймек-Даунинг, Дженнис и Мэн). Поскольку каждый из этих авторов независимо друг от друга развивали формы обсуждения выбора (в основе их построений лежала теория факторов), их модели сказались систематически не связаны с важной исторической работой Парсонса и с приверженцами факторной теории.

В данной главе предполагается, что теории факторов действительно выгодно вторжение позднейших напластований и исследований, касающихся процесса выбора, и, может быть настала пора переименовать факторную теорию в психологию принятия решений. Если слова “черты и факторы” понадобятся в современной консультации, их можно применять и аргументировать. Возможно, настало время поставить вопрос о выборе решения в центр процесса психологической помощи, поскольку именно принятие определенного решения должно гармонизировать многочисленные черты и факторы как личности, так и ее окружения.

### **ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ: ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЕ, ПЯТИШАГОВАЯ МОДЕЛЬ СБОРА ДАННЫХ, ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРИИ**

Нами было высказано предположение, что большинство методов психологии и психотерапии может быть концептуализировано с помощью пятишаговой модели принятия решений. Эта модель состоит из семи пунктов (см. табл. 2.1). Эти пункты подробно рассмотрены в дальнейшем с целью помочь вам составлять продуктивные интервью, годные для использования в контексте различных теорий. Было обнаружено, что данная модель работает как в “терапии взаимопонимания”, так и психоанализе, как в методиках рефрейминга, так и в поведенческом тренинге. (Айви, 1983.)

Великий американский изобретатель Бенджамин Франклин был одним из первых ученых, систематически изучившим теорию принятия решений. Он заботился, в основном, о четком разграничении, во-первых, той проблемы, которая должна быть разрешена, во-вторых, перечня возможных подходов к ней, и, в-третьих, баланса позитивных и негативных последствий любого решения. Систематизированная модель принятия решений имеет дело с теми же пунктами, которые разрабатывал Бенджамин Франклин. Модель интервью, представленная здесь, во многом повторяет старую концепцию Франклина, но она переработана в соответствии с новейшими моделями творческого принятия решений.

Таблица 2.1

**ПЯТИШАГОВАЯ МОДЕЛЬ ИНТЕРВЬЮ**

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТАДИИ	ФУНКЦИИ И ЦЕЛИ СТАДИИ	КУЛЬТУРНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
1.Взаимопонимание /структурирование. <i>“Привет!”</i>	Построить прочный союз с клиентом, добиться, чтобы он чувствовал себя психологически комфортно. Структурирование может быть необходимо для объяснения целей интервью. Определенная структура помогает не отвлекаться от главной задачи, а также дает клиенту информацию о возможностях	С некоторыми личностями или с некоторыми социально-культурными слоями процесс достижения взаимопонимания может стать довольно длительным. Методы раппорта варьируются в зависимости от индивидуальных или культурных особенностей.

	консультирующего.	
2. Сбор информации. Выделение проблемы, идентификация потенциальных возможностей клиента. <i>“В чем проблема?”</i>	Определить, зачем клиент пришел на консультацию и как он видит свою проблему. Умелое определение проблемы поможет избежать бесцельного разговора, задает направление беседе. Необходимо четко уяснить позитивные возможности клиента.	Не все клиенты воспринимают тщательное вычленение проблемы, типичное для психологов, ориентированных на средний класс. Однако, после того, как цели клиента четко поняты, следует вернуться к определению проблемы.
3. Желаемый результат. К чему хочет прийти клиент? <i>“Чего вы хотите добиться?”</i>	Определите идеал клиента. Каким бы он хотел стать? Что произойдет, когда проблемы будут решены? (Это информирует психолога о том, что именно хочет клиент.) Желаемое направление действий клиента и психолога должно быть разумно согласовано. С некоторыми клиентами необходимо, опустив 2-ю стадию, выделить сначала цели.	Если проблема ясна и конкретна, рекомендации могут быть даны немедленно. Некоторые социально-культурные группы или отдельные индивиды предпочитают начинать прямо отсюда.
4. Выработка альтернативных решений. <i>“Что еще мы можем сделать по этому поводу?”</i>	Поработать с разными вариантами решения данной проблемы. Это подразумевает творческий характер подхода к данной задаче, поиск альтернатив во избежание ригидности и выбор среди этих альтернатив. Данный этап может включать длительное исследование личностной динамики. Эта фаза интервью может быть самой продолжительной.	Очень важно учитывать индивидуальные и культурные различия при выработке вариантов решений. То, что является “правильным” решением с вашей точки зрения, может оказаться совершенно неприемлемым для другого. С некоторыми группами предпочтителен директивный стиль рекомендаций.
5. Обобщение. Переход от обучения к действию. <i>“Вы будете делать это?”</i>	Способствовать изменению мыслей, действий и чувств в повседневной жизни клиента. Многие клиенты после интервью ничего не делают, чтобы изменить свое поведение, оставаясь на своих прежних позициях.	Степень обобщения сильно зависит от того, насколько полно вы учитывали индивидуальные и культурные различия на разных стадиях интервью.

## **ВЗАИМОПОНИМАНИЕ И СТРУКТУРИРОВАНИЕ**

Клиент не сможет творчески функционировать, если психолог или терапевт не создает атмосферу душевного тепла и поддержки. В начале беседы максимальное внимание следует уделить развитию взаимопонимания с клиентом. В некоторых случаях, прежде чем установить необходимый уровень взаимоотношений, может пройти несколько встреч. Клиент, как правило, только выигрывает, если он знает, чего хотят от него во время беседы. Краткое определение задач интервью помогает в установлении взаимопонимания. Структура беседы может быть предложена клиентом. Например: «Я здесь для того, чтобы найти подход к моим детям, и хотел бы об этом потолковать». Или план беседы может исходить от терапевта: «Работая с подобными проблемами, мы обычно делаем так: сначала я хотел бы выслушать вас и понять ваш взгляд на предмет разговора, а затем мы поищем решение. Вы согласны?»

Развитие раппорта и структура интервью должна всегда исходить из индивидуальности клиента, его исторических и культурных корней. Джонсон (1978 г.), например, подчеркивал, что каждый человек имеет свой уникальный стиль принятия решений. Некоторые немедленно реагируют на события, проблемы и предпочитают принимать решения быстро, особенно не раздумывая. Другие, более организованные по природе, откладывают проблему и постепенно, шаг за шагом, работают над ее разрешением. Какой из описанных стилей ваш? Коль скоро вы обладаете спонтанным стилем, «осторожный» клиент будет больше доверять вам, если вы попытаетесь подстроиться под его неуспешную манеру реагирования. Короче говоря, в процессе интервьюирования желательно распознать индивидуальные особенности стиля принятия решений.

В предложенном интервью, которое мы будем продолжать рассматривать в следующих главах, вы можете обратить внимание, что установление контакта иногда может быть очень быстрым. Давайте рассмотрим развитие раппорта, структурирование и то, как ими можно оперировать в контексте консультации по принятию решений.

Психолог: *Привет, Джейн. Я так поняла, что ты хочешь потолковать со мной о том, как идут дела на твоей новой работе.* (Психолог улыбается, приглашает Джейн сесть. Джейн в нетерпении хочет начать беседу).

Джейн: *Никак они (дела) не идут.* (Джейн торопится и проглатывает слова.)

Психолог: *«Вот как?! Давай я немного послушаю тебя и мы посмотрим, что происходит. Возможно, мы придем к лучшему пониманию событий».*

Как вы почувствовали, Джейн не терпелось рассказать о своих трудностях и беседа завязалась сразу. Структура разговора была задана буквально в нескольких словах. Необходимо подчеркнуть, что раппорт не всегда устанавливается так легко. С

если клиент принадлежит к иной культурной группе, чем вы, контакт может быть затруднен из-за отсутствия доверия между вашими группами. Джейн, например, могла бы не довериться психологу-негру. Если бы Джейн была индианкой, на установление раппорта пришлось бы уделить значительно больше времени. Представители некоторых национальностей считают американскую манеру установления «быстрого контакта» поверхностной и обидной.

### **СБОР ИНФОРМАЦИИ**

Клиент приходит к вам с некой вербализованной проблемой. Является ли эта проблема основным предметом предстоящей беседы? На данном этапе интервью нашей задачей является: а) выслушать изложение проблемы; б) помочь клиенту ясно сформулировать его затруднения; в) вывести определение задачи.

Следует отметить, что реальной проблемой клиента может быть совсем не та, которую он осознает и с которой к вам пришел. Вас должно в первую очередь интересовать те многочисленные черты и факторы, что лежат в основе проблемы. Давайте поговорим с Джейн.

Психолог: *Что случилось?*

Джейн: *Мой босс набрасывается на меня, как только я войду в комнату. Он думает, что я не отличу один конец отвертки от другого. Парни у нас почти все плохие. Они смеются надо мной. Вообще-то, на прошлой неделе я и сама была не лучше их, я хотела ударить одного... Они хохотали надо мной во всю глотку. Мерзавцы! Я убежала от них.*

Какова ваша задача в данной ситуации? Если вы психолог — над какой проблемой вы

должны работать? Каковы ваши гипотезы относительно причин затруднения? Может быть, причина — характер Джейн? Или в возможных сексуальных настроях ее сослуживцев? Или в том и другом одновременно?

Очень соблазнительно принять трактовку проблемы, предложенную клиенткой, и приступить к выработке немедленного решения. Но рассказ клиентки может представлять собой лишь часть полной картины происходящего. Если определить ключ к проблеме Джейн как “дела на работе идут плохо”, то следует сосредоточить свои усилия на том, чтобы наладить взаимоотношения на службе. Это, конечно, необходимая часть решения, но, возможно, проблема более сложная. Прежде чем что-либо советовать, психологу следует расширить проблему и поискать возможные альтернативные варианты.

Психолог: *Да, Джейн. На работе действительно паршиво. Так плохо, что ты все время чувствуешь себя как на войне. А ты можешь мне сказать, как ты проводишь время после работы?*

Джейн: *Ах, Джо терпеть не может мою работу. Сейчас он временно не работает, ты знаешь. Он думает, что я должна сидеть дома, как он, но я люблю бывать на людях. Однако я ненавижу мое окружение на работе. С меня хватит.*

Принимая во внимание эти дополнительные факты, сразу выясняется, что некоторые определения проблемы, данные клиенткой, становятся на такими уж важными. Как нам казалось вначале. Очевидно, что у любого клиента есть множество проблем... Если вы попытаетесь решать их все, вас ждет неудача или очень незначительный результат. На данном этапе достаточно определения одной проблемы. Остальные должны быть “оговорены”, “обозначены” с тем, чтобы поработать с ними в дальнейшем.

Психолог: *Итак, Джо и ты столкнулись лицом к лицу с реальной проблемой. Не могла бы ты рассказать о том, что собирается предпринять Джо и каким ты видишь выход из создавшегося положения.*

Джейн: *Да, вчера вечером...* (продолжает рассказывать).

Если бы психолог принял первоначальное толкование проблемы, он бы пропустил важные дополнительные факты.

Однако сбор информации предполагает не только определение проблемы. Клиент развивается, исходя только из своего потенциала, поэтому необходимо обратить внимание на его сильные стороны. Что касается Джейн, она несомненно ценная и компетентная личность. Но она всегда говорит только о своих трудностях. Клиенты ставят себя в зависимую позицию, как только они становятся клиентами. Поэтому очень полезным бывает поискать сильные черты характера клиента, чтобы он почувствовал себя равным вам. Как минимум, он будет чувствовать себя более раскованно, что облегчит вам поиск решения проблемы. Поиск внутренних резервов клиента подробно описал в VII главе. Приведем лишь некоторые примеры:

Психолог: *Я теперь в курсе всех твоих трудностей на работе и с Джо. Ты рассказала очень понятно, мы не обсудили. Но давай на минуту отвлечемся — я бы хотела услышать о том, что ты делаешь хорошо, когда ты чувствуешь себя хорошо?*

Джейн: *Ну, я работала в магазине хорошо. Я горжусь тем, как я там работала. Например...* (Джейн продолжает).

Психолог: *Прекрасно, из того, что ты рассказала, я вижу, что у вас с Джо были и лучшие времена, верно?*

Джейн: *О, да, я помню...*

Психолог: *Таким образом, сейчас у тебя есть не только куча проблем, но и реальные возможности с ними расстаться. Ты способна прекрасно работать, и у тебя за плечами долгие счастливые годы с Джо. Я правильно тебя поняла?*

При таком подходе у клиента есть возможность сравнить свои проблемы с прошлыми и настоящими успехами. Люди растут из своего потенциала; обсуждение сильных сторон личности клиента в течение беседы может быть крайне полезным и важным.

## **ТЕСТИРОВАНИЕ**

Возможности терапии и консультирования обогащаются при помощи психологических тестов. Широкий ассортимент личностных тестов, тестов на интеллект и ценностные ориентации, а также другие инструменты изучения человека — все эти доступные методы помогают вам в сборе информации. Психологическое тестирование и его оценка значат



очень много в работе терапевта и психолога.

Тестирование может помочь обнаружить неизвестные клиенту резервы его личности, сфокусировать внимание на тех возможностях, о которых он и не задумывался. Например, Джейн, глядя на результаты теста, могла бы обнаружить, что потенциально она прирожденный менеджер и, после окончания соответствующих вечерних курсов, она, возможно, сделает карьеру менеджера. Тесты на интеллект и способности продемонстрировали бы ей, что она обладает достаточными способностями для учебы на таких курсах. Личностные тесты могли бы обнаружить те паттерны мышления и чувств, которые не были сразу замечены во время интервью. Более того, личностные тесты могут обнаружить незамеченные потенциальные затруднения и помочь психотерапевту выработать более сбалансированный и долгосрочный план психологической помощи.

Но сами по себе тесты не так уж важны. Система тестов часто обвиняется в культурной, расовой и этнической ограниченности. Часто получаются незавидные результаты при тестировании женщины из-за неучета социального контекста тестирования. Являясь важным компонентом терапии, тестирование, тем не менее, должно всегда применяться только с определенной целью. Внимательно учитывающее культурную среду тестирование может облегчить процесс консультирования. Тесты помогают выявить специфические черты и факторы жизни клиента, которые ускользнули как от вашего, так и от его внимания. Так что тест — это реальная часть консультирования. Если мы однажды случайно нашли подходящий тест для сбора информации, вы наверняка захотите усовершенствоваться в этом и дальше.

### **ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Как только у вас появилось четкое определение проблемы, появляется и соблазн тотчас же приняться за ее разрешение. Однако ваши соображения относительно идеального выхода из положения могут совершенно не совпадать с мыслями клиента. Поясним это положение примером.

*Психолог: Джейн, мы поговорили о твоих чувствах и мыслях относительно работы и взаимоотношений с Джо. Давай остановимся на минуту и выясним, что же ты собственно хочешь ?*

*Джейн: Я бы хотела остаться одна на работе — я вовсе не хочу быть “своим парнем” для окружающих. Все, что мне нужно — это чуть-чуть уважения. Вообще-то, немного уважения со стороны Джо тоже не помешало бы.*

*Психолог: Что значит для тебя “уважение”?*

*Джейн: Немного помощи сейчас, отсутствие фамильярности и оскорблений в дальнейшем. Я не думаю, что требую от Джо слишком много... Ему так плохо сейчас. Но было бы славно, если бы он хоть немного помогал мне в домашней работе.*

Определение цели может быть конкретным или носить общий характер. Важно, чтобы цель была относительно ясна. Джейн могла бы сказать: “Я бы хотела оставить работу, забеременеть и посидеть пока дома”. Следует отметить, что такое радикальное изменение целей требует переосмысления проблемы и предполагает возвращение на вторую стадию целью более полного сбора информации. Вопросы, задаваемые клиенту относительно желаемого результата, часто меняют направление беседы и терапевтического процесса.

Определение проблемы не вызывает затруднений у большинства клиентов из среднего класса, но некоторые люди или культурные слои предпочитают сначала проговорить цели, а потом уже разбирать проблему. В некоторых случаях вы можете обнаружить, что четкое определение целей делает ненужным дальнейшее выделение проблемы. Прекрасным примером этого может служить следующее предположение: если бы психолог с самого начала спросил бы у Джейн, каковы ее представления об идеальной жизни, ее ответ (если бы он касался беременности или смены места работы) сделал бы широкий поиск смысла проблемы менее необходимым.

Очень важно, чтобы вы нашли время выяснить цели клиента для удовлетворительного решения проблемы. Если вы с клиентом не знаете, куда идете, то вы придете неизвестно куда.

### **ВЫРАБОТКА АЛЬТЕРНАТИВНЫХ РЕШЕНИЙ**

Многие неопытные психологи и психотерапевты склонны сразу выдавать решение задачи. “Итак, у вас налицо сексуальные проблемы... Я вам советую вот что...” Но

установлению действительно эффективного раппорта должна предшествовать попытка взглянуть на ситуацию с разных точек зрения. Будет мало пользы, если вы решите проблему, а клиент будет чувствовать, что ему нужно совсем другое.

Как бы то ни было, если вы преуспели в выделении проблемы и поняли желаемый результат — вы готовы к тому, чтобы разрабатывать альтернативные варианты решений. Как мы уже упоминали в начале главы, именно на данном этапе вы сталкиваетесь с основными трудностями творческого процесса. Помните, что клиент приходит к вам смущенным и зажатым: ваша задача — раскрепостить его в целях творческого взаимодействия. Создавать условия для творческого реагирования вовсе не значит подталкивать клиента в русло уже готового у вас решения.

Как можно обеспечить процесс творчества у клиента? Один способ — это просто суммирование его проблемы, как вы их поняли, повторить формулировку желаемого результата, а затем противопоставить реально существующей ситуации — идеальное будущее.

Вот (в сокращенном виде) как это можно сделать с Джейн. Психолог: *Джейн, позволь мне обобщить. Как я поняла, ты говорила о своих проблемах на работе и о своих трудностях с парнями и с боссом. Я также поняла, что для тебя эта работа достаточно ценна. Например, ты сказал, что хотела бы немного уважения со стороны своих сослуживцев. Тебе приходят на ум какие-нибудь средства, с помощью которых ты могла бы достичь своих целей?*

Усиление контраста между реально существующей и идеальной ситуацией, данное в вашей естественной, живой манере, помогает структурированию проблемы и облегчает творческое реагирование. Вы скоро обнаружите, что все, в чем нуждается клиент, это чтобы его внимательно выслушали и вербализовали его ощущения. Как только вы четко выявите разницу между тем, что есть, и тем, что должно быть, клиент сам начнет предлагать возможные выходы из положения.

Некоторые клиенты могут предложить только ограниченный набор возможных решений. Именно здесь особенно важным становится знание теории, методологии, окружающей среды. Например, вы можете поделиться с клиентом оптимальным, с вашей точки зрения решением. Хороший совет, вовремя данный и умно использованный, бывает очень кстати. Но данный не вовремя, неверным тоном, даже лучший совет может быть отвергнут. Обычно люди, пришедшие на консультацию, слышали уже слишком много советов.

Психолог в нашем простом диалоге использует разные консультации. Вместо того, чтобы того, чтобы высказывать новые мысли, она скорее переходит к роджерсианскому, клиенто-центрированному стилю рефлексивного выслушивания:

Психолог: *Ну, Джейн, кажется, у нас есть ключ к решению твоих проблем на работе. План, который мы выработали, выглядит многообещающе. Давай, однако, вернемся немного назад. Насколько я понимаю, у тебя есть проблемы и с Джо.* (Помните, психолог не стала менять тему беседы в начале ее, а только обозначила семейные проблемы, чтобы вернуться к ним позднее. В другом варианте она могла бы оставить проблемы на работе, заняться семейными взаимоотношениями, а затем вернуться позднее к рабочим. Имеет право на существование любой из этих вариантов. Единственно, чего нельзя делать — это обсуждать все темы одновременно.)

Джейн: *Да, он выглядит таким жалким и злым. Иногда я просто боюсь его. Я думаю, ему нравится унижать меня и бить.*

Психолог: *Ты очень озабочена его чувствами, но, насколько я поняла, ты боишься за себя.*

Джейн: *Он уже бил меня. Он не может вынести, что у меня есть работа, а у него нет. Я все время стараюсь угодить ему — я все делаю по дому.*

Психолог: *Ты пытаешься угодить ему, но безуспешно. Но я чувствую гнев в твоём голосе.*

После осмысления чувств психолог может вернуться на стадию выработки решений и помочь Джейн найти новые способы взаимодействия с мужем.

Психолог: *Мы выяснили суть дела. Ты осознала, насколько ты сердита на него. Ты не можешь больше выносить моральных и физических издевательств. В то же время, тебе трудно и очень больно, потому что ты его все еще любишь. Я верно тебя поняла?*

Джейн: *Да. Пока мы с тобой не пообщались, это было неопределенно и зыбко, а теперь все прояснилось.*

Психолог: *Принимая во внимание, что в тебе одинаково сильны и любовь, и гнев. Какую стратегию поведения ты выберешь? Ты говоришь, что не хочешь жить, как раньше. А что может тебе помочь изменить ситуацию?*

Джейн: *Я уже думала от него уйти, а потом опять захотела остаться.*

Психолог: *Два противоположные чувства, однако, продолжают существовать. Допустим, что ты покинула мужа. Что тогда произойдет?*

Обсуждается перспектива нормального существования без мужа. Чтобы помочь осознать чувства и рассортировать намерения можно использовать некоторые техники рефлексии. Психолог: *Подводя итог, можно сказать так: ты веришь, что сможешь жить без Джо, “творя саму себя”. Тебе будет больно и грустно, но ты будешь довольна, что нашла в себе силы сделать это. Но ранее ты говорила, что другие чувства велят тебе остаться с мужем. Давай посмотрим, что будет, если ты останешься. Давай снова подумаем, какие возможности у тебя есть для налаживания жизни в семье? А затем мы сравним две стратегии поведения в свете их результатов.*

Таким образом, основной задачей консультанта в данном случае было: поработать с Джейн, помочь ей выработать возможно больший набор стратегий поведения. Личность, которая обладает одним или двумя стратегиями поведения, не может похвастаться, что она контролирует свою жизнь. Как бы то ни было, а клиент, у которого в запасе три или более выборов, можно сказать, уже стоит на пути к тому, чтобы стать творческой личностью, и зависеть от себя, а не быть марионеткой в руках внешних обстоятельств.

Итак, четвертый этап интервью наиболее важен для дальнейшего роста и развития клиента. Целью этого этапа является повернуть клиента с пути его любимых стереотипов поведения, которые только накапливали проблемы, к более гибкому и творческому реагированию. Новые стратегии могут исходить как от самого клиента, так и от творческого Я психотерапевта. И, наконец, облегчает клиенту выработку альтернативных линий поведения в данном случае — ваше знание теории (например, когнитивной или психодинамической модели).

## **ОБОБЩЕНИЕ**

Вы можете проделать огромную работу по сбору фактов, определению целей, выработке и сортировке альтернатив, но, если не сделаны выводы относительно изменения поведения, ваши усилия могут быть напрасны. Психологическая практика изобилует рассказами о потрясающих инсайтах и об удивительном понимании, но самый радикальный показатель — это ответ на вопрос: изменилось ли что-нибудь в жизни клиента после вашей беседы? Стал ли клиент вести себя по-другому в результате консультирования?

Поработав над проблемой и уяснив ее, большинство психологов, психотерапевтов и клиентов испытывают искушение на этом покончить и разойтись. Факты показывают, что клиент часто (возможно даже всегда) очень быстро теряет то, что он приобрел на консультации. Нужно принимать специальные шаги, чтобы быть уверенным, что ваши с клиентом конструктивные решения не пропали даром.

Как терапевт вы должны уделять особое внимание выводам, чтобы быть уверенным, что приобретения, полученные в процессе психотерапии, не будут потеряны в первые же дни или месяцы после вашей встречи. На начальном этапе интервью вам может помочь один очень простой метод: просто спросите клиента: “Что вы собираетесь делать сегодня? Какие шаги собираетесь предпринимать завтра, чтобы реализовать то, что вы наметили?” Как это не кажется наивным, но обсуждение некоего явного или неявного контраста между вами и клиентом может оказаться последнему большую поддержку. То, что сделал клиент из намеченной программы действий, можно обсуждать в начале следующей встречи и отметить факты, говорящие вам о его росте и развитии.

Обобщение, которое не содержит плана дальнейшего поведения, скорее всего, не приведет ни к духовному росту, ни к изменению в жизни клиента. Это свидетельствует о непрофессионализме. Однако следует иметь в виду, что определение — имеется или нет рост и изменение — может быть разным для каждой культуры и каждого индивида. Если вы профессионал, вам непозволительно путать свое определение личностного развития и изменения с определением клиента.

Психолог: *Джейн, мы пришли к заключению, что тебе надо кое-что сделать, чтобы изменить ситуацию. У тебя много возможностей. Давай договоримся, что именно ты будешь делать на следующей неделе. Затем мы встретимся и посмотрим, работает ли это. Что бы ты хотела сделать?*

Джейн: *Я бы предпочла прямо сказать о своих чувствах на работе, когда ребята снова станут задевать меня. Мне понравилось, что вы говорили мне о тренировке воли и уверенности. Если мои высказывания не помогут, я попробую заняться этим тренингом. Я бы хотела также поговорить с Джо, но я боюсь, что сейчас для этого слишком неподходящий момент.*

Чем более подробно как консультант вы распишете программу действий клиента, тем более вероятно, что ваше вмешательство в его жизни принесет какое-то изменение. Вы скоро обнаружите, что любое запланированное действие приводит и к неожиданным последствиям.

В данной главе приведена обобщенная модель принятия решений и общая структура психотерапевтической беседы, которые могут быть изменены в зависимости от обстоятельств. Использование различных теорий и подходов меняет акценты на определенных аспектах данной модели. Вы можете пропустить или объединить этапы беседы, в зависимости от особенностей вашего

клиента. В дальнейшем мы проиллюстрируем, как эта пятишаговая метамоделю может быть применена в рамках психодинамической, бихевиористской, роллерианской и других теорий.

### **РАБОТА С КЛИЕНТОМ ИЛИ ЕГО ОКРУЖЕНИЕМ? НЕОБХОДИМОСТЬ ОСОЗНАННОГО ВЗГЛЯДА НА ПРОЦЕСС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

Не следует преувеличивать важность того, как именно определена проблема. Мы уже убедились, что проблема, выявленная на ранних стадиях интервью, может совсем не быть главной. Консультант должен уметь отрешиться от того взгляда на проблему, который ему навязывает консультируемый.

*“Хотя женщины обычно не жалуются на власть мужчин, каждая жалуется на своего мужа или мужа подруги. То же самое происходит во всех других случаях порабощения — по крайней мере, вначале освободительного движения. Слуги вначале никогда не жалуются на власть хозяев, а только на их тиранию”.* (Джон Стюарт Милл, “К положению женщин”.)

Возвращаясь к случаю с Джейн, сначала может показаться, что все ее трудности проистекают из ее положения женщины в мужском окружении. На работе она сталкивается с сексизмом и дискриминацией, а муж реагирует точно по социальному стереотипу, отвергая ее успехи на нетрадиционной работе и временами поколачивая жену. Взаимоотношения Джейн с мужчинами на работе и с мужем обусловлены сексизмом окружающей среды. Изменение общей системы канонизированных отношений и установок — непосильная работа. Неудивительно, что большинство психологов предпочитает работать с индивидом и игнорирует влияние окружающего социума!

Тем не менее, есть несколько работ, практических техник, используемых психологом, которые отражают попытки учитывать влияние среды. На этапе сбора информации консультант может объяснить Джейн, что ее проблемы — только часть глобальной проблемы полового неравенства. Психолог может также показать клиентке, что есть и другие возможности объяснить ее проблемы. Например:

Психолог: *Джейн, мы беседуем уже третий раз. Я слышала твои рассказы о том, как ты хотела взаимодействовать с твоим нахальным окружением на работе. Я также слышала твои рассказы о похожих проблемах в твоих семейных отношениях. И, следя за этой борьбой, отмечая твои промахи, я думала: “Это вина Джейн. Как только Джейн постарается, она добьется своего”. Но, чем больше я тебя слушала, тем больше мне казалось, что реально “проблема Джейн” — это просто “женская проблема”. Женщины страдают от дискриминации и, похоже, ты принесена ей в жертву и на работе, и дома. Как ты на это смотришь?*

Таким образом, психолог интерпретирует высказывания Джейн и дает ей возможность отреагировать. Другой вариант: психолог просто суммирует факты и смотрит, как Джейн их прокомментирует, давая ей по ходу дела четкие советы, как справиться с такой проблемой,

как сексизм, подключая к этому процессу библиотерапию, или рекомендуя Джейн поучаствовать в движении феминисток.

Настоящий КО-терапевт всегда осуждает возможные факты окружающей среды, лежащие в основе проблем его клиента. Еще одна большая проблема нашего общества — расизм. Выходцы из Азии, Испании, негры и индейцы — все они часто испытывают разрушающее влияние ненависти расистов. Теории индивидуальной терапии обычно игнорируют эту глубокую проблему. Однако, новейшие теории по повышению сознательности, такие, как феминистская терапия, предлагают весьма специфические методы решения этой задачи.

## **ТЕОРИЯ И СТИЛЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ**

### **-НЕКОТОРЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ**

Наиболее эффективным стилем принятия решений считается вигильный'.

*Вигильный* — оптимальный, сбалансированный (прим. перевод).

Как писали Дженнис и Менн, вигильный стиль предполагает “достаточно эмоциональное пробужденную личность, мотивированную на решение основных интеллектуальных проблем, но не настолько погруженную в эмоции, чтобы это мешало разуму”. Вигильный стиль принятия решений тесно смыкается с концепцией интенциональности и может быть противопоставлен другим стилям, таким, как “гипервигильный” (захлест эмоций и ограниченный выбор вариантов поведения), “защитное избегание” (откладывание решения), “конфликтная негибкость” (настаивание на решении, несмотря на обстоятельства) или “бесконфликтное изменение”.

Таблица 2.2

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ТАБЛИЦА

АЛЬТЕРНАТИВЫ	
ВЫГОДЫ	ПОТЕРИ
Материальные выгоды для меня.	Материальные потери для меня
Материальные выгоды для других.	Материальные потери для других.
Выгоды в самоуважении	Потери в самоуважении
Одобрение других	Неодобрение других

Задача заключается в том, чтобы найти сбалансированный интенциональный или вигильный стиль, который предполагает поиск или обсуждение альтернативных путей, причем решение принимается и при соответствующем эмоциональном настрое.

Независимо от их теоретических разработок, касающихся принятия решений, Дженнис и Менн выработали весьма полезный план личного роста и изменения, который может дать бога-тый материал для пятишаговой модели индивидуальной консультации.

Менн и его коллеги из Флиндеровского университета продолжили разработку рекомендаций по принятию оптимальных решений. Книга начинается с презентации различных способов Принятия решений, причем клиентов просят осознать, какой из способов они предпочитают. В качестве желаемой цели рассказывается о вигильном стиле.

Третья часть работы Менна посвящена сбалансированной модели принятия решений (см. табл. 2.2) — хитроумной версии ранней модели Бенджамина Франклина. Здесь читатель имеет возможность творчески осмыслить позитивные и негативные стороны каждого решения. Следует отметить, что сбалансированная таблица включает не только выгоды и потери клиента, и то, как принятое решение повлияет на других. Клиент заполняет каждую для каждого возможного решения не обсуждения. Первые два пункта касаются самого решения, последние два пункта — того, как отреагирует на него клиент и окружение.

Эта особенность таблицы чрезвычайно важна, поскольку она помогает клиенту развивать в процессе принятия решений сенситивность и эмпатию. Заключительный этап работы касается “дневника будущего”.

Клиент описывает обычный день, который он будет переживать примерно через год, рассматривая несколько вариантов этого дня. “Дневники будущего” часто ставят те эмоциональные задачи, в которых клиент не давал себе отчета, заполняя сбалансированную таблицу. Менн обнаружил, что, хотя принимающий решение может обсуждать как когнитивный, так и эмоциональный его компонент, решение, в конечном счете, может оказаться неприемлемым и неприменимым.

Тренинговая программа должна включать в себя не только принятие решений, но и процедуры его выполнения, и подробные планы действий. Хотя процесс принятия решений обычно обсуждается на групповых занятиях в качестве “психологического начального образования”, этот систематизированный процесс может быть использован как модель при индивидуальных консультациях. Вы, как терапевт или консультант, можете следовать базовой модели Менна, адаптируя ее в соответствии с индивидуальными особенностями клиента.

Дженнис значительно расширил рамки Менна, сконструировав свою собственную модель консультирования, в общем виде представленную в табл. 2.3. В консультации по принятию решений основное внимание уделяется тому, как ведет себя клиент после консультирования. Дженнис считает, что, внимательно отнесясь к ключевым факторам, психолог может произвести полезные изменения в поведении клиента за одну консультацию, если клиенту необходимо, например, бросить курить или похудеть.

Консультация по принятию решений включает в себя три этапа, не слишком отличающихся от пятишаговой модели, приведенной выше. Однако Дженнис ориентируется в основном на специфические воздействия в одной узкой области. Первый этап модели, “Построение мотиваций”, в основном похож на первые три стадии в этой главе. Дженнис и его коллеги обнаружили, что позитивная обратная связь (тесно связанная с позитивными жизненными ресурсами) очень помогает в установлении доверительных отношений, а позднее обеспечивает стабильность изменений. Это открытие, базирующееся на длительных научных исследованиях, важно, в частности, для иллюстрации того, что передачу знаний облегчает в самом начале интервью природа личностных отношений.

Второй этап модели Дженниса касается действий по изменению поведения. Например, Дженнис подчеркивает важность выяснения готовности клиента к изменению.

Таблица 2.3

**ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ И КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СТРАТЕГИЮ ПСИХОЛОГА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПОВЕДЕНИЯ КЛИЕНТА**

<p>Этап I Построение мотивации</p>	<p>1. Подталкивание клиента к самораскрытию/не делать это 2. Выдача позитивной обратной связи (понимание и принятие), противоположность — нейтральная или негативная обратная связь в ответ на самораскрытие. 3. Использование самораскрытия для достижения инсайта и когнитивного переструктурирования/достижение незначительного инсайта.</p>
<p>Этап II Использование силы мотивации</p>	<p>4. Выдача директивных указаний и подробных рекомендаций, которых должен придерживаться клиент/избежание любых директив и планов. 5. Выяснение готовности клиента следовать предложенной стратегии поведения/невыяснение подобной готовности 6. Апелляция к нормам, приписываемым уважаемым группам и индивидам/отсутствие такой апелляции. 7. Избирательное применение положительной обратной связи/безусловное принятие. 8. Организация коммуникации и процедуры тренинга, имеющих своей целью повышение у клиента чувства самоуважения/не даваться такой целью.</p>

Этап III Поддержка мотивации после завершения консультаций	9. Заверение, что психолог будет в дальнейшем поддерживать позитивные сдвиги и следить за развитием клиента/отсутствии таких гарантий. 10. Обеспечение телефонных звонков, обмена письмами и др. форм общения, поощрение надежды на будущий контакт/отсутствии таких форм общения. 11. Напоминание клиенту о чувстве персональной ответственности/отсутствии такого напоминания. 12. Гарантирование успешности процесса изменения без помощи психолога/отсутствии таких гарантий.
---	--

(Из Дженнис И., Кроткий словарь психолога, 1983.)

Многие клиенты уверяют, что хотят измениться, но, если вслушаться в их утверждения более внимательно, можно обнаружить множество фраз типа “да, но...”. Когда вы видите, что клиент ускользает от вас при помощи “да, но”, вы можете с большой вероятностью сказать, что в этом случае вряд ли, что изменится.

Пункт 7 — “Избирательное применение положительной обратной связи в противоположность безусловному принятию, а в некоторых случаях даже нейтральная или негативная обратная связь” — здесь Дженнис делает то, что большинство теорий консультирования не рекомендует или прямо отрицает. Роджеровская теория (см. гл. X) подчеркивает необходимость априорного принятия клиента как основу для успешной помощи. Дженнис бросает вызов этой общепринятой вере психологов-профессионалов. Это не значит, что Дженнис чему-нибудь угрожает. Скорее клиенту даже идет на пользу, когда ему помогают понять, что работает, а что нет, используя при консультировании определенные типы вербализации или поведения.

Наконец, необходимо подчеркнуть, что Дженнис уделяет исключительное внимание последнему этапу беседы, стадии “закрепления изменения” (пятый шаг предыдущей модели). Специальные “техники поддержки” — такие, как телефонные звонки, установление “контакта на равных”, проверки исполнения — применяются для того, чтобы клиент не чувствовал себя брошенным и продвигался дальше.

Модель консультирования Дженниса можно назвать “тренинговой”. Дженнис сам объясняет ее следующим образом: “Когда клиентка смотрит на психолога как на тренера олимпийской команды, она незаметно приходит к мысли, что он тренирует ее как звезду для Олимпийских игр”.

Решения не возникают в вакууме консультационного офиса. Вы, ваши взаимоотношения с клиентом врываются в его жизнь. Представленная здесь пятишаговая модель консультации, будучи применена в системе с другими возможными моделями, может существенно изменить весь жизненный путь клиента. Результатом вашей квалифицированности, вашего умения принимать решения во время консультаций станет человек, научившийся принимать эффективные решения.

### **УПРАЖНЕНИЯ ПО КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ, КАСАЮЩЕМУСЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ**

Найдите друга или родственника, которому предстоит принять решение. Спросите его, согласен ли он пройти у вас курс консультирования. Прекрасными темами для вашей первой попытки станут такие проблемы, как крупная покупка, предстоящая перемена работы, требующие совета мелкие ежедневные проблемы в общении с другом или коллегами. Следующее упражнение включает в себя пятишаговую модель интервью.

**1. Взаимопонимание/структурирование.** Отведите некоторое время на достижение взаимопонимания и расскажите вашему “клиенту” о структуре предстоящей беседы.

**2. Сбор информации.** Выясните проблему и позитивные ресурсы клиента. Желательно расспросить клиента о его прошлом, о происхождении проблемы, о том, как он пытался ее решить. Изучите важные черты и факторы, лежащие в основе проблемы.

**3. Желаемый результат.** Спросите клиента, чего бы он хотел достичь в идеале. Поставьте в качестве цели выработку оптимального решения.

**4. Выработка альтернативных решений.** Используйте примеры творческих

решений, приведенные в данной главе. Теперь, когда проблема и желаемый исход для вас ясны, сколько альтернативных выборов вы сможете предложить клиенту? Придумайте возможно большее количество идей.

Затем последовательно запишите все возможные решения и заполните сбалансированную таблицу (см. табл. 2.2). Проследите, какие решения приведут к желаемой цели и выберите один способ действий.

Попросите вашего клиента пофантазировать, что будет через год, если клиент будет следовать выбранной стратегии поведения? Этот дневник будущего может быть и письменным, если вы захотите. Обсудите дневник с клиентом, обращая внимание на то, какие эмоции он испытывает. Удовлетворен ли он перспективой? Вы можете обнаружить, что пристальное рассмотрение будущего поставит перед клиентом дополнительные задачи. Чтобы не выйти за рамки этого упражнения, ограничьтесь исходными проблемами.

Если клиент эмоционально не удовлетворен тем, что принесет ему принятое решение, обсудите другие альтернативы. И, наконец, попросите клиента выбрать один из возможных вариантов.

**5. Обобщение.** Составьте договор с клиентом об исполнении решения или части его. Это потребует некоторого творчества. Последите за клиентом в течение нескольких дней, посмотрите, как он исполняет договор и, в случае необходимости, поощрите его, скажите, что микропроблемы не должны для него заслонять конечную цель. Составьте долгосрочный план обобщения.

### **КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ**

Овладение концепцией консультации, приведенной в данной главе, предполагает умение:

1. Действовать творчески. Творчество — это способность “дать волю” своей интуиции, способность видеть что-то новое в

давно привычном. Аналогичной, хотя и более упорядоченной задачей консультанта, является попытка помочь клиенту собрать воедино все черты и факторы решаемой проблемы для выбора новых подходов.

2. Понимать и объяснять основные принципы психологии принятия решений. Консультация по принятию решений дается как современная трактовка факторной теории, а также как модель, лежащая в основе других психотерапевтических систем. Все люди принимают решения, исходя из их индивидуальных черт и особенностей их окружения.

3. Выделять и уметь демонстрировать пять основных этапов интервьюирования. Базовая структура содержит следующие этапы: раппорт, сбор информации, выяснение желаемого результата, выработка альтернативных решений, обобщение — переход к действиям.

4. Модифицировать структуру интервью в соответствии с культурными и личностными особенностями клиентов. Психологическая помощь подразумевает помощь в принятии решения, но разные индивиды и культурные группы характеризуются несхожими стилями выбора. Кроме того, у вас есть и свой собственный стиль работы, который вы должны осознавать, работая с клиентом.

5. Объяснять основные аспекты консультативной теории Дженниса и Менна, Менн трактует процесс консультирования как психологический ликбез и использует групповой тренинг навыков принятия решений. Модель Дженниса делится на три этапа с акцентом на реальное изменение клиента (например отказу от курения или снижение веса) незамедлительно после консультации.

6. Определять и использовать ключевые понятия и концепции данной главы. Среди важнейших понятий, представленных в данной главе, находятся такие, как: творчество, консультация по принятию решений. Бюро по профориентации Френка Парсонса, взаимоотношения личности и ее окружения, влияние и) на выбор решения, теория факторов, пятишаговая модель интервью, культурно-ориентированное использование тестов, вигильный стиль принятия решений, сбалансированная таблица и наконец, важность поддержки после консультации, что продемонстрировано в работах Дженниса.



## ГЛАВА III

### МЕТОДЫ ИНТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ.

#### НАВЫКИ ВНИМАНИЯ И ВОЗДЕЙСТВИЯ

##### ОБЩИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированного консультирования и терапии.

Методология дает основу для эффективной теории и практики: КО-терапевт знает, как построить творческую, плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Теория создает организующие принципы для консультирования и психотерапии: КО-терапевт имеет запас альтернативных теоретических подходов и способов общения.

Практика — это сочетание методологии и теории. КО-консультант компетентен в теории и методиках, и способен применять их как в целях исследования, так и в практической работе на благо клиента.

Подрадается, что общая компетентность в методологии, теории и практике проявляется в осознании своего собственного мировоззрения и личностных особенностей, а также того, насколько они отличаются от мировоззрения клиента и других профессионалов.

##### ЦЕЛИ ДАННОЙ ГЛАВЫ

В данной главе полностью приводится интервью, проведенное старшекурсницей Джоан Грисволд, которая в качестве курсового задания сделала запись этого интервью. Удалось добиться существенных изменений у клиента (72-летний мужчина) за один сеанс психотерапии. Это доказывает, что, эффективно используя психологию принятия решений, а также навыки внимания и воздействия, возможно добиться существенных перемен в сознании клиента. Вот некоторые цели данной главы:

1. Дать основные микротехники консультирования: внимания, выслушивания, воздействия, а также показать их потенциальные возможности обеспечить процесс изменения клиента.

2. Продемонстрировать, как микротехники и пятишаговая модель принятия решений из второй главы могут быть увязаны в одном интервью и способствовать постоянным изменениям в психике клиента.

3. Дать важную таблицу, в которой сравнивается применение различных микротехник в теориях психологии и терапии.

Начиная изучать методы консультирования и терапии, желательно вычлнить ключевые понятия наблюдательности и того, как она работает с представителями разных культур. Если вы уяснили сущность основных методик внимания и воздействия, то у вас появился твердый фундамент для построения более сложных методик, которые будут полезны в деле изменения и личностного роста вашего клиента. Опытный психолог словами и жестами сообщает клиенту, что “настроился” на него.

Процесс определения и отбора специфических методов консультирования назван спектром микротехник. Используя этот спектр, мы можем разбить сложный процесс психологического консультирования на поддающиеся осмыслению небольшие фрагменты.

Закончив изучение этой главы, вы должны будете уметь: 1. Определять и описывать несколько микротехник, которые использует грамотный психолог.

2. Использовать знание микротехник для описания поведения клиента и психолога во время интервью.

Накапливая опыт, вы сможете стать знатоком этих методов и применять их в работе. Спектр методик является бесценным приобретением для психолога любой ориентации.

##### ОСНОВНЫЕ МИКРОТЕХНИКИ ВНИМАНИЯ И ВОЗДЕЙСТВИЯ

Изучая приведенные примеры профессионального и непрофессионального использования языка мимики и жестов, вы просто имели небольшой тренинг навыков, который привел нас к центральной концепции наблюдательности. Если вы собрались консультировать клиента, то очевидно, что вам необходимо смотреть на него и поддерживать визуальный контакт. Далее, ваша поза должна говорить об интересе к нему. Раньше полагали, что психология — в основном вербальный процесс, но с появлением видеозаписей и фильмов по психологическому тренингу стало ясно, что невербальное общение также играет огромную роль в процессе консультации. Визуальный

контакт и язык жестов являются физическим основанием внимательного поведения. Третьим аспектом внимательного поведения является тон голоса. Что выражает ваш голос: тепло души, интерес, либо скуку и отсутствие заботы? Голос может выдавать степень вашей доброжелательности и заинтересованности.

Далее, если вы хотите быть внимательны по-настоящему, вы должны до конца выслушивать клиента. Квалифицированный терапевт не только своей позой демонстрирует внимание к клиенту, но и не желает ему изложить свою историю, редко меняет направление разговора или прерывает его. Главной ошибкой неумелого психолога является изменение темы разговора и неумение слышать то, что клиент старается ему передать. Например:

Клиент: *Сегодня днем я был в центре города и чувствовал себя тревожно, я даже хотел убежать, когда я увидел своего приятеля. Мне не хотелось ни с кем встречаться.*

Невнимательный психолог: *Хорошо, а на второй курс вы перешли?*

Внимательный психолог: *Вы сказали, что вам хотелось скрыться, когда вы увидели приятеля. Не могли бы вы рассказать об этом подробнее.*

Редко возникает необходимость вмешиваться в рассказ клиента. Обращайтесь с ним бережно, и клиент сам расскажет все, что вам надо. Однако модель внимательного поведения неодинакова в разных культурах. Не думайте, что ваша манера внимательного выслушивания или воздействия подойдет для любого индивида, с которым вам придется иметь дело. Посмотрите на табл. 3.1, которая иллюстрирует это положение.

Таблица 3.1

СТИЛЬ НЕВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ СРЕДНЕГО КЛАССА  
В СРАВНЕНИИ СО СТИЛЯМИ ДРУГИХ КУЛЬТУР

НЕВЕРБАЛЬНЫЙ ПРИЗНАК	СРЕДНИЙ КЛАСС	ПРИМЕРЫ ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ДРУГИХ СТРУКТУР
Визуальный контакт	Слушая клиента, желательно поддерживать прямой визуальный контакт. При разговоре визуальный контакт должен быть реже.	У некоторых представителей черной расы будет наоборот — больше визуального контакта при разговоре и меньше при слушании.
Язык жестов	Корпус слегка наклонен вперед, лицом к клиенту. Рукопожатие говорит о доброжелательности.	У некоторых эскимосских и других народностей Севера люди сидят рядом при обсуждении личных проблем. Рукопожатием мужчина показывает женщине знак сексуального приглашения.
Тон голоса	Предпочтителен меняющийся тон голоса с некоторой эмоциональностью. Средняя скорость речи.	Многие испаноязычные группы имеют экспансивную и эмоциональную речь. Могут рассматривать американскую манеру как скучную и невыразительную. Для этих групп темп речи — более высокий.
Физическое расстояние	Обычно во время разговора расстояние между людьми (для комфорта) — на длину руки или больше.	Обычное расстояние при разговоре для представителей арабской культуры и культур Среднего Востока — 30—50 см., т. е. расстояние, которое американцы считают некомфортным.

Время	Сильно структурирован взгляд на время. Обычно придерживаются точного времени встреч.	<b>В некоторых южноамериканских странах распространен несколько другой взгляд на время и считается необязательным придерживаться заранее оговоренного времени встречи.</b>
-------	--	--

Замечания: Эта схема должна дать обзор некоторых ключевых невербальных стереотипов поведения представителей американского среднего класса и дать примеры поведения представителей других культур, чтобы продемонстрировать существенные различия. Очень рекомендуется в дальнейшем изучить стереотипы Других культур. Стоит помнить, что индивиды внутри одной культурной группы также могут различаться.

*Внимательное поведение* — это центральный аспект интервьюирования, консультирования и терапии. Оно включает в себя четыре момента: визуальный контакт, необходимый язык жестов, тон голоса и вербальное следование рассказу клиента.

*Селективное внимание.* Это понятие тесно связано с внимательным поведением. Наблюдая за психологом, можно обнаружить, что он селективно обращает внимание или избирательно игнорирует некоторые фрагменты речи клиента. Здесь для примера приводится длинный монолог клиента, в котором, очевидно, трудно сразу разобраться и дать однозначный ответ. Прочитайте его высказывания, выделите идеи, которые на ваш взгляд важны.

Клиент: *Дела шли довольно хорошо. Но вот возникла проблема: похоже, кто-то из жуликов нас надул. Но я не могу выяснить, как и кто. Отношения с женой у меня улучшаются — на прошлой неделе даже дошло до секса. Но она вступила в феминистскую организацию. И что тут поделывать — не знаю. Я получил письмо от матери, она пишет, что отец болен, и ночью мне приснился ужасный сон, будто отец курит сломанную сигару... (пауза). Я должен... (пауза). На следующей неделе приезжает из колледжа дочь. Я был бы рад ее увидеть, может быть тогда атмосфера разрядится.*

Запишите, что вы поняли из этого пространного отрывка. Очень часто клиенты в своих рассказах скачут с одной темы на другую, и все темы привлекают внимание психолога. В приведенном примере клиент дал несколько потенциально важных тем (бизнес, жульничество, сексуальность, феминистское движение, родители, сон, семейные отношения).

В зависимости от ваших взглядов на то, что является наиболее важным, вы выбираете одну из альтернатив. Очевидно, разные теории подчеркивают важность разной информации и, из-за селективности внимания, определяют, о чем же все-таки говорит клиент. Терапевты обычно очень субъективно отбирают и сортируют информацию клиента, и стереотип селективного внимания, как правило, говорит больше о психологе, чем о клиенте. Терапевт психодинамической ориентации чаще откликается на сексуальную проблематику, психолог-бихевиорист конкретизирует проблемы, требующие разрешения, а психолог экзистенционального направления выделяет проблемы отношений. Когда вы начнете анализировать свой стиль работы, то вы обнаружите, что в жизни клиента есть стороны, которые интересуют вас больше, чем остальные. Нельзя сказать, что это плохо, но совершенно необходимо сознавать свои стереотипы восприятия и помнить о них. У некоторых психологов клиенты говорят только о сексе (о снах, отношениях полов, о женских проблемах), в то время, как у других психологов могут быть клиенты, которые вообще не говорят о сексе. И причины этого надо искать не в клиенте, а в психологе.

Воздействие есть активное вовлечение терапевта в процесс личностного изменения клиента. Внимательность психолога в этом процессе очень важна, но если в работе используется только она, то рост будет медленным и трудным. Когда же терапевт активно действует во время консультации, то изменения могут произойти быстрее. Так или иначе, все теории базируются на идее того, что психолог выступает как агент изменения и личностного роста. Самим своим присутствием психолог уже оказывает воздействие на клиента.

Стиль воздействия тесно связан со стилем внимания. Если вы оказываете воздействие на другого, то следует смотреть на него и поддерживать визуальный контакт. Поза воздействующего психолога — слегка наклоненный вперед корпус, жесты скорее иллюстрируют советы, пожелания, указания, чем внимание. Словесное сопровождение очень важно, но предмет разговора всегда определяется терапевтом.

Методы влияния и воздействия — или, что то же самое, методы выслушивания и беседы — далее подразделяются на серию микротехник коммуникативной практики, таких, как вопросы, пересказ, интерпретация и самораскрытие. Эти специальные словесные методы образуют основное содержание данной главы. Но прежде чем перейти к этим определениям, нам кажется уместным сначала представить упражнения для получения навыков Внимания и воздействия.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАНИЕ И МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

**1. Распознавание способного и неспособного слушателя.** Поищите в свое окружении людей, которые слынут талантливymi слушателями. Это те, с кем люди любят общаться и ищут их, когда у них возникают проблемы. Обратите внимание на их манеру говорить, их мимику и вербальное сопровождение. Затем найдите тех, кто, по вашему мнению, не умеет слушать и сравните их по тем же параметрам. В конечном счете, вернитесь мысленно в свое прошлое и подумайте о людях, которые были для вас полезны и наоборот. Изучите специфику их поведения.

**2. Проведите практический эксперимент на внимательное поведение.** Разговаривая с членами семьи или с приятелем, намеренно используйте неправильное поведение (смотрите в сторону, меняйте тему разговора на ту, что волнует только вас, напускайте на себя унылый вид), а в следующий раз специально ведите себя "грамотно". Сравните полученный эффект.

**3. Пример для аудитории.** Не спуская глаз с лектора, слегка наклоните вперед корпус. Вскоре вы обнаружите, что лектор обращается только к вам, возможно, игнорируя остальных. Люди говорят только для тех, кто их слушает. Аналогично можно утверждать, что те, кто слушает внимательно, получают больше внимания от людей, чем те, кто на это не способен.

**4. Избирательное внимание.** Беседуя с приятелем или клиентом, внимательно отмечайте все прозвучавшие темы. Выберите интересную для вас тему и развейте ее. Затем вернитесь к другой теме разговора и сделайте то же самое. Вы обнаружите, что с помощью вашего избирательного внимания можно направлять ход разговора. Это очень важный навык, необходимый каждому психологу.

**5. Наблюдение за влиянием.** Выберите для наблюдения человека, способного оказывать влияние на других. Это может быть друг, знакомый или телеведущий. Обратите внимание на его вербальные и невербальные приемы, когда он старается донести до вас свою точку зрения или повлиять на кого-нибудь.

**6. Влияние: упражнение на достижение цели.** Зайдите в универмаг и используйте приемы неэффективного воздействия (смотрите вниз, отворачивайтесь от продавца, мямлите) и заметьте, как вас будут обслуживать (если вообще будут). Попробуйте позитивный стиль и обратите внимание, как вас встретят. Это упражнение повторяйте в любой ситуации, когда вы чувствуете себя дискомфортно или скованно.

## ИНТЕРВЬЮ С МИСТЕРОМ С.

Квалифицированный психолог или терапевт должен знать КАК он воздействует на клиента. Один из путей к более интенциональному\* и более эффективному консультированию — это тщательный анализ своего собственного стиля поведения. Следующее интервью проводилось Джоан Грисволд; оно показывает, как можно помочь клиенту за один короткий сеанс. Из этого примера ясно, что знание освоенных вами микротехник поможет вам довольно четко описать свое поведение во время консультации.

---

\* *Интенциональность* — понятие, характеризующее направленность сознания на предмет. Своеобразие множества психических переживаний, заключающихся в определенном способе отношения сознания к предмету. Фил. Энциклопедия, М., 1962 г. Т. 2.

Кроме того, здесь показано соединение микротехник. И теории в целях положительного изменения клиента. Важным является то, что эта беседа действительно была и что она изменила — жизнь клиента. Очевидно, даже в 72 — летнем возрасте возможности психологического роста и совершенствования еще не исчерпаны. Любой человек отзовется на эффективную психологическую помощь.

**Дополнительная информация о психологе.** К моменту проведения интервью Джоан Грисволд была замужем за 54-летним психотерапевтом, который работал над кандидатской диссертацией в психиатрической лечебнице в Массачусетсе. Она имела степень бакалавра в 22 года и до того, как вышла замуж, четыре года работала медсестрой. За несколько последних лет Джоан вырастила 4-х детей. Она активно занималась общественными делами. У нее были различные хобби от вязания и чтения до написания коротких юмористических рассказов. Когда ее дети 1 подросли, она занялась добровольной работой в психиатрической клинике, участвовала в программах по адаптации эмигрантов. Это снова привело ее в колледж. Интервью, проведенное с мистером С., было записано как часть курсового задания по теории и методикам психотерапии.

Далее в этой книге мы будем возвращаться к фрагментам этого интервью, поэтому стоит познакомиться с ним и с системой классификации методик, приведенной в данной главе. Для начала просто прочитайте текст интервью. Обратите внимание на комментарии Джоан и понаблюдайте, как воплощаются в беседе пять этапов из второй главы. Позже мы вернемся к более детальному анализу

методик.

72-х летний мистер С. — вдовец. Он бывший почтальон и пришел на консультацию в Агентство для пожилых граждан с жалобой на депрессию и “неспособность что-то начать”. Это вторая беседа.

### **1 стадия: Взаимопонимание/структурирование.**

С первых семи фраз Джоан быстро установила отношения доверия с клиентом. Каждый психолог устанавливает контакт с клиентом очень индивидуально. У Джоан раппорт достигался через грамотное применение навыков внимания — через визуальный контакт, тон голоса, позу и словесное сопровождение. Те микритехники, которые использовала Джоан, помечены в ее комментариях. Слова клиента часто тоже классифицированы, чтобы можно было отметить специфику воздействия психолога. (Далее: Джоан сокращается как Д, мистер С. — просто С)

1. Д: *Можно, мы запишем нашу беседу?* (закрытый вопрос)

2. С: *Конечно, пожалуйста.* Очень важно предупредить клиента, что ведется запись.

3. Д: *Ну, вы сегодня улыбаетесь.* (обратная связь)

4. С: *Сегодня я чувствую себя лучше.*

5. Д: *Вы хорошо сегодня выглядите, и это меня радует. Что произошло со времени нашего первого разговора?* (рефлексия чувств, самораскрытие, открытый вопрос)

6. С: *Мне лучше, потому что я наконец-то занялся теми проблемами, которые раньше просто бросал, не решив. Теперь я немного расслабился.*

Комментарий Д: Пожалуй, будет полезно спросить мистера С., что конкретно у него пошло лучше. Такой акцент даст более основательную базу для дальнейшего разговора.

7. Д: *Вы более спокойны, ваше состояние улучшилось. Я испытываю чувство облегчения. Я правильно поняла, что вы принялись за неоконченные дела?* (отражение чувств, пересказ с интерпретацией)

8. С: *Пожалуй...*

Комментарий Д: м-р С. почувствовал дискомфорт в этом месте и это меня удивило. Поэтому я вернулась к конспекту предыдущей беседы, чтобы сориентироваться в возможных альтернативных вариантах действия. В п. 7, я не была понята м-ром С.

9. Д: *В прошлый раз мы обсуждали то давление, которому вы подвергались с разных сторон. Ваша сестра, старые друзья, разные проекты, а в действительности — все тяготы жизни. Они развили в вас привычку все делать сначала для других, а потом уже для себя. Вам бы хотелось думать о себе как о жизнерадостном человеке, без чувства постоянной подчиненности планам других людей. Я восхищаюсь вашей силой и преданностью семье — вырастить детей, заботиться о больной жене, сейчас вы помогаете своей золовке-инвалиду. Я рада, что узнала вас и рада, что ваши дела пошли лучше.* (резюме) (обратная связь, самораскрытие)

Комментарий Д: Резюме прошлого разговора и обратная связь, похоже, подействовали на м-ра С. Он распрямился и улыбался, когда я говорила. Увидев это, я решила, что мы установили нужный раппорт и можем приступить к следующей фазе — сбору фактов. Следующие два вопроса относятся к очередному этапу консультации — Можете ли вы подробнее рассказать о том, что с вами случилось, что стало лучше? (открытый вопрос)

### **2-я стадия: Сбор информации.**

Легко заметить, что границы между двумя стадиями довольно условны, ведь клиент с психологом идут от стадии к стадии, Возобновляя, если это необходимо, сбор информации. В данном разделе вам следует обратить внимание на то, что Джоан уделяет большое внимание не только проблемам клиента, но и его ободрению, используя позитивную обратную связь. Для определения Проблемы она использует навыки внимательного выслушивания.

10. С: *К примеру, я стал больше общаться в последнее время. Когда жена умерла, я вообще ни с кем не виделся. Сейчас я немного оправился и чувствую себя получше — особенно когда действую без принуждения. Но те люди, с которыми я общаюсь, заставляют меня делать больше, чем я хочу. А я не знаю, как им отказать. Они слишком много от меня хотят, и я, пожалуй, перестану следовать их советам только для того, чтобы отвлечься от мыслей об умершей жене... Хотя я так одинок.*

Комментарий Д: Здесь клиент в сжатой форме обобщает сущность проблемы. Его жена умерла, он чувствует себя одиноким. Люди приходят к нему на помощь, но у него двойственное отношение к ним: с одной стороны, он хочет жить сам по себе, с другой — быть с людьми, чем-то занятым. В конце концов, он не может решиться ни на что. Дальше можно идти разными путями, но Д. решила остановиться на чувствах.

11. Д: *Как я вас поняла, вы сейчас чувствуете себя одиноким.* (рефлексия чувств)

12. С: *Да!*

13. Д: *...И что вы подумываете о том, что вся ваша деятельность за последнее время помогает вам забыться и не чувствовать себя одиноким. Как же так? Какой в этом смысл?*

(пересказ, проверка в виде скрытого вопроса)

14. С: *Да..., здесь что-то не так. Новые друзья думают, что помогают мне и действуют мне на благо. Они действительно помогают мне, но в то же время я лишен возможности выбора. Другие выбирают за меня.*

15. Д: *Друзья думают, что помогают вам. Похоже, вы любите бывать на людях и им приятно общаться с вами. Но если бы они еще понимали, что вам необходимо иметь право выбора!* (пересказ, конфронтация)

16. С: *И когда я все-таки хочу это сделать, мне нужно набраться храбрости просто сказать НЕТ, но я всегда поджидаю подходящего момента. (смеется)*

17. Д: *Вы смеетесь, но я по тону чувствую, что вам совсем не до смеха,* (рефлексия чувств, конфронтация)

Комментарий: Джоан использует навыки выслушивания в виде интерпретации и отражения чувств, чтобы выяснить проблему. Пункт 17 дает удачный пример того, как она обострила противоречие между тем, что говорит м-р С. и тем, как он это говорит. В этом месте м-ру С. не хватает искренности. Неумение наблюдать и выявлять внутренние противоречия клиента могут привести к поверхностному ведению интервью. Но сначала следует достичь прочного взаимопонимания, чтобы позволить себе раскрыть несоответствия в словах клиента. Слова и поза м-ра С. отражают противоречия из п. 15. 18.

С: *Да, действительно, тут не до смеха.*

19. Д: *Похоже, вы рассердились,* (рефлексия чувств)

20. С: *Да, это тревожит меня... (пауза)*

21. Д: *тревожит вас... (пауза)* (подталкивание)

22. С: *Когда была жива жена, у меня не было такой проблемы, я все время был занят ею, а в последние три месяца я столкнулся с одиночеством...*

Анализ Джоан: В последних фразах м-р С. близко подошел к сути его проблемы. Когда м-р С. ухаживал за женой, он чувствовал, что она “всегда с ним”, куда бы он не направлялся. Я заметила, что в моей последней реплике у меня не хватило внимательности, и мы отклонились от нужной цели. Может быть, это связано с моим собственным стремлением представлять вещи приятнее, чем они есть на самом деле и избегать конфликтов? Пожалуй, конфронтация в пункте 17 проявилась даже быстрее, чем я привыкла. Часто случается, что подталкивание и переформирование дают нам в руки ключевую проблему.

23. Д: *Насколько я вас поняла, ваши друзья посягают на ваше время. И вы чувствуете, что вас увлекают в направлении, для вас нежелательном, так?*

24. С: *Да, это так.*

Комментарий: Клиенты часто восклицают “Это так”, если психолог дает четкую формулировку проблемы.

25. Д: *И вы чувствуете свою подконтрольность, вам это не по душе. Вы бы хотели дать волю чувствам и делать то, что вам хочется. Мне тоже не нравится, когда другие меня контролируют. Я очень сержусь и расстраиваюсь, если другие пытаются планировать мою деятельность.* (интерпретация, самораскрытие)

26. С: *Я бы хотел вырваться из этого, чтобы я сам определял свое времяпровождение и делал все только когда сочту нужным. Я не хочу испытывать давление: сделай это, сделай то.*

27. Д: *Ммм... Давление... Когда вы говорите про него, то я понимаю, что вы можете его чувствовать сейчас. Как вы реагируете на давление?* (рефлексия чувств, открытый вопрос)

28. С: *Я становлюсь мрачным. Я плохо сплю, и вся ситуация у меня в голове. Я еще не спал крепко, с тех пор, как умерла жена.*

29. Д: *Итак, вы вечером ложитесь спать и обдумываете свои проблемы, становитесь подавленным и снова начинается порочный круг. И вместо того, чтобы смотреть вперед, вы утешаетесь всякими “хорошо бы...”* (интерпретация, самораскрытие, конфронтация)

Мистер С: *Это все от обязательств перед другими людьми, мы все как на привязи. Мы все попадаем в эти ловушки. Но когда мы берем на себя бремя обязательств, надо думать и о себе.*

Комментарий: В этом резюме Джоан завершает этап сбора информации. Она ставит задачи и проясняет главную проблему. Последнее определение проблемы построено на позитивной оценке и сильных сторонах личности мистера С. Джоан переходит к третьей стадии интервью, начиная с открытого вопроса.

Д: *А что случится, если вы на один день вдруг отбросите все обязательства перед другими?*

### **Стадия 3. Желаемый результат.**

Начиная с последнего вопроса. Джоан переходит к решению проблемы. Трудно переоценить важность понимания цели конкретно вашего клиента. М-р С., например, хочет быть хозяином своих поступков и одновременно жалуется на одиночество. Но для других клиентов идеальным выходом

может быть большая компания людей, которая так раздражает м-ра С. Кому-то все время нужно окружение, кто-то чувствует себя лучше в одиночестве. Не считайте, что выход, идеальный для вас, осчастливит вашего клиента. У всех у нас разные цели. 30. С: *Иногда я мечтаю сбежать на рыбалку. Временами мне хорошо с несколькими друзьями поиграть в карты. Иногда я люблю потанцевать.*

31. Д: *Остаться наедине с собой или старым другом — это прекрасно. Старым друзьям также приятно ваше общество. И мне тоже приятно общаться с вами. А это уже реальная опора. Некоторые люди совсем не могут оставаться наедине с собой.* (пересказ, самораскрытие отношений);

32. С: *Похоже, мне еще повезло. У меня осталось несколько старых друзей, но вот другие... Яне хотел бы говорить о них плохо...*

Комментарий: В дальнейшем диалоге, который мы опускаем, Джоан и м-р С. обсуждают, как оптимально поделить время между общением и уединением. Цель обсуждения — выяснить, что является оптимальным решением для м-ра С. Здесь Джоан быстро поняла реальную ситуацию м-ра С. и нашла решение. Переходим к следующей стадии интервью.

#### **Стадия 4. Выработка альтернативных решений.**

Четвертая стадия интервью ориентирована на разрешение проблемы. Заметьте, что Джоан, возможно, занялась бы не той проблемой, если бы не потратила определенное время на сбор информации, поиск позитивных резервов личности клиента и на оценку желаемого результата. Цель данного этапа — выработка нескольких возможных вариантов решений. Как психолог, вы можете помочь клиенту выработать новые идеи, используя психологические теории и концепции, либо вы хотите оставить эту возможность целиком клиенту. Но даже если вы хотите, чтобы клиент самостоятельно принял решение, все равно полезно четко сформулировать ситуацию и основные расхождения между реальной и идеальной ситуацией. В данном случае, возможно такое решение:

Д: *Я вас выслушала. Похоже, вашей основной заботой является самому определять свой образ жизни. Вы сказали, что были бы счастливы остаться один и пойти на рыбалку, когда захотите, а также проводить большую часть времени с близкими друзьями. А получается так, что те люди, которые менее значимы для вас, отнимают у вас все время и не дают заняться тем, чем вы хотите. В основном это получается из-за того, что вы хотели каждому угодить. Вы сильный человек... Такие люди всегда умеют добиваться своего в жизни, я восхищаюсь вашим мужеством. Опираясь на это, что бы вы могли предложить в качестве возможного решения ?*

Такое описание реальной и желаемой ситуации только выигрывает от положительной оценки, которая говорит человеку : “У тебя есть возможность и силы сделать это”. Для многих клиентов подобное резюме в начале четвертого этапа совершенно необходимо для выработки решения.

В последнем отрывке этого интервью Джоан выбирает более активный стиль ведения беседы. Наверное, вы заметили, что использование ею методик воздействия заметно возрастает. В первой части беседы довольно редко встречается техника воздействия. Частично Джоан использует терапию тренировки настойчивости (глава IX) и психодинамическую теорию (глава VIII). Именно последняя теория оказывается наиболее подходящей для м-ра С., и в результате у него появляется возможность хорошо выспаться впервые со дня смерти жены. (Здесь некоторые проблемы опущены.)

42. Д: *Итак, вы хотите быть самим собой и отстаивать свои желания. Давайте представим, что ваши друзья Джо и Мэри позвонили и пригласили вас на аукцион, а именно этого вам не хочется. Представьте затем, что я — одна из ваших новых знакомых — я звоню вам и говорю: “Послушайте, скоро состоится встреча и обед в колледже для выпускников. Я заеду за вами в половине второго”. Вам подобные встречи не нравятся. Что вы собираетесь ответить?* (пересказ, указание)

43. С: *Я бы сказал вам: “Очень сожалею, но я хотел пойти с Джо и Мэри”. Но если мои новые друзья считали, что это интересно для меня (а это не так), то я бы чувствовал, что мне следует идти с ними. Я очень поддаюсь внушению. Я не хочу никого обижать.*

Анализ Джоан: Пожалуй, здесь может оказаться полезной тренировка настойчивости. Идет простая беседа, но она дает полезную информацию.

44. Д: *Как вы считаете, чувства Джо и Мэри будут задеты ?* (закрытый вопрос)

45. С: *Ну... Они ведь поймут... Они настоящие друзья. Мне легко ними, и они не подумают плохо, если я откажусь.*

Комментарий: В последующих репликах Джоан и м-р С. перебирают возможные пути выхода из трудностей. М-р С. по-прежнему хочет что-то сделать, но не может изменить своего поведения. Он явно зажат, у него не хватает интенциональности. В дальнейшем он понимает свою проблему глубже, но это еще не означает изменение поведения.

В следующем отрывке Джоан использует директивную технику свободных ассоциаций из психодинамической теории.

50. Д: *Какие чувства вы испытываете, когда вновь и вновь уступаете?* (закрытый вопрос)

51. С: *Страдание. Это угнетает меня, но если я при этом помогаю людям, то чувствую себя не так плохо. Я действительно люблю помогать другим.*

52. Д: *Давайте попробуем вот что. Расслабьтесь и закройте глаза. Думайте о прошлом — о тех печальных чувствах, что возникают когда вы остаетесь одни. Вы прекрасно понимаете, что вы собираетесь делать то, чего не хотите... Вы чувствуете отчаяние... Теперь вспомните те ситуации, когда вы испытывали сходное ощущение. (пауза) Похоже, у вас есть, чем поделиться со мной. (директива)*

53. С: *Я кое-что вспомнил из своего прошлого. Я взял какую-то вещь своего брата, не предупредив его об этом. Когда он обнаружил это, он ужасно рассердился, стал кричать на меня. Желать мне смерти. Мне было шесть лет... Я вернулся к себе в комнату и заплакал. Я был так несчастен. (глаза его увлажняются, голос дрожит)*

54. Д: *Я бы тоже не выдержала. Я понимаю, как вы были несчастны. (самораскрытие, рефлексия чувств)*

55. С: *Сейчас это кажется смешным, но я был так несчастен. Он очень обидел меня. Он заставил меня чувствовать себя виноватым. Я тогда не сделал ему ничего плохого.*

56. Д: *Что вы ему сказали? (открытый вопрос)*

57. С: *Как всегда, я сказал, что очень сожалею, что я не хотел... Но это не помогло, он еще больше поносил меня... У него был ужасный характер. Я выплакался. И похоже именно с этого дня я не смею причинять людям зло, огорчать их чем-либо.*

58. Д: *Настолько я понимаю, м-р С., вы боитесь ранить чувства людей из-за того, что когда-то брат сильно ранил ваши чувства?*

59. С: *(мягко) Частично из-за этого.*

Анализ Джоан: Я сама удивилась, когда попробовала применить упражнение на свободные ассоциации. Я впервые использовала его и удивилась его эффективности. Обычно я не оперирую психодинамическими терминами, но ясно, что у м-ра С. сложился определенный жизненный стереотип. Наше прежнее обсуждение, похоже, зашло в тупик. Интересно, однако, если бы я попыталась использовать упражнение на тренировку настойчивости, добилась бы я такого же хорошего результата?

60. Д: *Вы задумывались, что таким образом вы причиняете себе ущерб?*

61. С: *Ну... (жалобно) подсознательно, ведь я не слишком задумываюсь о себе. Я не вспоминал об этом случае с братом уже очень давно.*

62. Д: *Вы не слишком задумываетесь о себе... Вы беспокоитесь о других. Даже в ситуации с братом вы пытались понять его. И тогда, и сейчас вы вели себя как мужественный человек. (подталкивание, интерпретация, обратная связь)*

Комментарий: Это наглядный пример позитивной переориентации. Практически в любой ситуации можно найти положительные стороны. Нахождение позитивного на фоне негативных событий часто способствует тому, что клиент успешнее является со своими трудностями.

63. С: *Спасибо... (печально). Нет, похоже, моя жизнь всегда проходила только для других, это следует изменить, но сделать это трудно... Хочется заниматься приятными для себя вещами, но всегда появляется некто, требующий, требующий....*

64. Д: *Вы просто чувствуете давление. У меня тоже так бывает. Я чувствую давление обстоятельства перед своей семьей и иногда мне кажется, что у меня не остается времени на себя и на удовольствия. Кто или что помогает вам снять напряжение? (пересказ, самораскрытие, открытый вопрос, конфронтация)*

65. С: *С детьми я чувствую себя уютно... Они часто мне звонят...*

Комментарий: В следующих фразах Джоан и м-р С. обсуждают его внутренние резервы, помогающие справиться с проблемами. В качестве резервов личности они называют семью, хобби, умение быть наедине с собой и преданность старым друзьям. Это основные предпосылки для разрешения проблемы. Затем разговор возвращается к смерти его жены. Следует отметить, что никогда не поздно возвратиться на стадию выделения проблемы, даже если это происходит в конце беседы.

71. С: *Я ощущаю себя виноватым, даже не знаю, почему. Я начинаю понимать, что я недостаточно беспокоюсь о собственном благе. Я понимаю, что буду лучше спать и избавлюсь от депрессии, если дам себе волю и буду делать то, что я люблю... Но я не делаю этого.*

72. Д: *В течение своей жизни вы заботились о других более, чем о себе. После смерти вашей жены вы хотели избежать одиночества с помощью постоянной деятельности, но это не помогло. У вас есть друзья и семья. Я вижу, вас начинает утомлять то, что вы не отстаиваете свои права в некоторых ситуациях. Есть ли в этом смысл? (резюме с последующей проверкой, конфронтация)*

73. С: *Да, это так. Похоже, вы ничего не пропустили.*

74. Д: *После этого вы избавились от этого, имели бы все радости какие вы хотите,*



оставались бы дома, ехали бы на рыбалку тогда когда захотите. Вы этого хотите? (селективный пересказ, самораскрытие, проверка)

75. С: Мне нравится все это, но после стольких лет...

76. Д: Я считаю, что это не так уж трудно. Мне нравится ваш смех. Давайте продолжим. Давайте напишем список приятных вещей, которые вы можете получить. (обратная связь, указание)

Анализ Джоан: Я вижу, что здесь становлюсь агрессивной. Позволю ли я м-ру С. быть самим собой или я навязываю ему свой собственный путь? Допустимо ли это?

77. С: Для меня это как-то необычно (смеется). Я люблю ходить со старшеклассниками на ледовое шоу. После этого я себя хорошо чувствую.

78. Д: Вы можете описать свои ощущения, когда вы получаете удовольствие? (открытый вопрос)

79. С: Мне очень легко и ясно на душе, особенно, если впереди у меня поездка, скажем, в Нью-Йорк или на ледовое шоу. Когда у меня легко на душе, я делаю, что хочу. Но как только я кому-то нужен, то сразу же бросаю все свои дела и иду с ним. В противном случае человек будет несчастен — так мне кажется. А мой долг делать все, чтобы люди были счастливыми.

Анализ Джоан: В течение всех этих лет он все еще пытается задобрить своего брата. До сих пор я этого не понимала. Отношение к брату переносится на других людей. Он нуждается в “особом разрешении” на удовольствие.

#### **Стадия пятая. Обобщение.**

В последней фазе интервью Джоан переходит к указаниям и использует технику репетиции из гештальт-психологии (глава X). Ее усилия направлены на то, чтобы понимание ситуации, возникшее на четвертой стадии, перенести в область повседневной жизни. Плохо, когда ничего не происходит во время диалога. Обратите внимание на возросшее количество директив.

80. Д: Говорили ли вы когда-нибудь себе: “Я буду делать все, чтобы стать счастливым”? (закрытый вопрос)

81. С: Нет.

82. Д: Повторяйте за мной: “Я, Джон С., буду делать все, чтобы сделать себя счастливым. (указание)

83. С: Я, Джон С., буду делать все, чтобы стать счастливым. (слабым голосом)

84. Д: Попробуйте снова. (указание)

85. С: Я, Джон С., буду делать все, чтобы быть счастливым. (тверже)

86. Д: Попробуйте на этот раз сказать так: “Я, Джон С., сделаю все возможное, чтобы чувствовать себя счастливым”. (указание)

87. С: Я, Джон С., сделаю все возможное, чтобы чувствовать себя счастливым. (твердо)

88. Д: Похоже, это вас печалит. (отражение чувств)

89. С: Смогу ли я? Будет ли это легко для меня? Смогу ли я найти силы после стольких лет?

90. Д: В вас есть силы. У вас очень много сил. Вы полны сил. Можете ли рассказать о своих возможностях? Расскажите мне о них. (обратная связь, открытый вопрос, указание)

91. С: Я всегда находил в себе силы заботиться о других, поэтому я, возможно, найду резервы и для себя... Может в этом и есть решение? Так?

92. Д: Аллилуйя! Вы на правильном пути, вы перестраиваете приоритеты и говорите себе: “Я, Джон С., важная персона, я должен заботиться о себе в первую очередь”.

93. С: Ну, а остальное приложатся. (без указания, твердо) Я, Джон С., имею силы и возможности заботиться о себе впервые за эти годы.

Анализ психолога: Его ответ удивил меня. Я не ожидала этого так быстро. Меня впечатлило его желание “покончить с этим”, что очень близко к моим собственным намерениям! Я верю в гуманистическую школу самосовершенствования и в важность внимательного выслушивания (глава X), но у меня все получилось не хуже, чем у Фрица Перлса. Может мы относимся к этому гуманистическому типу людей, которому не следует бояться действия?

94. Д: Мне нравится, как вы говорите. На этот раз вы сказали гораздо лучше. Итак, что же вы сделаете на следующей неделе, чтобы поступить в соответствии со своими желаниями?

95. С: До сих пор жизнь не давала мне покоя. Я сам себе не давал покоя. Семьдесят лет я делал то, что хотят другие, но на днях я, пожалуй, не поеду на аукцион, а пойду рыбачить

96. Д: В первую очередь позаботьтесь о себе. Наше время кончилось. Что вы мне скажете? (рефлексия смысла, проверка)

97. С: Я надеюсь, у меня теперь все получится. Благодарю...

98. Д: О рыбалке поговорим на следующей неделе. (заключение)

### **ОБСУЖДЕНИЕ ИНТЕРВЬЮ С МИСТЕРОМ С.**

В эту ночь мистер С. спал крепко впервые со дня смерти его жены, и так продолжалось неделю. А на следующей неделе он вернулся с успешной рыбалки.

Наблюдение за ним в последующие полгода показало, что он нормально спал, у него уменьшилась депрессия и что он стал заботиться о себе и сам принимать решения. Однако, для него осталось характерным двойственное состояние из-за повышенного чувства ответственности и согласия делать то, чего он не хочет. Он считал, что это его натура и это помогает ему поддерживать контакт с людьми. “Я просто больше не позволяю собой руководить”.

Микротехники, которые использовала Джоан, дают картину, общую для большинства психологов и терапевтов. Обратите внимание на преобладание методик внимания на первых трех стадиях. В последующих стадиях возрастает доля техник воздействия. Общая картина консультации, которую провела Джоан, очень напоминает действия психолога гуманистического направления, особенно на ранних стадиях, где в ход идут техники внимания и выслушивания, а также самораскрытие, в котором Джоан излагает свои переживания и впечатления о клиенте. С другой стороны, в ее интервью достаточно много директив, более характерных для бихевиористской и психодинамической ориентации.

Это талантливое интервью талантливого психолога. Существенных и полезных перемен у клиента можно добиться за единственное, хорошо построенное интервью. Джоан применяла большинство микротехник в интенциональной манере. Для структурирования беседы она сумела использовать пятишаговую модель принятия решений. Важно отметить, что Джоан провела беседу еще до того, как была развита пятишаговая модель принятия решений. Анализ любого приведенного интервью показывает, что обычно эта пятишаговая структура беседы существует, даже если заранее не планировалась. Раньше считалось, что только клиенты моложе 40 лет могут изменить свое поведение в результате консультации. Мистер С. продемонстрировал, что такие возможности есть в любом возрасте. Через поиск позитивных резервов личности Джоан развивает возможности клиента, которые приводят к его росту и развитию.

Пусть вам захотелось провести интервью и проанализировать его в соответствии с пятишаговой моделью, а также произвести предсказуемые изменения в поведении клиента. Будет очень полезно сделать запись беседы и проанализировать ее так же, как это сделала Джоан Грисволд (табл. 3.2). Это потребует очень много времени, но результаты не замедлят сказаться.

Таблица 3.2

СТАДИИ ИНТЕРВЬЮ	1	2	3	4	5	ВСЕГО
<b>Техника внимания</b>						
Закрытые вопросы	1	-	-	1	1	3
Открытые вопросы (проверка)	1	2	2	3	1	9
Открытые вопросы	2	2	2	5	2	13
Поддержка	-	1	2	2	-	5
Рефлексия чувств	2	4	2	2	1	11
Осознание смысла	-	-	-	-	2	2
Резюме	1	1	1	-	-	3
<b>Техника воздействия</b>						
Обратная связь	2	-	-	2	2	6
Совет	-	-	-	-	-	-
Отношение к клиенту	2	-	1	2	-	5
Отношение к психологу	-	2	-	2	-	4
Интерпретация	-	2	-	2	-	4
Логические последствия	-	-	-	-	-	-
Директивы	-	-	-	5	4	9
Конфронтация	-	4	-	4	-	8
Внимание (%)	64	70	89	48	50	
Воздействие (%)	36	30	11	52	50	

Таблица 3.3  
ИЕРАРХИЯ МИКРОТЕХНИК

**ИНТЕГРАЦИЯ МЕТОДОВ** Разные теории характеризуются разным выбором методов.  
Разные ситуации требуют своего выбора методов.  
Разные культурные группы требуют выбора методов.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МЕТОДОВ  
И СТРУКТУРА ИНТЕРВЬЮ**

**КОНФРОНТАЦИЯ**  
(противоречия, инконгруэнтность)

**МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

**ФОКУСИРОВКА**  
Клиент, проблема, другие, “мы”, психолог  
Культура, социальное окружение

**ОТРАЖЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ  
ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВА**  
Поддержка, пересказ, подведение итогов

**ОТКРЫТЫЙ И ЗАКРЫТЫЙ ВОПРОС**

**МЕТОДЫ НАБЛЮДЕНИЯ КЛИЕНТА**

**ВНИМАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**  
Культурно-обусловленный визуальный контакт,  
вербальное сопровождение, жесты, тон голоса

Пять этапов интервью:  
1. Раппорт, структурирование  
2. Сбор информации  
3. Желаемый результат  
4. Выработка альтернативных решений  
5. Обобщения для повседневной жизни

Директивы, логическая последовательность  
Интерпретация, самораскрытие  
Совет, информация, инструкция  
Обратная связь, воздействующее резюме

**ОСНОВНАЯ  
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ  
ВЫСЛУШИВАНИЯ**

#### **ИЕРАРХИЯ МИКРОТЕХНИК**

Внимательное поведение, учитывающее индивидуальные и культурные различия, рассматривается как основной навык для психолога и психотерапевта. Взаимоотношения доверия с клиентом основываются на вербальном и невербальном слушании. В данном разделе будут представлены основные техники интервьюирования — у них свои специфические цели и предсказуемые результаты.

Навыки внимания даны в виде иерархии микротехник. В этой иерархии различные аспекты интервью помещаются в основание пирамиды (внимательное поведение и слушание), далее идут методы фокусирования, воздействия и конфронтации, затем методы структурирования и, в самом конце — интегрирование методик в одно целое. Эта иерархия показана в и. 3.3. Позднее вы увидите, что эта иерархия методов и микротехник поможет вам строить психологическую консультацию того или иного типа из тех, что описываются далее.

#### **НАВЫКИ ВНИМАНИЯ И ВЫСЛУШИВАНИЯ**

Внимательное отношение может быть усилено при помощи особых вербальных штампов, которые концентрируют внимание на клиенте и его проблемах и помогают вам выявить самые основные факты, чувства и предположения, которые клиент приносит психологу. О таких штампах и оборотах психологи говорят как о “навыке внимания” или “навыке слушания”. После установления раппорта в большинстве случаев встает задача выявления проблем клиента.

Среди навыков внимания *вопросы* занимают чуть ли не главное место. *Открытые вопросы* обычно начинаются со слов “что”, “как”, “почему”, “могли бы”, “а если”. Подобные вопросы требуют от

клиента развернутого ответа. На них трудно однозначно ответить “Да” или “Нет”. Открытый вопрос — приглашение к разговору.

Открытый вопрос дает вам довольно важную информацию о сути затруднений клиента. К примеру, рассмотрим следующие штампы: “Не скажете ли вы о чем пойдет у нас разговор?” (Подобный вопрос будет наиболее открытым и дает возможность клиенту сформулировать свой ответ без ограничений.) “А что было потом?” (Вопрос “что” заставляет клиента сформулировать суть проблемы.) “Как вы чувствуете себя в этой ситуации?” (Вопрос “как” ведет к обсуждению, а добавив “чувствуете” можно быть уверенным, что клиент будет говорить о собственных чувствах по поводу данной проблемы.) “Как вы думаете, почему это случилось?” (Вопрос “почему” вынуждает клиента говорить о своих суждениях по поводу данной проблемы, к прежних, так и нынешних.)

Используя ответы на эти заготовленные вопросы, психолог довольно быстро может уяснить следующее: общую картину ситуации; основные факты; эмоциональное отношение клиенту к этим фактам; суждения клиента. На стадии сбора информации ставится цель выяснить, как клиент понимает проблему, а также факты, чувства и особенности его мышления. Систематическое использование данных вопросов дает возможность сбора подобной информации.

Но многие психологи не любят задавать вопросы. Дело в том, что представители некоторых культур “отключаются” под напором американской манеры задавать вопросы, особенно если не возникло естественного доверия. Несовершеннолетние нарушители будут, конечно, с недоверием относиться к любым вопросам. Некоторые черные клиенты, а также женщины часто думают, что стоит за вопросами, особенно если консультант белый мужчина. В таком случае полезно сразу перейти к третьему этапу интервью (желаемый результат). Любопытно, что в этом случае можно использовать те же самые вопросы, но надо спрашивать клиентов, каковы их цели, что они думают о целях и т. д.

**Закрытые вопросы.** Обычно включают в себя частицу “ли”. На них можно отвечать словами “да” или “нет”. Закрытые вопросы используются для сбора информации, но также и для того, чтобы что-то выяснить, сконцентрировать внимание, сузить область обсуждения. Закрытый вопрос, обычно, мешает клиенту уклониться от темы.

Но если применять их слишком часто, есть риск отпугнуть клиента. Кому понравится лавина вопросов, которые дают инициативу и власть другой личности? Используемые очень часто, они разрушают отношения.

Вопросы “почему” особенно тревожны и вызывают у клиента желание защищаться. Но некоторые направления (например, психодинамическое, рационально-эмоциональное) могут использовать их очень широко. Последователи теории Роджерса вообще возражают против вопросов. Если вернетесь на первую стадию интервью Джоан, вы увидите, что она смогла собрать факты, задав всего два вопроса. Она получила вполне ясную картину процесса мышления клиента, не задавая вопроса “почему?”.

Как же можно получить информацию о клиенте, не задавая ему вопросов? Навыки поддержки, пересказа, отражения чувств достигают тех же целей, что и вопросы, но выглядят менее навязчиво.

**Повтор** или **поддержка** — это прямое повторение сказанного клиентом, либо короткие комментарии типа “ну-ну”, “так”, “расскажите еще”. Этот прием облегчает беседу и поддерживает плавное ее течение. Часто этот прием игнорируется как несущественный. Однако он обеспечивает наименее навязчивое вмешательство в мир клиента, и как показывают исследования, этот прием характерен для преуспевающих психологов и терапевтов. Повтор и поддержка — это способ показать клиенту, что его слышат.

Поддержка — удачная разновидность отклика психолога, которая помогает разговаривать клиента. Рассмотрим диалог, взятый из беседы с мистером С. Какие два-три слова вы бы использовали для повтора? С: Мне нравится быть одному. Меня оскорбляет, когда люди пытаются направлять мою жизнь, меня беспокоит, что никто не дает мне возможности решать самому”.

В качестве повтора можно избрать слова “одному”, “оскорбляет”, “они решают за меня” и др. И повтор каждой фразы поведет клиента в разных направлениях и каждое из этих направлений можно углубить.

Джоан повторяет слова “беспокоит вас” и именно этот отклик был основным при определении проблемы клиента. В ответ на эту поддержку м-р С. в пункте 22 развивает в деталях то, как он жил, когда его жена была жива и то, как он одинок сейчас. Любая минимальная поддержка может рассматриваться как подталкивание клиента, и это повлияет на клиента, в дальнейшем он будет рассказывать более раскованно и подробнее. По своему воздействию на клиента повтор и поддержка довольно значительны.

**Пересказ** — это сжатое изложение основных слов и мыслей клиента. В нем передается объективное содержание речи клиента, переформулированное психологом, причем самые важные слова и обороты должны обязательно использоваться. Пересказ помогает психологу прояснить, свести воедино разные моменты беседы. Он дает возможность клиенту вновь использовать старые

решения, устанавливая новые связи и углубляя беседу. Кроме того, пересказ полезен клиенту, принявшему решение действовать, поскольку он сможет повторить ключевые мысли и фразы для прояснения сущности проблемы. Многие клиенты способны найти более эффективное решение, если их просто внимательно выслушали.

Для примера возьмем пересказ в пункте 23, где проясняется решение м-ра С.

*Д: Насколько я поняла вас, ваши друзья посягают на ваше время. Но, как я слышала от вас, вам не нравится, когда вас тянут туда, куда вы не хотите идти. Это так?*

Здесь клиент восклицает: “Да, это так!” В этом пересказе происходит очищение от путаницы и мысленных противоречий клиента, и теперь м-р С. и Джоан более четко представляют проблему.

Пересказ также проясняет факты, собранные с помощью вопросов типа “какой?” или “могли ли?” Пересказ дает вам уверенность, что вы правильно поняли основные факты. Но недостаточно просто понимать факты. Очень важна эмоциональная подоплека проблемы. Эту сторону проблемы помогает выявить прием *отражения чувств*. Отражение чувств сродни пересказу и часто их трудно различить, они появляются вместе. Пересказ обращается к фактам, а отражение чувств — к эмоциям, но к эмоциям, связанным с этими фактами. Обращаясь к навыкам отражения чувств, вначале полезно научиться отмечать для себя эмоции. Здесь используются слова “сердитый”, “радостный”, “печальный” и множество других. Для некоторых начинающих психологов трудно сразу адекватно распознать эмоции и поэтому имеет смысл потренироваться в этом.

Прием отражение чувств можно расчленить на три-четыре части: произнести ваше имя и имя клиента (это персонализирует отражение); эмоциональное произнесение слов: предложения-штампы (“Похоже, вы чувствуете...”, “Мне кажется, вы чувствуете...”): часто добавляется контекст данного переживания “Вы сердитесь, когда ваш сын бунтует”. Добавление контекста ситуации, конечно, сближает примеры отражения и пересказа. “Чистое отражение” чувств обычно включает в себя только первые три пункта.)

Намеренное отражение чувств задает тон и настроение всей беседы. Подобное отражение в интервью Джоан дает основу для нарабатки последующего разрешения трудностей связанных со сном и его отношениями с друзьями.

17. Д: *Вы смеетесь, но по вашему голосу и вашему виду я чувствую, что вам не до смеха.*

19. Д: *Вы, похоже, рассердились.*

27. Д.: *Давление... Когда вы говорите о давлении, я прямо чувствую это. Как вы реагируете на давление?*

В пункте 27 приводится интересный абзац, отражающий связь между рефлексией чувств и вопросом “как?” Очень часто, хотя и не всегда, вопрос “как?” увязывается с эмоциями.

Изучение долговременной и кратковременной памяти показывает, что в голове откладываются только значимые вещи. Действительно, мы воспринимаем мир в его эмоциональном воздействии на нас, в непосредственном переживании. Поэтому эмоциональные слова очень важны для раскрытия того, как клиент реагирует на проблему. Когда Джоан говорит: “Я ощущаю, что вы сейчас чувствуете”, то м-р С. в самом деле воссоздает в настоящий момент переживания прошлого.

Подобное воссоздание прошлого в настоящем очень важно для некоторых разновидностей терапии, в частности, Роджерсу и психодинамической. Хотя явно это не утверждается, но главную роль в воссоздании прошлого последователи этих теорий видят в обращении к фактам, а только затем к чувствам.

*Осознание значения* — еще одна микротехника. Раз уж вы воссоздали переживание (прошое и нынешнее) у клиента во время беседы, то полезно изучить, что же эта ситуация для клиента значит. Как вы поняли из случая с м-ром С., он придает отрицательное значение фактам, он рассматривает проблему как “его вину” и главный смысл жизни видит в том, чтобы доставлять другим удовольствие. Только грамотно используя психодинамические директивы и свободные ассоциации, Джоан помогла м-ру С. увидеть параллели между инцидентом с братом в возрасте 6 лет и нынешним поведением в возрасте 72 лет.

Вначале м-р С. чувствовал, что его обязанностью является делать то, чего от него хотят другие, угождать им (довольно часто встречающаяся проблема). Но после утверждения нового смысла он понял, что должен более ответственно относиться к своим нуждам, и Джоан формулирует этот новый смысл в пункте 92 (“Я, Джон С., должен в первую очередь заботиться о себе” и в пункте 96 (“В первую очередь вы должны заботиться о себе. Что вы на это скажете?”) Это составляет суть нового мировоззрения клиента.

Сформулировать различия между такими приемами, как осознание смысла и пересказ/рефлексия чувств не так уж просто. При осознании смысла идентифицируются глубокие, подспудные значения слов. Клиент повторно интерпретирует свои переживания. Осознание смысла идет рядом с интерпретациями, которые относятся к микротехникам влияния. Интерпретации дает клиенту альтернативные построения, при помощи которых тоже можно рассматривать эту проблему.

При осознании смысла клиент способен сам найти новую интерпретацию или смысл прежних фактов или ситуаций.

*Резюме* собирает воедино мысли клиента, факты, чувства, смысл и все это предоставляется клиенту в законченной форме. Построение резюме включает в себя внимание к клиенту, переживание чувств и мыслей клиента, упорядочение сложного содержания высказываний. В резюме можно найти основные чувства, отраженные психологом, в нем сводятся воедино все фрагменты, резюме также помогает психологу понять, точны ли его суждения и дает “передышку” клиенту.

В нескольких местах интервью с м-ром С. можно обнаружить резюме. Например, в пункте 9 Джоан суммирует ключевые факты и чувства предыдущей беседы и добавляет некоторые позитивные установки. Резюме в пункте 29 сводит воедино факты второй стадии интервью и подготавливает почву для формулировки желаемого результата. Периодические пересказы и резюме на протяжении 4-й стадии интервью обеспечивают согласованность беседы.

### **ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ВЫСЛУШИВАНИЯ**

Навыки внимания организуются в систему, называемую основные этапы выслушивания. В табл. 3.4 объединены все отдельные методы и показано, как выявить факты и эмоции, относящиеся к проблеме клиента, а затем изложить их для дальнейшей работы.

Многие концепции психологии и психотерапии используют эту последовательность для выявления фактов. Хотя эти методы не всегда используются в данной последовательности, все же большая часть консультантов в той или иной вариации используют эту модель по мере того, как они начинают узнавать клиента, его жизнь и заботы. Помогаете ли вы клиенту выбрать работу, решается ли вопрос о разводе или проводится психоаналитическая консультация, во всех этих случаях вам надо знать акты, понимать, как клиент к ним относится, а также уметь их систематизировать для дальнейшего анализа. Можно обнаружить, что основные этапы выслушивания и соответствующие микротехники очень полезны во всех теоретических ориентациях. Станете ли вы психологом-бихевиористом, терапевтом-реалистом или семейным психотерапевтом, основные этапы выслушивания всегда будут присутствовать в вашей работе.

Таблица 3.4  
**ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ВЫСЛУШИВАНИЯ**

<i>МЕТОДИКА</i>	<i>ОПИСАНИЕ</i>	<i>ФУНКЦИИ В ПРОЦЕССЕ БЕСЕДЫ</i>
Открытые вопросы	“Что?” — выявляет факты, “как?” — чувства, “почему?” — причины, “можно ли?” — общую картину	Вопросы используются для выяснения основных фактов и облегчают разговор
Закрытые вопросы	Обычно включают в себя частицу “ли”, на них можно отвечать очень кратко	Закрытые вопросы дают возможность узнать особые факты, сокращают слишком длинные монологи
Поощрение (поддержка)	Повторение нескольких ключевых фраз клиента	Поощряет детальную разработку специфических слов и их смысла
Пересказ	Повторение сущности слов клиента и его мыслей, используя его ключевые слова	Активизирует обсуждение, показывает уровень понимания
Отражение чувств	Обращает внимание на эмоциональное содержание интервью	Поясняет эмоциональную подоплеку ключевых фактов, помогает открывать чувства
Резюме	В сжатом виде повторяет основные факты и чувства клиента	Полезно повторять периодически во время беседы, обязательно в конце. Поясняет направление беседы

В эту последовательность не включено осознание смысла. Как более рефлексивная методика, она выступает скорее как следствие использования этой последовательности выслушивания, а не является ее частью.

Основные навыки выслушивания особенно полезны на втором и третьем этапе бесед, где вашей целью является сбор информации о возможностях и целях клиента. Интервью с м-ром С. показывает важность той последовательности, когда Джоан буквально вытягивает факты и чувства клиента. Ее ответы также иллюстрируют тот очевидный факт, что не обязательно придерживаться данной последовательности, чтобы получить желаемый результат. Более важна ваша способность получать результаты в виде ясных, структурированных фактов.

## СЕЛЕКТИВНОЕ ВНИМАНИЕ

Начинающие психологи часто фиксируют свое внимание на проблеме вместо того, чтобы сконцентрировать его на клиенте. Будет разумнее поставить в центр внимания клиента. К примеру м-р С. в пункте 10 говорит следующее:

*С: Например, последние три-четыре месяца я стал больше общаться. Когда моя жена умерла, я вообще ничего не делал. Сейчас я немного справился и чувствую себя лучше — особенно если я действую без принуждения. А те люди, с которыми я общаюсь, заставляют меня делать больше, чем я хочу. И я не знаю, как им отказать. Они слишком много ждут от меня, и я, пожалуй, перестану следовать их пожеланиям только для того, чтобы отвлечься от мыслей о жене. Хотя я так одинок...*

*Д: Итак, как я вас поняла, вы сейчас чувствуете одиночество большую часть времени.*

*С: Да!*

Обратите внимание, что в речи Джоан трижды встречается личное местоимение “вы”. Используя имя клиента или местоимение “вы”, психолог фиксирует свое внимание на личности клиента. Начиная психологи очень часто фиксируют свое внимание на чем угодно, только не на клиенте, сидящем перед ним. В принципе, можно сфокусировать интервью на других, например, на супруге (“Расскажите мне о своей жене”) или на себе (“Я тоже иногда чувствую себя одиноким. Вот, например, вчера вечером..”). При некоторых поворотах интервью это может оказаться полезным, но в основном терапевтический процесс строится вокруг клиента. Сконцентрируйтесь на личности, сидящей перед вами. Консультирование предназначено не для психолога, а для клиента, не для отсутствующих лиц, а иногда даже не для разрешения проблемы!

## ФОКУС-АНАЛИЗ. АНАЛИЗ ВОЗМОЖНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ИНТЕРВЬЮ

Фокус-анализ — элементарная микротехника, хотя понимание проблем, на которых концентрируется внимание, также крайне важно для успешного консультирования. Осмысление интервью с м-ром С. показывает, что большинство фраз психолога было сфокусировано на личности клиента.

Фокус-анализ полезен и тем, что позволяет нам убедиться, что мы в действительности рассмотрели все возможные проблемы клиента. Например, можно было бы ответить м-ру С., по-разному выбирая фокус:

1. *Фокус на клиенте:* М-р С., вы чувствуете себя подавленно и одиноко. Вы уверены, что знаете, чего хотите лично вы? (В этом примере содержится четыре личностных обращения к м-ру С.)

2. *Фокус на другой личности:* Расскажите мне побольше о вашей жене. (Можно предсказать, что м-р С. начнет рассказывать о смерти жены. Здесь может появиться важная информация, но это ничего не скажет о самом м-ре С. и его реакции на настоящее и прошедшее.)

3. *Фокус на проблеме:* Главной темой беседы была проблема времени, на которое претендовали его друзья, поэтому психолог мог бы спросить: “А что говорят эти люди, когда чего-то от вас хотят?” или “Как часто это бывает?” Опять можно получить информацию, но это мало говорит об отношении мистера С. к этой проблеме. Вы не можете сами исправить ситуацию — это дела м-ра С. Ваша задача как психолога — подтолкнуть людей на решение их проблем. Как мы поняли, у м-ра С., проблема времени дополнялась проблемой одиночества после смерти жены.

4. *Фокусирование на психологе:* “Мне вспоминается собственное одиночество. Я понимаю, как это тяжело выносить”. Концентрация внимания на себе полезна как прием самораскрытия или обратной связи, это помогает развить у клиента чувств доверия. Развивается раппорт, и это полезно, но не следует слишком часто использовать этот прием.

5. *Фокусирование на общности:* “мы — фокус”. “Итак, чего же мы достигли?” “Мне нравится, как вы действуете”. Подобное стремление к соучастию характерно для психологов гуманистического направления. Например, Джоан фокусирует внимание на себе и мистере С. в пункте 9, когда она говорит о своих положительных чувствах.

6. *Культурно-контекстный фокус:* “Это тревожит многих пожилых людей. В нашем обществе им приходится нелегко. В основе многих проблем наших клиентов лежат реальные истории их взаимодействия с политической и социальной системой. Для некоторых клиентов это становится важным центром беседы. Часто психологи успешно используют такое фокусирование, особенно работая с черными клиентами или женщинами. Хотя в целом психологи склонны игнорировать культурно-социальный контекст. Только несколько концепций адекватно рассматривают это направление.

Все эти направления фокус-анализа очень важны для понимания того, что же происходит на

психологической консультации. Фокус-анализ имеет дело с главной темой, отраженной в структуре предложений, используемых консультантом и клиентом. На практике грамматический строй предложения показывает, насколько глубоко психолог понял заявления клиента. Консультирование построено на том, чтобы клиент “проговорил” несколько “Я-предложений”, в которых были бы отражены он сам и его затруднения. Психолог добивается от него “Я-предложений”, усиленно используя личные местоимения “вы”, “Ваше”, имя клиента. Но следует подчеркнуть, что другие типы фокусировки во время интервью также бывают полезны.

В рукописи интервью не была сделана классификация фокусов. Но в основном интервью сфокусировано на личности м-ра С. Попадают также фокусировки на личности психолога и “мы-фокус”. Не встречаются, хотя это и возможно, фокусирования на окружающей среде. Было бы полезно вновь просмотреть это интервью и найти для себя несколько видов фокусировки. На будущее знайте, что необходимо постоянно осознавать, на чем вы фокусируете беседу.

### НАВЫКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Клиенту может вполне хватать ваших навыков внимания. Если же вы сможете провести полное пятиэтапное интервью, исключительно используя только навыки выслушивания, это будет свидетельствовать о вашей высокой квалификации. Обнаруживается, что многие клиенты могут эффективно работать над проблемой, даже если вы не даете советов, указаний, предложений. Ранние теории недирективного консультирования (глава X) доказывали необходимость только навыков выслушивания и даже заходили в этом настолько далеко, что критиковали использование вопросов.

Однако использование только навыков внимания и выслушивания делает процесс изменения личности долгим и утомительным. Когда же вы становитесь активным партнером в беседе, то в ваших силах повлиять на скорость этого процесса. Используя знания теории и практики, личный опыт, понимание культурного уровня клиента, вы сможете больше помочь ему.

Обсуждаемые здесь методы — это обратная связь, совет (информация), самораскрытие, интерпретация, логическая последовательность, директива и воздействующее резюме. Эти названия уже встречались вам в интервью с м-ром С. Методы и их функции сведены в табл. 3.5.

Методы воздействия довольно сложны и часто оказываются более эффективными, если их использовать как можно реже и в разумном сочетании с методами выслушивания.

Интерпретацию можно считать самым главным методом среди всех техник воздействия. Этот метод дает клиенту новые подходы к проблеме, а это ведет к изменению мировоззрения.

Таблица 3.5  
МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

МЕТОД	ОПИСАНИЕ	ФУНКЦИИ ВО ВРЕМЯ БЕСЕДЫ
Интерпретация	Задаёт новые рамки, в которых клиент может увидеть ситуацию. Может быть получена из теории или собственного опыта. Ее можно рассматривать как сердцевину метода воздействия.	Попытка дать возможность клиенту по-новому увидеть ситуацию. Дает клиенту четко очерченное альтернативное восприятие реальности. Это восприятие способствует изменению взглядов, что, в свою очередь, может изменить мысли, настроение, поведение.
Директива (указание)	Говорит клиенту, какое действие предпринять. Может быть просто поведением. Может быть хитроумной техникой на основе какой-нибудь теории.	Ясно показывает клиенту, какого действия хочет от него психолог. Предполагается, что клиент сделает то, на что ему указывают. В табл. 3.6 проводятся некоторые директивы, используемые в рамках разных теорий, которые дают самые разные результаты.
Совет (информация)	Дает пожелания, общие идеи, домашнее задание, совет, как действовать, думать, вести себя.	Умеренно используемые советы дают клиенту полезную информацию. Например, этот метод всегда используется при консультации по трудоустройству.
Самораскрытие	Психолог делится личным опытом и переживаниями, либо разделяет нынешние чувства клиента.	Тесно связан с приемом обратной связи, построен на “Я-предложениях” психолога. Способствует установлению раппорта.



Обратная связь	Дает клиенту возможность понять, как его воспринимает психолог, окружающие.	Дает конкретные данные, которые помогают клиенту осознать, как другие воспринимают его поведение и стиль мышления, что создает возможность иного самовосприятия.
Логическая последовательность	Объясняет клиенту логические следствия его мышления и поведения. “Если..., то”.	Дает клиенту точку отсчета. Этот метод помогает людям предвидеть результаты действий.
Воздействующее резюме	Часто используется в конце беседы, чтобы суммировать суждения психолога. Чаще всего используется в комбинации с выводами и резюмирующими высказываниями клиента.	Проясняет, чего психолог и клиент добились за время беседы. Подводится итог того, что сказал терапевт. Призвано помочь клиенту перенести эти обобщения из интервью в реальную жизнь.

Отправным моментом для пересказа, рефлексии чувств, отражения значения и т. д. является сам клиент. Отправной точкой для интерпретации является терапевт. Опытные психологи нечасто используют такое сложное орудие, как интерпретация. Две-три мастерские интерпретации — это предел для одной консультации. Ведь это вызов точке зрения клиента, он не перенесет этого в больших дозах, а передозировка ведет к сопротивлению с его стороны.

Примечательно, как Джоан использует интерпретацию вслед за свободными ассоциациями: м-р С. внес в беседу новый, очень информативный материал и рассказал о ситуации, случившейся в детстве между ним и его братом. Джоан дает интерпретацию: “Насколько я поняла, вы боитесь обидеть людей, поскольку вас когда-то так же обидели”. Интерпретируя таким образом ситуацию, Джоан связала прошлое поведение с нынешним. Эта связь чисто психодинамического характера, а эта концепция утверждает, что в ежедневном поведении мы повторяем те модели поведения, которые усвоили в детстве.

То, что Джоан установила данную связь, помогает ей по-новому взглянуть на причины, лежащие в основе нынешнего поведения клиента. (М-р С. начинает плакать при воспоминании о прежних событиях.) Подобная интерпретация дает основу для последующих изменений поведения и показывает, насколько глубокое осознание может изменить поведение.

Директива, конечно, самая сильная методика воздействия. Вопреки распространенному мнению, психолог часто говорит своим клиентам, что им надлежит делать. Указания — это фразы психолога, прямо говорящие, что делать клиенту, что ему говорить, как поступать в тех или иных ситуациях. Психолог может дать указание, используя фантазии, мечты (гуманистическая психология), предлагая определенные изменения в поведении (тренировка поведенческих навыков) или вовлекая в свободно-ассоциативное мышление (психодинамическая теория). Даже если вы задаете клиенту домашнее задание — это уже инструкция. В табл. 3.6 приводится семнадцать разновидностей директив. Здесь для вас есть выбор, который будет способствовать вашему профессиональному росту.

Джоан использует несколько указаний, которые реально воздействуют на м-ра С. Директива свободного ассоциирования в п. 52 предлагает ему расслабиться и высказать ассоциации, связанные с его прежними переживаниями. Это помогло выявить новые факты, использованные в приведенной интерпретации, а это оказалось чрезвычайно важным для реального прорыва, которого психолог и клиент достигли за один сеанс. Однако психодинамические приемы — еще не гарантируют изменения в поведении. Эту задачу могла бы завершить тренировка поведенческих навыков, но Джоан выбрала гештальт-директиву, чтобы необходимость изменить поведение стала более ясной. Обратите внимание на гештальт-повторы в п.п. 80-86. Здесь Джоан и м-р С. повторяются несколько раз. Во время подобных репетиций клиенты часто обнаруживают основные эмоции. Джоан отмечает эти чувства и дает следующее указание, попросив м-ра С. рассказать о положительных моментах своей жизни (поиск внутренних резервов). После того, как м-р С. разрядился, он смог не только достигнуть инсайта, но и изменить свое поведение.

Эта серия директив особенно ярко показывает ценность действий терапевта. Но не забывайте, что эти действия стали возможными только после того, как Джоан установила раппорт и использовала навыки внимания и выслушивания. Более того, она осуществляла поиск позитивных резервов на протяжении всего интервью для того, чтобы клиент уже имел прочную базу которая помогла бы ему справиться с трудностями прошлого. Слишком многие терапевты ожидают роста клиента, который бы отталкивался только от негативного груза проблем.

Таблица 3.6  
ПРИМЕРЫ ДИРЕКТИВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПСИХОЛОГАМИ  
РАЗЛИЧНЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ

1.Конкретное пожелание	“Я предлагаю вам сделать следующее...”
2.Парадоксальная инструкция	“Продолжайте делать то, что вы делаете... Повторите свои действия (мысли, поступки), по крайней мере, три раза”.
3. Фантазии	“Представьте себе, что вы вновь оказались в этой ситуации. Закройте глаза и подробно опишите ее. Что вы видите, слышите, чувствуете?” “Опишите ваш идеальный день (работу, партнера)”. “Представьте, что вы находитесь внутри своего тела”.
4. Ролевое указание	“А сейчас вернитесь к этой ситуации и вновь проиграйте ее”. “Если вы не против, пусть роль останется прежней, но измените небольшой фрагмент поведения”.
5. Гештальт-метод горячего кресла	“Говорите со своими родителями, как будто они сидят в этом кресле. А сейчас пересядьте в это кресло и ответьте за них”.
6. Гештальт-невербальное поведение	“Я заметил, что одна ваша рука сжата, а другая раскрыта. Пусть тогда одна рука поговорит с другой”.
7.Свободные ассоциации	“Запомните это чувство и расскажите о связанных с ним ассоциациях из воспоминаний детства...” “Перейдите к тому, что происходит в вашей повседневной жизни”.
8.Переоценка (концентрации) Гендлина	“Установите для себя негативные чувства, мысли, теперь найдите для себя негативные переживания. А теперь найдите в этом что-то положительное и сконцентрируйтесь в этом направлении. Объедините это с проблемой”.
9. Релаксация	“Закройте глаза и плывите”. “Сожмите покрепче кулаки, а теперь отпустите”.
10.Систематическая десенсибилизация	а) глубокая мышечная релаксация б) построение иерархии беспокойств в) увязывание объектов тревоги с релаксацией
11.Языковые замены	“Замените “хотелось бы” на “хочу”, “нельзя” на “желательно”. Любые новые смысловые изменения”.
12.Принятие чувств “эмоциональное наводнение”	“Вернитесь к этому чувству, останьтесь с ним, примите его полностью”.
13. Медитация	“Спокойно. Сфокусируйте внимание на одной точке. Расслабьтесь. Следите за дыханием. Сфокусируйте свое мышление...”
14.Гипнотический транс	“Внимательно смотрите на эту точку. Расслабьтесь. Следите за дыханием. Фокусируйте свое мышление”
15.Групповая работа	“Сейчас я хочу, чтобы вы сделали это...”
16.Обучение, домашняя работа	“Попрактикуйте эти упражнения на следующей неделе и расскажите на следующей встрече”. “Заполните этот тест”.
17.Терапия семейных отношений	“Поменяйтесь местами со своей женой и сядьте поближе к дочери”

Целый набор полезных, но потенциально опасных приемов сгруппировано вокруг понятия “совет”, “информация” и др. Это группа методов, в которых психолог высказывает пожелания; дает инструкцию-информацию, может даже сказать: “Если бы я был на вашем месте, то я бы...” Иногда вы просто обязаны дать совет, потому что у вас есть важная информация. Например, психологи, занимающиеся профориентацией, дают совет-информацию о вакансиях. Терапевты, использующие транзактный анализ, обучают клиентов основам своей теории. Терапевт реалистического направления обучает молодежь навыкам и знаниям, которые помогают в жизни.

Но, как вам известно, иногда советы и инструкции используют слишком часто. Советовать надо очень осторожно, в основном по просьбе клиента, иначе клиент скажет вам: “Да, но...” Всякий раз, когда клиент говорит это, вам следует переменить стиль и перейти к методам наблюдения, таким, как

расспрашивание и пересказ. (Например: “По-вашему, мое предложение неплодотворно. Как вы считаете, что может быть более полезным для вас?”)

О *самораскрытии* можно говорить, когда вы делитесь своими переживаниями с клиентом. Можно отметить два типа самораскрытия в интервью, проведенном Джоан. Первый его тип состоит в отношении к клиенту и временами его трудно отличить от обратной связи. Яркий пример этой формы самораскрытия прослеживается в следующем эпизоде:

*Д: Меня восхищает ваше мужество и ваша преданность семье — вырастить детей, заботиться о жене, когда она так ужасно больна, а сейчас вы помогаете свояченице-инвалиду. Я была счастлива познакомиться с вами — вы дали мне пример любви и заботы. Я рада, что дела у вас пошли лучше”.*

В обоих указанных случаях м-р С. получает информацию о том, как его видит психолог. Самораскрытие подчеркивает, как Джоан воспринимает клиента. Обратная связь строится скорее на объективных данных, хотя слова “вы меня восхищаете” сближает этот прием с самораскрытием.

Как обратная связь, так и самораскрытие помогают клиенту узнать, как он “смотрится” на людях. Различие между приемами довольно условно, оба они помогают человеку более комфортно себя чувствовать, помогают его самораскрытию. Но слишком частое их употребление может помешать исповеди клиента. Некоторые терапевты так увлекаются этими двумя приемами, что редко используют остальные. Некоторым клиентам очень нравится такой психолог, но другим он может показаться навязчивым. Второй тип самораскрытия меньше похож на обратную связь. Тут терапевт говорит о личном опыте, связанном с проблемой клиента. Так в пункте 64 Джоан дает классическое самораскрытие с использованием собственного опыта:

*Д: Вы испытываете давление. У меня тоже так бывает. Я чувствую давление обстоятельств перед семьей, и временами мне кажется, что у меня не остается времени на себя и на то, что мне нравится. И его давление не оставляет достаточно простора. Кто или что помогает вам снять это напряжение?*

В этом самораскрытии Джоан добилась важных результатов. Во-первых, ее самораскрытие было коротким. Некоторые терапевты склонны делать это долго, а это уводит внимание от клиента. Заметьте, что Джоан немедленно меняет фокус — уводит рассуждение со своей личности на личность клиента с помощью местоимения. В конце самораскрытия она ставит открытый вопрос, чтобы убедиться, что оно достигло цели.

Для вас метод самораскрытия будет безусловно полезным, если вы работаете в рамках современной теории Роджерса. Но и при других ориентациях оно может быть не менее эффективным. Понятие обратной связи уже обсуждалось и ее примеры приводились. Цель обратной связи — помочь клиенту увидеть, как он выглядит в глазах других. Когда вы передаете свое ощущение клиенту, фокус вашего внимания переходит с клиента на вас, и тут трудно различить самораскрытие и обратную связь. Другое дело, когда вы рассказываете, как другие воспринимают клиента (фокусирование на других в рамках фокусного анализа), и тут определение приема как обратной связи более оправдано.

Обратная связь может оказаться важным элементом семейной терапии. При семейной терапии очень важно понять, как тебя воспринимают другие члены семьи.

Логическое следствие — сложный метод, и он помогает клиенту принять возможные последствия своих действий. Хотя этот метод не использовался в интервью с м-ром С., можно себе представить, как бы он выглядел в этом контексте:

*Д: М-р С., мы обсуждали ваше желание угодить каждому. Я также слышала от вас, что это является предметом вашего внутреннего конфликта и вы чувствуете себя одиноким даже в компании. Последствия того, что вы не можете постоять за себя, ясны: у вас нарушен сон, вы ощущаете горечь и обиду. Не так ли ?*

Легко заметить, что утверждения логической последовательности по своей структуре напоминает пересказ и отражение чувств, но с добавлением логических выводов. Эти утверждения также содержат проверку, которая оставляет клиенту некоторое пространство для реакции, а также уменьшает наложения, связанные с этим методом.

Рассматривая последовательность будущих действий, мы тем самым изменяем сегодняшнее поведение. Когнитивно-бихевиористская терапия (глава II) и психотерапия Адлера (Динкмейер и Динкмейер, 1979 г.) также часто используют этот метод. Он также важен при “терапии реальности”, особенно в работе с юными правонарушителями. Нет необходимости говорить, что этот метод может вызвать сильное сопротивление клиента, пока не установлены отношения взаимного доверия.

Воздействующее резюме часто используется терапевтами в конце интервью. В нем в сжатом виде излагается то, что сказал терапевт во время сеанса. Резюме обычно проводится вместе с результатом наблюдений. Главное различие между ними состоит в том, чьи данные суммируются — клиента (результат наблюдений) или психолога (результат воздействия). *Конфронтация*. Термин “конфронтация” имеет два смысла: 1) стоять напротив, смотреть в лицо и 2) враждебно проти-

востоять, быть в оппозиции. Эти два очень разных смысла очень смущают тех, кто изучает интенциональную психологию. Как неэффективное действие конфронтация может проявляться как открытое или неявное чувство враждебности со стороны психолога.

По наблюдению Айви и Глокстерна, конфронтация может быть более тонкой: “Конфронтация определяется как... указание на противоречия в отношениях, мыслях, поступках. При конфронтации личность ставится перед фактом, что она говорит не то, что думает и делает не то, что говорит”. Конфронтация не означает, что клиенту говорят, что он плохой или указывают на его ошибки. Для психолога основным является первое значение термина, второе — понятие деструктивное.

Важным для понимания конфронтации являются понятия “рассогласования” и “инконгруэнтности”. Клиент дает двойные сообщения в процессе интервью. Клиентка может сказать: “Я в самом деле люблю своего мужа, но...”, или “Я люблю свою работу, но мне не хочется сильно выкладываться”, либо “Вы чудесный терапевт, но, судя по последней фразе, вы чокнутый”. В каждом из этих предложений клиент дает два посыла в одном предложении или фразе, демонстрируя смешанные чувства и мысли. Интенциональный психолог укажет клиенту на эти двойные сообщения и тем самым ставит клиента перед лицом фактов. Двойные сообщения, инконгруэнтности, рассогласования могут проявляться и в языке жестов, когда, например, клиент говорит: “У меня ужасный босс” и в тоже время скрещивает руки и ноги. Приведем примеры конфронтации из интервью с м-ром С.:

17. Д: *Вы смеетесь, но по тону вашего голоса я чувствую, что вам не до смеха. (Здесь Джоан выявляет расхождение между двумя невербальными сообщениями, что позволяет более глубоко осмыслить проблему.)*

25. Д: *Вы чувствуете свою подконтрольность, вам это не по душе. Вы хотели бы дать волю чувствам и делать то, что вам хочется.*

Здесь конфронтация фокусируется на противоречии между мистером С. и его отношениями с другими людьми. Он начинает говорить о своих чувствах и, в конце концов, формулирует собственные цели, что разрешает противоречия, которые он чувствует.

72. Д: *В течение своей жизни вы в первую очередь заботились о других, а потом уже о себе. (Выявляется противоречие между ним и остальными) После смерти жены вы пытались избежать одиночества с помощью постоянной занятости, но это не срабатывало. (Противоречие между действием и результатом, а также чувствами, которые нельзя скрыть) У вас есть и друзья, и семья. (Противоречие между положительными приобретениями и проблемами) Я вижу, что вас начинает утомлять ваша неспособность отстаивать свои права в некоторых ситуациях. (Противоречие между реальной и идеальной ситуацией) Какой в этом смысл?*

В приведенных примерах конфронтаций можно разглядеть всю структуру интервью с м-ром С. В нескольких коротких предложениях Джоан ухватила сущность дела. Можно утверждать, что целью психотерапии является идентификация и конфронтация главных противоречий клиента. Вслед за каждой новой конфронтацией м-р С. сумел перейти к конструктивным идеям, а это разрешило его проблему.

Есть одно модельное предложение, часто используемое психологами: “С одной стороны вы думаете (чувствуете, поступаете)..., но с другой стороны вы думаете (чувствуете, поступаете)...” В этой модели — сущность конфронтаций. Подобный подход проясняет конфликтную ситуацию, с которой сталкивается клиент.

Конфронтация поддерживает баланс между методами наблюдения и воздействия. И, похоже, она становится более эффективной, будучи преподнесена в форме сложного пересказа или рефлексии чувств.

Приведенные примеры большей частью относятся к методам наблюдения. Можно достичь конфронтации методами воздействия, но когда она происходит в рамках пересказа или обобщения, то еще остается пространство для личностного роста клиента.

В конце следует отметить, что конфронтация — это сложный метод, который включает в себя пересказ, интерпретацию и другие микротехники.

Почти все школы психотерапии уделяют большое внимание противоречиям и расхождениям в словах и поведении клиента. Однако каждая теория предпочитает свои методы и средства разрешения этих противоречий, а также использует широкий спектр обычных способов разрешения неизбежных инконгруэнтностей и двойных сообщений, которые встречаются в нашей жизни.

Очевидно, что излишне конфликтный, увлекающийся конфронтацией психотерапевт, мешает развитию клиента. Аналогично, слишком осторожный терапевт не добьется существенного прогресса у клиента. Интенциональная психотерапия требует тщательного баланса конфронтации с необходимым количеством теплого, положительного отношения и уважения. Для эмпатии терапевту необходимо поддерживать оптимальное соотношение “подталкивания” и поддержки, а для этого надо использовать целый спектр методов и теорий. Причем этот баланс должен соответствовать

внутренним свойствам клиента.

Конечно, каждый из примеров можно по-разному квалифицировать с точки зрения микротехник. Конфронтация не существует как отдельный пункт классификации. Она может проявиться как отражение чувств (с одной стороны вы сердитесь на своих родителей, а с другой стороны, вы их любите), как интерпретация (спор с авторитетом кажется вам важным в случае с боссом, но с другой стороны, мы имеем похожую картину с отцом). При классификации выбирайте сначала микротехники, а затем выявите, действительно ли имеет место конфронтация.

### ***КРУГ МЕТОДОВ ДЛЯ РАЗНЫХ ТЕОРИЙ***

В мире существует более 250 теорий психиатрии, многие из них объявлялись “ключевым ответом”. Каждая из теорий развивалась соответственно нуждам какой-либо особой клиентуры. Хотя те теории, которые включены в эту книгу, выдержали испытание временем и постоянно совершенствуются, все же надо иметь в виду, что многие полезные альтернативы остались вне круга описания.

Теория микротехник утверждает, что все системы психотерапии используют некоторые методы применительно к пятишаговой модели интервью. Если вы усвоили специфические методы и структуру пятишагового интервью из второй главы, вы сможете смешивать и подбирать их. Разные теории могут рассматриваться с точки зрения использования тех или иных микротехник. Заметим, к примеру, что недирективная теория (ранний этап теории Роджерса) использует исключительно методы внимания и очень мало использует вопросы. Рациональная и феминистская терапия ориентированы на методы воздействия. Каждая терапевтическая система использует свой круг методов, в которых вам надо повышать свое мастерство. Однако все системы так или иначе используют методы выслушивания, поэтому, если вы овладеете ими, это всегда будет полезно. Если вы изучаете новую теорию, вы можете использовать усвоенные техники и стратегии, которые вписываются в эту систему.

Отметим также, что микротехниками пользуются не только психотерапевты. Люди, работающие в сфере образования, медицины, менеджмента, также получают выгоду, овладев техниками общения. И одна из важных ролей психолога — в том, что он обучает других эффективным приемам беседы.

Фокус терапии также имеет тенденцию меняться в разных системах. Терапевт-феминист будет концентрироваться на культурно-общественных условиях, хотя этому уделяется мало внимания, например, в гештальт-терапии.

Почти все методы и психотерапии подчеркивают необходимость фокусирования внимания на личности в процессе интервью. Хотя всегда полезно получить информацию о семье и друзьях, все же главная задача — работать с личностью, сидящей перед вами.

Если вы освоили методы наблюдения и выслушивания, то вас уже есть прочный фундамент для построения лично вашей теории. Что касается методов воздействия, то они различаются друг от друга в разных теориях гораздо сильнее.

Квалификация психотерапевта складывается из понимания общей структуры психологии принятия решений (глава II) и из компетентности в микротехниках, изложенных в данной главе. Однако использование нескольких методов и знание теории принятия решений еще не сделают из вас компетентного психолога, хотя это неплохое начало. Надо уметь применять все это с учетом индивидуальных и культурных особенностей клиента. Об этом — в следующей главе.

### ***КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ***

Так как в тексте постоянно делается упор на методы консультирования в психологии, то крайне важно понять концепции данной главы прежде, чем двигаться дальше. Очень важно, чтобы вы умели:

1. Понять концепции наблюдения и воздействия. Подчеркивается важность визуального контакта, жестов, тона голоса и последующего вербального поведения. Показано, что клиенты с разными расовыми и культурными тенденциями требуют разного подхода.

2. Описать несколько методов наблюдения. В общую структуру методов наблюдения входят методы выслушивания: открытый и закрытый вопрос, поощрение, отражение чувств и значений, пересказ и резюме. Эти специфические методы помогают вам показать клиенту, что вы его внимательно слушаете, и облегчают клиенту изложение его истории. Многие психологи утверждают, что эти методы — самые главные в психотерапии.

3. Описать некоторые методы воздействия. Консультирование часто означает воздействие на клиента во время сеанса и активизация его после сеанса. В главе представлены методы-директивы, интерпретации, обратной связи, самораскрытия, совета и резюмирующего воздействия.

4. Определять и идентифицировать шесть направлений фокусирования: клиент, психолог,

“другие”, проблема, “мы” и культурно-общественные условия.

5. Просчитывать и уметь классифицировать процесс интервью в соответствии со знанием представленных методов. На данный момент это самая важная цель книги. Если вы умеете хорошо классифицировать высказывания психолога, то вы на правильном пути.

6. Понимать, что разные теории используют приведенные примеры то чаще, то реже. Некоторые психологи предпочитают действовать в направлении наблюдения, а другие — в направлении вседействия. Большинство же психологов дозируют то и другое. По прочтении этой книги важно вынести понимание того, какие методы и теории более предпочтительны для вас.

7. Определять ключевые термины и идеи этой главы. Важно, чтобы вы хорошо понимали основные слова и термины, которые будут потом встречаться в этой книге: наблюдение, микротехники, иерархия микротехник, культурное преломление микротехник, методы наблюдения, направление фокусирования, основная последовательность выслушивания, и то, как последовательность разных методов проявляет себя в различных концепциях психотерапии.

Эффективное интенциональное интервьюирование требует не только использования широкого набора методов в применении к конкретному клиенту. Интенциональное консультирование и терапия требуют проведение высококачественного интервью. В следующей главе рассматриваются некоторые аспекты качества интервью с акцентом на понятие “ЭМПАТИЯ”.

## ГЛАВА IV

### **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И КУЛЬТУРНАЯ ЭМПАТИЯ**

#### **ОБЩИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ**

Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированного консультирования и терапии.

Методология дает основу для эффективной теории и практики: КО-терапевт знает, как построить творческую, плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Теория создает организующие принципы для консультирования и психотерапии: КО-терапевт имеет запас альтернативных теоретических подходов и способов общения.

Практика — это сочетание методологии и теории. КО-консультант компетентен в теории и методиках, и способен применять их как в целях исследования, так и в практической работе на благо клиента.

Подразумевается, что общая компетентность в методологии, теории и практике проявляется в осознании своего собственного мировоззрения и личностных особенностей, а также того, насколько они отличаются от мировоззрения клиента и других профессионалов.

#### **ЦЕЛИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И КУЛЬТУРНОЙ ЭМПАТИИ**

Для эмпатии необходимо, чтобы вы вошли в мир клиента, видели все окружающее его глазами, “влезли бы в его шкуру”. Эта глава должна помочь развить ваши способности к эмпатии. Мы преследуем следующие цели:

1. Дать определение эмпатии и показать его историческую эволюцию.
2. Как можно более расширить понятие эмпатии с помощью учета культурного и этнического контекста как психолога, так и клиента.
3. Дать определения непосредственности, конкретности и искренности. Именно эти термины определяют пути к культурной и индивидуальной эмпатии.

Понятие эмпатии имеет долгую и значительную историю. В работе, вышедшей в 1957 г. и озаглавленной “Необходимые и достаточные условия терапевтических изменений личности” Карл Роджерс сделал категорическое утверждение, что эмпатия и близкие ей понятия — это все, что требуется для развития личности клиента. Чтобы помочь клиенту, писал Роджерс, необходимо:

1. Установить интегрированные, конгруэнтные отношения с клиентом.
2. Безусловно, априорно положительно относиться к клиенту.
3. Суметь передать ему это отношение.

Роджерс приводит определение эмпатии, характерное для того времени: “Вам надо только выслушать человека и дословно повторить то, что вы услышали. Никогда не вмешивайте в вашу речь свои собственные представления, не приписывайте клиенту то, что он не говорил... Чтобы убедиться, что вы все поняли, вставьте в свою речь одно-два предложения, которые точно передают смысл сказанного клиентом. Пусть это будет сказано своими словами, но для обозначения ключевых проблем используйте слова клиента”.

В этом определении видны определенные параллели с навыками наблюдения, с методами пересказа, отражения чувств и резюме, которые описывались в предыдущей главе. Более того, факторный анализ эмпатии (Зиммер и Парк, 1967, Зиммер и Андерсон, 1968) показывает, что психолог с высоким уровнем эмпатии имеет тенденцию часто применять навыки внимания. Показано также, что невербальные навыки внимания, такие, как визуальный контакт, жесты, физическое расстояние имеют прямое отношение к эмпатии (Хааз и Теппер, 1972). Таким образом, элементарный уровень эмпатии достигается с помощью эффективного использования навыков и методов внимания.

Эган (1975) выявил два типа эмпатического понимания. Первый тип — “первичная эмпатия” — напрямую связан с пониманием в стиле Роджерса и включает в себя основные навыки внимания. Второй тип — “усиленная точная эмпатия” — требует больше вкладывать себя, и часто требует прямых попыток повлиять на клиента. Используя такие методы воздействия, как самораскрытие, директива, интерпретация, психолог может повысить уровень эмпатии. Полезно описать два типа эмпатии на примере интервью с м-ром С. из предыдущей главы:

*С.: Мне вспомнилось кое-что из прошлого. Я что-то занял у брата и не сказал ему об этом. А когда он это обнаружил, то он обрушил на меня ругань, вышел из себя и раскричался. Кажется, мне*

было 6 лет. Он просто вошел ко мне в комнату и закричал. Я был несчастен. (Глаза у м-ра увлажняются...)

Пример эмпатии первого вида:

Д.: Да, я вижу, что вы были очень несчастны.

Пример точной усиленной эмпатии:

Д.: Я тоже была бы несчастна на вашем месте. Насколько я поняла..., вы боитесь обидеть людей потому, что вас когда-то обидели.

Пример первичной эмпатии включает отражение чувства, что и 66 лет назад. Комментарий Джоан здесь носит “обменный” характер и идет с его точки зрения. В примере усиленной эмпатии (начало в п. 53 и более глубокая — в п. 59) Джоан добавляет самораскрытие и интерпретацию, которые продвигают м-ра С. в нужном направлении на новый уровень осознания своих проблем. Грамотно применяемый, этот прием помогает клиенту, как это и случилось в данном интервью. Однако, примененный наспех и недостаточно обдуманно, этот прием может оказать деструктивное воздействие. Усиленная точная эмпатия и методы воздействия всегда добавляют в психотерапии элементы риска. Исключительно внимательное отношение к клиенту приводит к такого рода отношениям, когда воздействие слов психолога многократно возрастает.

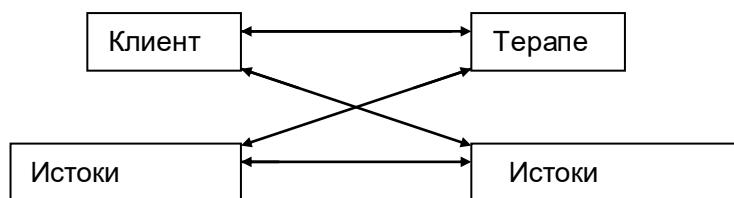
Кархафор (1969) рассматривал ту же проблему, используя несколько иную терминологию. Он писал о пяти уровнях эмпатии, среди которых упоминаются деструктивная (первый уровень), “взаимозавязанная реакция” (третий уровень) и в конце “добавочная эмпатия” (уровень 4 и 5), которая по смыслу близка к понятию усиленной точной эмпатии”, введенного Эганом. Далее эти подходы к эмпатии будут обобщены в разделе “Эмпатия — шкала рейтинга”. Популярность термина эмпатия привела к дальнейшим исследованиям в этой области. В ранних работах нашли свое подтверждение взгляды Роджерса. В более поздних обзорах, однако, появились сомнения в том, является ли эмпатия на самом деле основным условием эффективной терапии и так ли уж она важна, как считалось ранее. Вы можете обратиться к главе XIII, где приводится обзор исследований по этой противоречивой теме. Парлов, Васкоу и Вольф, например, критикуют эмпатию и утверждают, что исследования приводят к необходимости расширять деятельность терапевта с учетом разных групп пациентов и конкретных условий лечения (1973).

Однако же трудно себе представить сеанс психотерапии без кого-нибудь, пусть самого минимального уровня эмпатии. Последние теории доказывают, что основные условия психологической помощи и эмпатии — понятия гораздо более сложные, чем казалось раньше. Осложнения вызывает культурный фактор. Именно он затрудняет понимание иной личности.

### ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЭМПАТИЯ: ДВА СУБЪЕКТА, НО ЧЕТЫРЕ УЧАСТНИКА

Обычно полагают, что консультирование и психотерапия — это отношение двух личностей, консультирующего и клиента. Исторически сложилось представление, что только терапевту необходима эмпатия для работы с клиентом. Сейчас есть все основания говорить о том, что эмпатия требует более широкого понимания. На самом деле, возможно существование четырех участников интервью: психолог, его культурно-исторические истоки; клиент, его культурно-исторические истоки.

В теории Дакана (1966, 1967) делается предположение, что интервью — это не просто отношения между двумя людьми, физически присутствующими на сеансе. Это еще и взаимоотношение культур. То есть в процесс консультирования вовлечены как минимум четверо, и то, что мы принимали за беседу терапевта и клиента может оказаться процессом взаимодействия между их культурно-историческими корнями. Следующий рисунок иллюстрирует точку зрения Дакана:

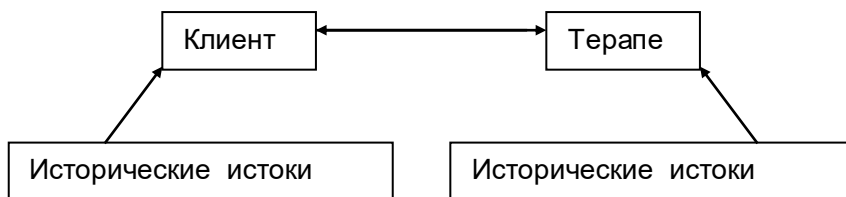


Отметим, что консультирование — предмет более сложный, чем просто выдача клиенту рекомендаций. Культурная принадлежность всегда должна учитываться. На приведенном рисунке терапевт и клиент — это мы видим и слышим в процессе интервью. Но никто не может уйти от своего культурного наследия. Некоторые психологические теории имеют тенденцию к антиисторизму и недооценивают влияние культурной принадлежности клиента. Они фокусируются в основном на отношениях клиент - психолог, опуская более интересные факты их взаимодействия.

Шнайдерман (1983) утверждает, что “тот, кто стремится стереть культурные различия и создать общество, в котором не существует чужеродности, идет к отчуждению... Моральное отрицание чужеродности — это расизм, вряд ли можно в этом сомневаться”.

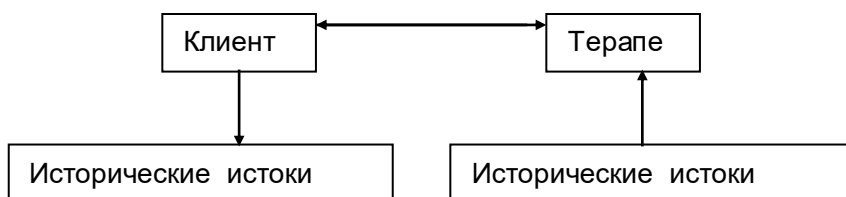


Эмпатия требует, чтобы вы понимали как личную неповторимость, так и “чужеродность” (культурно-исторический фактор) своего клиента. Исторически эмпатия фокусировалась на личной неповторимости, а про второй аспект забывали. Например, для психологов США и Канады характерно ожидание, что все клиенты, независимо от их культурной принадлежности, будут одинаково реагировать на одно и то же лечение. Если исходить из концепции Дакана, то подобная терапия выглядит так:



Таким образом, культурно-историческое влияние здесь отражено, но клиент и психолог не осознают этих проблем.

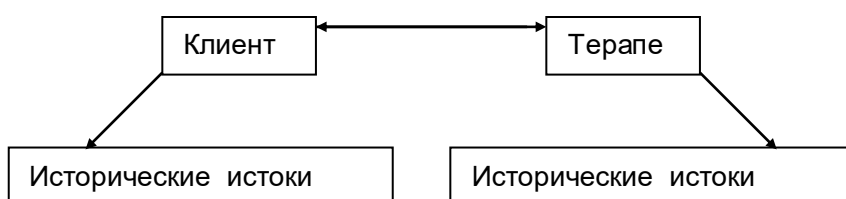
А вот что еще случается иногда в процессе интервью:



В этом примере клиент осознает специфику своей культурной принадлежности и учитывает ее в своих планах на будущее. Психолог, однако, исходит из теории, основанной на индивидуальной эмпатии и не обращает внимание на это важное обстоятельство. Кроме того, клиент видит в консультанте только культурный стереотип. Такой пример — отнюдь не исключение из правил, и многие не белые клиенты, пытавшиеся получить консультацию у неквалифицированного белого психотерапевта, с готовностью подтвердят это.

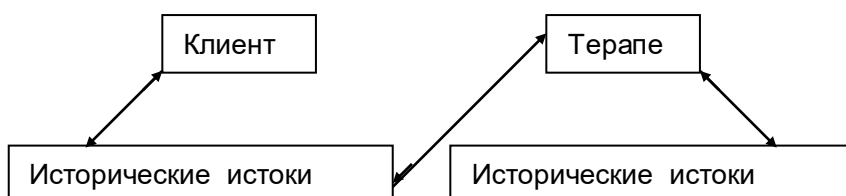
В идеальном варианте оба — психолог и клиент — осознают и используют культурно-исторический аспект. Эмпатию уже нельзя считать “необходимым и достаточным” условием, если не уделять внимания культурному аспекту.

Модель Локана дает дополнительный импульс для построения определенного уровня эмпатии. Иногда клиент и психолог полагают, что они говорят друг с другом, тогда как на самом деле они являются только пассивными наблюдателями того, как взаимодействуют две культурные установки (см. следующий рисунок). Вам могут показаться странными реакции некоторых людей, и только позже вы начинаете понимать, что эти трудности коммуникации проистекают из разных культурных стилей и разной значимости одного и того же стимула.



Подобный пример может оказаться типичным при общении иммигранта-вьетнамца и психолога из среднего класса. Они могут разговаривать друг с другом, но степень понимания будет очень мала, и в действительности это говорят две культуры, а сами личности затеряны в этом процессе.

Дакан предлагает модель для психоаналитической теории, цель которой — достичь культурно-исторических корней клиента и найти пути реконструкции личности. Задача терапии — стимулировать понимание культурно-исторических факторов, которые проявляются в конкретной жизни индивида. Приведенную ниже модель можно отнести к психоанализу французской школы, но она также объясняет роль терапии: “В самом ли деле проблема заключается в клиенте, или причина ее коренится культурно-исторических условиях?”



Когда психолог добивается установления определенного уровня эмпатии, то необходимо учитывать не только индивидуальность клиента. Одна только эмпатия — это неэффективный подход. Эмпатию можно считать частью терапии, только если она опирается на знание окружающей среды. В свете долгой истории этого понятия последнее утверждение может показаться слишком радикальным. Однако исследования показали, что эмпатия оказывается не столько успешной, как это предполагал Карл Роджерс. Логично будет предположить, что в своей основе эмпатия является все-таки необходимой, но следует вносить изменения, учитывая новые факты о роли культуры.

Давайте рассмотрим примеры культурной эмпатии, которая все еще является важным элементом психологической помощи. В этой главе подробно рассматривается построение индивидуальной эмпатии.

Таблица 4.1  
**ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕРАПЕВТА,  
КОМПЕТЕНТНОГО В КУЛЬТУРНЫХ НАВЫКАХ**

ОТНОШЕНИЕ	ЗНАНИЕ	НАВЫКИ
1. Претерпел эволюцию к осознанию феномена культуры, стал восприимчив к собственному культурному наследию, научился уважать и понимать различия.	Имеет ясное представление о механизме действия социально-экономической системы США по отношению к меньшинствам.	Способен к выработке большого набора вербальных и невербальных реакций.
2. Понимает свои собственные ценности и склонности, а также то, как это влияет на общение с клиентом, принадлежащим к национальному меньшинству.	Обладает специальными знаниями и информацией о той конкретной группе, с которой работает.	Способен посылать и принимать вербальные и невербальные сообщения грамотно и точно.
3. Его не смущают расовые и религиозные различия между психологом и клиентом.	Имеет четкое представление о теориях культурно-ориентированного консультирования.	Способен применять навыки воздействия на пользу клиенту.
4. Отзывчив к обстоятельствам (личные склонности, этническая идентификация), которые имеют отношение к причастности клиента к определенной культуре меньшинства.	Понимает те барьеры, которые мешают представителям меньшинств пользоваться психологической помощью.	

#### КУЛЬТУРНАЯ ЭМПАТИЯ

Интенциональный психолог или терапевт должен быть способен вырабатывать различные варианты общения с разными культурными группами. Вы, как интенциональный психолог, являетесь продуктом своих культурных и исторических истоков. Ваш клиент может иметь, хотя и близкие, но отличные от ваших, культурные корни. Не найдется и двух индивидов с абсолютно одинаковыми культурными корнями. Важным для понимания эффективной эмпатии является осознание того, что чужой взгляд на мир существенно отличается от вашего. В табл. 4.1 обсуждается проблема культуры и консультирования. Достаточно ли вы подготовлены, чтобы построить эмпатию с людьми разных рас, различных религий, сексуальных наклонностей, возрастов, этнических групп, а также с теми, кто имеет некоторые специальные проблемы (развод, наркотики)? Ясно, что мужчины и женщины нуждаются в равной психологической помощи. Как психолог и терапевт, вы должны быть готовы к работе с людьми, кардинально отличающимися от вас самих.

Есть несколько способов подготовить себя к более глубокому пониманию этого. Первый — это поставить перед собой задачу осознать различия с последующим изучением эмпатии и навыков выслушивания. Если вы правильно умеете выслушивать, то клиент неизбежно проявит то, насколько комфортно он себя чувствует. Но как показывают исследования, навыки эмпатии психолога — это еще не все. Таким образом, нам нужна долговременная программа изучения ключевых аспектов индивидуальных и культурных различий. Вам надо попробовать по-работать в разных теоретических ориентациях, которые могут быть полезны тем, чьи культурно-исторические корни отличаются от ваших.

#### **ЭТНИЧЕСКИЕ И ДРУГИЕ ГРУППОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ**

Те, кто читает эту книгу, возможно, принадлежит к совершенно разным культурам — это могут

быть ирландцы, итальянцы, британцы, евреи, негры или русские. Кое-кто может считать себя космополитом и иметь знания и навыки более чем одной культуры. США и Канаду часто называют “одним котлом” культур. У нас действительно много общего, но разница во вкусах останется еще надолго.

Этнические группы могут быть определены как “те, кто осознает свою похожесть благодаря общим особенностям, и кто рассматривается аналогично остальным”. Таким образом, этнос есть более широкое понятие, чем раса или религия. Мы разделяем себя на “мы” и “они” — это путь развития групп. Но этничность может сложиться в результате гонений и непонимания со стороны остальных. Данное выше определение этничности можно слегка изменить, и тогда под него попадут вообще все группы — женщины, лесбиянки, старики и любая иная группа, которая способна к самоидентификации.

Цели клиентов, с которыми вы работаете, могут различаться в зависимости от этнических корней. Большинство психологических теорий направлено на то, чтобы помочь личности в самоактуализации. Но “самоактуализация” или “индивидуализм” — это все не подходит для представителей этнических групп, которые можно назвать “взаимозависимыми”. Для них характерно совместное решение проблем. Так, для традиционной азиатской семьи характерно стремление к поиску семейной гармонии, а не к тому, чтобы удовлетворять чьи-то индивидуальные потребности. Таким образом, цели эффективной терапии зависят от культурной принадлежности клиента.

Семейная или групповая ориентации проявляются чаще всего у клиентов, корни которых уходят в негритянскую, индейскую или итальянскую культуры. Семья является хранителем культуры. Если вы выросли в итальянской семье, то скорее всего продолжаете жить в том же городе (или даже в том же квартале, что и ваши родители, и дети. Если вы англоамериканец из восточных штатов, то с большой долей вероятности можно сказать, что вы живете далеко от родителей, но на расстоянии одного дня езды. С другой стороны, западные американцы стремятся жить не меньше, чем за 500 км. от своего прежнего дома (Пиндерхас, 1982).

Стремление к эмпатии требует понимания как личной неповторимости, так и культурных особенностей. Исходя из всего этого, следует помнить, что техники, прекрасно работающие для одной культурной группы, могут показаться оскорбительными и неприемлемыми для другой. Набор методов наблюдения может не подойти, вопросы могут показаться навязчивыми, раппорт в некоторых случаях достигается с большим трудом, одна теория из этой книги окажется полезной, другая — нет. И цели терапии будут явно разными для инвалида, иммигранта-камбоджийца или для американца ирландского происхождения.

Личная история также очень важна для развития личности. Если у вашего клиента было трудное детство, он испытал нищету, расовую дискриминацию, душевную травму от службы во Вьетнаме, то такой клиент будет отличаться от других. Развивать эмпатию по отношению к тем, чей жизненный опыт отличается от вашего — это задача на всю жизнь.

В качестве первого шага очень полезно осознать свои личные культурные истоки. Кому-то покажется, что человек ирландского происхождения имеет те же корни, что и англоамериканец. Но сравнение этих двух культур показывает различия в системах ценностей и убеждениях. В табл. 4.2 представлена работа одного студента по исследованию собственных семейных ориентаций. Один член семьи — ирландского, другой — британского происхождения. В соответствии с культурными традициями, родители внушали студенту разные взгляды на жизнь и разные системы ценностей. В частности обратите внимание на специфический ирландский фатализм по сравнению с британской верой в возможности личности. Из этого примера видно, что для разных культур интенциональность проявляется по-разному.

Представьте себе, что вы консультируете подобного студента по поводу развода. Вполне вероятно, что его позиция по данному вопросу будет складываться из смешанных, противоречивых наставлений разных культур. Если ему ближе британские корни, то решение будет не таким мучительным, но если он ближе к ирландским корням, то он вообще вряд ли поднимет на консультации этот вопрос. Так как большинство людей в Америке имеют бикультурные истоки, то конфликты двух систем ценностей часто проявляются на консультации. Часто этот внутренний конфликт не осознается психологом и клиентом. Ваша задача в данном случае — облегчить клиенту понимание связи между индивидуальным и культурным самосознанием. Кроме всего прочего не следует забывать, что студент-американец, подверженный влиянию материализма, телевидения и духу свободного выбора нашей культуры. В этом смысле студент принадлежит трем культурам. Многие, если не все ваши клиенты, являются бикультурным по своей сути... И если к этому добавить проблему возраста, пола, религии и т. д., как дополнительное групповое деление, то сложность проблем, с которыми вам придется столкнуться как психологу, станет очевидной.

Конечно же, в Северной Америке у нас далеко не монолитная культура. Изобилие отличий: разные люди из разных семей с разными ожиданиями. Поразмышляйте о своей семье. Каковы представления вашей семьи о том, как дети должны устраиваться после женитьбы? Каковы размеры

финансовой и моральной поддержки семьи? Как относится семья к интеллектуальным достижениям? Каковы ролевые ожидания мужчин и женщин? Отношение к спиртному? Отношение и страдания? Потом по- смотрите на себя и на свою жизнь. Насколько ваши представления отличаются или схожи с семейными представлениями?

Таблица 4.2  
ВЗГЛЯД СТУДЕНТА НА СМЕШАННУЮ  
СЕМЕЙНУЮ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Следующая запись принадлежит Марку Дарлингу, студенту, специализирующемуся на межкультурной психологической консультации. Марк происходит из семьи, которую принято считать “типично американской”. Один из родителей — ирландского происхождения. Другой — британского. Марк — американец в третьем поколении. До изучения спецкурса по межкультурной психологии он считал себя “чистым американцем”. Изучив предмет, он пришел к выводу, что многие его убеждения и ценности не являются чисто американскими, а представляют собой некую смесь британских и ирландских.

Он также обнаружил, что некоторые его внутренние конфликты нельзя отнести к разряду “чисто личностных”, а что это результат противоречивых культурных наставлений, полученных от родителей.

Приведенный анализ — результат его личных наблюдений, помноженный на чтение книг по межкультурной и семейной терапии (Мак Годфин, Пирс и Джиодано, 1982). Должно быть ясно, что КО-терапия требует эмпатии к культурным истокам клиента, а достичь такой эмпатии можно только благодаря упорному изучению духа культуры. Но и изучив культуру, вы сталкиваетесь с индивидуальностью, которая неповторимым образом систематизировала в себе культурные истоки. Исходя из этого, можете ли вы сказать, кем является Марк — англичанином или американцем?

<b>Англо-американские родительские наставления</b>	<b>Ирландско-американские родительские наставления</b>
<b>Жизненные ожидания</b>	
<p>Добро и зло зависят от личного выбора. Вы отвечаете за свою судьбу. Живи по закону и трудись — в этом залог успеха.</p> <p>Эти две системы отношений лежат в основе убеждений англо-ирландской личности. Одна из них может доминировать, но присутствуют обязательно обе. Комбинированное наставление может выглядеть так: “Проиграть или выиграть — зависит от тебя, но ты ответственен за свои неудачи”. В таком случае человек будет приписывать успех судьбе, а провал — отсутствию у себя личных качеств и инициативы. Таким образом, человек неизбежно начинает ожидать неудач и уже не надеется на успех.</p>	<p>Люди изначально греховны, жизнь задается судьбой. Либо вы любимчик фортуны, либо нет — ничего изменить вы не в силах.</p> <p>Эти две системы отношений лежат в основе убеждений англо-ирландской личности. Одна из них может доминировать, но присутствуют обязательно обе. Комбинированное наставление может выглядеть так: “Проиграть или выиграть — зависит от тебя, но ты ответственен за свои неудачи”. В таком случае человек будет приписывать успех судьбе, а провал — отсутствию у себя личных качеств и инициативы. Таким образом, человек неизбежно начинает ожидать неудач и уже не надеется на успех.</p>
<b>Отношение к семье</b>	
<p>Вы личность, сильная и самодостаточная. Оставь свой дом, чтобы устроить свою судьбу, создай свою новую семью. Ваша жизнь — в ваших руках.</p>	<p>Семья — ваши истоки и ваша сила. Семья — ваша индивидуальность и ваш долг. Без семьи вы одиноки и беспомощны.</p>
<p>Конфликт между двумя этими системами очень важен. Возможен такой синтез: “Ты достаточно взрослый, чтобы создать свою собственную семью”. Индивид в этом случае будет испытывать желание жить отдельно, но не будет иметь возможности уйти из дома.</p>	
<b>Роли полов</b>	
<p>Женщины — хрупкие создания и нуждаются в защите. Отец — глава семьи.</p>	<p>Женщины морально превосходят мужчин. Мужчины подвержены всевозможным слабостям. Мать основа семьи.</p>
<p>Конфликт здесь возможен по поводу разделения обязанностей в семье. Возможен такой синтез: “От тебя ожидают, что ты будешь сильным и добродетельным, но ты по своей природе к этому не способен”. Таким образом, личность может катастрофически ощущать свою неадекватность.</p>	
<b>Отношение к женитьбе</b>	
<p>Женитьба — социальный контракт. Обе стороны ответственны за согласие в семье. Если одна из сторон ведет себя недопустимо, возможен развод.</p>	<p>Женитьба необходима и ты связан ею на всю жизнь. Если у тебя в семье есть проблемы — это твой крест и надо нести его.</p>

Эти два наставления уживаются с большим трудом. “У тебя получился плохой семейный контракт, ты имеешь право на развод, но разводиться — это позор”. Практический результат будет состоять в том, что личность разведется, но у нее останется чувство, что совершенно нечто незаконное, неправильное.

## Язык

Язык — это закон, структура реальности. Слова специфичны и взаимосвязаны. Язык — средство управления жизнью. Словами вы создаете внешнюю реальность.

Слова — поэзия, выражение эмоций. В словах есть красота, но нет реальности, их всегда можно поменять на более красивые. Слова — мечты, с их помощью создается внутренняя реальность.

В этом пункте проявляется главный источник непонимания между английской и ирландской культурой. Английская функционирует благодаря контракту, а контракт требует, чтобы слова были точны и нерушимы. С другой стороны, по ирландской традиции, слова определяются контекстом, в котором они используются. Подобные наставления могут синтезироваться индивидом следующим образом: “Твои фантазии — трата времени. Ты никогда не делаешь то, о чем говоришь. Можно планировать будущее, но все это мечтания”. В результате вырастает человек, неспособный придерживаться соглашений, на него нельзя положиться.

Сейчас общей тенденцией является стереотип “белый мужчина”, особенно для тех, кто имеет англо-кельтские истоки. Но как показывает приведенный пример, британские и ирландские истоки довольно различны. Не следует накладывать на личность какой-либо стереотип, связанный с его цветом кожи и национальностью. Марк Дарлинг — неповторимая личность, причем бикультурная. Он избирает свой путь среди нагромождения культурных предписаний. Будучи молодым белым человеком, он не страдает от проблем сексизма, расизма и т. д. Должно быть ясно, что каждый клиент по-своему причастен к тем культурным корням, из которых он вышел. Понимание различий, свойственных разным национальностям, религиям, расам и полам очень обогащает понимание самого процесса психологического консультирования.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ КУЛЬТУРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Здесь представлен вопросник, который поможет вам изучить собственную этническую наследственность. Трудно понять других, если сам не понял своей культурной принадлежности. Необходимо осознать, насколько ваша культурная наследственность может повлиять на вашу работу в области психологии.

1. Этническая наследственность. С какими этническими истоками вы себя связываете? Каким словом вы описываете свою национальность: гражданин США, канадец, мексиканец и т. д.? Кроме первого ответа можно добавить: “белый”, “черный”, “красный”, “польский”, “мормон”, “еврейский” и т. д. Запишите эти слова.

Откуда произошли ваши дедушки и бабушки? А прадеды? Можете ли вы проследить историю семьи, ее этнические, религиозные, расовые корни?

2. Вы личность монокультурная или бикультурная? Составьте список основных культурных, этнических, религиозных и иных групп, повлиявших на ваше развитие.

3. Какие предписания вы получили от перечисленных вами культурных групп? Не пожалейте времени и опишите ценности, манеры поведения и ожидания, характерные для этих групп. Таблица 4.2 поможет вам в этом. Как лично вы интегрировали эти предписания? Велика вероятность, что в своей жизни вы значительно отклонились от семейных, этических и религиозных ценностей. Если же вы не осознаете их существования, значит они сидят в вас очень глубоко, и вы являетесь “культурноносителем”, сами того не подозревая. В таком случае осознание этих несомненных, но неосознанных предписаний превращается в трудную задачу.

4. Как ваши культурные предписания могут повлиять на вашу профессию? Этот вопрос самый важный из всех. Если вы верите в высшую ценность индивидуальности, то вы рискуете упустить из виду семейную ориентацию азиатов, негров или итальянцев. Если для вас в первую очередь значимо семейное влияние, вам будет трудно понять БАСПов (Белые Англо-Саксонские Протестанты) и они вам покажутся холодными и расчетливыми. Так как мы исходим из разных культурных групп, нам трудно отказаться от мысли, что наше поведение в жизни — единственно правильное, что “только так и должно быть”.

Развитие эмпатии требует более глубокого понимания собственной культурной наследственности, т. к. мы невольно приписываем свои убеждения другим.

Как правило, ваша личность имеет что-то общее со своей семьей, но существуют и различия. Вот простой пример, показывающий, как опасно переносить указанные выше групповые

характеристики на конкретную личность: вам может встретиться еврей, который не ценит образования (образование — общепринятая ценность в еврейской культуре).

Однако понимание групповых характеристик поможет вам уяснить, что клиент-гомосексуалист (или лесбиянка) обычно страдает от дискриминации на работе и отвергается своей семьей. Конечно, это не относится ко всем таким клиентам, но помнить об этом надо. Многие пожилые люди сталкиваются с проблемой одиночества, но далеко не все. Вам может показаться странным, что молодая итальянская семья живет со своими родителями, если у вас иные культурные истоки. Аналогично, терапевту-итальянцу может показаться странным отсутствием близости в ирландских и англо-американских семьях. А сейчас обратимся к некоторым аспектам индивидуальной эмпатии.

### КЛЮЧЕВЫЕ УСЛОВИЯ ЭМПАТИИ

Эмпатия требует, чтобы вы смотрели на мир с точки зрения, отличной от собственной. Очень важны для этого навыки выслушивания, такие, как пересказ, отражение чувств. Однако крайне важно дать понять собеседнику, что вы присоединились к его миру. Понимание клиента еще недостаточное условие, надо суметь передать ему чувство эмпатии, которое вы ощущаете.

Перечислим важные понятия, которые помогают сделать это во время сеанса консультирования: положительное отношение, уважение и теплота, конкретизация, непосредственность, конгруэнтность, искренность и аутентичность. Сюда же можно добавить конфронтацию, которая рассматривалась в предыдущей главе. Все эти понятия, взятые в комплексе, составляют основные условия эмпатии.

### ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Этот термин очень близок к понятию поиска резервов личности из главы II (более широко — в главе VII). Короче говоря, это отношение эмпатии, для которого характерна положительная реакция на любого клиента и подчеркивание его сильных сторон. С точки зрения культуры, это означает, что вы, как терапевт, способны признать ценности и черты характера клиента, сильно отличающиеся от ваших.

Если вы хотите помочь клиенту измениться, то вам необходимо верить, что он на это способен, что он имеет какие-то положительные стороны. В наиболее простой форме положительное отношение можно определить как селективное внимание к позитивным чертам характера клиента и его вербализация. Интенциональный терапевт исходит из предположения, что клиенту всегда можно помочь. Если вы не верите в это, то клиент это непременно почувствует и никакие приемы тут не помогут. Качественные условия интенциональной терапии приведены в табл. 4.3.

Карл Роджерс не только говорит о своей убежденности, он демонстрирует это на консультации:

*“С первого взгляда может показаться, что у клиента нет ни надежд, ни опоры. Но и в трясине неверия Роджерс всегда находит что-то положительное в личности и усиливает это, используя отражение чувств или (реже) личную обратную связь”.*

(Айви и Глукстерн, 1976)

Другие теории функционируют в тех же рамках. Так, приверженцы транзактного анализа говорят о “поглаживаниях” и о “приятной суе”, бихевиоризм настаивает, что клиент может научиться справляться со своими трудностями, если помочь его индивидуальному развитию. Слова и методы могут различаться. Но квалифицированный терапевт всегда верит, что он может произвести позитивные перемены в жизни клиента. Следующий отрывок характеризует важную роль положительного отношения:

*Донна: Я так устала, все валится из рук. Если бы только это. Но с родителями все разладилось. Мать плачет при виде меня, а отец вообще не хочет разговаривать, только молча смотрит на меня. Пусть лучше бы они лишили меня наследства, или я бы умерла.*

*Психолог: Итак, что же происходит? Похоже, вы довольно точно описали свои проблемы. Вы беременны, вы не знаете, делать ли вам аборт, у вас амбивалентные чувства по отношению к Ронни, ваши родители никак вас не поддерживают. При всем этом вы стремитесь сохранить себя, хотя вы чувствуете себя слабой и хотите поддержки.*

Таблица 4.3  
КАЧЕСТВЕННЫЕ УСЛОВИЯ ИНТЕНЦИОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Эмпатия	Видение мира клиента с его точки зрения.
Первичная эмпатия	Использование навыков присоединения при рефлексивном выслушивании, чтобы точно понять клиента. Если ваши комментарии по стилю совпадают с репликами клиента.
Усиленная эмпатия	Использование навыков воздействия наряду с навыками присоединения, стремление поделиться своим опытом с клиентом, но всегда передача того, что клиент может воспринять.
Положительно отношение	Избирательное внимание к положительным аспектам поведения клиента и его вербализация. Выявление достоинств клиента.

Уважение	Исключительно положительные отклики о клиенте и поощрение его движения вперед. Если существуют большие различия с вами, необходимо открытое и честное признание в этом, терпимость к ним.
Теплота	Используя в основном невербальные средства (тон голоса, поза, выражение лица) — выразить свою заботу о клиенте. Улыбка особенно важна для создания теплой атмосферы.
Конкретность	Быть точным, выяснять детали, чувства, факты.
Непосредственность	Использование всех трех времен — прошлого, настоящего и будущего. Клиент, идущий в правильном направлении, часто спонтанно начинает использовать все три времени по мере необходимости.
Конфронтация	Вести беседу открыто, выявлять смешанные сообщения, инконгруэнтности, противоречия в вербальном и невербальном поведении, подробнее — в главе III.
Искренность по отношению к себе (по отношению к другим)	Быть самим собой в обращении с клиентом. Быть аутентичным и спонтанным в выражении чувств. Быть чутким к нуждам клиентов и их возможностям. Завязывать отношения, оставаясь самим собой.
Культурная эмпатия	Понимание того, что ваши культурные стили отличаются от стиля клиента. Научиться понимать групповые различия и их схожесть, не умаляя, и не ущемляя при этом личной неповторимости.

В этом примере подчеркнуты предложения, несущие положительное отношение. Донна описала обескураживающую картину. Начинающий психолог, подавленный таким зрелищем, иногда старается уйти от разрешения реальных задач. Или он теряется или усиливает негативные чувства клиента. Слишком оптимистический ответ, который не имеет окраски положительного отношения, может выглядеть так: “Донна, у вас много достоинств, все переменится и все будет хорошо”. Такой ответ сам по себе приемлем, но если его повторять в течение интервью, то таким образом будет принижена проблема клиента. Другая крайность: “Донна, ситуация довольно серьезная. Вы опускаетесь все ниже и ниже”. Хотя это и верно по существу, но если повторяется несколько раз, то клиентка будет полностью деморализована. Как необоснованно положительный, так и слишком отрицательный подход может сказаться потенциально деструктивным.

Если говорить коротко, положительный подход требует, чтобы вы все время искали положительные резервы личности клиента, но, в то же время, в дружелюбном ключе работали над реальной жизненной ситуацией. Психологическое консультирование существует не для того, чтобы нивелировать и заглаживать проблемы, а для того, чтобы клиент мог справиться с ними. В этом деле не обойтись без таких составляющих, как уважение и теплота.

## УВАЖЕНИЕ И ТЕПЛОЕ ОТНОШЕНИЕ

Холодный, озабоченный сохранением дистанции психотерапевт может быть компетентным и профессиональным, но за этим фасадом может скрываться враждебность и нелюбовь к людям. Котерапевт уважает других людей и умеет передать это чувство клиенту. В этом параграфе уважение и теплое отношение рассматриваются как необходимая часть истинной эмпатии.

Психолог, не уважающий своих клиентов, может придумывать им клички, изображать “помощь”, хвастать своим профессионализмом перед клиентом и коллегами, позволяет себе расистские или другие двусмысленности и т. д. Хотелось бы подчеркнуть, что такие случаи крайне редки в сфере психотерапии, но все же случаются. Очень четко отсутствие уважения к клиенту проявляется во время “перекуров”, когда психологи отпускают колкие замечания в адрес клиента в явной либо скрытой форме.

Вот несколько возможных способов передать клиенту свое уважение:

Существуют два основных способа передачи уважения — это предложения, усиливающие высказывания клиента и предложения, показывающие, что вы уважаете его мнение.

Предложения усиления представлены фразами типа: “Вы хорошо излагаете свою точку зрения” или “отличный инсайт”. Построения второго типа — это “Я так не считаю, но я представляю, как вы пришли к такому убеждению” или “Пожалуй, я не согласен с тем, что вы вправе так думать”. Легко заметить, что уважение и положительное отношение тесно связаны (Айви и Офер, 1978).

Представим, что Донна просила психолога о его мнении. Как ему следует реагировать?

Донна: *Вы слушали меня довольно долго. Как, по-вашему, я должна поступить?*

Психолог: *Я вижу, вы склонны сохранить ребенка. Я это одобряю, ценю жизнь. Если бы я был на вашем месте, я бы чувствовал то же самое. Я надеюсь, у вас будет ребенок — я думаю, это ваше решение. Какова ваша реакция на мои слова? Я думаю, вы справитесь.*

Правильно ли действовал психолог в приведенном здесь самораскрытии? В зависимости от системы ценностей и теоретических убеждений, ответ может быть различным — от оптимистического “да” до абсолютного “нет”. В подобной ситуации психологи не ищут легких ответов и, пожалуй, не обязательно соглашаться с их мнением. Соглашаться или нет — это спорный вопрос, но, пожалуй, не вызывает сомнений, что отвечать на подобный вопрос на ранних стадиях интервью не стоит. Более уместно делать это в конце сеанса.

Уважение жизненно важно для успешной терапии. Это понятие отличается от понятия теплоты. Уважение к чужой точке зрения может быть, а теплое личное отношение — отсутствовать. А вместе они образуют весьма мощную комбинацию.

Теплота в отношениях, как было показано, крайне важна для построения минимального уровня эмпатии. Но что такое теплота? Теплота — это эмоциональное состояние к клиенту, выраженное невербальными средствами. Поза, жесты, интонация, выражение лица и даже прикосновения, когда это необходимо — вот из чего складывается теплота, вот как она может быть передана клиенту. Огромную роль здесь играет улыбка. Кроме того, теплота — это форма вашего самовыражения в мире. В эмоционально теплая личность? Как вы это выражаете?

Разделить понятия уважения, теплоты и положительного отношения не всегда представляется возможным. Хотя можно представить себе человека, который выражает свою поддержку, уважение в холодной манере. Отсутствие теплоты может перечеркнуть положительное отношение. Передача клиенту теплоты при помощи улыбки, интонации и других невербальных средств добавляет эффективности высказываниям психотерапевта.

## КОНКРЕТНОСТЬ

Психолог: *Можете ли вы дать мне конкретный пример того, что происходит, когда вы и ваши родители спорите о характере Рони?*

Клиент приходит к психологу с неясными, неочерченными жалобами. Задача профессионального терапевта — понять неясные факты, выяснить проблему. Эффективное интервью обычно движется от неясного списания глобальных проблем к более ильному обсуждению повседневной реальности.

Донна: *Ну, родители мне не помогают.* (Туманно)

Психолог: *Вы могли бы выделить ту сферу, где они вам не помогают? Не могли бы привести конкретный пример, произошедший на прошлой неделе?* (Конкретно)

Донна: *Когда они узнали, что я беременна, они постоянно ворчат и хотят, чтобы я избавилась от ребенка.* (Более конкретно)

Психолог: *И что они говорят? Что сказали вы?* (Конкретно)

С помощью таких вопросов вы переходите от некоего общего мнения к пониманию того, что же на самом деле произошло. Намного легче понять человека, если знаешь конкретные факты. Часто глубина интервью задается именно конкретностью вопросов и ответов. Вообще, большинство клиентов приветствует конкретность, так как “объективные факты” менее подвержены искажениям. Далее, конкретность и точность дают солидную базу для решения проблем.

Но иногда эмоциональные переживания могут быть слишком сильными, чтобы сразу обсуждать конкретную специфику. В случае изнасилования спрашивать о конкретных фактах следует отложить. Североамериканцы предпочитают обсуждать конкретику, но такой подход может оттолкнуть некоторых азиатов, европейцев или африканцев, чья культура требует более тонкого подхода.

Поиск конкретных фактов лежит в основе почти всех интервью. Часто клиент недопонимает ситуацию, неконкретно ее определяет. Задавая открытый вопрос: “Вы можете привести конкретный пример?” — вы в силах спрямить течение беседы.

## НЕПОСРЕДСТВЕННОСТЬ

В английском языке три времени — прошлое, настоящее и будущее. Вообще, наиболее сильны по своему воздействию те фразы психолога, которые относятся к настоящему времени — их можно считать непосредственными, незамедлительными. Хотя различные теории делают ударения на различных временных направлениях. Например:

Психодинамическая теория (особенно ее классический вариант) имеет дело в основном с **прошлым**, концентрируется на прошлых переживаниях клиента. Гештальт-терапия и экзистенциальная сконцентрированы на **сейчас** и обращают особое внимание на ситуации “здесь и сейчас”. Терапевты бихевиористического направления могут углубляться в прошлое, но их в основном интересует, как помочь клиенту самореализоваться в будущем.

То, в каком времени происходит сеанс психотерапии, в значительной степени определяет стиль взаимодействия клиента с терапевтом. Рассмотрим следующий пример:

Клиент: *Мне страшно.*

Психоаналитик: *Ваши свободные ассоциации показывают, как ваши детские переживания связаны с этим чувством?*

Экзистенциальный терапевт: *Вам страшно. Что конкретно означает сейчас для вас это чувство?*

Психолог-бихевиорист: *Исходя из этого чувства, что вы хотите делать?*



Каждый из приведенных отрывков эффективен по-своему. Эффективность зависит от вашего мировоззрения и понимания целей процесса терапии. Каждый ход ведет клиента к более конкретному раскрытию, но взгляд на мир идет по разным временным направлениям.

Непосредственность понимается Кархафером и Идженом как непосредственное обсуждение задач между психологом и клиентом. Для раскрытия понятия непосредственности очень важны микротехники обратной связи и самораскрытия. Как только во время консультирования вы переходите к настоящему времени, то возникает необходимость использовать предложения самораскрытия и обратной связи. Подобный стиль психотерапии характерен для роджерсовской и экзистенциальной терапии. Все они задают вопрос: “Что происходит с вами сейчас?”

Как бы мы не определяли понятие непосредственности (как отношения клиент-психолог или как временная направленность беседы), мы в любом случае обнаружим, что этот термин хорошо описывает интервью, которое проводила Джоан с м-ром С. Например:

3. Д: *Ну, вы сегодня улыбаетесь.*

4. Д: *Вы чувствуете себя неплохо сегодня.*

17. Д: *Вы смеетесь, но по тону вашего голоса и вашему виду я чувствую, что вам не до смеха.*

27. Д: *Я понимаю, что вы чувствуете сейчас давление.*

96. Д: *Позаботьтесь о себе. Время настало. Не так ли?*

В каждом из приведенных отрывков Джоан использует настоящее время, которое обогащает беседу.

Хотя наши клиенты живут в настоящем времени, они имеют опыт прошлого и планы на будущее. В случае с м-ром С. мы видели, что в настоящем он жил своим прошлым, и чтобы изменить свое будущее, надо было разорвать эту связь. То, что Джоан использовала непосредственность, сделало сеанс более эффективным.

Хотя следует заметить, что иногда не стоит быть слишком конкретным и обращенным в настоящее. Если ситуация становится напряженной, психолог может обратиться к прошлому.

Донна: *(дрожащим голосом и со слезами на глазах). Я так отвратительно себя чувствую. Мне уже все равно. Все так безнадежно.*

Психолог: *А на прошлой неделе вы чувствовали себя лучше?* Донна: *Да, все накапливалось, а сейчас обрушилось на меня.*

Психолог: *Давайте вернемся назад и рассмотрим один прием, который, похоже, работает при общении с такими людьми, как ваши родители.*

Второе утверждение психолога уже нельзя назвать непосредственным, оно обращено к прошлому. Клиент вынужден отвечать в том же ключе, но уже с меньшей конкретностью. Затем психолог фиксирует внимание клиента на положительном опыте из прошлого. Здесь возможно перейти вновь к конкретным событиям. Следует заметить, что не всегда следует бояться выражения клиентом сильных эмоций. Профессиональный терапевт знает, когда надо быть конкретным, а когда необходимо разрядить ситуацию и снять напряжение. Кроме того, разные теории по-разному подходят к этой проблеме. Мы можем определиться в этом вопросе, используя свой жизненный опыт и знание теорий. Независимо от вашего решения, обязательно надо понимать степень воздействия на клиента ваших приемов.

## КОНГРУЭТНОСТЬ, ИСКРЕННОСТЬ

### И АУТЕНТИЧНОСТЬ

Понятия конгруэнтности, искренности и аутентичности были введены Карлом Роджерсом, который утверждал, что терапевт в отношениях с клиентом должен быть “конгруэнтной, цельной личностью. Это значит, что во время консультирования он остается самим собой, чувствует себя свободно. Это полностью противоположно тому, что мы называем “выставлением фасада”.

Трудно спорить с таким утверждением, ясно, что честность и открытость с вашей стороны совершенно необходима для эффективной психотерапии. Однако бывает, что ваша открытость и спонтанность приносит вред клиенту. Это было убедительно показано в 1972 году Иберманом и Майклом. Исследовались групповые конфликты. Было обнаружено, что “открытый” “аутентичный” групповой лидер чаще является причиной конфликтов, чем более консервативный человек, который старается развивать отношения со своей группой.

Различают два вида аутентичности. Первый — это аутентичность по отношению к себе. Это прекрасная черта, вы можете быть предельно правдивы и открыты, но клиент может быть неподготовлен к такому поведению. Более важен второй тип аутентичности, когда ваши отношения с клиентом носят искренний характер. Это подразумевает, что вы всегда замечаете “где находится” клиент, выслушиваете его, ведете диалог с симпатией.

Талантливые работы Стронга (1987) помогли нам понять, что же такое искренность в отношениях психолог — клиент. Для клиента важна наша опытность, привлекательность. Так оказалось, что на многих клиентов очень действует диплом об ученой степени, висящий на стене, аккуратная комната, профессиональное поведение, физическая привлекательность. Демонстрация того, что вам можно доверять, иногда оказывается важнее, чем традиционные взгляды на аутентичность, высказанные Роджерсом.

С учетом всего этого, все же нам кажется уместным рассмотреть здесь, как проявляется в интервью искренность. Как уже было отмечено, есть два понятия искренности: по отношению к себе и по отношению к клиенту.

В следующем фрагменте, где Донна излагает проблемы, связанные с беременностью, затрагиваются вопросы искренности.

*Донна: Я никак не могу решиться, что мне делать с ребенком. Я намереваюсь сделать аборт, пока не начинаю думать о взаимоотношениях с Рони. Он был ласков со мной, особенно вначале. Он приезжал и чинил мою машину и мое стерео, он вообще любил выполнять мои поручения. А сейчас, стоит только о чем-нибудь попросить, он сразу начинает ворчать.*

*Психолог: Постойте, здесь меня что-то смущает. Когда мне кто-то нравится, я обычно доверяю ему и чувствую себя с ним комфортно. Но затем, если он меня разочаровывает, я остываю к нему, и это меня смущает. Ваши переживания схожи с моими?*

*Донна: Я чувствую себя так же. Я знаю, что проклинаю его за то, что он ничего не сделал, чтобы найти меры предосторожности и предохранения от беременности. Это меня ужасно злит!*

*Психолог: Да, вы действительно обозлены на него.*

Здесь психолог демонстрирует искренность с самим собой через прием самораскрытия. Психолог разделяет мысли и чувства клиента в очень естественной манере. Следует отметить, что самораскрытие представляется довольно неконкретным и туманным. Давайте предположим, что психолог вспомнил о событиях прошлого, связанных с его родителями. Если бы была дана конкретная картина событий, то психолог был бы искренним по отношению к себе. В данном контексте говорить о том, как ребенок был разочарован в своих родителях, было бы неуместно, поскольку это слишком далеко от переживаний клиентки. Это пример того, как искренность к себе мешает налаживать отношения психолог—клиент.

Искреннее самораскрытие психолога подталкивает к же такому поступку клиента, т. е. интенциональность психолога вызывает интенциональность клиента. Давайте рассмотрим поведение клиента с точки зрения идеальной эмпатии.

### **ЭМПАТИЯ В ИНТЕРВЬЮ: ДИАЛЕКТИКА**

Ваша эмпатия по отношению к одному клиенту может оказаться несостоятельной для другого. Так же, как навыки внимания применяются строго индивидуально, обязательно с учетом культурных корней личности, так и при построении определенного уровня эмпатии следует быть гибким, чтобы достичь своих целей в процессе интервью. Как реально действовать при таком многообразии клиентов, при таком различии культур, если ни одна теория не дает ответа, какая реакция будет “правильной”, а какая — нет?

Следующая трехэтапная диалектическая модель эмпатии дает вам отправную точку для того, чтобы сбалансировать ваши общие знания и неповторимость личности клиента:

1. Слушайте и наблюдайте клиента.

2. Сформулируйте собственную реакцию, исходя из ключевых слов клиента. В случае сомнения используйте методы внимания и воздействия. Когда это уместно, обратитесь к собственному опыту, знаниям, интуиции.

3. Проверяйте ваши высказывания вопросами типа: “Я правильно излагаю?”, “Это так?” и другими предложениями, побуждающими клиента реагировать.

Здесь снова вернитесь к первой стадии, скорректируйте свой стиль и высказывания, если необходимо — и так до тех пор, пока вы оба не почувствуете комфорта. Эмпатию лучше всего рассматривать как процесс совместного (психологом и клиентом) изучения мировоззрения клиента.

Интервью с м-ром С. в главе III дает прекрасный пример такого диалектического процесса. Джоан внимательно выслушивает клиента. Она широко использует методы внимания, особенно на первых трех стадиях. Лишь внимательно выслушав клиента, она начинает рассуждать о возможных методах воздействия и о достижении более полной эмпатии. Почти всегда Джоан предоставляет м-ру С. возможность реагировать на ее слова, поправлять ее. (“Это ясно?”, “Я правильно поняла?”) Такая проверка особенно полезна тем, что позволяет изменить направление беседы в соответствии с высказыванием клиента. Проверку можно проводить как явно, так и неявно — вопросительной интонацией во время самораскрытия или интерпретации. Обратите внимание, как это проявилось в беседе Джоан:

11. Д: *Сейчас вы одиноки, то есть вы говорите, что ощущаете одиночество большую часть*

времени...

12. С: Да!

13. Д: И тогда вы подумали, что, может быть, вся эта активность заполнит ваше время и вы не будете одиноки. Это правильно?

23. Д: Я услышала от вас, что эти новые друзья посягают на ваше время. И я также поняла, что вас тянут в направлении, совершенно для вас нежелательном. Это так?

60. Д: Задумывались ли вы, какой вред вы себе причиняете?

90. Д: В вас есть сила, у вас много сил. А вы не расскажете мне о своих возможностях?

Это лишь некоторые выписки из интервью. Если вы промотрите его целиком, то увидите, что почти каждая реплика скрывает процесс диалектического приближения к “правде” о жизни м-ра С. В то же время, не достигается окончательная истина, а пункты 1-2-3 “выслушивания”, “реакции” и “проверочной реакции” обеспечивают плавное течение беседы. Таким разом, эмпатию можно считать целью взаимодействия.

Теперь можно также утверждать, что раньше эмпатия понималась слишком узко. Психологи обращали внимание только на аспект понимания. Хотя это и важно, но диалектический процесс открытых вопросов сам по себе становится частью процесса роста и диалектического понимания.

### ЭМПАТИЯ - ШКАЛА РЕЙТИНГА

**Инструкция:** прежде, чем приписать рейтинг высказываниям психолога, важно рассмотреть их в контексте того, что сказал клиент. Поэтому сначала обратите внимание на высказывания клиента перед тем, как определять, насколько удачно “включился” психолог. Оцените каждое предложение психолога по семибальной шкале эмпатии. Точно так же можно рассматривать и оценивать целые фрагменты интервью.

**Уровень 1.** Явно не конструктивные действия психолога во время интервью. Он не способен быть внимательным (резкие движения, тема разговора скачет), прерывает клиента, пропускает важную информацию.

**Уровень 2.** Действия психолога неконструктивны, но неявно, т.к. он слишком старается помочь. Различия между уровнем 1 и 2 только количественные. Отсутствие внимания здесь не выглядит необычным — все идет, как у большинства людей в обычной жизни.

**Уровень 3.** С первого взгляда сеанс протекает нормально. Однако при более глубоком анализе видно, что психолог или терапевт отвлекается от того, что было сказано клиентом. Пере- сказ идет близко к тексту клиента, но некоторые оттенки смысла опускаются. Многие наши повседневные разговоры похожи на эту беседу. В результате клиента слышно в минимальной степени. Реакция психолога далека от того, что было высказано клиентом.

**Уровень 4.** Как считают многие, четвертый уровень — это минимум, который необходим для психотерапии. При этом ответы равнозначны тому, что говорит клиент. Лучший пример равнозначных откликов — это точное отражение чувств, пересказ или резюме, которое ухватывает сущность сказанного клиентом. Другой пример эмпатии 4-го уровня — открытый вопрос или самораскрытие, которое облегчает беседу с клиентом.

**Уровень 5.** С этого уровня психотерапия носит уже добавочный характер в том смысле, что психолог вложит что-то дополнительное сверх равнозначной реакции. Сверх точного пересказа или отражения чувств уже идет мягкая интерпретация или пробный вопрос; либо имеет место интерпретация, в которой ухвачен неточно смысл сказанного клиентом, но вносится нечто, помогающее его росту. Вообще говоря, 5-ый уровень требует применения методов воздействия или техники вопросов. Не- удачное использование этих методик может отбросить вас на уровень 2. Как только вы начинаете использовать методики воздействия, возрастает вероятность совершения ошибки.

**Уровень 6.** Психолог на этой стадии — по-настоящему интенциональная личность. Навыки внимания и воздействия используются наряду с эмпатией (конкретность, непосредственность). Все это продуцирует более высокий уровень психологической помощи. Для этого уровня характерны плавные и синхронные жесты.

**Уровень 7.** Это высочайший уровень, и только немногие психологи и терапевты могут его достигнуть. В дополнение к умелому использованию различных микротехник и черт эмпатии, психолог в состоянии быть полностью “с клиентом”, присоединиться к нему, не теряя при этом своей индивидуальности и не растворяясь как личность. Некоторые называют это “вершиной” взаимоотношений.

Обведите кружком соответствующую цифру:

Эмпатия (общее впечатление)	1	2	3	4	5	6	7
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	---

Положительное отношение	1	2	3	4	5	6	7
Уважение	1	2	3	4	5	6	7
Теплота	1	2	3	4	5	6	7
Конкретность	1	2	3	4	5	6	7
Непосредственность	1	2	3	4	5	6	7
Конфронтация	1	2	3	4	5	6	7
Искренность	1	2	3	4	5	6	7
Культурная эмпатия	1	2	3	4	5	6	7

## **КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ**

Прочитав данную главу, вы должны уметь:

1. Определять эмпатию как основу консультирования. В главе даны понятия первичной и усиленной эмпатии. Первичная эмпатия обычно ассоциируется с методами наблюдения, а усиленная — воздействия. Последние исследования показывают, что проблемы, связанные с эмпатией, оказались сильнее, чем предполагалось.

2. Объяснять связь эмпатии с культурной интенциональностью. В главе указывалось на важность понимания культурного аспекта эмпатии. У каждого клиента есть свои индивидуальные и культурные истоки. Даны примеры различных культурных аспектов эмпатии.

3. Понимать и уметь объяснить понятия положительного отношения, уважения и теплоты, конкретности, непосредственности и уметь различать их в интервью. Были даны некоторые составляющие эмпатии. Такой сложный термин, как конфронтация, обсуждался в предыдущей главе (конфронтация — комбинация методов выслушивания клиента с умением указать на важные противоречия в мыслях и поведении клиента). Перечисленные здесь условия эмпатии помогут вам осуществить конфронтацию, не теряя теплых отношений с клиентом.

4. Использовать трехэтапный процесс тестирования эффективности вашей эмпатии. Эмпатия трактуется как трехэтапный процесс, начинающийся с высказывания клиента, его наблюдения. Затем идет этап привлечения ваших теоретических знаний и жизненного опыта, а затем — проверка того, насколько эффективно вы общаетесь с клиентом, слышите ли вы его. Таким образом, вы можете сменить свой стиль и научиться работать с различными типами характеров и с различными культурными группами.

5. Определять ключевые термины и идеи данной главы: эмпатия, первичная эмпатия, усиленная эмпатия, культура и эмпатия, характеристики КО-терапевта, субкультурный клиент, положительное отношение, уважение и теплота, конкретность, конгруэнтность, искренность, аутентичность, трехэтапный процесс диалектического приближения к эмпатии.

### НАВЫКИ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КЛИЕНТОМ

#### ОБЩИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированного консультирования и терапии.

Методология дает основу для эффективной теории и практики: КО-терапевт знает, как построить творческую, плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Теория создает организующие принципы для консультирования и психотерапии: КО-терапевт имеет запас альтернативных теоретических подходов и способов общения.

Практика — это сочетание методологии и теории. КО-консультант компетентен в теории и методиках, и способен применять их как в целях исследования, так и в практической работе на благо клиента.

Подразумевается, что общая компетентность в методологии, теории и практике проявляется в осознании своего собственного мировоззрения и личностных особенностей, а также того, насколько они отличаются от мировоззрения клиента и других профессионалов.

#### ЦЕЛИ ДАННОЙ ГЛАВЫ

На обложке книги представлена картина “Относительность”. В центре ее мы видим двух человек, которые идут в одном направлении, по той же самой лестнице, но один из них спускается вниз, а другой поднимается вверх. Комплексной и очень трудной задачей психолога или психотерапевта является умение пролеживать направление мысли и поведения клиента, “идти вместе” с ним и понять присущее ему мировоззрение. “Идя вместе” клиентом, вы сможете помочь ему идти в новом направлении.

Целями данной главы являются:

1. Перечислить все основные невербальные факты, на которые желательно обращать внимание.
2. Выработать систему проверки языка клиента, проверки смысла того, что лежит под “поверхностной структурой” предложения.
3. Обсудить концепцию о несоответствиях, инконгруэнтностях в высказываниях клиента как центральную задачу консультирования. Как следует это идентифицировать и использовать?
4. Обобщить и продемонстрировать концепцию “присоединения” и “руководства”.

И, наконец, целью данной главы является доказать необходимость умения двигаться “не только по одному пути”, т. е. совершенствовать свои навыки, изучать человека и те пути, по которым КО-терапевт должен вести своих клиентов.

#### РАЗВИТИЕ ВАШИХ НАВЫКОВ НАБЛЮДЕНИЯ

Тридцатилетний мужчина доставлен в комнату дежурного персонала местной психиатрической клиники. У него было изможденное лицо, глаза опущены, плечи сгорблены, рубашка не застегнута, шнурки ботинок развязаны, он постоянно почесывал щетину на подбородке. Как только его привели, он упал в кресло, продолжая чесать шею. Дежурный психиатр сел напротив него. Он спросил клиента, почему тот оказался в клинике. Мужчина уставился на дверь и монотонно повторил: “Плохо... Так плохо... Так плохо...” Дальнейшие вопросы ни к чему не привели, он только твердил “Плохо...”, иногда медленно произнося слова, а иногда возбужденно и торопливо.

Этот человек обнаруживал все признаки глубокой депрессии. У него был недостаток интенциональности, которая уже трактовалась в первой главе как основная цель психиатрии. Характерным аспектом работы КО-терапевта, как уже было определено, является способность находить возможно большее число мыслей, слов, стратегий поведения для взаимодействия с самим собой и людьми данной культуры. Задачей психотерапевта в данном случае будет создание условий для “раскрепощения” этого человека, для того, чтобы он мог осознано реагировать на вопросы. Несмотря на широкий выбор методов и теорий, эта цель остается основной и неизменной.

Семнадцатилетняя девушка пришла в государственную клинику в большом городе. Она опрятно одета, хорошо держится, быстро проходит в угловую палату, где находится психолог. После обмена первоначальными приветствиями, ее голос напрягается и она жалуется, что возлюбленный ею не интересуется вообще он импотент. Ее тело каменеет, когда она говорит: “Я его так люблю. Почему он не отвечает мне тем же? Я все него сделала. Я приносила домой деньги; я убиралась в квартире. Что еще я могла сделать?”

У этой девушки вполне “обычная” проблема межличностных отношений, но в основе ее трудностей лежит то же самое, что и у депрессивного пациента психиатрической клиники. Она тоже “заморожена” в повторяющихся паттернах, не способна творчески подойти к своему вербальному и невербальному поведению, к существующей ситуации. И снова задачей консультанта будет попытка помочь ей в выработке альтернативных возможностей, развитии интенционального контроля за своей жизнью.

### “ЯЗЫК МОЛЧАНИЯ” ВО ВРЕМЯ ИНТЕРВЬЮ

Если мы хотим помочь депрессивному пациенту или девушке, жалующейся на импотенцию любовника, мы должны войти в их мир и понять по каким законам он живет. Одним из первых и наиболее важных аспектов в данной задаче будет понимание невербального воздействия.

Консультирование состоит из вербальных и невербальных интеракций. Язык мимики и жестов — это тот фундамент, на котором обосновывается консультирование. Невербальный язык функционирует на трех уровнях:

1. *Условия взаимодействия*: например, время и место беседы, оформление кабинета, одежда и другие важные детали, большинство из которых влияют на характер взаимоотношений между людьми.

2. *Информационный поток*: например, важная информация часто приходит к нам в форме невербальной коммуникации. Но гораздо чаще невербальная коммуникация модифицирует смысл и переставляет акценты в словесном контексте.

3. *Интерпретация*: каждый индивид, принадлежащий к любой культуре, имеет совершенно разные способы интерпретации невербальной коммуникации. То, что воспринял из невербального языка один, может в корне отличаться от того, что понял другой.

Эти три пункта взяты из основных заключений, сделанных Хапаром, Бьенсом и Матараззо (1978) в их широком научном исследовании невербальной коммуникации.

Обширное исследование навыков слушания показало, что средние стандарты визуального контакта, наклона туловища, средний тембр голоса могут совершенно не годиться в общении с некоторыми клиентами. Когда вы работаете с депрессивным больным, таким, как молодой человек из приведенного примера, или с человеком, говорящим о деликатных вещах, визуальный контакт во время взаимодействия может быть неуместным. Иногда мудрым решением будет отвести взгляд от говорящего.

Какие критерии невербального общения должны привлечь ваше внимание в первую очередь? Поскольку существует множество способов невербального поведения, самым легким для вас будет начать со знакомой вам концепции. В книге уже обсуждались навыки внимания, предлагающиеся в качестве способа общения с клиентом. Те же самые четыре основных навыка внимания послужат вам полезным руководством для наблюдения за невербальным поведением.

**Визуальный контакт.** Не забывая о культурных различиях, следует все же отметить важность того, *когда и почему* индивид перестает смотреть вам в глаза. Именно движение глаз — ключ к тому, что происходит в голове клиента. Обычно визуальный контакт прекращается, когда человек говорит на щекотливую тему. Например, вышеописанная молодая женщина могла не смотреть в глаза, когда говорила о своей заботливости. Это могло быть реальным знаком того, что она бы хотела сохранить взаимоотношения с любовником... Тем не менее, чтобы точно вычислить значение изменения невербального поведения или визуального контакта, требуется не одна беседа, в противном случае вы рискуете сделать ошибочные выводы. Многие клиенты боятся некоторых тем, например, таких как секс, враждебность, детские обиды и отводят глаза, как только на горизонте возникают эти темы. Но есть различия между индивидами и между культурами.

**Язык тела.** Здесь не может быть детально изложена обширная наука о языке жестов, движений, телесной выразительности. Естественно, разные культуры здесь отличаются друг от друга. Возьмем, к примеру, западную манеру говорить “нет”, качая головой из стороны в сторону и восточную манеру отрицать, качая головой вверх—вниз. Разные группы вкладывают неодинаковое содержание в одни и те же жесты, и вы можете убедиться, что каждый человек имеет свои собственные манеры.

Язык тела вышеописанного депрессивного больного указывал на многие признаки клинического выражения депрессии: опущенные глаза, поникшие плечи, беспрерывно двигающиеся руки, монотонный голос и полное психическое безразличие. Эти аспекты невербального поведения легко распознать. Но неуловимая стойкость молодой женщины требует более пристального наблюдения с целью понять ее специфический невербальный стиль.

Однако наиболее информативным в языке тела являются изменение наклона туловища. Клиент может сидеть естественно, и затем, без всякой видимой причины, сжать ладони, скрестить ноги или сесть на край кресла. Часто эти, вроде бы незначительные, изменения являются индикаторами конфликта в человеке. То, что было сказано, и то, что при том чувствовалось — отнюдь не одно и то же.

**Интонация и темп речи.** Интонация и темп речи человека может столько же сказать о нем, особенно о его эмоциональном состоянии, сколько и вербальная информация. То, насколько громко или тихо произносятся отдельные предложения, может служить индикатором силы чувств. Быстрая речь обычно ассоциируется с состоянием нервозности и гиперактивности, в то время как замедленная речь может свидетельствовать о вялости и депрессии. Так же, как визуальный контакт и наклон тела, необходимо фиксировать и внезапное изменение голоса во время обсуждения определенных проблем. Интонация — это индикатор степени теплоты во взаимоотношениях. Голос является важным средством выражения многих субъективных чувств и ощущений.

**Изменение темы.** Внезапное перескакивание с одной темы на другую свидетельствует, что у клиента явно есть не одна проблема. Вы можете начать серьезно обсуждать чувства женщины относительно импотенции ее любовника и внезапно с удивлением обнаружить, что она уже говорит о другом, возможно о работе или даже о погоде. Чрезвычайно важной способностью, ведущей к успеху психологической помощи, является способность замечать изменение темы разговора и следить за ними. Трудность состоит в том, что иногда мудрее последовать за клиентом, поддержать новую тему, поскольку временный переход на менее психотравмирующую беседу укрепит доверие клиента и позволит вам в дальнейшем снова вернуться к первоначальной проблеме.

У депрессивного клиента, упомянутого нами, есть только одна тема — он сам и его депрессия. Это типичное состояние для такого рода людей. Вашей задачей в таком случае может стать поиск новых тем для обсуждения. Среди своих клиентов обнаружите настоящих знатоков по контролю того, о чем говорят во время беседы.

В конечном счете, ваша квалификация как консультанта может быть оценена по тому, насколько вы умеете “контролировать” беседу и течение дискуссии. Если вы хотите “идти вместе” с клиентом и понять его мировоззрение, вы должны помнить, что большинство людей приходит на консультацию в надежде изменить свои взгляды на жизнь в более приемлемом для них направлении. Слово “контроль” было употреблено исключительно для того, чтобы обозначить трудную и комплексную задачу, контроль может быть манипуляторским и неэтичным. Как бы то ни было, если клиент держит под контролем все обсуждаемые проблемы, ваша способность продуцировать изменения весьма проблематична. Возможно, наиболее полезным будет возможность подумать об обоюдном контроле со стороны консультанта и клиента. В будущем клиент должен будет контролировать свое собственное поведение без вас, и этом смысле гиперконтроль с вашей стороны нежелателен.

## **ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ**

### **НЕВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Одним из способов достичь сбалансированного контроля за невербальными проявлениями клиента — это зеркальное отражение. Иногда вы не замечаете вербального языка, иногда он вас просто не затрагивает — все это увеличивает дистанцию между вами и клиентом. Чтобы научиться лучше понимать другую личность, полезно имитировать или зеркально отражать его невербальные реакции. Скопируйте позу клиента, прислушайтесь к своим ощущениям — и вы обнаружите, что изменения в позе клиента влекут за собой желание изменить и вашу позу. Эти “электрические потенциалы”, заметные во время зеркального отражения, могут привести к повышению уровня эмпатии.

Изучение фильмов и видеокассет свидетельствует о существовании таких четких стереотипов невербальной коммуникации. В успешном, плавно протекающем интервью между клиентом и консультантом обычно возникают *согласованные и симметричные движения*. Клиент прервется на середине фразы, консультант кивнет головой — и клиент оканчивает ее. Движение психолога и клиента протекают в одном ритме. Симметрия в движениях легко узнаваема. Психолог и клиент бессознательно принимают одну и ту же позу: они обычно глядят в глаза друг другу: их руки и ноги согласованно двигаются, будто танцуют. Симметрия в движениях может быть достигнута на ранних этапах интервью, если вы наблюдаете за позой клиента. Зеркальное отражение невербального поведения часто приводит терапевта к более глубокому пониманию чувств клиента.

Отсутствие согласованности и симметрии может служить пищей для размышления. Психолог может что-то сказать, и голова клиента дергается назад. Когда между психологом и клиентом возникают несимметричные телесные движения, это может свидетельствовать, что беседа пошла по непродуктивному пути. Твердое знание и понимание языка тела — необходимое условие для постоянного наблюдения этого типа поведения. Однако как только вы научитесь наблюдать данный тип зеркального отражения, — это может стать для вас ценным инструментом. Если вы начнете фиксировать основные паттерны телесного языка вашего клиента и в точности копировать его позу, вы войдете в более тесный и гармоничный контакт с клиентом. Многие поднимут на смех это предположение, однако, если вы начнете имитировать позы других, к вам придет обновленное понимание и коммуникация начнет развиваться. Не надо использовать этот инструмент для

манипуляций. Используйте его для развития понимания и достижения новых уровней взаимного доверия.

## **ЗНАНИЕ СЛОВ И РЕЧИ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕРВЬЮ**

Мировоззрение личности, его “Карта реальности” репрезентируется с помощью словесных и невербальных средств. Необходимо осознать, что слова и предложения образуют сердцевину большинства концепций консультирования. В данном примере дается пример того, как изучение языка интервью помогает прояснить сущность процесса консультирования. Для начала мы покажем, как много может рассказать о психологе и клиенте грамматическое построение простых предложений. Затем мы проверим, как выбор слов в более сложных предложениях дает нам информацию о том, как индивид думает. И, наконец мы рассмотрим концепцию поверхностных и глубинных структур предложения и обсудим, с помощью каких специфических методов консультант может выявить более глубокие проблемы, чем те, с которыми пришел клиент.

**Структура предложений.** То, как люди строят предложения, является важным ключом к пониманию их восприятия мира. Обсудим следующие предложения, сказанные женщиной в начале консультации:

Консультируемая: *Мой муж говорит, что мне следует делать, и я стараюсь делать это. Но у меня просто не получается.*

Психолог: *Как нужно было вести себя, чтобы ему понравилось?*

К: *Он хочет, чтобы я угодила ему. Я бы рада ему угодить.*

В этом примере женщина отводит себе пассивную роль. Продвинутая, феминистская терапия наиболее желательна для попытки перевода клиентки в активную роль человека, отвечающего за свою жизнь.

П: *Анна, чего лично вы хотите в данной ситуации?*

Анна: *Я здорово сержусь. Я так сердита, что иногда я даже не хочу ничего делать для него.*

Переведение женщины в позицию *действующего лица* изменило ее восприятие ситуации. В первом примере структура предложения, сказанного психологом, оставляет клиентку в пассивной роли и возобновляет старые, привычные стереотипы поведения.

Во втором примере построение предложения терапевтом ставит клиентку в сильную, активную позицию и помогает избавиться от пассивного образа мыслей и действий. Женщина, жалуясь на своего любимого, объясняла свою ситуацию, структурируя предложения определенным путем. Ту же самую ситуацию можно передать и другими способами. Например:

1. *(Подлинное заявление.) Я так его люблю. Почему он не отвечает мне взаимностью? Я все для него делаю: я приношу домой деньги, я убираю в квартире. Что я еще могу сделать?*

2. *Он не обращает на меня внимания. Его не трогают мои заботы. Чтобы я сделала, ему все равно. Я попытаюсь еще.*

3. *Я собираюсь порвать с ним. Я делаю всю работу по дому, а он только валяется, пора его пнуть. Да, я люблю его, но он этого не стоит.* ]

Можно было бы перечислять еще много примеров, но эти три дают достаточное представление о нашей проблеме. Клиент приходит на консультацию с несколькими ключевыми предложениями, объясняющими ситуацию. Часто эти предложения укладываются в стандартные паттерны. Задача психолога освободить клиента от этих штампов, чтобы он смог сформулировать качественно новые предложения. Если бы молодая женщина говорила так, как сказано в примере, можно предсказать, что следующие предложения будут результатом предыдущих психологических консультаций (проведенных с позиции женской дискриминации) и что в них она перейдет от пассивной, частично защитной позиции к полностью пассивной, традиционной женской роли. Филлис Чеслер в его книге “Женщина и безумие” (1972) очень ярко и эмоционально доказал, как преобладание среди психологов белых мужчин сохраняет в их клиентках пассивную подчиненную установку.

Третий пример построения предложений ставит женщину в “защитную рамку”, где она принимает собственные решения. В своей речи она становится субъектом действия и на основе этих предложений она подготовлена к изменению своего невербального поведения. То, какими люди видят себя, всегда отражается в их речи.

Представьте себе, что вы выехали через пропускной пункт в Пенсильвании (пункт сбора пошлины) позавтракать. Когда вы вернулись на заставу, вы обнаружили, что билет, выскочивший из машины, порван, и у вас в руках только половина билета. Что вы скажете контролеру, стоящему на границе Пенсильвании и Огайо?

1. Билет порван.

2. Я порвал билет.

3. Машина порвала билет.



4. Что-то произошло.

Объяснение даже такого маленького события может послужить ключом к тому, как человек воспринимает себя и окружающий мир. Каждое из вышеприведенных предложений соответствует действительности, но каждое иллюстрирует различное мировоззрение. Первое предложение — просто описание того, что случилось; второе, демонстрирует человека, берущего ответственность на себя, и указывает на внутренний фокус контроля; третье репрезентирует внешнее управление, или “Я не делал этого”, и четвертое указывает на фаталистическое, даже мистическое мировосприятие.

Анализируя структуру предложений, мы можем прийти к важному выводу относительно психотерапевтического процесса: слова, которыми оперирует клиент, описывая события, часто дают о нем больше информации, чем само событие; грамматическая структура предложений (существительные, прилагательные, глаголы) тоже индикатор личностного мировоззрения.

Консультирование — в основном вербальный процесс, и систематический анализ языка — необходимое условие достижения понимания.

### МЫШЛЕНИЕ И ЯЗЫК – ФОРМУЛИРОВКА ПРЕДЛОЖЕНИЙ

*“...Наш стиль мышления, равно как артефакты нашей культуры — все это обязано языку, на котором мы говорим”.* (Сапир и Ворф, 1970).

Окружающий нас мир и слова, которыми мы его описываем — отнюдь не одно и то же. Язык нашей культуры дает нам словарный запас, помогающий нам понять себя и других, выбор слов, которыми мы объясняем событие и интерпретируем его. Тем не менее, язык, слова и предложения не вполне адекватно описывают реальность. Знаменитый русский ученый Выготский приводит следующий пример:

*“Мысли, в отличие от речи, не состоят из законченных предложений. Когда я думаю, что сегодня видел босого мальчика в синих брюках, бегущего по улице, я не нуждаюсь в проговаривании каждого образа: мальчика, брюк, их синего цвета, отсутствия обуви. Я соединяю все это в один образ; но я говорю при помощи отдельных слов. Говорящему вслух потребуется несколько минут, чтобы передать одну эту мысль”.* (Выготский, 1962, с. 150.)

Важно осознать, что предложения не могут в полной мере передать человеческий опыт. Чувства, мысли, прошлый опыт клиента и психолога не могут быть полностью выражены словами. В лучшем случае, мы имеем дело с попыткой.

Психолог должен понимать, что когда клиент рассказывает ему о событии, он имеет дело с **репрезентацией**, а не с самим событием. Поэтому терапевт получает только малую толику жизни клиента, его опыта. Некоторые люди очень ограничены, у них есть только несколько фраз для описания мира; они не способны найти возможные варианты внешней и внутренней коммуникации.

Одной из задач КО-терапевта являются расширение диапазона реакции клиента на существующую ситуацию, а этому может помочь описание ситуаций с разных точек зрения и различными словами. Молодая женщина, жалующаяся на возлюбленного, нуждается в умении находить иные способы объяснения ее ситуации. В частности, ей нужно научиться хотя бы одному стилю поведения, более эффективному для нее.

Возникает вопрос: какие слова наиболее функционально пригодны для объяснения мира? Можно считать, что консультирование принесло пользу, если было достигнуто более приемлемое, удовлетворительное вербальное объяснение произошедших событий.

Для консультанта полезен поток ключевых слов клиента, его утверждений и объяснений, отражающих особенности его мироощущения. Этого можно достичь при помощи эмпатии, грамотно построенного интервью, умения задавать вопросы, путем перефразирования, навыков наблюдения, рефлексии чувств и обобщения. В данном случае психолог, минимально влияя на клиента, помогает ему объяснить ситуацию в том виде, в каком клиент видит ее. Основной предпосылкой многих теорий является следующая: перед тем, как начать изменять мир клиента, необходимо понять этот мир.

В процессе внимательного наблюдения за клиентом терапевт может начать фиксировать его речевые обороты и идеи, указывающие на типичные стереотипы мышления. Например, описывая недавний негативный опыт, клиент может использовать только прошедшее время и быть совершенно неспособным описать сегодняшние отношения с мужем или женой, беспомощно роясь в старых фактах и событиях. Или клиент может говорить очень запутанно и туманно, повествуя о взаимоотношениях с детьми. Некоторые слова и выражения он может употреблять слишком часто — такие как: “я ответственен за это”; “это моя вина”; “это *небольшая проблема*”; “он очень *маленький*”; “не очень большая вещь”, или, как в случае с женщиной: “я столько для его *делала*”; “я *сделала* для него” и т.д.

При изучении таких речевых стереотипов часто начинают выявляться мысли, которые ранее клиент не осознавал, а это облегчает дальнейшую работу. В случае с женщиной мы сразу обратим внимание на прошедшую форму глаголов и на повторяющиеся фразы о том, что она делала для

любимого. Неосознанным чувством здесь может выступать чувство вины и своей ответственности.

Следует еще раз подчеркнуть влияние на клиента языковой системы психолога. Допустим, клиент жалуется на импотенцию. Каждая терапевтическая школа сделает акцент на разных сторонах проблемы. Последователи Роджерса будут спрашивать о том, какие чувства испытывает клиент, бихевиористы будут искать причинно-следственную связь “стимул—ответ”, а психоаналитики будут толковать о подавленной агрессии или об Эдиповом комплексе. Во время консультации клиент обычно вынужден принять тот словарь (а следовательно, и ту систему взглядов и репрезентативную систему), что использует терапевт. Тем самым клиенту дается возможность найти новый язык, новые способы объяснения реальности, но, скорее всего, это просто будет повторением образа мысли другого человека, а не чем-то внутренним и индивидуальным.

С этой точки зрения интересна работа Меара, Шерона и Пепинского (1979). Они проанализировали три интервью (Роджерса, Перлса и Элписа) с одной клиенткой, Глорией. Обнаружилось, что в каждом случае Глория имела тенденцию “настраиваться” на стиль психолога. Лингвистическая “подстройка” — не гипотеза, а регулярно возникающий факт. Иногда и психолог начинает говорить языком клиента. Значимость систематического изучения вербальной и невербальной коммуникации трудно переоценить. Когда вы работаете в этом направлении, жизненно важно придерживаться высоких этических стандартов.

И, наконец, представители различных этических, расовых, культурных и социально-экономических слоев с большей степенью вероятности придерживаются разных репрезентативных языковых систем. Даже люди выросшие в сходных условиях, похоже, склонны использовать разный язык при описании одних и тех же событий. Например, произошло резкое расхождение во взглядах у двух представителей бывшей администрации Никсона по вопросу об Уотергейте. Оба были белыми, представителями среднего класса. Человек из консервативной протестантской семьи стал поддерживать новое религиозное направление, а менее религиозный — относился к событию с юмором и недоверием. Другой пример: африканцы могут счесть взаимоотношения, принятые в семьях США, особенно среди среднего класса, непонятными и шокирующими, в то время как самим американцам они кажутся нормальными и вполне приемлемыми. Кроме того, исторические, культурные, индивидуальные различия влияют на невербальную коммуникацию так же, если не больше, как и на вербальную. Консультант всегда должен осознавать, что тот смысл, который имеют слова для него — вовсе не то же самое, что понял клиент.

Поскольку основной задачей консультанта становится понимание вербального и невербального поведения клиента, а также работа с ним, с этой точки зрения будет полезным изучить некоторые практические техники анализа языковой системы в процессе интервьюирования.

## **ДВИЖЕНИЕ ОТ ПОВЕРХНОСТНОЙ К ВНУТРЕННЕЙ СТРУКТУРЕ ПРОБЛЕМЫ**

Предложения, которые мы используем для передачи нашего восприятия и мышления могут быть названы **поверхностной структурой**. Этот термин используется, когда надо описать ситуацию, личность или событие. Примерами такой поверхностной структуры могут служить следующие предложения из данной главы: “Билет порван”, “Плохо... Так плохо... Так плохо” и “Я так люблю его. Почему же он не отвечает мне тем же?” Мы уже видели, что простая перестановка слов в поверхностной структуре предложения может изменить значение события в жизни клиента. Достаточное количество “переделанных” предложений свидетельствует об успешности психотерапевтического процесса и о том, что жизнь клиента пошла по новому направлению.

Консультанты обычно не просят своих клиентов изменить форму своих предложений, хотя это простая техника, если ее применять грамотно, очень эффективна. Чаще психотерапевты интересуются продвижением к глубинной структуре. По определению, глубинная структура — это набор слов, мыслей и восприятия, которые лежат под поверхностной структурой. Во время анализа ключевых предложений клиента консультант должен помогать изменить мысли и восприятия поверхностной структуры с тем, чтобы изменить позицию привычного реагирования клиента.

Давайте предположим, что наш депрессивный клиент некоторое время находился в психиатрической клинике. При помощи тренинга, лекарств или других методов, его единственная реакция, выраженная словами “Плохо... Так плохо” — расширена и теперь он способен вербализовать свои проблемы во время беседы с врачом. Задачей психотерапевта будет по возможности найти слова и мысли, составляющие более глубокий уровень проблемы. Возможны, например, следующие изменения:

Психолог: *Сэм, когда вы поступили в клинику, вы все время повторяли слово “плохо”. Не могли бы вы сейчас объяснить, с кем или с чем ассоциируется это слово? (С грамматической точки зрения, мы пока не имеем субъекта поверхностной структуры.)*

Сэм: Я думаю, плохо со мной.

Психолог: Что, собственно, вы имеете в виду, говоря, что с вами все плохо? (Начало поиска глубинной структуры. Уже имеется полностью поверхностно структурированная проблема: “Мне плохо”.)

Сэм: Я ничего не способен сделать правильно. Мне казалось, я очень старательно работал, но мой босс сказал, что все, что я сделал, никуда не годится. Моя жена тоже мной не интересуется.

Психолог: Вам кажется, что вы ни на что не способны. Не могли бы вы рассказать мне о каком-либо конкретном инциденте с вашим боссом, когда вы чувствовали себя подобным образом? (С этого перефразирования и заданного вопроса полностью определялось направление поиска глубинной проблемы, лежащей под поверхностное структурой. “Мне плохо”. Консультант должен был сделать важный выбор: спрашивать клиента о взаимоотношениях с боссом или с женой. Остановившись на теме босса, т. к., видимо, имение здесь находится основная болевая точка, следует “отметить” про себя проблему с женой и вернуться к ней на следующих стадиях интервью.)

Вообще-то, процесс продвижения вглубь проблемы не уж и сложен. Консультант задает прямые вопросы, просит клиента конкретизировать высказывания. Постепенно клиент учится различать те чувства и мысли, что находятся в глубине его сознания, и процесс терапии начинается. В широком спектре предложений глубинной структуры выделяется ключевое предложение. Затем, когда раскрыта глубинная структура предложения, может быть обнаружено что в основе ее лежит еще более общая проблема. Например, в основе затруднений с боссом может лежать общая проблема отношений к власти, ведущая нас в свою очередь к бессознательному пласту детских воспоминаний о взаимоотношениях с отцом. Высказывание “Я испуган” может быть репрезентацией только что произошедшей стычки с шефом. Выражение страха перед авторитарным стилем управления на другой работе, проблема в школе, а также проблема глубинного стресса, вызванного отношениями с родителями.

Поиск глубинной проблемы может занять годы долговременной психоаналитической терапии. Он может однако продлиться в течение нескольких кратких интервью, если психолог может прояснить существующую ситуацию, используя пригодные техники или облекая в известные ему теоретические рамки глубинную структуру высказываний клиента. “Наложение” теоретических рамок на высказывания клиента характерно для рациональной терапии, где в новую структуру мышления включается воображаемый абстрактный партнер. Какой метод подходит больше? Это зависит от того, какую теорию предпочитает психолог. Оба метода могут способствовать изменению языка репрезентативных систем клиента. Исследования показывают, что определенные теории подходят для определенных людей.

## СБОР КЛЮЧЕВЫХ ЛИНГВИСТИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЙ

1. Грамматическая структура предложений служит индикатором лингвистического мировоззрения. Пример: “Я не могу заставить отца не пить”. В данном случае клиентка берет на себя ответственность за алкоголизм отца. Более точным было бы предложение: “Мой отец не может бросить пить”. Слово “отец” ставится в предложении подлежащим. Клиент может добавить: “Я чувствую себя плохо от того, что он не может остановиться”.

2. Слова, с помощью которых мы описываем мир – это не полное его описание. В лучшем случае слова только приближают нас к пониманию того, что они выражают. Для консультанта важно обратить внимание, какими словами пользуется клиент при описании своего прошлого опыта. Часто повторение слов или фраз служит указанием на определенный, типичный для данного человека, образ мышления. Пример: “Когда он последний раз пил, я испугалась, потому что я спрятала от него бутылку и он знал это. Я не хотела чтобы он брал ее, и в этом моя вина”. Описание события касается последнего загула отца. Слова, используемые клиенткой, снова показывают, что она считает , ответственной за поведение отца (“я спрятала”, “я не хотела”, “моя вина”). Следует отметить слово “испугалась”. Слова, употребляемые личностью — это показатель того, как она воспринимает события.

3. Большинство психологических подходов пытаются выявить ключевые предложения из поверхностной структуры беседы и с ее помощью перейти к поиску глубинной структуры. В этом случае можно достигнуть более полного представления о проблемах клиента. Пример: клиентка предложила нам несколько предложений поверхностной структуры. Потенциально наиболее важным из них является высказывание “Я испугалась”, т. к. это единственное предложение, содержащее

эмоциональную оценку. Задачей психолога является найти глубинное содержание данной фразы. Каковы причины страха клиентки? При каких условиях страх возрастает? Какие фантазии приходят клиентке в голову, как она считает, что может произойти в этой ситуации? Исследование последующих высказываний поможет психологу составить более полное представление о проблемах клиентки, лучше понять ее.

Для начинающего психолога важно осознать, что все теоретические подходы ищут значение глубинных структур предложения. Технология этого поиска основывается на:

- 1) первоначальном использовании навыков наблюдения с целью получения конкретной информации;
- 2) через некоторое время — систематической классификации проблем;
- 3) как только прояснилась поверхностная структура предложений — на возвращении к предыдущему в поисках иных фактов и общей проблемы, лежащей в основе всех затруднений.

## **ИНКОНГРУЭТНОСТЬ И ПРОТИВОРЕЧИЯ**

Давайте вернемся к юной женщине и ее возлюбленному. В начале беседы ее голос срывался от волнения; тело было напряжено; она говорила “Я так люблю его...” Резюмируем: если ее слова выражали любовь, то невербально она демонстрировала нечто другое. Можно сказать, что она была инконгруэнтной и противоречивой в своем поведении. Эта противоречивость должна привлечь ваше внимание и немедленно стать отправным пунктом для терапевтического процесса. Это и есть та поверхностная структура, под которой стоит покопаться. Что лежит под этим двойным сообщением языка и жестов?

Депрессивный мужчина тоже выдал нам двойное сообщение. Доминирующим признаком его вербального и невербального языка было наличие вяло текущей депрессии. Но постоянное почесывание затылка и шеи, а также короткие фразы “Плохо... Так плохо” не согласуются с вышеприведенной картиной. И снова перед нами лежит некое сообщение, которое должно быть расшифровано. Что скрывается под несогласованностью?

Инконгруэнтности, двойные сообщения, несогласованности постоянно возникают в процессе интервьюирования. Клиент может улыбаться, его правая рука будет свободно лежать на колене, зато левая будет сжата в кулак. Консультант может сидеть в свободной, открытой позе, но прикрывать обеими руками низ живота. Клиент может говорить: “Я очень люблю своих родителей”, сидя в закрытой позиции со скрещенными руками. Двойные сообщения могут выражаться и только на словесном уровне. “Фрейдковский сдвиг” — классический пример противоречивого вербального сообщения. Он появляется, когда кто-либо говорит одно, а подразумевает другое. Человек может сказать: “Я любил моих родителей”, намереваясь сказать, что он *любит* их. Прошедшее время слова “люблю” может быть интерпретировано как “желание смерти”. Часто клиенты говорят: “Я одновременно люблю и ненавижу своих детей и эта противоречивость чувств очень мучит меня”. Сны также являются типичными инконгруэнтными сообщениями. Задача терапевта — идентифицировать двойные сообщения и изучить глубинные значения, лежащие под поверхностными структурами.

Одной из главных задач психолога является задача помощи клиенту в анализе его противоречий или научение клиента сосуществованию вместе с ними. Инконгруэнтность, расхождение смысла, смешанное или двойное сообщение часто служат причиной ригидности и неспособности творчески реагировать на ситуацию. Большинство психологических теорий направлены на анализ соответствий. Психоаналитики говорят об анализе полярностей и бессознательных конфликтов; гештальт-терапевты анализируют “расщепление”. Клиентоцентрированная терапия рассуждает об анализе смешанных чувств; рационально-эмоциональная — о необходимости изучать когнитивные искажения; психология профориентации — о расхождении между реальными и идеальными целями... Список можно продолжить.

Важность выявления и анализа инконгруэнтности трудно переоценить.

Если вы хотите помочь клиенту стать более творческой, интенциональной личностью, вы, в первую очередь, должны наблюдать за расхождением его словесных и несловесных проявлений.

Эффективность вашей работы повысится, если вы будете работать с несогласованиями по очереди, беря одну форму за один сеанс. Клиент может совсем растеряться, если вы расскажете ему сразу обо всех двойных сообщениях, подмеченных вами. Например, молодая женщина, испытывающая трудности с любимым, может неконгруэнтно реагировать на невербальном уровне (например, сжатая рука указывает на гнев, а другая рука делает приглашающий жест). Далее, она может одновременно демонстрировать вербальную несогласованность (например, сердиться на импотенцию и говорить о любви и понимании), вербальное расхождение между ним и собой (“Он чувствует что..., но я чувствую совсем другое”), а также несоответствия между своим мнением эмансипированной женщины и традиционными представлениями о взаимоотношениях полов. Все эти несоответствия можно на короткое время обнаружить у клиента, но если сразу же сообщить ему об

этом, резко усилится конфронтация и сопротивление клиента.

#### ПРИМЕРЫ СЛОВЕСНЫХ ПРОТИВОРЕЧИЙ, ИДЕНТИФИЦИРУЕМЫХ В РЕЧИ КЛИЕНТА

Д. Гриндер и Р. Бэндлер (1975) идентифицировали три типа рассогласований, служащих основанием для дальнейшей работы по изучению глубинной структуры. Они предположили, что поверхностная структура предложений может “страдать” от вычеркивания, искажения и сверхобобщения. Приводим примеры.

1. *Вычеркивание* может проявляться в таких поверхностных предложениях, как “Я боюсь”. На вопросы типа “Кого или чего вы боитесь?”, “По какой причине?”, “В каких ситуациях?”, “Испытываете ли вы страх сейчас?” “Этот страх реален или его причины ирреальны?” — ответов обычно не поступает. Задача психолога — “развернуть” краткое утверждение о страхе, развить полную репрезентативную картину затруднений. Во время этого процесса “заполнения вычеркнутого” могут появиться новые поверхностные структуры.

2. *Искажения* можно определять как конструктивное или неверное предложение. Эти предложения искажают реальную картину происходящего. Классическим примером этого может служить предложение “Он делает из меня сумасшедшего”, в то время как истина заключается в том, что человек, “делающий безумным другого”, ответственен только за свое поведение. Более правильным будет утверждение: “Я очень сержусь, когда он делает это”. В этом случае клиент берет на себя ответственность за свое поведение и начинает сам контролировать направление своих действий. Искажения часто развиваются из вычеркивания на поверхностной структуре предложения. На более глубоком уровне внимательное изучение жизненной ситуации клиента выявляет множество искажений реальности, существующих в его сознании. Во время процесса терапии с помощью работы с глубинными структурами, искажения могут быть исправлены.

3. *Сверхобобщения* возникают, когда клиент делает далеко идущие выводы, не имея для этого достаточных оснований. Когда депрессивного клиента спросили, кто его печалит, он ответил: “Люди”, хотя только несколько человек могли сделать его душевное состояние столь тяжелым. Сверхобобщение часто сопровождается искажениями. Слова, сопровождающие сверхобобщения, обычно следующие: “вот люди”, “вообще все”, “всегда”, “никогда”, “то же самое”, “постоянно”, “длительно” и “вечно”. Кроме того, сверхобобщения возникают на глубинном уровне, когда обнаруживается, что клиенты относятся к супругам и детям так же, как и к своим родителям, и другим значимым лицам.

Клиент приходит на консультацию, чтобы решить свои проблемы. Он далек от сознания и понимания природы тех двойных сообщений, которые он выдает и получает, он просто ждет помощи в своих затруднениях. Это может быть неосознанная “битва” со своими внутренними родителями, неумение черного клиента противостоять расовой дискриминации, супружеский конфликт, затруднения в выборе профессии или неспособность сориентироваться в определенной социальной среде. Эти трудности сопровождаются демонстрацией инконгруэнтностей на вербальном и невербальном уровнях. Вашей задачей будет “прочитать” эти несоответствия, выйти на глубокий уровень затруднений и определить природу конфликта. Двойные сообщения и инконгруэнтности — это главное звено консультирования и психотерапии. То, как вы их идентифицируете, способ вашей работы с ними является свидетельством вашей компетентности и квалификации.

Теперь давайте перейдем к возможным путям разрешения проблемы через “присоединение” и “руководство”.

#### ПРИСОЕДИНЕНИЕ И РУКОВОДСТВО:

#### ПРИСПОСОБЛЕНИЕ И ИЗМЕНЕНИЕ МИРОВОЗЗРЕНИЯ

Клиент приходит на консультацию, имея определенное мнение о своей ситуации. Вы, как психолог, имеете свое собственное мировоззрение. Вы можете интенционально избрать определенную теорию, или использовать электрический подход, равно как и обобщенную теорию. Как бы то ни было, встречаются два мира и влияют друг на друга. Что при этом происходит? Чей взгляд будет превалировать? Приспосабливаются ли они друг к другу, обогатятся ли взаимно?

1

В этой книге постоянно подчеркивалась важность выслушивания и понимания клиента. Этот процесс понимания можно также назвать *присоединением* — термин был использован Данктом (1980) и Ричердсоном (1981). Эти авторы также говорили о *руководстве*, проводя параллели с навыками воздействия из главы III. Как нам кажется, присоединение и руководство будут для нас ценными навыками в вашей помощи другим людям.

**Присоединение** — это более общее понятие, чем внимание, достижение раппорта или эмпатия — и тем не менее, присоединение тесно связано с ними. “Друзья естественно влияют друг на друга:

они понимают и доверяют друг другу, они говорят на одном языке — в этом суть присоединения” (Лактон, 1980, с. 59). Танцы — тоже одна из форм присоединения: в танце двое людей учатся двигаться согласованно: если ведущий не присоединяете к партнеру, совместное движение окажется невозможным.

Ваша задача — научиться как можно лучше присоединяться к клиенту. Присоединиться — означает войти в мир клиента и посмотреть на вещи его глазами. Литература, посвященная присоединению, дает нам некоторые приемы, о которых стоит напомнить отдельно.

1. Вы должны принять позу, сходную с позой клиента, подражать его жестам и синхронно с ним двигаться.

2. Вы должны приспособить все свои навыки внимания к клиенту, фиксируя визуальный контакт, язык тела, интонацию, фразы — стараясь при этом говорить с клиентом на его языке. Некоторые предлагают также присоединяться через дыхание — т. е. дышать синхронно с клиентом.

3. Вы можете использовать ключевые слова клиента. Как уже отмечалось при обсуждении пересказа и рефлексии чувств, необходимо, чтобы вы повторяли все основные слова, которыми клиент характеризует свою проблему. Безусловно, знание поверхностной и глубинной структуры предложений клиента облегчает вам понимание ключевых слов клиента.

Основной целью присоединения, естественно, является определение основных конфликтов, инконгруэнтностей и рассогласований клиента. Вы вскоре обнаружите, что если вы не пожалели времени на присоединение, вам стало гораздо легче понимать особенности мировосприятия клиента. Используя присоединение, вы углубите свое представление о проблемах клиента. Этого можно достичь, используя знание репрезентативных систем.

**Репрезентативные системы.** Термин указывает на то, с помощью каких органов чувств мы постигаем и репрезентируем мир. Мы получаем информацию, используя уши, глаза, кинестатику (включая вкус и запах). Вы можете обнаружить, что вы способны углубить ваше представление о настоящем или воспоминания о прошлом, используя ваши сенсорные модальности зрения, слуха и ощущений. Допустим, в данный момент вы поминаете время, проведенное в высшей школе... Не торопитесь... вспомните первый случай, приходящий вам в голову. Теперь вы *видите себя* в той ситуации, обратите внимание, как выглядит комната или пейзаж. Заметьте вещи, цвета и людей, окружающие вас. Вспомните как можно больше деталей... Теперь, что вы *слышите*? Вы слышите звуки и голоса вокруг вас? Если вы дадите себе время, вы увидите и услышите большую часть из происшедшего *тогда*. Наконец, остановитесь на *ощущениях*. Что вы чувствовали в той ситуации? Что происходит в вашем теле? Каковы ваши эмоции? Прodelывайте иногда этот опыт, чтобы пережить еще раз то, что вы видели, слышали или чувствовали в прошлом.

Это короткое упражнение ориентировано на то, чтобы помочь вам восстановить прошедшую ситуацию. Если вам это удалось, вы сможете восстанавливать любые детали прошлого. Во время консультации клиенты часто говорят о прошлом и психологу бывает желательно, чтобы было воспроизведено как можно больше деталей. Используя вышеприведенное упражнение, вы обнаружите, что клиент способен подробно восстанавливать все свои чувства, испытывал ли он их на прошлой неделе или год назад. Если вы наблюдаете за работой опытных психотерапевтов, вы обратите внимание, что они часто употребляют слов “посмотрите”, “послушайте”, “почувствуйте” — и их вариации.

Событие только тогда становится для вас конкретным, когда ваше тело вспомнит свои тогдашние ощущения, в некоторых случаях использование этих сенсорных модальностей вызывает драматические, острые чувства и обращаться с этим надо грамотно и осторожно.

Используя присоединение к репрезентативным системам, вы сможете помочь клиенту разрешить супружеские недоразумения, проблемы с детьми, пересмотреть прошлый опыт. Разные люди различаются по тому, какая репрезентативная система у них ведущая. У всех людей работают все системы, но у некоторых наиболее ярко зрительные, у других — слуховые представления. Например, обсудим следующее заявление Жана Пиаже, касающееся его собственных репрезентативных систем:

*“Я совершенно не умею визуализировать. Когда я иду куда-либо, я достаю часы и громко говорю (а иногда шепчу), что они показывают. Если я скажу это вслух, я затем вспомню звук своего голоса и тем самым вспомню, который час. Если я не сделаю этого, я забуду время. Через минуту я снова выну часы, и тогда-то я осознаю, что недавно делал это. Я все осознавал и в первый раз, но совершенно забыл это”.*

(Бригнер, 1980, с.5)

Таким же образом многие из ваших клиентов не могут “увидеть” прошедших событий или “услышать” сопровождающие их звуки. “Чувства” также могут не восстанавливаться. Обособление одной репрезентативной системы может быть просто привычным жизненным стилем клиента, а может быть и результатом психотравмирующего события в детстве. Например, люди, попавшие в катастрофу или повергшиеся насилию, могут восстанавливать само событие, но не сопутствующие

ему чувства.

В таких случаях задачей терапевта может быть внимательное исследование фактов о травмирующем событии, постепенный подход к приемлемому выражению эмоций и позднее восстановление пережитого события. При глубокой травме и само событие может быть вытеснено и забыто.

В более широком смысле, цель присоединения — поможет вам “войти внутрь мира” клиента. Если у него наличествуют затруднения в семейных взаимоотношениях, а поверхностная структура предложений выглядит неконструктивной и невнятной, вы можете попросить его описать конкретную ситуацию и свои чувства относительно ее.

Через некоторое время вы приобретете в этом опыт, и вам будет гораздо легче понять, что та или иная ситуация *значит* для клиента.

Нет необходимости доказывать, что присоединение неразрывно связано с эмпатией и с навыками внимания. Оно также очень полезно, когда вы пытаетесь понять мировоззрение любого человека. Будучи применено в комбинации с другими, представленными в этой книге, методиками, присоединение даст вам возможность эффективно помогать людям. Присоединение даст вам основу для работы по изменению поведения клиента.

**Руководство.** “Как только достигнуто присоединение, вы можете осторожно начать вести клиента по пути изменения” Данктон, 1981, с. 61). Если вы поняли клиента, прочувствовали его проблемы, вы имеете возможность *повлиять* на него и на его представления о реальности.

Как подчеркивал Данктон, тут очень важна осторожность и чувство меры. Просто понимания и присоединения тут явно недостаточно; переход к новым мыслям, представлениям и поступкам должен осуществляться постепенно, осознанно и тактично. Пожалуй, именно техниками воздействия на клиента и отличаются друг от друга разные теории; этих техник бесконечное множество — от простого сочувствия и согласия с клиентом до более сложных методов, которые будут приведены позднее. Разные теории уделяют различную степень внимания присоединению (причем только некоторые из них используют именно этот термин). Роджеровская терапия считает присоединение важным, но для фрейдистов этот термин имеет другую окраску — это присоединение клиента к психодинамической теории психотерапевта. Несмотря на это различие, **(если ?)** вы обнаружите, что они употребляют знание репрезентативных систем и многие другие техники присоединения.

Руководство предполагает изменение поведения клиента при помощи навыков воздействия, уже описанных в этой книге. Чем более явны и противоречивы инконгруэнтности, тем более вероятно, что они дадут вам глубокую информацию о клиенте... Каждый теоретический подход по-своему работает с инконгруэнт-ностями... Идентифицировав полярность или инконгруэнтности, гештальт-терапевт может устроить клиенту ролевой тренинг с использованием “пустого кресла”; клиентоцентрированный психолог может ограничиться только отражением противоречивых чувств; фрейдист стал бы искать бессознательные детские истоки инконгруэнтности и т. д. Техника терапевтической работы различна, но все системы фокусируются на поиске и разрешении несоответствий и противоречий. Опять же следует отметить, что каждый теоретический подход по-разному интерпретирует одну и ту же ситуацию, и поэтому часто вызывает различные изменения в репрезентативных системах клиента. Эффективность вашей работы часто проявляется мгновенно. Существует четыре возможных типа реакций клиента (Айви, 1987), первая реакция — *отрицание*. Клиент отрицает существование противоречий в мыслях, действиях и поведении. Наиболее вероятно, что вашей задачей будет перевести беседу в другое русло с тем, чтобы позднее снова вернуться к отрицаемым несоответствиям. Вторая реакция — когда клиент признает конфликт и противоречия, но готов работать только с частью проблемы. Следует отделить эту часть и работать над ней, а позднее перейти к изучению всей проблемы в целом. Третья реакция — когда клиент согласен с тем, что конфликт существует и готов работать со всеми его проявлениями. Здесь вы можете применить широкий диапазон психотерапевтических подходов и продвигаться к разрешению проблемы. Четвертой бывает такая ситуация, когда не обнаруживается ни конфликта, ни несогласований. После беседы с консультантом, ваш клиент может решиться принять ситуацию такой, какая она есть. Это решение само по себе свидетельствует о высшем уровне самопознания клиента и не должно расцениваться как ваша неудача.

Эти четыре возможных типа реакций клиента имеют не только теоретическое значение. Во время беседы вы можете диагностировать тот или иной тип реакции и соответственно изменить стиль присоединения и руководства.

Например, в начале интервью вы можете присоединиться к клиенту, используя навыки выслушивания и эмпатии. Достигнув присоединения, вы можете пойти на конфронтацию с клиентом, указывая ему на инконгруэнтности (руководство). Если клиент отвергает конфронтацию, вы можете снова вернуться к методам внимания и вхождения в мир клиента. Если клиент воспринял хотя бы часть конфронтации, вы можете двигаться дальше: но вы должны помнить, что ваше руководство оказалось успешным только частично. Остальные два типа реакций клиента предполагают, что

клиент полностью воспринял ваши методы руководства и что с ним возможно достижение нового уровня коммуникации и взаимопонимания.

В табл. 5.1 дан пример того, как противоречия клиента могут быть выявлены с помощью разных методов. Она наглядно иллюстрирует, что 1) нахождение несоответствий вызывает проблему их разграничения, а также присоединения к миру клиента; 2) дальнейшая работа с инконгруэнтностями вызывает проблему выбора решения и стиля руководства. Все основные концепции, обсуждаемые в данной главе, получили свое отражение в этой таблице.

Данные здесь модели языка и коммуникации должны обеспечить базовый уровень понимания. Ведь консультанты и терапевты также испытывают затруднения, связанные с их собственными инконгруэнтностями. Большинство из них выдают своим клиентам двойные сообщения. Иногда это даже идет на пользу терапевту. Психолог должен осознавать те рамки, внутри которых он работает. Это подразумевает развитый самоанализ, использование магнитофонных и видеозаписей, открытость критике коллег (при этом подразумевается соблюдение этических и профессиональных норм.)

Никто не должен забывать, что временами клиент является более интенциональным, чем консультант. Возникают вопросы: насколько психолог готов разрешить свои проблемы и проблемы клиента? Не слишком ли велики противоречия и несоответствия психотерапевта? Не мешают ли они ему помогать людям? И, наконец, могут ли ограничения, осознанные терапевтом, стать в дальнейшем информацией, отталкиваясь от которой, он сможет расти, развиваться и меняться к лучшему?

Таблица 5.1  
РАБОТА С ИНКОНГРУЭНТНОСТЯМИ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕРВЬЮ.  
ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ ПРИСОЕДИНЕНИЯ И РУКОВОДСТВА

---

Инконгруэнтности могут быть определены как смешанное сообщение или несоответствия между словесными утверждениями или между вербальной и невербальной информацией. Идентификация и последующая работа с инконгруэнтностями — основная задача многих, если не всех психологических систем. В данной таблице дается пример подхода к инконгруэнтностям. В интервью речь идет о матери, которая пришла домой и обнаружила, что ее 14-летний сын пьян. Вот часть этой беседы:

1. *Идентификация и фиксация инконгруэнтностей через присоединение.*

Мать: *Да, он был пьян, постоянно спотыкался о мебель. Это было отвратительно.*

Психолог: *Да, что и говорить, сцена неприятная. Но в вашем голосе кроме негодования я услышал еще и улыбку — словно вы гордились им.*

Мать: *Нет, он был так отвратителен. Как он мог сделать это! Словно взрослый, налил глаза!*

Психолог: *Я чувствую, вы гордитесь его силой и взрослостью.* Мать: *Да... вообще-то я люблю его. Он — копия своего отца.*

Психолог: *Давайте подведем итог. Кажется, что вы очень рассердились на сына, но в тоже время в вас есть глубоко спрятанное чувство гордости за то, что сын повел себя как взрослый и сильный мужчина. Как гнев, так и гордость произрастают из одного корня.*

Комментарий: Консультант обнаружил инконгруэнтность и сообщил об этом клиентке. Поверхностная структура предложения “Это было отвратительно” сопровождалось слабой улыбкой. Это было интерпретировано и, соответственно, мы получили более полное представление об образе мыслей и чувств клиентки.

2. *Работа с одной инконгруэнтностью: руководство.* (В данном случае консультант ориентирован на гештальт-терапию и использует разыгрывание ролевых ситуаций с помощью “пустого кресла”.)

Мать: *Похоже, вы правы. Этот чертенок так мил... Ох, но он озадачил меня.*

Психолог: *Представьте себе, что в этом пустом кресле сидит ваш сын. Чтобы вы хотели сказать сыну? (Мать начинает говорить.) Нет, не мне. Вообразите, что он сидит перед вами. Говорите ему.*

Мать: *Бобби, ты сидишь тут такой самодовольный. Почему ты воображаешь, что ты такой важный? Ты поставил меня в тупик.* (Первые два предложения произносятся с жаром, последние — повышая голос и очень быстро.)

Психолог: *Скажите: “Ты меня удивил” еще раз.*

Мать: *Ты действительно меня удивил!* (тон разговора снова повышается)

Психолог: *Еще раз.*

Мать: *Ты действительно меня... (пауза) Да. Бобби удивил меня, но на самом деле я совсем не удивлена. Я завидую ему. Но и сержусь на него. Что из того, что он выпил немного — я не хочу, чтобы он пил вообще. Он такой славный малыш. Он мне нужен.*



Комментарий: С помощью гештальт-метода “пустого кресла” и психологического метода повторения клиентке помогли осознать весь комплекс сложных чувств по отношению к сыну. Мы обнаружили глубинный смысл, таящийся под поверхностным “Это было отвратительно”. Мать начала осознавать свои противоречивые эмоции на более глубоком уровне.

3. *Программа следующих действий — возврат к присоединению.* (Консультант может продолжить разработку высказываний, связанных с отношением к сыну. Например фраза “он нужен мне” — это поверхностная структура, которая может служить хорошим материалом для дальнейшего изучения. Но в данном случае психолог предпочел возвратиться на более ранний этап беседы.)

Психолог: *Итак, в этой ситуации вы испытываете противоречивые чувства. С одной стороны, вы сердитесь на сына, но глубоко в душе вы гордитесь его независимостью. Вы даже чуть-чуть завидуете ему. Раньше вы сказали, что он — копия своего отца. Не могли бы вы развить эту тему?*

Мать: (Начинается оживленное обсуждение того, как сравнить сына и отца.)

*Комментарий к таблице:* Установив нормальный контакт с клиентом, можно надеяться, что процесс консультирования пойдет быстрее. Однако необходимо всегда помнить, что чем больше консультант будет совершать ошибок, пропуская важные инконгруэнтности, тем больше будет сопротивление клиента и медленнее процесс изменения. Эта короткая таблица иллюстрирует многие положения данной главы. Поверхностная структура предложения “Это было отвратительно”, сопровождаемого неуверенной улыбкой, было немедленно отмечена психологом. Работая в рамках гештальт-терапии, он выявил противоречивые чувства клиентки. В конце концов, психолог принял решение не развивать дальше интерпретацию этой инконгруэнтности и стал работать с новой поверхностной структурой: “Он копия своего отца”.

Можно заметить, что в первой таблице (? фазе?) терапевт присоединился к клиенту, используя навыки пересказа и отражения чувств, прежде чем работать с проблемой. Вторая фаза интервью делает акцент на навыках руководства: директивах, интерпретациях, работой с инконгруэнтностями, преследуя цель достижения большей конкретности и ясности. На третьем этапе делаются выводы из только что виденного и используется модель присоединения.

---

#### КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ

Для полного овладения знаниями, изложенными в этой главе, необходима определенная клиническая практика, а также работа с видео- и аудиозаписями, иллюстрирующими вербальные и невербальные проявления терапевта в процессе консультирования. По прочтении этой главы вы должны уметь:

1. Идентифицировать ключевые аспекты невербального поведения.

В книге перечислялись такие невербальные проявления, как визуальный контакт, интонация, язык тела, скорость речи, использование физического пространства и времени, подчеркивались культурные различия в невербальном языке.

2. Демонстрировать, что происходит при изменении структуры предложений. Если предложение меняет направление, меняется и его смысл. Пример: “Моя жена заставляет меня делать это” может потом повториться как: “Я предпочитаю мыть посуду, хотя моя жена постоянно напоминает мне об этом и я порой чувствую, что мне не хочется ее мыть”. Изменение структуры предложения показывает, как легко с помощью языка меняется восприятие событий, самого себя и других людей. Консультант может использовать языковые структуры для идентификации инконгруэнтностей и, в качестве техники консультирования, для обозначения полярностей.

3. Иметь хотя бы начальное представление о взаимоотношениях между мыслями и языком. Слова не могут с исчерпывающей полнотой отобразить духовный мир индивида. Но те слова, которые выбирает клиент для выражения своего восприятия, могут дать ключ к пониманию его образа мыслей. Используя навыки интенциональной психологии, особенно в области внимательного слушания, консультант может предсказать, как будет действовать клиент в той или иной ситуации. Чрезвычайно важно также помнить, что различные психотерапевтические теории (фрейдизм, бихевиоризм, рационально-эмоциональная терапия) используют различные языковые системы и тем самым продуцируют у своих клиентов различные паттерны мышления.

4. Различать поверхностную и глубинную структуру предложения. Одна из основных целей терапии — выделить ключевую фразу, найти ее глубинный смысл и тот опыт, что лежит в основе этого утверждения. Существует три типа поверхностной структуры предложений, сигнализирующих, что необходим поиск глубинной структуры предложений, сигнализирующих, что необходим поиск глубинной структуры: вычеркивание, искажение и свехобобщение.

5. Знать концепцию инконгруэнтности и уметь замечать вербальные и невербальные несоответствия в поведении человека. Важной задачей терапевта любого направления является помощь клиенту в обнаружении его противоречий.

6. Уметь отличать присоединение и руководство, а также понимать их взаимосвязь с вниманием и эмпатией. Предполагается, что результаты наблюдения за вербальным и невербальным по-

ведением клиента могут быть интерпретированы с другой информацией, данной в этой книге с целью установления максимально глубокого взаимопонимания между клиентом и психологом, что, в свою очередь, поможет личностному росту и развитию клиента.

7. Определять и использовать ключевые понятия и концепции этой главы. Невербальное поведение, язык тела, визуальный контакт, физическое пространство и время, интонация и скорость речи, дополнительные движения, симметричные движения, культурные различия в невербальном поведении, репрезентативные системы, поверхностная структура, глубинная структура, присоединение, руководство, вычеркивание, искажение, свехобобщение, инконгруэнтность, несоответствия и двойные сообщения.

## ОЦЕНКА КЛИЕНТА

### ОБЩИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированного консультирования и терапии.

Методология дает основу для эффективной теории и практики: КО-терапевт знает, как построить творческую, плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Теория создает организующие принципы для консультирования и психотерапии: КО-терапевт имеет запас альтернативных теоретических подходов и способов общения.

Практика — это сочетание методологии и теории. КО-консультант компетентен в теории и методиках, и способен применять их как в целях исследования, так и в практической работе на благо клиента.

Подразумевается, что общая компетентность в методологии, теории и практике проявляется в осознании своего собственного мировоззрения и личностных особенностей, а также того, насколько они отличаются от мировоззрения клиента и других профессионалов.

### ЦЕЛИ ДАННОЙ ГЛАВЫ

#### *Для чего служит оценка клиента?*

Оценка клиента напрямую связана с изучением индивидуальности клиента, истоков его проблем и потребности в психологической помощи. Оценка включает также понимание социального окружения, в котором личность живет и принимает решения.

Данная глава излагает следующие задачи:

1. Изложить теорию оценки, разработанную Келли.

Каждый клиент имеет свою неповторимую историю и мировоззрение, причем он более или менее последовательно излагает свой жизненный путь. Насколько “психология личных построений” Келли сможет помочь вам понять мировоззрение клиента?

2. Дать организационные принципы оценки (исходя из рекомендаций Келли), направленной на понимание клиента. Конкретно: а) В чем проблема клиента? б) Как клиент видит мир? в) В контексте какой ситуации и социального окружения находится клиент? г) Какой вывод из оценки вы делаете о степени разрешимости проблемы?

3. Показать, как можно спланировать долговременное лечение, чтобы успешно работать вместе с клиентом.

Цель этой главы — дать основы оценки того, как клиент воспринимает мир и действует в нем. Одна из разработок, сделанных в этом направлении, принадлежит Джорджу Келли, одному из самых ярких американских теоретиков. Позиция Келли основывается на том, что каждый клиент уникален по своей концептуализации мира; психологу необходимо понять клиента прежде, чем действовать; восприятие клиентом жизненных явлений очень зависит от его культурных истоков. Поэтому действия, предпринятые без понимания связи личности и окружения, являются наивными и иногда опасными для клиента.

### ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ПОСТРОЕНИЙ: КАК КЛИЕНТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СЕБЕ МИР

*“Если вы не знаете, что с клиентом, спросите, может ли он рассказать вам об этом”.*

(Келли, 1955)

Если вы занялись консультированием или терапией личности, то у вас должны быть некоторые представления о его происхождении и о том, чего он (она) хочет получить от контакта с вами. Психологу не следует забывать закон экономии в диагностике, сформулированный Келли. Зачастую пытаются применить самые изощренные, сложные теории и методы, забывая, что в большинстве случаев лучшим путем достижения цели является самый простой, логический подход.

Существует история про Фрица Перлса, основателя Гештальт-терапии. К нему пришел студент-скрипач, который страдал от ужасных головных болей во время скрипичных концертов. Врачи не смогли найти никакой патологии, поэтому ему прописали долговременное лечение у психоаналитика. Это тоже не помогло, и началось хождение по врачам-психотерапевтам разных направлений. В конце

концов, скрипач обратился к Перлсу. Поговорив с клиентом 5 минут. Перлс закончил беседу и попросил клиента прийти на следующий сеанс со скрипкой. При следующей встрече Перлс попросил клиента сыграть на скрипке. Через 15 минут появилась головная боль. Известный терапевт понаблюдая скрипача, а потом сказал: “Передвиньте сюда вашу правую ногу и опустите плечо”. Направление потока крови изменилось и головная боль исчезла! Больше лечения не понадобилось.

Распутывая сложные узлы, осознавая бесконечное разнообразие личностей, вы сможете увидеть или услышать по-настоящему важные вещи, скрытые от клиента. С другой стороны, возможно, что из-за излишнего теоретизирования вы пропустите главную проблему.

То есть, если вы хотите двигаться вперед, проще всего это делать по прямой.

Цель этого раздела — дать основы изучения клиента и его мира. В процессе диагностики вырисовывается карта клиента и его взаимодействий с окружением, а это дает возможность правильно выбрать метод терапии, а не гадать вслепую. Основы оценки клиента, данные здесь, конечно же, далеки от полноты, т. к. полная разработка этой темы потребовала бы нескольких книг. Основная модель оценки исходит из “закона экономии”. Модель начинается с восприятия мира клиента, что позволит вам в дальнейшем более систематизировано изучать его жизнь.

Люди воспринимают мир своими глазами и ушами. Малышу мир должен казаться сумятицей. Постепенно ребенок начинает организовывать и понимать мир. Взаимодействуя с другими, он осмысливает то, что видит, слышит и чувствует. Он начинает разделять мир на внутренний и внешний. Джордж Келли утверждал, что человечество — это сообщество ученых, которые постоянно проверяют гипотезы, объясняющие этот сложный мир, в котором они живут. Ребенок проверяет свои гипотезы с помощью действий (эксперимента) и результат его ведет к концептуализации мира. Келли подчеркивал, что мы обладаем: (...Творческими возможностями в объяснении окружения, а не только реагируем на него. Поскольку люди способны объяснять свое окружение, то они могут и создавать различные построения для этого и далее должны что-то делать, если они не подходят”.

Люди смотрят на мир и вырабатывают “построения”, т. е. языковые конструкции, которые организуют мир и систематизируют события. Построения — это гипотезы, которые люди применяют для проверки своих мыслей в окружающей реальности. Людям свойственно делать какие-либо выводы относительно эффективности их поведения. Языковые конструкции (построения) — это наши идеи и представления о мире, это, в конечном счете, наше мировоззрение. Точные языковые построения и базирующееся на них мировоззрение — это группа предложений, которые мы создаем для описания нашего бытия в мире. Высказанные предложения (так же, как и невербальное поведение) клиента, который пришел к вам за помощью, — это очень важный, ключ к пониманию того, как клиент конструирует мир и взаимодействует с ним. Психологу крайне важно помочь клиенту осознать эти предложения и скрытый в них более глубокий смысл. В большинстве случаев люди, обращающиеся за помощью, имеют неэффективную систему построений. Они, как правило, не способны выработать новые пути решения своих проблем.

Ваша задача, как психолога, — раскрепостить их для более творческого мышления, а для этого вам необходимо изнутри взглянуть на систему построений клиента, понять его видение мира. Келли приводит такую аналогию: вы, психолог, — ученый, который совместно с клиентом проводит эксперимент — исследование жизни, и разбирает те ситуации, в которых повседневный опыт не срабатывает.

Например, некоторые люди конструируют модель мира, полного преград и врагов. Когда-то в прошлом они обнаружили, что конструкция “враг” очень подходит для того, чтобы мир сделался более понятным и организованным. Эта конкретная языковая конструкция может распространяться на всю личность, так что весь мир будет казаться враждебным и ужасным. Представьте себе, что на минуту вы надели подобные “враждебные очки”. Глядя на мир через линзы таких языковых конструкций вы можете оценить события дня. Вы сразу поймете, что довольно легко можно поделить все контакты с людьми на дружественные и враждебные.

Если долго не снимать эти “очки враждебности”, то образ врага войдет во всю систему построений и мировоззрения, и в результате весь мир покажется враждебным. В результате те построения, с помощью которых вы описываете мир, вскоре начнут определять, каким этот мир станет для вас. Следующий пример довольно ярко описывает то, что происходит со многими параноидальными шизофрениками. У них есть взгляд на мир, который хорошо работает в некоторых случаях, но затем он становится таким мощным и всепроникающим, что вытесняет все остальные конструкции и альтернативы. Человек уже закичивается на образе врага, и эта конструкция становится его миром.

Рассмотрим такой случай: Вы прогуливаетесь по улице, к вам подходит поговорить ваша знакомая. После легкой болтовни о погоде она начинает детально описывать утреннюю стычку с мужем. Оказывается, что он очень рассердился на нее из-за плохо выглаженных рубашек, одну из которых он должен был надеть на работу. Поскольку она устала и сама торопилась на работу, она стала пререкаться с ним. Она опоздала на работу из-за этих рубашек. И сейчас, говорит она вам, она

очень сердита на мужа. Что же теперь делать? — спрашивает она вас.

Во-первых, посмотрим те построения, что лежат в основе её поведения. Какие названия вы можете придумать по поводу её рассказа? Лучше сделать это на бумаге. Эти термины помогут понять, как вы смотрите на ситуацию, или через какие “очки” вы видите ситуацию. Среди языковых конструкций могут оказаться слова “неблагодарный”, “ленивый”, “раздражительный”, “плохие семейные отношения”, “выводящий из себя”. Все эти ярлыки, имена, языковые конструкции вы можете использовать для объяснения реальности. Если вы, как психолог, интерпретируете ее поведение как “неблагодарность” за все то, что делает для неё муж, то ваш последующий ответ будет выглядеть вполне определенно. Если вам кажется, что это муж “вывел её из себя”, то ваша реакция будет совсем другой. То есть, конструкции, которые вы используете для обозначения ситуации, дают представление о вашем мировоззрении и ваших возможных действиях.

Но вы — психолог, а не приятель этой женщины. Представьте, что это первое интервью с клиентом, он преподнес ту же информацию и вы пытаетесь оценить значимость этой информации в его жизни. Первая задача психолога — определить место клиента в жизни. Для этого надо знать его систему построений — через какие очки он видит мир. Грамотно используя технику интервьюирования и обладая определенными качествами, психолог начинает понимать те принципы, по которым клиент организует мир. Это глубинная цель психологической диагностики и оценки клиента. Причем, совершенно неважно, как это делается — с помощью тестов, беседы или иными средствами. Эффективная оценка другой личности возможна, если вы попытаетесь целенаправленно отвлечься от своих стереотипов восприятия и посмотрите на мир через очки клиента.

Это значит, что вы должны отбросить собственные построения и теории. Ваши языковые конструкции и мысли могут оказаться полезными для клиента, особенно, если вы их осознали и понимаете, как они окрашивают ваше восприятие мира. Когда мы беседуем с кем-то, мы всегда прибегаем к личным языковым конструкциям и теориям. Однако всегда есть опасность неумелого приложения собственной системы восприятия к клиенту. Эта проблема детально обсуждается далее в этой главе.

Келли полагал, что есть несколько основных задач эффективной оценки клиента и его потребностей. Это:

1. С какой проблемой пришел клиент? Что неверно в мышлении клиента, когда это происходит и к чему приводит?

2. Как клиент видит мир? Какие у него языковые конструкции и как они влияют на проблему? Имеют ли влияние на его жизнь такие аспекты, как классовая, расовая принадлежность и др. условия?

3. Как ваши теории и собственные языковые конструкции соотносятся конкретно с этим клиентом? Что он значит для вас? Какие внешние обстоятельства влияют на вас?

4. Ваши действия и ответные шаги клиента? Как вы справляетесь с насущными проблемами? Если решение не работает, что вы предпринимаете тогда? Что вы скажете об общем плане лечения?

(Келли, 1955)

В конце главы будет дана таблица, где более подробно излагаются эти вопросы. Понимая, что на них непросто дать ответы, мы напоминаем рекомендацию Келли, данную в водной части главы: когда вы в растерянности из-за многих путей оценивания клиента и его потребностей, то спросите его, что он сможет сказать вам.

### **В ЧЕМ ПРОБЛЕМА КЛИЕНТА?**

Клиент подходит к окошку конторы социальной помощи. Клиент: *Мне нужны талоны на питание.*

Психолог: *Вы говорите, воя нужны талоны?*

Клиент: *Да, мы сидим без еды.*

Психолог: *Не могли бы вы немного рассказать о своем посещении других контор, о своем происхождении, о своих прежних занятиях?*

Клиент: *Я безработный. Послушайте, у меня дети голодные.*

Психолог: *Как долго вы живете без работы?*

Было бы хорошо, если бы приведенный диалог был выдумкой, и подобного никогда не было в жизни. К сожалению, такой негуманный подход встречается часто. Лучше всего при встрече с клиентом помочь ему в разрешении его трудностей немедленно, если только это возможно. В данном случае у клиента есть реальная и неотложная проблема. Действия необходимы сейчас. Оценка и анализ могут подождать.

Вот вариант более позитивного решения задачи:

Клиент: *Мне нужны талоны на питание.*

Психолог: *Я понимаю, что они нужны вам срочно. Может я смогу вам помочь. Это займет*

несколько минут, поскольку мне надо выяснить некоторые вещи. Затем я направлю вас туда, где их вам выдадут. Могу я задать вам несколько вопросов?

Клиент: Я ненавижу подобные штучки. Послушайте, у меня дети голодные.

Психолог: Ясно, вы хотите сделать все сейчас. Я посмотрю как это можно ускорить. (Пауза) Хорошо, я выброшу несколько пунктов из вопросника. Что если я быстро задам вам оставшиеся вопросы?

Клиент: Ладно. Давайте.

Нет необходимости говорить, что прямой и очевидный подход решает далеко не все проблемы. Ведь, как правило, для клиентов, обратившихся за помощью к психологу, не подходят очевидные ответы и общие источники помощи не срабатывают. Оценка состояния клиента — сложное дело, требующее мастерского владения техникой интервьюирования, широких социо-экономических познаний, понимания альтернативных стилей жизни и многих других факторов. Келли предлагает несколько источников для описания проблем клиента. Первый — это осторожный анализ жалоб, с которыми приходит клиент. По мере того, как психолог проясняет проблему, сформированную клиентом, эта проблема часто отбрасывается (или откладывается на потом) и решаются другие задачи. Например:

Психолог: Вы говорите, что плохо спите по ночам и ваш врач направил вас ко мне, чтобы обнаружить причину этого. Расскажите, пожалуйста, немного о том, что происходило в последнюю ночь.

Клиент: Ну, я остался один в комнате и попытался уснуть, но тут клопы начали ползать по стене, потом они начали ползать по мне... Это ужасно.

Психолог: Ну, а что потом?

Клиент: Я стряхивал клопов. Доктор Джонс знал нашу семью долгое время, я не мог рассказать ему об этом. Я не говорил ему про клопов. Казалось, они ползли отовсюду! Это, похоже, был сон, но какой сон!

Психолог: Хорошо, что вы нашли время побеседовать со мной. Часто такие сны бывают после выпивки. Вы что-нибудь пили накануне?

Клиент: Да, немножко... Хотя в тот вечер я принял довольно много.

Как видите, проблема “бессонницы” трансформировалась в проблему алкоголизма. Другие проблемы, которыми занимается психотерапия, могут проявиться не так быстро. Трудно переоценить важность точного определения проблемы. Начинающие психологи и терапевты часто бросаются решать лежащие на поверхности проблемы и могут пропустить более важные.

Вычленение психологом проблемы очень похоже на действия репортера, описывающего важные события. Поэтому здесь справедливы те же требования и те же правила:

Кто есть индивид, каковы его характеристики, семейное происхождение, стиль жизни? Какие важные культурно-социальные аспекты можно отметить для этого индивида?

Что произошло и что происходит? Необходимы детали этой проблемы. Как часто это случается? При каких обстоятельствах? Чтобы понять личность, необходимо как можно больше деталей.

Когда возникла проблема? В какой временной последовательности? (Многие происшествия случаются в определенное время: самоубийства и депрессия случаются чаще весной или перед распределением в колледже.) Что предвещало проблемную ситуацию? Как состояние этой проблемы выглядело в течение жизни клиента?

Где все произошло? В какой обстановке, при каких обстоятельствах, с какими людьми?

Как клиент отреагировал? Как он себя почувствовал?

Почему это случилось? (Для большинства концепций наименее важный вопрос — это поиск причины. Однако точная оценка проблемы, как правило, дает очевидный ответ на этот вопрос.)

Для выявления проблемы полезно бывает прибегнуть к психологическим тестам, просмотреть медицинские и школьные записи о клиенте, понаблюдать его во время интервью, в палате или дома, опросить семью и близких. Во время этих опросов надо не забывать эти ключевые пункты — что, когда, где, как и почему. Большинство психологов не стремятся к всестороннему определению проблемы, а, исходя из любимой теории, выбирают только те вопросы и процедуры, которые, по их мнению, наиболее эффективны. При поступлении в психиатрическую больницу, конечно, понадобится полный сбор информации о клиенте.

Корни проблемы могут быть в окружении человека, в давлении социальной среды. Часто психолог удовлетворяется тем, что хорошо изучил все стороны личности, забыв при этом изучить факторы окружающей среды. Например, может показаться, что школьнику, которого мучают кошмары, необходимо психотерапевтическое лечение, в то время как в школе у него — жестокий учитель-садист; 35-летнюю женщину долго лечат от депрессии, хотя у нее возрастной кризис, связанный с тем, что она устала от роли домохозяйки. Для нее смена окружения в виде новой работы

будет более полезна, чем психотерапия. У талантливого пуэрториканского мальчика психолог может определить низкий уровень интеллекта, а все дело просто в плохом владении английским языком. Вот почему так важно рассматривать личность в социально-культурном контексте.

Поскольку существует огромное число способов изучения окружения клиента, то же самое можно сказать о рассмотрении личности клиента. Крайне важно для психолога определить жизненную стадию клиента. Привлекая разработки многих авторов, Эргани Коуэн построила “схему развития”, в которой отражены жизненные циклы человека. Она показана в табл. 6.1. Полезно держать в голове эту таблицу, работая с индивидом.

В первой колонке отражена очевидная истина: жизнь проходит — человек меняется. Ребенок в возрасте 2, 4, 7 лет — это очень разные личности, по-разному относящиеся к своему окружению. В жизни взрослого — свои кризисы. В разные годы у клиента разные кризисы и разные ожидания.

“Ключевые системы” тесно связаны с компонентами окружения, которые обсуждались в этой главе. С возрастом центр внимания имеет тенденцию смещаться от семьи к сверстникам, а затем снова к семье. И воздействие различных факторов окружения меняется в соответствии с жизненной стадией клиента.

“Задачи развития” относятся к основным знаниям, направленным на выживание и достижение счастья. Они свои для каждого возраста. Например, для успешного существования в начале взрослой стадии, считает Коуэн, индивид должен получить навыки семейной жизни, начальные навыки отцовства, материнства, навыки развития карьеры, выработать стиль жизни и умение быть обязательным. Клиент, обращающийся за помощью в этом возрасте, как правило, имеет затруднения в одном из этих пунктов. Однако постадийное развитие может отличаться для разных клиентов. Бывают люди, которые так и не освоили некоторые навыки и концепции для решения жизненных задач.

“Ресурсы развития” — это то, что необходимо человеку для решения “задачи развития”, например, не может развиваться социальной привязанности, пока не будет запаса безопасности (в виде поддержки со стороны родителей). Аналогично для развития карьеры клиенту требуется знать сферу своей работы и адекватно оценивать свои способности. Задача психолога иногда состоит в том, чтобы предоставить клиенту эти ресурсы развития.

Таблица 6.1  
ДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА НА ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

ЖИЗНЕННАЯ СТАДИЯ	КЛЮЧЕВЫЕ СИСТЕМЫ	ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ	РЕСУРСЫ РАЗВИТИЯ	КРИЗИСЫ РАЗВИТИЯ
Младенчество (рожд.- 2 года)	Расширенное плечо семьи	Социальные связи. Чувство непрерывности существования. Сенсомоторная раз-ведка и примитивные причинные связи. Созревание моторных функций.	Безопасность. Выполнение основных нужд. Стабильность.	Доверие или потеря доверия
Раннее детство (от 2 до 4 лет)	Расширенное плечо семьи	Самоконтроль. Языковое развитие. Фантазия и игра. Самостоятельное передвижение.	Человеческие отношения. Сенсорная стимуляция. Защищенное окружение. Ограниченность окружения.	Независимое Ощущение Я либо сомнение и стыд.
Середина детства (5-7 лет)	Семья. Соседи. Школа	Половая идентификация. Начальное моральное развитие. Конкретные мыслительные операции. Групповые игры.	Подходящая модель. Объяснение набора правил. Согласованность правил поведения. Внутригрупповые отношения сверстников	Самодостаточность либо чувство вины

Конец детства (8-12 лет)	Семья. Соседи. Школа. Сверстники	Социальные связи. Самооценка. Обучение навыкам. Принадлежность команде	Объединенные усилия обучающихся. Объединенная игровая деятельность. Обучение навыкам, которые помогают понять основные межличностные отношения. Обратная связь.	Трудолюбие или инфантильность
Подростковый возраст (13-17 лет)	Семья. Сверстники. Школа.	Физическое созревание. Абстрактные мысленные операции Принадлежность группе сверстников. Изначальная половая близость.	Физиологическая информация. Когнитивное решение проблем и навыки построения отношений. Понимание роли полов и их культурных истоков. Возможность независимых моральных суждений.	Социальная принадлежность или социальная изоляция
Юность (18-20 лет)	Сверстники. Школа или работа. Семья. Окружение.	Независимое существование. Принятие решения о начале карьеры. Интернилизация морали. Более прочные интимные отношения. Понимание природы отношений.	Умения и знания для финансовой независимости. Самоизучение в принятии решений, углубление отношений, понимание плюрализма. Ответственность за выбор.	Четкая либо неуверенная идентификация личности.
Взросление (23-30 лет)	Новая семья. Работа. Дружеские связи. Окружающее общество	Жизнь в новой семье. Родительская роль. Развитие карьеры. Выработка стиля жизни. Принятие обязательств	Знания и навыки. Планирование семейного бюджета Межличностные переговоры и разрешение конфликта. Родительская роль. Рольевые ограничения.	Способность к социальному бытию либо отчуждение
Переходный возраст (30—35 лет)	Семья. Работа. Дружеские связи.	Смена оценок, привязанностей и принятых обязательств. Родительская роль (продолжение). Переоценка значимости людей.	Оценка и обновленные решения, касающиеся отношений, карьеры, стиля жизни. Знания и навыки организации широкой помощи.	Обновление либо отстраненность
Зрелость (35-50 лет)	Работа. Семья. Друзья. Общество.	Оценка взятых обязательств. Дети остаются дома. Изменение отношений между супругами. Связи вне семьи	Знания и навыки принятия ролей более высокого порядка. Большая степень дифференциации и интеграции ролей	Достижения и значимость в обществе либо незначимость
Пожилой возраст (51-65)	Семья. Друзья. Работа. Окружение	Связи вне семьи. Уменьшение роли карьеры. Осознание бренности существования.	Знания и навыки для: налаживания коммуникаций, учителя, умения дать совет. Большая опора на умственные, а не физические способности	Живительные связи с окружением либо эгоистическая стагнация.



Старость (65- и более лет)	Семья. Друзья. Окружающие	Увеличение зависимости от других. Оценка собственной жизни. Умение пере- нести смерть близких... Ожидание собственной смерти.	Умение выживать при умень- шении жизненных ресурсов. Умение сказать: “Прощай”	Чувство значимости либо отчаяние
----------------------------	---------------------------------	---	---	----------------------------------

Каждая жизненная стадия имеет свои критерии развития. Если системы целостных ресурсов достаточно, то можно быть уверенным, что задачи развития будут успешно завершены с минимальными кризисными явлениями. Если же проявились какие-то глубинные трудности, то это приводит к очень глубокому жизненному кризису. Широко известен кризис идентификации в поздней юности — кто есть Я и что значит Я? Если более ранние кризисы успешно разрешались, то далее клиент нормально растет и развивается. Если нет, продвижение вперед идет, но возможно возвращение старого кризиса, проявляющегося в виде ригидности, неприспособленности. Хотя трудно, к примеру, развить чувство идентификации в юности, если к этому времени не развилось чувство трудолюбия, способности и принадлежности к определенному кругу.

Точно так же неспособность к четкой идентификации в юности ведет к определенным трудностям во взрослых стадиях.

Ценность этой схемы, взятой из книги Коуэна, в том, что она в графической форме обобщает, что любой индивид, приходящий на консультацию, всегда сталкивался и будет сталкиваться с огромным числом задач развития и у него обязательно были и будут кризисы развития. Ваши клиенты будут справляться с этими проблемами в силу своего таланта и по мере способностей, в своем специфическом окружении. Трудно переоценить здесь значение семьи и культуры.

Хотя для оценки клиента очень важна стадия развития, жизненные факты, личное определение проблемы, но не менее важно то, какое место занимает проблема в его мироощущении. Для кого-то опоздание может быть серьезной психической травмой, а у других это не вызовет никаких эмоции. То, что личность думает о проблеме, зачастую важнее самой проблемы. Именно в этой области очень полезны теория Келли и его методы.

#### КАКИЕ ЯЗЫКОВЫЕ КОНСТРУКЦИИ ПРИМЕНЯЕТ КЛИЕНТ ДЛЯ ОПИСАНИЯ МИРА?

Конструкции были определены как предложения или группы предложений, с помощью которых клиент конструирует и классифицирует мир. Можно сказать, что это частичка мировоззрения клиента. Из-за сложности мира и неповторимости личности у каждого клиента свое мироощущение и свои конструкции. Прежде чем применять теории и методы для изменения психики клиента, Келли требовал понимания не только клиента и его проблем, но и того, какие конструкции он использует для описания проблемы.

Тест “хранилище” (Rep Test) – это инструмент, разработанный Келли для определения личностных конструкций клиента. Этот тест (табл. 6.2) помогает определить, как клиент думает о значимых для него людях. Вся психология и психотерапия вращается вокруг межличностных отношений. Языковые конструкции, используемые клиентом для обсуждения окружающих его людей, крайне важны для оценки возможных будущих действий.

Таблица 6.2

ТЕСТ “ХРАНИЛИЩЕ” (укороченный и адаптированный)

#### ПОХОЖИЕ И ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ

Составьте тройки из этих людей (как будет показано ниже) и для каждой тройки задайте себе следующие три вопроса: Какие двое из этих людей наиболее похожи? В чем они похожи друг на друга и отличаются от третьего? Чем отличается оставшийся третий? Запишите свои ответы в две колонки, обозначенные “Похоже” и “Противоположные”. В этой укороченной версии теста используются двадцать наборов по три:

9	12	1		1	2	3
2	10	7		2	3	4
8	10	12		5	6	7
1	2	7		6	7	8
3	4	5		8	9	10

2	11	12		9	10	11
3	7	9		10	11	12
1	2	4		11	12	1
6	7	9		12	1	2
8	9	1		4	5	11

При сортировке и определении ответов важно, чтобы они не были искусственными, туманными или определялись ролевым именем. Наиболее эффективны качественные и специфичные языковые конструкции.

### СПИСОК РОЛЕЙ

Запишите имена следующих людей:

1. Любимый учитель (или учитель, преподававший любимый предмет).
2. Нелюбимый учитель (или преподававший нелюбимый предмет).
3. Ваш муж (жена) или нынешний друг (подруга).
4. Личность противоположного пола, которую вы любили в прошлом.
5. Человек противоположного пола, которого вы не любили в прошлом.
6. Ваша мать.
7. Ваш отец.
8. Ваша сестра (или тот, кто играл похожую роль),
9. Ваш брат (или тот, кто играл похожую роль).
10. Начальник, которого вы любили.
11. Начальник, которого вы не любили.
12. Человек, которого вы хорошо знаете, и с которым конфликтуете, либо тот, кто не любит вас.

Обязательно должно быть 12 разных имен.

Изучите конструкции. Слова из обоих столбцов — часть системы конструкций, которые описывают мир. На этом элементарном уровне не производится подсчет очков. Просто психолог (иногда с помощью клиента) изучает и классифицирует предложенные конструкции. Часто можно систематизировать ответы по полярному принципу: хороший — плохой, высокий — низкий, добрый — подлый. Ведь людям свойственно думать с других вполне определенным способом. Этот тест помогает психологу понять, как клиент думает.

При заполнении этого теста клиенту надо составить список значимых для него людей (отец, мать, учитель, босс). Затем требуется сравнить этих людей: в чем они похожи, а чем отличаются. Если клиент скажет, к примеру, что босс и сестра похожи тем, что оба они “добрые”, то слово “добрый” будет той языковой конструкцией, что важна для клиента. Другой клиент может употребить слово “состоятельный” или “бедный” для той же пары. С помощью серии таких сравнений проясняется довольно стабильный набор конструкций, используемых клиентом для описания значимых людей. Список личных конструкций вооружает психолога знанием ключевых аспектов мировоззрения клиента.

В одном из случаев применения этого теста проявились также ключевые конструкции: “яркий — скучный”, “контролирующий — помогающий”, “теплый — холодный”. В данном случае эти слова принадлежали одному преуспевающему сотруднику социальной службы, у которого были трения с контролером и, по мнению коллег, он слишком близко принимал к сердцу дела клиентов. У него были часто споры с контролером, в результате у него разладились отношения и с остальным персоналом. И список этих ключевых — это подсказка для психолога, в каком направлении вести психотерапевтический процесс.

Практикующие терапевты широко используют стандартизованные тесты на интеллект, личностные особенности, профессиональные интересы и т. д. Келли, безусловно, признает ценность тестов, но он отмечает, что эти тесты были построены с ориентацией на некий внешний стандарт, и в них может быть никак не отражено мировоззрение клиента и его языковые конструкции. Отсюда терапевт может пойти по неправильному пути в диагностике и лечении. С другой стороны, тест — это объективный источник информации о клиенте. Келли отмечает, что “...тестирование расширяет горизонты психолога. Но психологи подчас слишком увлекаются решением очевидных, явных проблем, забывая, с каким типом клиента они имеют дело. То, как психолог воспринимает клиента, часто сказывается на его суждениях. Тесты — это удачный способ избежать предвзятости и рассматривать ситуацию со сбалансированной точки зрения”.

Грамотный психолог должен хорошо знать тесты и их потенциальные возможности.

Приведенный тест — лишь одна из возможностей уяснить языковые конструкции клиента.

Можно привести еще одно изречение Келли — “Спроси у клиента”.

Если внимательно слушать клиента, то можно обнаружить, что некоторые ключевые слова в речи клиента возникают вновь и вновь. Эти повторяющиеся слова — ключ к мировоззрению клиента, его системе конструкций. Рассмотрим следующий отрывок:

Клиент 1: *На экзамен я шел с гордо поднятой головой. Я полагал, что все знаю, ведь я так усердно учил. А получилось, что я провалился. Обидно! Я этого не ожидал. Я просто надутый дурак.*

Клиент 2: *На экзамен я шел с гордо поднятой головой. Я полагал, что я все знаю, ведь я так усердно учил. А получилось, что я провалился. Видно, я недостаточно хорошо учил. В следующий раз надо будет обратиться за помощью. Может даже хорошо, что так случилось в начале семестра. Я успею все усвоить.*

В двух приведенных примерах одна и та же ситуация по-разному конструируется клиентами. Ключевые конструкции первого клиента — “обидно”, “не выучил”, “набитый дурак”. Второй клиент уже не говорит, что “не выучил”, а признает необходимость еще усерднее учить и искать помощи. И сразу проявляется намерение “усвоить это”. Две системы конструкций весьма различны и требуют от психолога различных подходов. Беседа с клиентом дает в руки психолога информацию о его личной системе языковых конструкций. Надо только уметь внимательно слушать и находить постоянно повторяющиеся ключевые паттерны. Если научиться работать в системе конструкций клиента, то языковые и смысловые барьеры исчезают и процесс психиатрической помощи протекает более гладко.

Для практики можете записать на магнитофон разговор с клиентом или с другом, а затем составить список ключевых конструкций, описывающих разные ситуации. Набор повторяющихся ключевых слов проявляется довольно быстро. Очень важно выявить и свои собственные штампы и конструкции. С помощью теста и изучения языковых паттернов вы можете получить дополнительную информацию о клиенте, в частности заметить то, что раньше пропускали.

Очень важно иметь понятие о жестких и свободных конструкциях, используемых клиентом при разных жизненных состояниях. Клиент обычно использует свободные конструкции, когда речь идет о людях, и жесткие конструкции, когда дело касается денег. Человек может выказать чувство вины по отношению к семье, враждебность в отношениях с хозяином, высокомерие по отношению к иностранцам (Келли, 1955). Жесткие и свободные конструкции можно увязать со стилем принятия решений, описанного в главе II. Личность, которая проявляет некритичную приверженность к одной теории и точке зрения, постоянно повторяющая ключевые слова — это личность, думающая при помощи жестких конструкций. Свободные конструкции характерны для человека, который постоянно меняет направление мыслей и демонстрирует отсутствие обязательности. Келли отмечает, что для людей “жестких” и “свободных” требуются разные терапевтические подходы. Цель человека, по Келли, — выработать конструкции, которые будут достаточно гибкими и способными откликаться на жизненные изменения. Келли считает, что у клиента могут быть жесткие конструкции в одной области, свободные и восприимчивые (или интенциональные) в других областях. Поэтому для одного и того же клиента требуются разные стили терапевтического вмешательства. Жесткие конструкции представлены в следующих суждениях:

1. *Нет, вы не можете так утверждать. Мой муж хороший, набожный человек. Он не сделает ничего плохого. А дочь получила то, что заслужила.*

2. *Нет, это не плохое обращение с ребенком. Это дисциплина. Так было в моей семье. Кроме того, вашим социальным служащим не следует вмешиваться в нашу личную жизнь.*

Жесткие конструкции реальности обычно “жестко логичны” и всегда объяснят что угодно и когда угодно. Ваша задача — сделать эти конструкции более гибкими, свободными и помочь клиенту взглянуть на ситуацию иначе. Восприимчивая конструкция в данном случае могла бы выглядеть так: “Я и сейчас считаю, что дисциплина важна, но я полагаю, что мы были с ней слишком жестоки. Ролевой тренинг и новые навыки дали мне возможность по-новому взглянуть на ситуацию”. Вместо жесткой конструкции появился и новый, более разумный и взвешенный стиль.

Для контраста приведем примеры слишком свободных конструкций:

1. *Не вижу, зачем понадобилось расписание... Мне нравится спонтанность. Мы ездим всей семьей, когда захотим...*

2. *Сама удивляюсь, как это я пропустила последнюю встречу. Похоже, забыла... Всегда так случается, меня однажды даже уволили за то, что слишком опоздала. Наша семья всегда лучше делает то, что нам нравится. Я думаю, что проблема с Джейн уладится сама собой, если не дергаться и не тревожиться.*

Спонтанность иногда хороша, но подчас она приводит к имобилизации, которая не дает ничего, кроме отвлеченности.

Пример восприимчивых конструкций может выглядеть так: “Сейчас я стараюсь увязывать свои действия с семьей. Мы все вместе можем посидеть и спланировать, но все же я не позволю, чтобы

план доминировал надо мной. Вы были правы, подростки вроде Джейн нуждаются в некоторых правилах. После нескольких разговоров она призналась, что сейчас чувствует к себе больше внимания. Очевидно, она привыкла, что я прежде мало обращала внимание на нее”.

Видно, что клиент стал более разумным и целенаправленным в принятии решений. Цель оценки клиента состоит не в том, чтобы придумать для него ярлык, а в том, чтобы понять, как клиент думает и его отношение к проблеме. Более того, идея восприимчивых, изменяемых конструкций является полной противоположностью концепции, согласно которой клиент “такой-то” и должен делать “так-то”. “Руководство по Диагностике и Статистике” (РДС-3) — см. табл. 6.3 — это пример системы оценки, которая исходит из чисто медицинской диагностики клиента; в ней совершенно не упоминается история клиента и не идет речь о дальнейших действиях. Основа оценки по системе Келли — это действия, которые направлены на изменение мышления клиента.

РДС-3 мы приводим здесь потому, что процесс оценки — это очень существенный момент в практике психотерапии. Подход, предложенный Келли, не противоречит этой системе, а скорее помогает вам глубже понять диагноз клиента при работе с РДС-3.

С другой стороны, РДС-3 подходит не каждому психологу. Конкретная диагностика “по болезням” не стыкуется с некоторыми психотерапевтическими направлениями (Роджерсовская, бихевиоризм). Согласны вы с концепцией РДС-3 или нет, но Знакомиться с ней очень полезно — чтобы выработать свою позицию для будущей практики.

Таблица 6.3

### РУКОВОДСТВО ПО ДИАГНОСТИКЕ И СТАТИСТИКЕ (РДС-3)

РДС-3 — определение заболевания как проблема оценки. В лечебной психиатрии для диагностики наиболее часто используется Руководство по Диагностике и Статистике, выпущенное Американской Психиатрической Ассоциацией (1980). Ознакомьтесь с ним:

В Диагностический перечень РДС-3 входят следующие категории (для ясности; приводятся и некоторые подпункты):

1. Нарушения, обычно проявляющиеся в младенческом возрасте, в детстве, у подростков: задержка умственного развития, расстройства питания (анорексия, булимия).

2. Органические умственные нарушения.

3. Функциональные умственные нарушения.

4. Шизофренические расстройства.

5. Параноидальные расстройства.

6. Аффективные расстройства (мания, депрессия).

7. Тревожность (фобия, невроз).

8. Соматические расстройства (перенос, гипохондриоз).

9. Диссоциативные расстройства (истерические неврозы, раздвоение личности).

10. Психосексуальные расстройства (транссексуализм, сексуальный садизм).

11. Искусственные расстройства (клиент симулирует расстройство).

12. Трудности приспособления к окружающей среде.

13. Личностные расстройства (пограничные состояния, пассивно-агрессивная личность).

Пациент оценивается по пяти “осям”, в соответствии с диагностической информацией. Ось 1 относится к представленной проблеме, ось 2 — к долговременным расстройствам; вместе они связаны с указанными выше “умственными расстройствами”. Ось 3 относится к физическим нарушениям, ось 4 — к грузу психосоциальных факторов стресса, а ось 5 — к “самому высокому уровню адаптивного функционирования” в прошлом году. Клиент из главы V получил бы такую оценку: ось 1-296,24 — общая депрессия, единственный эпизод с психотическими чертами. Ось 2: 300,40 — депрессивный невроз. Ось 3: недоедание. Ось 4: 6 — крайняя тяжесть (потеря родителей и развод). Ось 5: 4 — адаптированная слабость (умеренное ослабление в профессиональной и социальной деятельности).

Эта методика подвергалась критике из-за того, что она ничего не говорит о том, что же терапевт должен делать, когда диагноз установлен. В этом ее главное отличие от методов Келли, где оценка напрямую связана с планированием последующих действий. Однако РДС-3 — это та реальность, с которой должен ознакомиться каждый терапевт и психолог. Оно исполняет роль некоего универсального языка среди множества направлений психологии и терапии.

### КАК ВЫГЛЯДИТ ПРОБЛЕМА КЛИЕНТА В КОНТЕКСТЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ?

Раньше обычно предполагалось, что психологически здоровая личность без труда адаптируется к любой ситуации. Приспособление всегда происходит по отношению к чему-то. И все дело в том, к

чему именно. Диагноз врача будет полным только тогда, когда он будет понимать, в какой среде будет происходить психологическая адаптация. В этом мы не согласны с общепринятым мнением, будто диагноз заключает в себе только анализ самого клиента. С нашей точки зрения, диагноз — это стадия планирования дальнейшей психологической помощи. Таким образом, надо изучить клиента и его среду (Келли, 1955).

Классическая формула  $P=f(L,O)$  или “Поведение есть функция личности и окружения” была сформулирована психологом Куртом Левиным (1935). Левина тогда беспокоило, что психология имеет тенденцию рассматривать только индивида и пренебрегать тем фактом, что человек сильно зависит от своего окружения. Вопреки этому психологи и терапевты в своей работе опирались только на индивидуальность, игнорируя фактор окружения. В последующие годы были предприняты изыскания, стремящиеся исправить это положение (Хант и Салливан, 1974; Муз, 1984).

Главный вопрос, который встает перед психологом — в какой степени учитывать фактор окружения и работать ли только с личностью, либо пытаться в какой-то мере изменить окружение. Есть два основных пути изменения. Первый путь — это непосредственное воздействие психолога на само окружение (работа с семьей, помощь в улучшении социальных условий). Второй путь — помочь клиенту понять, как окружение влияет на его жизнь. Это можно сделать как прямой инструкцией, так и рассказав неимущему клиенту о его правах. В последующем разделе приводятся некоторые важные аспекты взаимодействия личность — окружение, это должно помочь вам расширить свой выбор методом оценки.

Рассматривая взаимодействие личности и окружения, важно учитывать весь набор факторов. Очень полезную модель предложил для этого Роберте (1975). Эта модель включает в себя семь важных факторов: личность, пол, семья, этнический фактор, географический, классовый и культурный. Исторически сложилось так, что психология основное внимание уделяет первому, личностному фактору. Однако психологи сейчас все более приходят к пониманию того, что все указанные факторы взаимосвязаны. Так, сорокалетний гомосексуалист белый, ливанского происхождения из сельской местности *штата* Нью-Йорк, имеющий родителей из низшего класса очень отличается как личность от сорокалетнего белого гомосексуалиста ливанского происхождения из *города* Нью-Йорк из семьи низшего класса. Изменение одного фактора окружения полностью изменяет картину.

Хотя все факторы равны, следует отметить, что смена личностью точки зрения может радикально изменить смысл факторов окружения. Безусловно, окружение воздействует на личность, и ее взгляд на окружение придает ему новые качества и формы. Если сорокалетний гомосексуалист постоянно твердит: “Наверное, я плохой, потому что я — гомосексуалист”, то окружение, как правило, воспринимает это определение и будет относиться к нему, как будто он действительно плохой. Если же человек определяет гомосексуализм как нормальную жизненную альтернативу и считает себя “хорошим”, то следует ожидать более положительной реакции окружения. Когда человек реагирует на окружение со злобой и ожиданием подвоха, это кончается потерей интенциональности.

Розенталь и Якобсон (1968) в работе по “самореализуемым пророчествам” ясно показали, что то, чего личность ожидает, чаще всего и происходит. Так, в некоторых группах преподаватели говорили студентам, что их уровень интеллекта — выше среднего: а в других группах говорили, что у них средний уровень. К концу года группа “выше среднего” показала лучшие результаты, чем “средняя” группа, хотя исходно между ними не было никакой разницы. То, что личность ожидает от окружения, она чаще всего и получает.

Основоположник бихевиористской теории В. Ф. Скиннер утверждал: “В самом широком смысле культура, в которой рожден индивид — это среда воздействия”. Признавая важность физического пространства, Скиннер уделял больше внимания социальному окружению, в котором люди взаимодействуют друг с другом, формируя привычки и стиль поведения данной культуры. Основной катализатор социального окружения — это, конечно же, семья, которая “контролирует ребенка, вкладывая в него религию, а также с помощью психотерапии, экономической узды и образовательных институтов”. С расширением социального окружения контролирующие функции берут на себя сверстники, школа и иные институты. С точки зрения Скиннера, окружение и культура определяют как огромный набор запрещающих и наказывающих механизмов, направляющих поведение индивида по заданному руслу социальных традиций. Скиннер сравнивает русскую и американскую культуры. Он указывает, что, несмотря на общие черты, каждая из них налагает неповторимый отпечаток на ребенка, благодаря мощному механизму принуждения и контроля. Цель общества достигается не только с помощью семьи, но и через общественные институты. Считается, например, что школьная образовательная программа играет большую роль в поддержании общественно-классовых структур. Бердью и Пассерон (1977) считают: система образования есть та “репродуктивная система”, в которой дети специализируются в поддержании статус-кво. Они показали, что во Франции вероятность получить высшее образование составляет 2% для сельских и городских рабочих и 54% для предпринимателей. Двайт в статье под названием “Из семьи синих воротников — только синие

воротники” приводит данные по США, которые подтверждают, что занятие родителей сильно влияет на выбор профессии детьми.

Символическое насилие — такой термин Белью и Пассерон используют для описания неравного экономического и социального распределения власти в обществе. Они доказывают, что подобное распределение власти имеет столь же насильственный характер, как и власть, устанавливаемая с помощью военной силы. Можно не соглашаться с их выводами и терминологией, но понимать важность этой проблемы должен каждый психолог. Малком так описывает беседу с учителем-психологом в момент важного жизненного выбора:

Он говорит мне: “Малком, тебе следует подумать о карьере. Ты уже думал об этом?” На самом деле я об этом не задумывался. Не знаю, почему я сказал ему: “Да, я об этом думал и я хочу быть адвокатом”. В нашей местности не было негритянских юристов или врачей — в те дни у меня не было образца для подражания. Все, что я знал об их работе, — что юристам не приходится мыть посуду, как это делал я. М-р Островски поглядел на меня удивленно, помнится, откинулся в кресле и скрестил руки над головой. Он слегка улыбнулся и сказал: “Малком, первая жизненная необходимость — быть реалистом — ведь ты негр. Юрист — это нереальная цель для негра. Подумай о том, кем бы ты мог стать. У тебя хорошие руки. Всем очень понравилась твоя работа по дереву. Почему бы тебе не заняться этим? Люди вроде тебя без работы не останутся”.

Чем больше я думал о том, что он мне сказал, тем тяжелее мне становилось. Эти мысли постоянно преследовали меня. Что по-настоящему обидело меня — это советы м-ра Островски остальным мальчикам из моего класса, причем все они были белыми. Большинство сказали, что ни хотели бы быть фермерами. Но он всегда поощрял тех, кто хотел попробовать себя на новой стезе. Некоторые, особенно девочки, хотели стать учителями. И м-р Островски поддержал их, хотя у этих учеников оценки были ниже моих.

Все это меня удивило, я не думал об этом раньше. Я понимал, что был сообразительнее этих белых детей. Но в их глазах я все же не был достаточно умным, чтобы стать тем, кем хотел бы.

С этого начались внутренние перемены. Я отдалился от белых. В классе я говорил только тогда, когда надо было отвечать. Мне было физически больно сидеть в этом классе. Прежде я не обращал внимания на слово “нигер”, это ко мне не прилипало, а сейчас я останавливался и смотрел, кто это сказал. Учителя не могли понять, что со мной происходит. Я знал, что обо мне уже говорят”.

Поскольку от психолога часто зависит формирование личности, то очень важно, чтобы он понимал подобные проблемы. Психолог или терапевт легко впадает в “символическое насилие”, подталкивая своих клиентов адаптироваться к социальным требованиям и ожиданиям, и тем самым поддерживают классовое статус-кво.

Конечно, трудно переоценить значение социальной среды, действующей через семью и социальные институты, однако Келли предостерегает:

*“... Часто весьма ученый практик рассматривает своих клиентов в терминах культурной группы, к которой те принадлежат. И зачастую, в конце концов, именно те люди, которых, казалось, он отлично понял, вдруг перестают помещаться в рамки стереотипа культуры. Для практика культурный аспект должен всегда оставаться только предварительным шагом в понимании клиента, первым из серии приближений, которые помещают клиента в фокус сложной матрицы психологических намерений”.*

(Келли, 1955).

Человек, пришедший на консультирование — это прежде всего индивидуальность. И каждую индивидуальность необходимо рассматривать в связи с ее неповторимым окружением.

Если к психологу приходят женщина с жалобой на скуку и неясное чувство тревоги, он часто склонен говорить о женском движении за равноправие и считает эту реакцию нормальной для такого возраста. Когда черный клиент приходит с жалобой на депрессию и невозможность найти работу, говорит о расизме окружающих, то либеральный терапевт склонен говорить об экономической системе подавления личности. Когда подросток жалуется на излишний родительский контроль, то школьный психолог считает это типичной реакцией для этого возраста. Во всех трех случаях психологи находятся под воздействием культурных стереотипов, и создается впечатление, что они вообще не видят перед собой индивидуальности. А ведь каждый человек, пришедший на консультацию, имеет свои нужды и свое видение мира, и он отличается от других людей. И хотя важно принимать во внимание культурный аспект, но это не должно заслонять неповторимость каждого клиента.

## КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ И КОНСТРУКЦИИ ПСИХОЛОГА?

Так же как клиент по-своему конструирует мир, и вы, психологи, вносите в интервью собственные мысленные конструкции и мировоззрение. Довольно часто психологи считают, что их видение мира — единственно правильное и не способны понять, что клиент воспринимает мир иначе.

Такие психологи склонны навязывать клиенту свою точку зрения. Слишком жесткая привязанность к собственной теории и личным конструкциям может привести к неспособности слышать клиента. В результате психолог не в состоянии оценить неповторимое видение мира клиента и вольно или невольно навязывает ему свой взгляд на мир и на то, каким он должен быть.

Келли постоянно подчеркивал, что прежде, чем приступить к действиям, надо понять мировоззрение клиента. В этом отличие взглядов Келли от других теоретических построений, изложенных в следующих разделах книги. Бывает, что психолог, придерживающийся определенной теории, приходит на работу с предвзятыми идеями о том, как должен быть устроен мир и работает с клиентами в рамках этой теории.

Например, можно представить себе ситуацию, когда психотерапевт психоаналитической ориентации приходит на интервью с заранее заготовленным набором конструкций и со своей репрезентативной системой (основанной на теории Фрейда). Но допустим, клиент не способен взглянуть на мир глазами Зигмунда Фрейда (по крайней мере, в интерпретации его последователя). Если клиент не соглашается с интерпретациями психолога, он говорит, что клиент “сопротивляется”. Но после применения разных приемов клиент приходит к принятию психоаналитических конструкций. Хотя такая психотерапия может оказаться полезной, удивляет отсутствие интереса к конкретной индивидуальности, которую вталкивают в рамки фрейдистской психологии. К счастью, немногие терапевты так жестко привержены своим теориям, чтобы навязывать свою точку зрения клиентам.

Теорию личных конструкций не следует рассматривать как некую противоположность другим теориям, изложенным в этой книге. Скорее, это часть более общей теории, описывающей процесс психотерапии и консультирования. Хотя Келли и не развил свою теорию личных конструкций до уровня метатеории, но после глубокого осмысления можно утверждать, что многие альтернативные психологические теории представляют собой набор конструкций. К примеру, и в гуманистической и в роджерсовской теории психологи постоянно употребляют ключевые слова и концепции (“зафиксируйте это чувство”, “представьте, что вы чувствуете”). В психодинамической теории таким набором конструкций можно считать слова “эдипов комплекс”, “проекция”, “отрицание”. Каждая теория имеет свой набор конструкций. Если личный набор конструкций клиента близок к набору конструкций теории, то процесс психотерапии значительно облегчается, особенно на ранних стадиях. В то же время расхождение в конструкциях клиента и психолога в чем-то обогащает беседу. Вполне логично предположить, что объяснение клиенту основных конструкций теории подвигает его на более творческие, целенаправленные действия. Однако нельзя забывать, что со стороны терапевта будет разумным стараться понять систему конструкций клиента.

Терапевту необходимо постоянно изучать личностные и социальные границы, чтобы избежать ригидности или излишней свободы в развитии личных конструкций. Келли считает психотерапию наукой, а ученый должен быть объективным.

*“Изначальный подход поможет терапевту развить профессиональную систему конструкций, достаточно четкую, психологические насыщенную, системно-целостную, научно обоснованную, доступную для научного исследования, при необходимости, пересматриваемую”.*

(Келли, 1955)

Во второй части книги, где дается более углубленный материал, вы сможете найти для себя какие-то привлекающие вас теории. И когда вы сделаете свой выбор, все равно стоит держать в уме теорию личных конструкций. Как известно, нет ничего лучше хорошей теории, но также нет ничего вреднее, чем хорошая теория, неумело или неправильно используемая.

Традиционный взгляд на роль среды был сделан и представлен в предыдущей части. Давайте рассмотрим второй важный аспект взаимодействия личности и окружающей среды. Для клиента психотерапевт это тоже часть среды, которую он ощущает. В этой среде психолог влияет на клиента и сам подвергается его воздействию. Психолог, используя различные теории, создает наиболее благоприятную среду для клиента. Каждый человек, с которым вы беседуете во время интервью, обязательно выбирает свою индивидуальную историю взаимодействия с окружением. Каждый человек сформировался под воздействием своего личного опыта, половой принадлежности, семейных истоков и др. факторов. Каждый, в свою очередь, повлиял в определенной степени на свое окружение. То же самое можно сказать о психологе. Два человека, часто из очень разных сфер встречаются на интервью. Вы, психолог, составляете для клиента элемент окружения, и наоборот. Независимо от успешности консультирования, вы оба в результате этого взаимодействия изменились. Для эффективной работы психолога необходима максимально возможная подгонка между личностью и факторами среды. Например, любой из клиентов, описанных в табл. 6.1, будет чувствовать себя более комфортно с терапевтом, понимающим его родную среду. Если у клиента и терапевта схожие корни, отношения устанавливаются легче.

Можно и дальше много говорить о необходимости для психолога всестороннего изучения того окружения, в котором живут их клиенты. И, разумеется, необходимо изучать теории, методы и самого себя, чтобы создать наиболее благоприятную среду для роста клиента. Следующие упражнения

дадут вам возможность взглянуть на себя с точки зрения своего окружения. С их помощью вы можете предвидеть тип окружения, который вы создадите для клиента. Конечно, для этого потребуется время, но оно стоит этого.

### УПРАЖНЕНИЯ ПО ОЦЕНКЕ РАЗВИТИЯ И ЛИЧНЫМ КОНСТРУКЦИЯМ

Вернемся к схеме развития жизненного цикла (табл. 6.2). Она дает набор правил для определения развития клиента. Точно так же вы в состоянии оценить собственное развитие и понять, почему у вас появились определенные личные конструкции. Та точка зрения, на которой вы стоите — это фактор окружения для вашего клиента. Упражнение довольно длинное. Но оно очень выигрышно для понимания ваших потребностей и возможностей, а это необходимо знать тем, кто сам хочет помогать другим.

1. **Жизненная стадия.** На какой жизненной стадии вы хронологически находитесь? Какое важное событие ассоциируется у вас с этим конкретным возрастом? Выпишите все главные события, которые приходятся на каждую из ранних стадий. Очень быстро набросайте список слов, подходящих для каждого события. Значительные события играют важную роль в построении системы личных конструкций.

2. **Ключевые системы.** Каковы ваши нынешние ключевые системы (работа, семья, школа...)? Совпадают ли они с теми, что перечислены у Эгана Стоуна? Какие слова и конструкции характерны для каждой из этих систем? Как эти системы воздействуют на ваше поведение?

3. **Задачи развития.** С какими задачами развития вы успешно справляетесь? Какие для вас трудны? Многие клиенты придут к вам с проблемами, связанными с задачами развития. Сможете ли вы помочь человеку в решении тех задач, с которыми вы не сталкивались (например, поможете ли вы человеку, потерпевшему крушение карьеры)?

4. **Ресурсы развития.** Взгляните на полный список ресурсов развития и поставьте себе оценки по каждому от одного до пяти. Насколько вы чувствуете себя способным помочь людям, чьи ресурсы развития отличаются от ваших? Может быть, вы захотите добавить в этот список свои особые жизненные навыки, полезные для ваших клиентов (Навыки консультирования, методы работы, социальные знания.) Какие проблемы клиента вы легко понимаете? Какие с трудом?

5. **Кризисы развития.** Насколько успешно вы преодолели прежние кризисы? Какова ваша оценка текущего кризиса развития? На высоте вы или в “минусе”? Как эти переживания могут отразиться на вашей работе психолога?

Просмотрите вновь этот лист самооценки. Обратите внимание на повторяющиеся ключевые слова и конструкции и попытайтесь понять, какое окружение вы представляете для другого человека. В какой области вы бы хотели наиболее полно развить свой потенциал? Какие вы планируете действия?

Сохраните эту вашу работу по самоизучению. Это поможет вам понять, почему вы выбрали какую-то одну теорию из множества возможных. Может оказаться, что ключевые конструкции и мысли, возникшие у вас, созвучны с конструкциями теории.

### ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ?

В ситуациях, требующих срочного вмешательства, таких, как избиение ребенка, скандал с женой, угроза самоубийства — главным является определение проблемы, исходящее от психолога. Посредничество, госпитализация, устройство в ночлежный дом и другие кризисные вмешательства — это та область, где терапевт берет на себя ответственность, невзирая на желание или нежелание клиента. В большинстве случаев разработка плана лечения проводится совместно клиентом и психологом и позволяет выбирать среди различных альтернатив.

Лечение может происходить в разной форме. Это может быть психотерапия типа индивидуального интервью. Это может быть занятие вместе с семьей клиента. Это может быть объединение клиентов в группу.

*“В некотором смысле психология личных конструкций, применяя широкий набор психотерапевтических процедур, становится эклектичной. Теоретической основой для такого положения вещей является отнюдь не эклектизм. Интересно отметить, что, будучи систематически изложен, эклектизм уже теряет привкус эклектики”.*

(Келли, 1955)

Для каждого клиента требуется свой план лечения, и вряд ли найдется одна теория, подходящая для всех клиентов.

План лечения — это конкретный план действий с клиентом, расписанный на серию интервью. Он появляется как результат эффективного процесса оценки, сопряженного с пониманием собственных личных конструкций и теоретической ориентации. Модель для формирования такого



плана приводится в табл. 6.5.

Таблица 6.5  
ПЛАН ТЕРАПИИ,  
РАССЧИТАННЫЙ НА НЕСКОЛЬКО СЕАНСОВ

1. Раппорт/ структурирование.	Как установить раппорт с клиентом? Какие темы наиболее комфортны/дискомфортны? Как клиент относится к структурированию? <i>В каком месте структурирование будет наиболее эффективным?</i>
2. Определение проблемы и итоги оценки	Составьте список проблем клиента в порядке степени важности. Включите в список достоинства и резервы клиента для разрешения этих проблем
3. Желаемый результат.	Какой, с вашей точки зрения и точки зрения клиента, идеальный выход из создавшейся ситуации?
4. Изучение альтернативных выходов/ инконгруэнтности.	Каковы основные инконгруэнтности клиента? Каким образом их легче всего выявить? Какие техники подходят для этого лучше всего?
5. Обобщение.	Каковы ваши планы обобщения результатов интервью?

Следует отметить, что информацию, которую вы получили через интервью и оценку, можно построить в сжатом виде для того, чтобы свести вместе все результаты оценки, тестирования и дополнительной информации. Проблемы и позитивные ресурсы клиента можно увязать с идеальным разрешением проблемы. Особая роль отводится инконгруэнтности. Здесь можно указать ваши собственные соображения и идеи клиента, касающиеся разрешения задач и перечислить различные теории и методы терапии. В конце следует рассмотреть обобщенный план воплощения целей. Оценка клиента и врачебное вмешательство, не содержащее запланированных перемен как части лечебного процесса — это просто неэффективная трата времени.

В качестве важных компонентов личности Келли перечисляет: время, эмоциональную вовлеченность клиента в терапевтический процесс, отношения между клиентом и терапевтом, эмоциональное состояние клиента (страх, обеспокоенность, чувство вины) и конкретные жалобы клиента.

Келли определяет разного рода психологические неудачи и проблемы как “личные конструкции, которые неизменно используются, вопреки тому, что они постоянно оказываются несостоятельными”. Целью терапии, в таком случае, является снятие блокады и тиражирования слишком свободных или слишком жестких конструкций для того, чтобы освободить личность для творческого реагирования. Однако Келли ставит более скромные цели: “Можно сказать просто, что цель психотерапии — это облегчить жалобы человека на себя и на других, а также жалобы других на него.”

Келли отмечает, что методы психоанализа могут сказаться полезными для раскрепощения клиентов со слишком жесткими конструкциями. Бихевиористские техники помогают людям со слишком свободными конструкциями. Поэтому понимание терапевтом основных конструкций клиента дает ему возможность выбрать наиболее эффективную в данном случае теоретическую ориентацию. Терапия фиксированной роли и методы Келли в этой книге не излагаются. И хотя они подчас полезны, но главный вклад Келли мы видим в том, что его теория касается общей природы психотерапевтического процесса. Вполне очевидны параллели между плодотворным мышлением Келли и идеей интенциональности. Келли не отвергает никакой психологической теории и он много сделал для интеграции, казалось бы, противоположных направлений и идей. Келли ведет речь об индивиде с “восприимчивой” системой конструкций. Интенциональность требует восприимчивых конструкций и способности подготовить себя к действию через эти конструкции. Поэтому ответ на вопрос “что делать с клиентом?” зависит от полноты и точности оценки его проблем и обстоятельств, системы конструкций, понимания окружающей среды. Есть много вариантов для оказания ему помощи. Это большой набор теорий по индивидуальному консультированию, семейная терапия, групповой тренинг, вмешательство в окружение клиента. Выбор техник зависит от степени жестких или гибкости системы конструкций клиента. Наиболее эффективная теория или техника — та, у которой больше рычагов, обеспечивающих перемены в клиенте. И для того, чтобы найти наиболее удачную технику психотерапии для конкретного клиента, надо проработать психотерапевтом не один год.

### ОЦЕНКА КЛИЕНТА - РЕЗЮМЕ

Исследуя клиента и его потребности, психолог или терапевт может руководствоваться пятиэтапным планом оценки, который

был разработан Дж. Келли и несколько адаптирован авторами книги. Кроме того, здесь идет речь о трех направлениях, которые дополняют уже обсуждавшуюся в главе V пятишаговую модель интервью.

#### **1. В чем проблема клиента?** (относится ко 2-й стадии пятиэтапной модели интервью.)

Та проблема, с которой клиент пришел на консультацию, не обязательно должна быть в центре внимания. Необходима сбалансированность между непосредственными нуждами клиента и требованиями к более глубокому взгляду на вещи со стороны клиента.

Для разработки проблемы полезно прибегнуть к методам журналистов и задать вопросы типа: Кто ваш клиент? Что случилось? Когда случилось? Где? Как клиент реагирует на проблему? Почему это случилось?

Очень важно для правильной оценки понимать, на какой стадии жизни находится клиент, каковы его конкретные ресурсы развития, кризисы развития, которые лежат в основе его проблем?

#### **2. Какие конструкции образуют мировоззрение клиента?** (стадия 1 и 2 в течение всего интервью.)

То, что клиент думает о проблеме, может оказаться гораздо важнее самой проблемы. Язык, который он использует, для описания своего мира, дает вам в руки ключ к системе личных конструкций. (Конструкции — это предложения или группы предложений, которые мы используем для описания и структурирования мира.)

Тест “хранилище” — это объективный инструмент, который был разработан Келли для изучения того, как клиент организует пространство межличностных отношений. Сравнивая фигуры значимых для клиента людей, вы можете составить список ключевых личных конструкций. Так же возможно составить представление о личных конструкциях клиента и психолога, анализируя обычные ежедневные беседы или интервью. Еще один способ построения оценки — психологические тесты.

Жесткие конструкции — те, которые дают излишне фиксированную картину мира, а для слишком свободных конструкций характерно отсутствие организации и концентрации внимания. Желательными считаются восприимчивые конструкции, которые обладают достаточной гибкостью и направленностью. Понятие восприимчивых конструкций тесно связано с понятием интенционально мыслящего индивида.

Большинство теорий, описанных в книге — это набор конструкций, созданных профессионалами. Хотя эти конструкции имеют под собой жизненную основу, все-таки желательно подбирать ту систему, которая бы гармонировала с конструкциями клиента.

#### **3. В каком окружении (ситуация, среда) находится клиент?** (стадии 2,3,5).

Личность есть продукт окружения, и окружение есть результат деятельности личности. Невозможно рассматривать индивида вне его взаимодействия со средой. Перечислены семь ключевых факторов: личность, пол, семья, этнос, место проживания, класс и культура — главные факторы окружения. Знание семейных обстоятельств и культурной принадлежности совершенно необходимо для правильной оценки индивида.

Особое внимание следует обратить на влияние окружающей среды. Отмечалось, что семейная атмосфера чаще, чем индивидуальный выбор, влияет на профориентацию. Несбалансированное разделение власти и богатства в обществе было названо символическим насилием в обществе. После оценки клиента у психолога появляется несколько возможных путей лечения. Тут важно понять контекст ситуации и окружения, понять, как клиент воспринимает этот контекст и выяснить: способно ли понимание этого клиента стать частью процесса психологической помощи. Кроме того, у психолога остается возможность прямого воздействия на окружение, как дополнение к индивидуальному консультированию.

#### **4. Какими теориями и конструкциями руководствуется психолог?**

Психолог для клиента — элемент окружения. Окружение может быть либо деструктивным, либо способствующим его росту. Поэтому важно, чтобы психолог понимал собственную систему конструкций, историю своей среды и их потенциальное воздействие на клиента. Слишком жесткая приверженность одной теории и собственным конструкциям может привести к тому, что психолог не слышит клиента, не может оценить его своеобразного взгляда на мир и сознательно или неосознанно навязывает клиенту свое мировоззрение.

Так что, чтобы оценить клиента, психолог должен в первую очередь уметь оценивать себя и свое воздействие на клиента.

#### **6. Что следует делать?** (стадия 3, 4, 5)

Полная оценка требует перейти к действиям. Уже имея огромное количество фактов, психолог должен решить, какое же действие предпринять. Кроме индивидуального консультирования у психолога есть возможность проведения семейной терапии, тренинга социальных навыков или даже действия в окружении клиента.

Интенциональность тесно связана с восприимчивыми конструкциями по терминологии Кэлли.

Можно сказать, что оценка производится для того, чтобы обнаружить некие зоны, где отсутствует интенциональность. Затем вырабатывается программа, которая помогает личности разнообразить формы своего поведения.

Кардинальный вопрос — “Какая техника терапии нужна, для какого человека, в какое время, при каких условиях?” Ответ на этот вопрос пока недоступен. Однако можно построить план бесед, основанный на пятишаговой модели интервью и использовать эти рамки для разбора личных сложностей процесса оценки.

### КАКАЯ ТЕРАПИЯ, ДЛЯ КОГО, КОГДА, ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ?

Пока психологи и психотерапевты долго и громко спорили о самой эффективной терапии, появилась точка зрения, что многие способы ведения консультаций в равной мере эффективны. Хотя для конкретного клиента некоторые методы более эффективны, чем другие. Прежде чем приступить к лечению, психотерапевт должен понять мир клиента. В некоторых случаях существующая теория будет для клиента бесценной. Но далеко не всегда наши предварительные соображения о том, что ему лучше подходит, окажутся верными.

Итак, важно, чтобы вы побольше знали о методах (те концепции, что изложены в этом разделе) и о психологической теории (это будет во второй части книги). Вооружившись солидным знанием методов, зная альтернативные направления, вы сможете выбрать наиболее эффективный путь консультирования. Если ваш подход не сработает, вы сможете сменить подход и технику, чтобы подстроиться под конкретного клиента. Довольно часто сеанс консультирования заканчивается потому, что клиент еще “не созрел до оказания помощи”. Но скорее это свидетельствует о том, что психолог не смог оценить ситуацию и реализовать другой подход.

На протяжении всей книги, вопрос “Какая терапия...?” всегда будет стоять перед вами. Поскольку теория и исследования в этой области только начинаются, вы должны каждый раз решать вопрос самостоятельно и внимательно следить за реакцией клиента на ваши действия.

Популярный ведущий Маршалл Мак-Дуган известен своим умением направить разговор в нужное русло. Когда дискуссия по предложенной теме идет плохо, он говорит: “Вам не нравится эта тема? Давайте возьмем другую”. Точно так же, если вашему клиенту не нравится ваша идея, техника или теория, то вам следует развить другую, которую он, может быть, будет готов воспринять.

### КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ

Прочитав эту главу, вы должны уметь:

1. Продемонстрировать понимание личности и окружения. Люди живут в окружении, которое воздействует на них, а они воздействуют на него. Моделью для анализа этого взаимодействия могут быть семь ключевых направлений. Отмечено, что эти компоненты не только воздействуют на индивида, но и способны к взаимовлиянию, в результате чего клиент, приходящий на консультацию, всегда чем-то отличается от других.

2. Осознавать, что психолог является частью окружения клиента. Вы, человек, помогающий другим, имеете собственную историю взаимодействия со средой. Во время интервью вы становитесь для клиента элементом его окружения. Слишком жесткая приверженность системе собственных конструкций может привести к тому, что вы начинаете подавлять клиента, вместо того, чтобы установить обычные отношения двух личностей, которые могут научиться друг у друга.

3. Уметь дать определение закону экономики Келли в лечении и диагностике. В этой главе поднимаются многие задачи терапевтического процесса. Стараясь полностью понять индивидуальность клиента, психолог может пропустить главные проблемы. Келли утверждает, что самый простой способ решить, что тревожит личность — это спросить его об этом прямо и действовать в соответствии со сказанным.

4. Показать элементарное понимание психологии личных конструкций. Келли утверждает, что разные люди по-разному конструируют мир, благодаря неповторимости своей истории. Эффективная оценка, и, как следствие ее, эффективная терапия требуют понимания мировоззрения клиента. Понятие личных конструкций, выдвинутое Келли, тесно смыкается с понятием интенциональности, о котором шла речь.

5. Уметь дать эффективную оценку клиента, состоящую из пяти этапов. Это: 1) определение проблемы клиента, 2) изучение личных конструкций клиента, 3) определение ключевых факторов окружения клиента, 4) понимание своих собственных теорий и конструкций, которые приносит психолог в процесс интервью, 5) определение оптимального направления действий, исходя из полученных фактов. Подчеркивается, что правильный выбор тактики лечения зависит от глубокого понимания клиента и верной оценки его.

6. Понимать сущность вопроса “Какая разновидность терапии, для какого клиента, когда, при каких обстоятельствах...?” У клиентов могут быть разные проблемы, заботы, у каждого есть своя история взаимодействия с окружением. Поэтому психолог должен иметь на вооружении не один подход, а несколько — чтобы соответствовать разнообразным потребностям клиентов.

7. Уметь дать определение и правильно использовать основные термины данной главы:

Взаимодействие личность — окружение;  $P=f(L,O)$ ; семь факторов Роббертса; самоисполняющееся пророчество; личная система конструкций; тест “хранилище”; взаимодействие среды и семьи; символическое насилие; построение плана лечения.

## ГЛАВА VII

# ИНТЕГРИРОВАНИЕ МЕТОДОВ ПОИСКА ПОЗИТИВНОГО - ПУТЬ К ЗАПЛАНИРОВАННЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ

### ОБЩИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированного консультирования и терапии.

Методология дает основу для эффективной теории и практики: КО-терапевт знает, как построить творческую, плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Теория создает организующие принципы для консультирования и психотерапии: КО-терапевт имеет запас альтернативных теоретических подходов и способов общения.

Практика — это сочетание методологии и теории. КО-консультант компетентен в теории и методиках, и способен применять их как в целях исследования, так и в практической работе на благо клиента.

Подразумевается, что общая компетентность в методологии, теории и практике проявляется в осознании своего собственного мировоззрения и личностных особенностей, а также того, насколько они отличаются от мировоззрения клиента и других профессионалов.

### ЦЕЛИ ДАННОЙ ГЛАВЫ

#### *Необходимость интегрирования методов поиска позитивного*

Методы, навыки и конструкции, которые излагались в первых шести главах, можно объединить в цельное интервью, которое есть нечто большее, чем сумма частей. Поняв и освоив методы, надо научиться использовать эти возможности при любой теоретической ориентации. В этой главе мы преследуем следующие цели:

1. Дать пример неэффективного интервью как образец того, как не надо делать. Будет дан анализ с точки зрения общей модели навыков (первые шесть глав).

2. Продемонстрировать поиск позитивного на примере интервью. Для иллюстрации будут даны два интервью, в которых доказано, как объединить методы в живое интервью. Поиск позитивного — главное средство переориентации взглядов клиента на более оптимистичные.

3. Показать, как поиск позитивного описан в различных теориях. Это понятие является центральным в клиентоцентристой теории принятия решений и в когнитивной теории.

Изучая материал этой главы, вы часто встретите ссылки на предыдущие главы. Дело в том, что мы хотели бы перекинуть мостик от методов (первые шесть глав) к теориям (последующие главы). Если вы хорошо усвоили материал предыдущих глав, то вы сумеете их правильно использовать при любой теоретической ориентации. Вы обнаружите, что содержание и применение методов различаются, к примеру, в бихевиористской и психодинамической концепции, но совокупность методов и понятий дают хороший фундамент для овладения новой теорией.

### КАК НЕЛЬЗЯ РАБОТАТЬ С КЛИЕНТОМ?

Чтобы лучше понять, какой должна быть психологическая помощь, полезно взглянуть на то, как нельзя работать с клиентом. В приведенных ниже отрывках терапевт в учебных целях демонстрирует неверно проведенное интервью. Давайте посмотрим и проанализируем, используя наработанные понятия и критерии. Далее в этой главе будут даны примеры положительного интервью, одно из которых построено на транзактном анализе, а второе опирается на общетеоретический подход. Обозначения: М (Мэри) — терапевт, Ч (Чарльз) — клиент.

1. М: *Может, Чарли, вы расскажете немного о тех проблемах, с которыми вы пришли сегодня?*

Открытый вопрос

2. Ч: *Да, кое-что произошло сегодня утром... Дело в том, что в доме был беспорядок. Надо было немного убратся, прежде чем выйти из дому. Я знал, что дети сейчас заняты, поэтому стал за них убирать вещи. Вначале у меня не было никаких чувств. Но вдруг я почувствовал усталость и по-настоящему рассердился.*

3. М: *Устали и рассердились?*

Поощрение

4. Ч: Да, видите ли, у меня есть и свои дела. Что же я тогда убираю вещи за детьми ? Тут я вышел из себя, но с трудом удержался от скандала.

5. М.: Итак, вы торопились, устали, прервали уборку и прочие неприятные дела?

Итог

(В этом месте Мэри умело использовала последовательность выслушивания. Она довольно быстро выявила основные факты и то, как клиент себя чувствовал. Конечно, неплохо бы побольше конкретики и тщательности в данной ситуации. Итог делается слишком рано.)

6. Ч: Да...

7. М: Знаете, это мне напоминает то, о чем мы с вами уже говорили... Вы очень любите своего отца... А он любит полный порядок, чтобы вещи были на своих местах, и он немного навязчив в этом вопросе.

Интерпретация

8. Ч: (Обороняясь) Вы считаете, что я слишком навязчив?

9. М: Я считаю, что в этом случае это так. У вас не было нужды делать это, но вы вылезли и занялись уборкой?

Обратная связь/интерпретация

10. Ч: (Более миролюбиво) Ну... я не думал в таком разрезе.

В этом коротком отрывке мы ощущаем власть терапевта над клиентом. Клиентам не хватает интенциональности, когда они приходят на сеанс: их часто раздражает и беспокоит новый взгляд на их трудности, им не по душе новое мировоззрение. В приведенном отрывке мы видим, что терапевт Мэри довольно профессионально слушала клиента и легко завоевала его доверие. Клиент очень быстро принял ее точку зрения и ее конструкции ("навязчивый", "как отец").

Рассмотрим это интервью с точки зрения обобщенной теории:

**1. Интенциональность.** У клиента появилась новая точка отсчета, с которой он смотрит на проблему. Но это взгляд терапевта, умело навязанный клиенту. И хотя ее взгляд может оказаться правильным, но это ее взгляд.

**2. Творческое принятие решений.** Творчеством занимался только терапевт. Цель интервью устанавливалась терапевтом, а не клиентом. А поскольку это так, то вероятность того, что у клиента изменится поведение и мышление, довольно мала. Кроме того, поведение клиента рассматривается как негативное, поиск позитивного не проводился.

**3. Применение микротехник.** В этом коротком примере терапевт использовал основную последовательность выслушивания, сумел выявить основные мысли и чувства клиента по проблеме и подытожил их. Ее интерпретация была принята после некоторого сопротивления. Ясно, что терапевт воздействует на клиента. Хорошо это или плохо? Использование микротехник убеждения еще не означает, что беседа проведена правильно и по окончании у клиента появится возможность для роста.

**4. Культурная и индивидуальная эмпатия.** Похоже, терапевт понимает клиента довольно хорошо, но не демонстрирует это адекватно. Корни клиента — в англо-кельтской среде, где сильный упор делается на индивидуальную ответственность. Поведение клиента типично для выходцев из этой культурной среды. Терапевт шведско-английского происхождения. Раз так, есть культурное соответствие между ними, но нигде не проявляется понимание того факта, что культурный аспект лежит в основе даже таких проблем, как отношение к "бедламу" в детской. Такое недопонимание культурно-этнических различий встречается довольно часто, если оба — клиент и терапевт — относятся к среднему классу и оба белые. Вот почему важно, чтобы клиент понимал значимость своих культурных корней. Как видно, "проблема" излишне сознательного отца довольно обычна для англо-кельтской традиции. Осознание культурного аспекта поможет клиенту по-новому, в более широком аспекте взглянуть на проблему.

**5. Навыки наблюдения клиента.** Терапевт не обратил должного внимания на невербальные проявления защиты и сопротивления во время интерпретации. Она не обратила внимания и на поверхностную структуру предложения. Она умело провела присоединение к клиенту и использовала в речи его основные слова. Ее умение позволяет вести за собой клиента, и он принимает ее конструкции. Конфронтация скорее неявная, и клиенту не дали возможность построить свою картину реальности.

**6. Взаимодействие личность/окружение.** Трудно в таком коротком отрывке дать сколько-нибудь существенную оценку. Однако можно заметить, что терапевт решил, что его оценка "правильная", и заметно, что мировоззрение терапевта вытесняет мировоззрение клиента. Его учат видеть мир глазами психолога.

В табл. 7.1 приводится свод вопросов, которые помогают оценить качество интервью в терминах, которые давались в первой части книги. Можно убедиться, что терапевт действовал не лучшим образом. Это не означает, что интерпретация терапевта неверна. Навязчивость и повторение штампов своего отца — это обычная проблема, особенно для данной культурной среды. Отсюда вопрос: "Как выбрать более эффективный путь, который обеспечит клиенту перемены, откроет путь к интенциональности?"

## СЕМЬ НАПРАВЛЕНИЙ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНТЕРВЬЮ

Далее приводится резюме ключевых идей из первой части книги. Это помогает оценить компетентность и эффективность действий психолога или терапевта.

**1. Интенциональность.** Сколько направлений для развития клиента вы можете предложить как психолог? Если вначале ваш клиент зажат и немобилен, то сколько дополнительных возможностей у него появилось после вашей совместной работы?

**2. Творческое принятие решений.** Клиент сам задает цели терапии или это делаете вы. Включен ли в круг проблем поиск позитивных сторон? Есть ли у вас хотя бы три альтернативы для действий? Можно ли сказать про клиента, что он действует бодро и целенаправленно, либо процесс принятия решений идет с трудом?

**3. Микротехники.** Можете ли вы целенаправленно применять микротехники, чтобы достичь определенного воздействия на клиента? В частности, умеете ли вы извлекать факты, чувства, причины, лежащие в основе проблем? Способны ли вы, используя навыки воздействия и выслушивания, описать, как клиент видит и чувствует мир? Можете ли вы, используя навыки воздействия, задать новые перспективы для его ситуации? Используются ли микротехники правильно с точки зрения культурной среды клиента?

**4. Индивидуальная и культурная эмпатия.** Способны ли вы встать на точку зрения клиента, применяя индивидуальную эмпатию и такие связанные с ней понятия как непосредственность, конкретность и позитивный взгляд. Способны ли вы изменить эмпатические конструкции с учетом культурных истоков клиента, не забывая о его личной неповторимости? Прибавилось ли у клиента уважение к иным личностям и культурам? Клиенту необходимо, чтобы его понимали, но не менее важно, чтобы он научился понимать других.

**5. Навыки наблюдения клиента.** Способны ли вы наблюдать и отражать как вербальный, так и невербальный язык клиента? Умеете ли вы взять поверхностную структуру предложения и постичь (вместе с клиентом) его глубинный смысл? Способны ли вы соединиться с клиентом и вести его в новом направлении? Умеете ли вы замечать противоречия и разрешать их через конфронтацию? Как клиент относится к вашим конфронтациям — отрицательно, частично признавая или полностью признавая противоречия? Идет ли синтез новых конструкций и нового мировоззрения?

**6. Взаимодействие личность — окружение.** Можете ли вы произвести оценку клиента по модели Келли? Умеете ли вы создать подходящее окружение для роста и развития клиента?

**7. Интеграция.** Умеете ли вы объединять вышеперечисленные методы, качества, и конструкции в плавно протекающее интервью, способное вызвать у клиента позитивные сдвиги? Способны ли вы использовать методику поиска позитивного (см. далее)?

## ДОСТИЖЕНИЕ ИНТЕНЦИОНАЛЬНОСТИ И ТЕОРИЯ

В случае неудачи имеет смысл сделать вторую попытку. В следующем отрывке вы увидите демонстрацию более эффективного подхода к клиенту. Терапевт работает в рамках транзактного анализа (глава XII) — популярной современной теории, которая есть результат развития психоаналитической и гуманистической концепции. Транзактный анализ (ТА) нравится многим терапевтам из-за его четкого и ясного языка, который объясняет сложные психоаналитические конструкции в понятной клиенту форме. Когда вы прочитаете это интервью, мы вновь проанализируем его, используя те же критерии. (М — терапевт Мэри, Ч — клиент Чарльз.)

11. М: *Давайте поглядим, где мы застряли после моей неудачной интерпретации... В доме был полный беспорядок...*

Итог

12. Ч: *Именно так*

13. М: *Вы в самом деле очень устали. Были сердиты, делая всю эту работу по дому. Если это так, то сможете ли вы вызвать чувство усталости и злости? Бывало ли это чувство в других ситуациях?*

Итог/директива

(Здесь Мэри, используя директиву свободной ассоциации, пытается разобраться в повторяющихся паттернах поведения, характерных для прошлых и нынешних ситуаций. Вы можете отметить, что Мэри использует чувственную или кинестетическую репрезентативную систему, описанную в главе V. Она явно ведет клиента.)

14. Ч: *Да, еще бы... Мне вспомнилось прямо сейчас, что моя секретарша, Джорджия... Она хороший человек. Если я все детально распишу для нее, то работа будет сделана хорошо. Но я частенько...*

15. М: *Вы выглядите сейчас сердитым.*

Отражение чувств

(Используя навыки наблюдения невербальной коммуникации, Мэри замечает несоответствие

между положительными высказываниями клиента и его лица. Она намеренно переходит в настоящее время.)

16. Ч: *...И я... заканчиваю работу за Джорджию, а она сидит там и читает журнал. Иногда дольше объяснять ей, чем сделать самому. Поэтому я делаю все сам.*

17. М: *И что дальше?*

Поощрение

18. Ч: *Нет, я не позволю себе ругать ее.*

*Думается, иногда я ругаю детей из-за того, что Джорджия не выполняет свою работу. (По Фрейду это защита с помощью переноса.)*

19. М: *Из-за того, что она не выполняет свою работу, вы делаете ее за нее, а потом сердитесь на детей?*

Интерпретация

20. Ч: *Да, я забочусь о Джорджи... Она приходит ко мне и рассказывает о своих проблемах, и мне нравится помогать ей, если это в моих силах... Я чувствую на своих плечах ответственность.*

(Он касается своих плеч, как будто прикасается к грузу ответственности, который там находится. Это еще один пример индивидуалистической установки, характерной для американцев среднего класса.)

21. М: *Это вас связывает и раздражает.*

Отражение чувств

22. Ч: *Да...*

23. М: *Вспомните наш разговор о концепции транзактного анализа — там встречается понятие критического родителя. Мне кажется, что вы играете по отношению к ней именно такую роль.*

Инструкция/интерпретация

(Это обычный прием для тех, кто на практике воплощает ТА, чтобы внушить клиенту необходимые конструкции данной теории, а затем использовать эти знания для интерпретации поведения.)

24. Ч: *Другими словами, у меня та же роль и для детей, и для Джорджи.*

(Заметьте — клиент не использует язык и конструкции терапевта.)

25. М: *Да, что-то в этом роде. Вы выполняете работу за неё и позволяете ей уходить, не выполнив работу, а затем дома выплескиваете раздражение на детей, Я описываю правильно?*

Интерпретация/проверка

26. Ч: *(схватившись за живот) ...Похоже мой организм реагирует на это.*

(Отметим, что клиент, пытавшийся дать точные интерпретации, сначала проявляет широкий спектр вербальных и невербальных инконгруэнтностей. Невербальное поведение Чарльза довольно сложно и противоречиво. В его речи много заминок. Это индикатор того, что жестко сконструированные поверхностные предложения немного ослабли. У него формируется новый взгляд на мир. Здесь очень уместна проверка: “Я правильно описываю?” Эта проверка помогает Чарльзу найти параллели в двух ситуациях.)

27. М: *Но в этой ситуации есть и позитивное. Вы можете увидеть позитивное? Вы ведь не только критичный родитель, но и заботящийся.*

Обратная связь/вопрос/открытая интерпретация  
(Это очень важное место. Расшатав жесткую систему конструкций у Чарльза, Мэри пытается внушить более гибкую систему мышления, она вносит в разговор позитивную струю и спрашивает Чарльза о том, насколько верно он поступал в этой ситуации.)

28. Ч: *Позитивно?. Как это? Абсурд.*

29. М: *Я думаю, вы пытаетесь заботиться о каждом: зная, что все устали, убираете вещи (Ч: Верно). Вы знаете, что вашей секретарше в жизни приходится тяжело, поэтому можно, считать, что вы превращаетесь в... позитивного, заботливого родителя.*

(Это классическое позитивное оформление негативной ситуации. Здесь мы ссылаемся на следующий раздел, где предоставлены разные возможности поиска позитивного. Заметим, что Мэри очень умело использует проверку. Она дает клиенту возможность почувствовать связь между ситуациями, которые до этой интерпретации шли как совершенно отдельные. Подобное проведение параллелей в двух ситуациях очень характерно для психодинамической теории и ТА.)

30. Ч: *Да, забота преобладает, ведь я люблю детей — я уже говорил... Знаете..., если они заняты, я люблю им помогать. Я знаю, у Джорджи были трудности, но сейчас все благополучно... Но все это кончается тем, что я начинаю сердиться... А отсюда следует, что, став родителем заботливым, я перестану быть излишне критичным родителем.*

(Это называют моментом инсайта. Чарльз перекинул мостик к собственным конструкциям и у него появились новые личные конструкции, с помощью которых он рассматривает две тревожные ситуации. Интересно, что факты вокруг этих ситуаций остались прежними, а эмоциональное поле вокруг них изменилось. Именно эту цель преследует когнитивная терапия.)

31. М: *Да. Ответьте на один вопрос: где здесь взрослый? Помните, мы говорили о родителе,*



*взрослом и ребенке. Где в этой ситуации взрослый, который стремится к переменам?*

#### Открытый вопрос/конфронтация

В приведенном отрывке мы видим, как клиент идет от негативной оценки себя и других к более положительному представлению о своей личности, и, как следствие, это ведет к более уважительным отношениям с детьми и секретаршей. У него, как мы называем, “начинающийся инсайт”. Однако это еще не поступок. Если человек полнее понимает ситуацию, это еще не значит, что он начнет действовать иначе. Если Чарльз желает изменить свои поступки, то на последней стадии курса нужна некая разновидность обобщающего плана (глава II).

На примере этого отрывка вспомним основные теоретические конструкции первых шести глав. Во-первых, у клиента наблюдаются перемены к интенциальности. Его мировоззрение и система конструкций расширились. Общие направления были заданы терапевтом. Если вы приверженец определенной теории, то тогда теория сама задает цели лечения, хотя вы способны подправить цели внутри рамок этой теории. Можно заметить, что по приведенному отрывку (где достигнут инсайт) трудно судить о запланированных переменах и поведении.

Терапевт Мэри очень эффективно использовала микротехники. Она ушла от негативного и сумела стать активным, воздействующим терапевтом, у нее получилось изменить ход мыслей и чувств клиента. Самое значительное изменение — в когнитивных сдвигах по отношению к имеющимся фактам. Сами факты не изменились. Если в начале сеанса клиент чувствует себя виноватым, то в конце он уже смотрит на те же факты с оптимизмом, в нем пробуждается чувство интенциальности. Можно посмотреть на интервью с точки зрения достижения эмпатии. Мэри взглянула на ситуацию глазами клиента, но она использует “аддитивную эмпатию”. Она что-то привносит в его ограниченную позицию. Работа идет внутри его индивидуалистической традиции, которая возлагает ответственность на плечи клиента. Для североамериканцев и западных европейцев характерна такая самоактуализация и индивидуализм.

Подобная опора на индивидуальность хорошо работает в случае с Чарльзом, это не противоречит установкам его культурной среды, но это может не сработать, если на его месте окажется американец африканского, испанского или азиатского происхождения. Для них характерна более патриархальная ориентация. Для некоторых культур упор на индивидуальную самоактуализацию будет ошибкой.

Терапевт прекрасно поработал, наблюдая вербальное и невербальное поведение, подмечая инконгруэнтности. Конфронтация проводилась мягко и включала проверки, которые позволили клиенту найти “собственное пространство” и построить свою точку зрения на ситуацию. Мэри создала рабочую обстановку, в которой Чарльз имел возможность повлиять на нее, а это создавало возможность диалога с эмпатией. Для эмпатии необходимо уважение к клиенту, нужно уметь использовать его факты и данные для построения новых конструкций и альтернатив.

В заключение отметим, что терапевт хорошо использовал теорию транзактного анализа для расширения мировоззрения клиента. Начинает меняться и язык клиента и поверхностная (вместе с ней и глубинная) структура предложений. Речевые колебания и невербальное поведение отмечает начало перемен. Можно предвидеть, что в дальнейшем Чарльз станет приверженцем метода ТА. Отметим, однако, что язык и мировоззрение клиента начинают напоминать язык и мировоззрение терапевта.

Психотерапия — это процесс исправления, задача которого сформировать более эффективное мировоззрение. Важная задача терапии — установить связь между, казалось бы, разными событиями. В данном случае Чарльз обнаружил, что его взаимодействие с детьми структурно похоже на взаимодействие с секретаршей. Заглядывая вперед, мы можем сказать, что паттерны его поведения часто повторяются в разных ситуациях. У большинства ваших клиентов есть паттерны поведения и мышления, которые повторяются вновь и вновь в различных ситуациях. Это является симптомом отсутствия интенциальности.

Психология занимается тем, что подправляет повторяющийся паттерн поведения, а психотерапия занимается полной реконструкцией паттернов. Паттерны поведения идут из детства, но иногда бывает, что это следствие каких-то жизненных травм. Задача психологии и психотерапии изменить паттерны. Некоторые психотерапевты считают, что почти все паттерны должны быть лишены корней. Психологи считают, что эффективная реконструкция ограниченной области паттернов должна обеспечить долгосрочные изменения у клиента. Некоторые утверждают, что основательные изменения одного паттерна могут произвести глубокие перемены в личности клиента.

Психологу следует обратить особое внимание на поиск позитивного, какой бы теоретической школе он ни принадлежал. Это будет показано в третьем отрывке интервью Мэри и Чарльза. Но вначале внимательно изучим природу такого подхода.

## ПОИСК ПОЗИТИВНОГО

На протяжении всей первой части книги мы подчеркивали необходимость положительного подхода и выявления сильных сторон личности. Интервью по принятию решений пойдет лучше, если вы отметите сильные стороны клиента. В главе III Джоан Грисворд постоянно подчеркивает то позитивное, что обнаружила у клиента. Кроме того, в зависимости от культуры и индивидуальности может быть разный взгляд на позитивное. К примеру, для многих азиатских групп зависимость — это положительная ценность, а для североамериканской культуры позитивной является сампактуация и независимость (в других странах это может расцениваться, как эгоизм и считается отрицательным качеством).

Если у вас есть эмпатия к человеку и его культурной среде, то это уже серьезный шаг к поиску положительного в его ситуации. Обстановка, которую вы создаете, должна строиться на уважении с учетом культуры, она должна давать возможность выбора, а не навязывать одну точку зрения.

В интервью, построенном на ТА, терапевт начинает с негативного мышления своего клиента и помогает ему интерпретировать свое поведение в более положительном ключе. (М: *Да, но есть что-то позитивное? Я имею в виду, что вы не только критический родитель, но и заботливый родитель, верно?*) Теоретически ее действия основаны на “поиске положительных сторон” (Айви, 1983). Поиск позитивного можно считать общим над теоретическим понятием, присущим любой терапии. Это старый неизменный принцип профессии психолога. Однако можно найти в нем и новые черты.

Леона Тайдер в своих классических работах идет к более общему понятию процесса поиска позитивного. В процедуре постановки диагноза, который предшествует самой терапии, важная роль отводится исследованию ресурсов. Психолог уделяет меньше внимания тем слабостям, которые адекватно контролируются или нейтрализуются. Он отмечает, какие именно трудности мешают продвижению вперед, но, и в этом случае, он предпочитает их обойти, а не атаковать. Такой психолог старается найти пути преодоления стресса и беспокойности, и те наличные ресурсы, которые можно развить и усилить, если они отмечены. (Тайлер, 1963).

В своей книге Тайлер призывает работать с существующими у клиента конструкциями реальности, а не навязывать ему внешние теоретические модели. Она убеждена, что поиск позитивного начала в большей мере присущ психологии, чем психотерапии. Она приводит доказательства того, что позитивное мировоззрение дает большие возможности для дальнейшего роста и развития личности.

Можно сказать, что поиск положительного — это расширение понятия “исследование ресурсов”. В рамках этой концепции большая часть терапевтической работы состоит в переосмыслении жизненного опыта на более позитивных началах.

Айви (1983) предположила, что поиск позитивного можно считать специфической формой основной последовательности выслушивания и поэтому это не только терапевтическая идея, но практическая методика. Чтобы осуществить поиск позитивного, необходимо выявить все положительное в данной ситуации, используя навыки выслушивания. Идентификация позитивного часто дает клиенту чувство безопасности, а это помогает ему глубже заглянуть в негативные и тревожные области его жизни. И далее, используя позитивную интерпретацию, вы помогаете на негативную ситуацию посмотреть более положительно.

В табл. 7.2 в сжатом виде показано, как при различных теоретических направлениях психолог может, используя разные техники, добиться одного и того же переосмысления — пересмотра жизни с более позитивной точки зрения. Это может показаться банальным, однако трудно отрицать созидательную силу позитивного мышления. “Дневник Анны Франк” — впечатляющий пример поиска позитивного. Анна Франк была вынуждена провести свою юность в маленькой комнате, в Голландии, скрываясь от нацистов. Она выжила благодаря умению найти положительное даже в самых тревожных ситуациях.

Познакомьтесь с таблицей 7.2 — может быть, вы захотите на примере других теорий уяснить для себя, как в них производится поиск позитивного.

Таблица 7.2  
ПОИСК ПОЗИТИВНОГО В РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЯХ

МЕТОД И ЕГО РАЗНОВИДНОСТЬ	СУЩНОСТЬ МЕТОДА, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МИКРОТЕХНИК
1. Исследование ресурсов: Тайлер, психология консультации	Выявить ресурсы клиента, которые укрепляются при их признании — “минимальные изменения” важны уже на первых стадиях. Выявить ресурсы, внимательно выслушав клиента, затем прояснить их и провести закрепление всего положительного.

2. Позитивный взгляд: Роджерс, Гуманистическая психология	Отразить положительный смысл и идеи в утверждениях клиента, которые с первого взгляда кажутся негативными. В более широком аспекте использовать поощрение, пересказ, отражение чувств, для того, чтобы подчеркнуть положительные направления. Применять позитивную связь и самораскрытие.
3. Поиск нового смысла: Франкл, психодинамическая и гуманистическая теория	(1) Внимательно выслушав, выявить проблемы клиента. Задавать вопросы, затрагивающие смысл ситуации, к примеру: “Что это значит для вас?”, “Какой в этом смысл?” Отражение смысла. (2) Выявлять положительный смысл ситуации через вопросы и отражение смысла. (3) Конфронтация типа “С одной стороны негативное в данной ситуации состоит в том, что..., но с другой стороны, позитивное...” Клиент обычно идет от инконгруэнтности к более позитивному взгляду на ситуацию.
4. Фокусирование: Гендлин, гуманистическая теория	(1) Изолировать чувство и эмоции клиента. (2) Предложить клиенту высказать свободные ассоциации по проблемной ситуации. (3) Понимать переживания клиента. (4) Найти положительные чувства и мысли. (5) Вернуться к проблеме, предложить прочувствовать ее вновь, исходя из положительного опыта. Найти нужные слова для похвалы.
5. Рефрейминг (переформирование): Эриксон, Бендлер, Гриндер, Ланктон	(1) Установить раппорт и присоединение к вербальному и невербальному языку клиента. (2) Идентификация нежелательного стереотипа, подлежащего изменению, использование репрезентативных систем для выделения проблемы. (3) Разведение поведения и намерения соответствующей части личности. (4) Создание новых, положительных стереотипов поведения, которые реализовали бы данное намерение. Либо: в п. 3 попросить клиента вспомнить положительные результаты данного стереотипа, поискать внутренние ресурсы. Сравнить баланс положительного и отрицательного, на стадии 4 увязать позитивное с негативным. (5) Творческая разработка новых вариантов поведения.
6. Когнитивно-бихевиористская теория: Бек, Эллис	(1) Выявить, где мышление слабо адаптируется. (2) Отметить повторяющиеся паттерны мышления (“автоматические суждения”). (3) Использовать процедуры дистанцирования — со стороны оценить мысли и чувства, относящиеся к ситуации. (4) Изменив правила, ввести более позитивную логику в ситуацию, перемена мировоззрения.
7. Резюме	Все указанные направления используют для описания ситуации основные слова и конструкции клиента для описания ситуации. Вначале клиента выслушивают, стараясь понять его мысли и чувства. Затем стараются найти положительные стороны у клиента либо в самой ситуации и предлагают эти соображения клиенту, чтобы он стал уважать себя и свою способность справиться с ситуацией.

В любом из указанных примеров найденное позитивное может и не перевесить отрицательное. Из-за этого иногда клиент начинает нервничать. Часто такое происходит, если идет процесс фокусирования либо переосмысления, и реже, когда просто идет поиск положительного. В этом случае прямо спрашивается, что положительного в ситуации. Если клиент проявляет беспокойство, то необязательно убеждать его в обратном — это нормальная реакция. В таком случае цель поиска позитивного — просто уменьшить, ослабить воздействие негативного. Не стремитесь разрешить проблему за один раз. Не стоит возбуждать у клиента неоправданных ожиданий на ранних стадиях.

Поиск позитивного — это поиск сил и возможностей, который осуществляется как внутри клиента, так и в его окружении. Важно отметить, что поиск позитивного основывается на мировоззрении клиента и не требует особого теоретического языка. Каждая из изложенных техник — это

разновидность поиска позитивного.

### ПОИСКИ ПОЗИТИВНОГО, АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

В этом разделе более подробно рассматриваются методы, имеющие прямое отношение к поиску позитивного. Сами теории будут обсуждаться детально во второй части книги.

#### Позитивный взгляд.

В главе IV мы уже упоминали понятие положительного взгляда из теории Роджерса. В этой конструкции Роджерс уделяет селективное внимание позитивным аспектам вербализации клиента. Рассмотрим пример, в котором Роджерс вначале внимательно выслушивает клиента, а затем отражает все позитивное из имеющейся сложной ситуации:

*С: Да, я поняла, что необходимо навести ясность и вечером во вторник это сделала. Но это не было так, чтобы я села и сказала: “Ну, Арнольд, давай поговорим, давай все выясним...” Это было не так.*

*Мое чувство ненависти к нему было настолько сильным, что я чувствовала слабость — я что-то сказала ему, а он меня не понял. Тогда я сказала: “Арнольд, давай вообще не встречаться больше?” Он сказал: “Давай поговорим”. Мы сели и начали говорить. Инициатива исходила от него, и я говорила ему обо всем часа полтора. До этого я не могла сказать ему, что он не понимает меня. Для себя я сказала: “Давай разойдемся. Я не могу оставаться с тобой, ты меня раздражаешь”. Затем я неожиданно сказала: “Арнольд, я чувствую к тебе сексуальное отвращение” и это было так. Главное, что я смогла ему это сказать. Думается, главное, что я смогла донести до него эту мысль, именно до него (я всегда знала это).*

*Р: Вы сумели принять то, что всегда считали своей слабостью?*

*С: Да.*

*Р: Продолжим разговор.*

*С: Есть чувство сексуальной неадекватности, но для меня важно, что он знает это. Как будто я держала в себе секрет и мне хотелось поделиться с кем-нибудь. И теперь, когда он знает об этом, мне легче, я не чувствую неадекватности.*

*Р: Самое тяжелое высказано и принято.*

(Роджерс, 1961)

Здесь легко было сфокусироваться на негативном. Роджерс, однако, мыслит в более позитивном направлении. Он реагирует на глубинную структуру предложений. Он использует отражение смысла, выявляя главные слова клиента, его мысли для позитивного переформирования. Роджерс “идет от мира клиента”.

#### Поиски смысла по Франклу.

Виктор Франкл считается одним из выдающихся психотерапевтов гуманистического направления. Он получил известность после своей книги “Человек в поисках смысла” (1969). В этой небольшой, но талантливой книге он описывает свой опыт пребывания в нацистском лагере во время второй мировой войны. Хотя в ней описываются ужасы концлагеря, но эта книга — о силе человеческого духа и его способности выжить в нечеловеческих условиях.

Мы приводим некоторые цитаты из книги Франкла. Как Роджерс находит позитивное в, казалось бы, негативном опыте клиента, также Франкл находит что-то значимое в той жизни, и это помогло ему выжить в условиях концлагеря. Заметим, что во многих случаях Франкл переносит внимание с текущих ситуаций на прошлое или будущее — это помогло ему выжить. Позитивное в тексте мы будем выделять.

*“Мы шли по дороге из лагеря, оступаясь в темноте среди больших камней и глубоких луж. Охранники сопровождали нас криком, подталкивая прикладами автоматов. Люди с большими ногами цеплялись за соседей. Никто не промолвил ни слова, ледяной ветер не давал говорить. Мужчина, который шел впереди меня, пряча губы в поднятый воротник, прошептал: “Если бы наши жены видели нас! Я надеюсь, с ними в лагере обращаются лучше и они не знают, что происходит с нами. “Мысленно я перенесся к своей жене. И все время, пока мы шли, скользя по обледенелой дороге, поддерживая друг друга, мы знали, что каждый думал о своей жене. Случайно я взглянул на небо, где гасли звезды и розовый утренний свет стал проникать сквозь тьму облаков. Но мое сознание не отпускало образ жены, который вырисовывался с невообразимой тщательностью. Я слышал, как она обращается ко мне, видел ее улыбку, ее добродушный ободряющий вид. Реальный или нет, но ее образ был ярче того солнца, что начинало просыпаться. Меня пронзила мысль: я впервые в жизни понял истину, которую поэты вкладывали в свои песни, которую мыслители объявляли высшей мудростью. Истина — что любовь есть высшая и конечная цель, к которой может стремиться человек. Я ухватил смысл величайшего секрета, который есть воплощение человеческой поэзии и человеческой мысли: спасение человека через любовь и в любви. Я понял, как человек, ничего не имеющий в этом мире, может познать блаженство, пусть даже на миг —*

созерцая свою возлюбленную. Находясь в полной изоляции, не имея возможности выразить себя в позитивных действиях, когда единственным достижением может быть умение достойно переносить эти страдания — в таком положении человек может, созерцая образ своей возлюбленной, достичь удовлетворения. Впервые я понял смысл этих слов: “Ангелы теряются в вечном созерцании вечной славы”.

Мужчина, идущий впереди меня, споткнулся, и тот, что брел позади, наткнулся не него. Охрана обрушилась на них, пустила в ход приклады. На несколько минут мысли мои прервались. *Но скоро моя душа нашла путь от существования заключенного к иному миру и я возобновил разговор со своей любовью: я ее спрашивал, она отвечала, потом она спрашивала, а я отвечал...*

...Самый ужасный момент из двадцати четырех часов лагерной жизни — это пробуждение, когда в ранний ночной час три протяжных гудка прерывают наш измученный сон. Начинается борьба с мокрыми ботинками, в которые мы с трудом можем втиснуть ноги, разъеденные язвами, больные. Потом начинаются вздохи и стоны — люди используют проволоку вместо шнурков. Однажды утром я слышал, как мужчина, которого я знал как смелого и мужественного человека плакал — ему предстояло идти по замерзшей земле босыми ногами — его обувь развалилась. *В эти ужасные минуты у меня было небольшое удовольствие — маленький кусочек хлеба, который я извлекал из кармана и медленно поглощал...*

...Зимой и весной 1945 года была вспышка тифа, которая скосила многих заключенных. Смертность была особенно высока среди ослабших людей, которые едва выдерживали на такой тяжелой работе. Помещение для больных было слишком мало, не было лекарств и санитаров.

Симптомы этой болезни крайне неприятны: непреодолимое отвращение даже к кусочку еды и ужасные приступы бреда. *“Чтобы избежать приступов бреда, я пытался, как и другие, оттаивать, в сознании всю ночь. Часами я составлял речь в уме. Я начал восстанавливать рукопись, которую потерял в камере дезинфекции в Аушвице, я записывал ключевые слова на клочке бумаги...”* (Франкл, 1959)

В каждом из примеров Франкл смещает свое внимание от тех ужасов, которые случаются здесь и сейчас, к совершенно другим ситуациям. Он думает о корочке хлеба, работает над книгой, но более всего мысли его поглощены женой. Он сумел остаться нормальным в ненормальной ситуации. Иными словами, Франкл находил смысл существования вне ужасов сиюминутного положения, и это давало ему силы справиться с жизненными трудностями.

В логотерапии перед психологами ставится задача — помочь клиенту думать в данный момент о смысле жизни, а не заикливаться на негативных мыслях. Для заикливания характерно чрезмерное самокопание и эгоцентризм. “Заикливание” — довольно удобная языковая конструкция концепции логотерапии. Клиент зачастую чрезмерно сконцентрирован (заиклился) на негативном в какой-то ситуации. Это довольно типично для преуспевающего клиента из среднего класса, который в действительности имеет хорошую, удовлетворительную жизнь по сравнению с той бедностью, нищетой, болезнями, которые обрушиваются на других людей. Задача логотерапии — подвести клиента к поиску положительного смысла внутри или вне негативной ситуации.

Методы из таблицы 7.2 были в дальнейшем развиты в концепции логотерапии В. Франклом, и более детально они изложены в главе X. Также эта техника хорошо описана у Лукаса (1980,1981).

#### **Фокусироваше по Гендлину.**

В таблице 7.2 дана интересная техника терапии, названная “фокусирование” по Гендлину. Она еще не завоевала всеобщего признания среди психологов и психотерапевтов, так как считается не до конца опробованной. Можно заметить, что структура этой техники очень напоминает работу Франкла и Роджерса (Гендлин долго относил себя к последователям Роджерса и считается его идейным наследником).

Техника фокусирования начинается с тела и сенсорных систем перцепции. Так клиент учится усиливать воспоминания о переживаниях. Затем клиент соединяет позитивную мысль и чувство с проблемой. По сравнению с другими психологами Гендлин уделяет большое внимание телу и физическим ощущениям, если вас этот подход заинтересовал, обратитесь к его книге “Фокусирование”.

#### **Переформирование жизненного опыта.**

Следующая популярная модель изменения поведения— это переформирование (рефрейминг) — это понятие берет начало в работах Милтона Эриксона (глава XII). Бендлер и Гриндер (1975) добились большей ясности в терминах. Клиент “переинтерпретирует” прежний взгляд на проблему. Это означает просто принятие альтернативного взгляда на проблему.

Может быть вы уже заметили, что многие теории и техники используют различные термины для описания похожих явлений. Термины “поиск позитивного”, “позитивное рассмотрение”, “отыскание положительного смысла” и “рефрейминг” — все они очень тесно связаны. Они все относятся к реконструированию мировоззрения клиента. При любой системе факты остаются без изменения, но меняется то, как клиент рассматривает эти факты. Как говорил Сенека в I веке: “Важно не событие, а

отношение к событию". Франкл, Роджерс и Гендлин, а так же другие терапевты занимаются тем, что помогают людям изменить их взгляд на жизнь и ситуацию. Если у человека изменился взгляд на мир, то он будет поступать в соответствии с ним, и при необходимости будет менять реальность. Если реальность изменить невозможно, то можно научиться по-новому думать о ней и жить в этом мире более комфортно.

### **Когнитивно-бихевиоральный подход.**

До сих пор мы излагали концепцию позитивной оценки, которая проистекает из психодинамической или гуманистической ориентации. Бихевиористская психология через конструкции когнитивно-бихевиоральной теории построила развитую систему, направленную на изменение клиента (см. также главу II).

Бек полагал, что главная цель терапии — скорректировать искаженное мышление. По его модели терапевт должен искать способы изменения паттернов мышления и путей конструирования мировоззрения. Для этого требуется поэтапно:

1. Выявить неадаптивное мышление и представления. Это, конечно, напоминает выявление инконгруэнтности в предложениях клиента, в его мыслях и поступках.

2. Отметить те повторяющиеся паттерны, которые оказались неэффективными. Бек называет такие повторяющиеся паттерны "автоматическими мыслями". К примеру, вы боитесь какой-то собаки, и сейчас для вас страшны все собаки. Ваша "автоматическая мысль" говорит вам, что все собаки опасны. Задача терапевта — проработать алогичный паттерн и дать понять разницу между безопасной и опасной собакой.

3. Дистанцирование и перецентрирование — это те техники терапевта когнитивно-бихевиорального направления, которые помогают клиенту избавиться от немедленного страха, дают возможность посмотреть на проблему со стороны (опять сходство с техникой рефрейминга или переотражения). Навязчивая мысль перестает быть "центром" жизни клиента. Для этого терапевту следует "засвидетельствовать" высказывания, сделанные клиентом. Тогда клиент может обнаружить, что он мыслил некорректно. Работу Бека можно считать продолжением работы Альберта Эллиса (глава II).

4. "Изменяя правила", терапевт обсуждает с клиентом логику ситуации. К примеру, клиент, у которого фобия к собакам, может понять, что шанс быть укушенным гораздо меньше, чем 1 к 1000, и так можно отучиться думать об "опасности". В данном случае терапевт атаковал логику клиента, но одновременно вел поиск положительных сторон, т. е. активно изменял мир клиента.

По мере развития этого направления бихевиористской психологии появился широкий выбор новых и мощных методов, основанных на эмоциональном воздействии, которое успешно дополняет логику.

Каждый подход вносит черты позитивного в рассматриваемую ситуацию, хотя слова и техника могут различаться. Поиск позитивного может оказаться полезным и для вас, он помогает сохранить связь с клиентом, когда тот не поддается воздействию вашего привычного метода или теории. Может оказаться, что иная концепция будет более совместима с мироощущением клиента. Если первая позитивная идея не сработала, то стоит попробовать другие.

Сейчас, вооружившись введением к различным, казалось бы, но родственным взглядам на психологию человека, давайте вернемся к поиску позитивного на основе "модельного" примера.

### **Поиск позитивного: пример интервью.**

Рассмотрим на конкретном примере, как поиск позитивного помогает росту клиента. Это третье интервью Мэри с Чарльзом. Здесь Мэри воплощает идеи Франкла по поиску позитивного смысла. Отметим, что она помогает клиенту построить новую точку зрения на ситуацию, используя в основном микротехники выслушивания. По большей части она использует ключевые слова клиента, а он пытается по-новому посмотреть на ситуацию.

1. М: *Я собираюсь продемонстрировать вам поиск позитивного и выявление позитивного смысла. Я буду делать это в манере Франкла. Чтобы мы могли начать, вы, Чарльз, должны коснуться плеч и проникнуться чувством к предмету, о котором мы сейчас говорили.*

Информация/директива

2. Ч: *Хорошо... (закрывает глаза, руки идут к плечам, как будто взваливает дополнительную ответственность. Мэри ждет и наблюдает).*

3. М: *Вы можете глубже прочувствовать?*

Директива

4. Ч: *...Да.*

(Клиент погружается в переживания еще глубже. Он идет к концентрации чувств. Мэри знает по опыту, что клиент — преимущественно кинестетического типа и поэтому напрямую работает с репрезентативными системами. В большинстве случаев клиенты кинестетического типа глубже впадают в эмоциональные переживания.)

5. М: *Так.*

6. Ч: *О'кей.*

(Наблюдая его невербальное поведение. Мэри поняла, что клиент достиг нужной эмоциональной глубины.)

7. М: *Вы можете вернуться к детским переживаниям или другим ситуациям, когда вы ощущали тяжесть на плечах? Можете немного рассказать об этом?* (Это техника свободных ассоциаций.)

Директива в виде закрытого вопроса

8. Ч: *О... Мне было около\_\_ лет, когда мы забрались на чужой участок и мы... толкали бревно по какому-то болотцу или ручью. Это было очень забавно — играть в воде. Я ощущал некоторый дискомфорт, но...*

9. М: *Итак, было хорошо, но не совсем комфортно.* Отражение чувств/конфронтация

(Эта конфронтация построена на смешанных чувствах клиента. Именно амбивалентные, или смешанные чувства очень важны в психотерапии.)

10. Ч: *Ну... вы правы. Затем я... мы пересекли тропинку, я завяз и мы не могли дальше двигаться.*

11. М: *Застряли в пути?*

Поощрение

12. Ч: *Да, под нами оказался плавун, и я стал погружаться все глубже и глубже. Мне казалось, что смерть близка. А мы были на участке, где нам нельзя находиться, и я не мог сам выбраться. Очень страшно.*

13. М: *Вам было страшно и вы погружались все глубже?* Отражение чувств/пересказ

14. Ч: *Да, мне нельзя было туда заходить. И я сказал себе: “Вот что происходит, когда поступаешь неправильно”. Вот и сейчас у меня в животе такое же чувство страха...*

(Здесь клиент переходит в настоящее время — прошлое в настоящем.)

15. М: *Итак, чувство страха и того, что вы умираете.*

Отражение чувств

16. Ч: *Джерри попытался вытащить меня, но не смог. Тогда мне стало еще страшнее. Затем Джерри ушел и я остался один, совершенно беспомощный. Затем Джерри вернулся с м-ром Ольсоном и... он ворчал на меня, но вытащил. Я вернулся домой. Помнится, я вымыл ботинки и никому об этом не сказал. Я чувствовал себя виноватым: мне нельзя туда лезть... Я никогда...*

(Заметьте, что клиент возлагает на себя ответственность за эти события. Слово “вина” очень характерно для молодежи среднего класса из его окружения. Отметим, что он ни слова не говорит о друге, который был с ним, возлагая ответственность только на себя. Для других культурных групп в таких играх нет ничего предосудительного и они не стали бы “смывать вину” со своих ног.)

17. М: *Итак, все эти чувства у вас ассоциируются с переживаниями детства, я говорю про чувство вины, чувство, что вы занимаете не свое место — вам там быть нельзя — и остальные отрицательные чувства, связанные с этим.*

18. Ч: *О, Боже, да...*

19. М: *Приходит ли вам в голову что-то позитивное в этой ситуации? Я знаю, сейчас для вас все это выглядит как негативный опыт. Все-таки, можете ли вы найти нечто положительное в том, что случилось?*

(Здесь начинается поиск позитивного. Мэри внимательно выслушала клиента и начинает поиск позитивного в данной ситуации. Как показывает опыт терапии, вербальные клиенты довольно быстро реагируют на прямой подход. Другие клиенты реагируют медленнее, либо они предпочитают выбрать один из множества путей поиска позитивного в негативном опыте.)

20. Ч: *...Я почувствовал облегчение, когда он вытащил меня. Я был очень напуган, чувствовал себя виноватым, но, в конце концов, он вытащил меня.*

21. М: *То есть вы ощутили помощь, не смотря на чувство страха?* Отражение чувств

22. Ч: *Знаете что? Помните, Джерри пытался мне помочь, а потом пошел и привел м-ра Ольсена. И... боялся ли я м-ра Ольсена после этого?*

23. М: *То есть, вы считаете, что у вас появились друзья в трудной ситуации?*

24. Ч: *Ну, не совсем так, но..., если подумать, то действительно так. На следующей неделе м-р Ольсен позвал меня поработать на его ферме. Похоже, я всегда уделял слишком много внимания негативной части этого опыта... На самом деле... это были настоящие товарищи.*

25. М: *Нашлись люди, которые помогли вам в трудной ситуации.* Пересказ/повтор

26. Ч: *Да, да...*

27. М: *И м-р Ольсен даже не отругал вас за это, а пригласил на работу.*

Пересказ

28. Ч: *Не стоило столько взваливать на свои плечи.*

(Этот комментарий клиента очень интересен. Он интерпретирует старую ситуацию с новой более позитивной точки зрения. Он выработал с помощью терапевта новое видение ситуации. Этот новый взгляд по своей природе менее эгоцентричен. Заметьте, что Мэри использует исключительно методы выслушивания.)

29. М: *И в самом деле, не следует. Ну а как это соотносится с другими вещами, о которых*

мы говорили — о секретарше, о детях? Есть тут связь?

Поощрение/открытый вопрос

(Здесь терапевт ищет повторяющиеся паттерны и предлагает клиенту рассмотреть детские переживания для того, чтобы понять, есть ли остатки этого в сегодняшней повседневной жизни.)

30. Ч: *Мэри, из первой беседы я помню, что я оказался чрезмерно заботливым. А ведь это все равно что взвалить лишний груз на свои плечи. И, как в той ситуации, это вызывает чувство страха. И сейчас я чувствую... гнев и чувство страха вместе.*

31. М: *Как они сочетаются?*

Открытый вопрос

32. Ч: *Не знаю точно, но они как-то связаны и это требует объяснения.*

33. М: *Похоже на паттерн: когда берешь на себя слишком много ответственности, относится ли это к...*

Интерпретация

34. Ч: *...к Джорджию, детям или м-ру Ольсену, ...иногда я в гневе, иногда боюсь. Кое-что мы выяснили.*

35. М: *Итак, сегодня мы рассмотрели негативную ситуацию и поняли, что в ней можно найти позитивного. Может это даст нам ключ к следующему сеансу.*

Итог

В данном случае поиск позитивного помог клиенту понять новый смысл ситуации. Образно выражаясь, Чарльз был заключен в камеру отрицательного значения ситуации. С помощью терапевта он смог перестроить восприятие мира и изменить его на более позитивное. Теория утверждает, что новая перцепция фактов останется с клиентом и поможет ему иначе взглянуть на будущие ситуации (более позитивно). В этом начало перемен.

Оценивая эффективность интервью по семи направлениям (табл. 7.1), мы замечаем, что клиент демонстрирует большую интенциональность. Более того, поиск позитивного помог клиенту выработать новую конструкцию ситуации и, может быть это стало началом нового, более эффективного мировоззрения. Похоже, что клиент самостоятельно ставит цели. Однако нет уверенности, что инсайт, достигнутый на сеансах, найдет свое отражение на практике. Ясно, что инсайт без действия мало эффективен. Мэри необходимо сделать облачение идеи Чарльза для повседневного их употребления.

Терапевт на последнем сеансе очень эффективно использовала микротехники. Она выявляет факты, чувства, глубинный смысл, который лежит в основе событий, помогает клиенту уяснить новый смысл ситуации. Для нее характерна хорошая индивидуальная эмпатия. Отзывчивая, она учитывает и культурный аспект. Однако, прежняя практика остается в силе — психолог считает приемлемой индивидуалистически ориентированную терапию. Эти методы не дадут успеха при иных культурный истоках.

Терапевт показывает хорошие знания методов наблюдения. Она подталкивает клиента к более глубокому пониманию смысла, который находится под поверхностной структурой предложения. Если вы посмотрите видеозапись, вы обнаружите существенную роль невербального отражения. Терапевт поощряет более глубокие переживания, работает с кинестетической и чувственной системами. Если бы она предложила клиенту увидеть и услышать старую ситуацию, то воздействие интервью было бы больше, оно получило бы конкретность и более глубокое эмоциональное выражение. Психолог обеспечивает для клиента благоприятное окружение, в котором он и имеет возможность для роста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе мы предприняли попытку обобщить концепции, изложенные в первых шести главах. Мы разработали тему поиска позитивного, потому что почти все терапевтические школы используют это в том или ином виде. Вы, как терапевт или психолог, должны иметь альтернативы для осуществления поиска позитивного. Вы поймете, что для одних клиентов нужен один подход, а для других характерен другой способ мышления. Чем шире репертуар ваших возможностей, тем большему числу клиентов вы сможете помочь.

Первые шесть глав уделяют основное внимание структуре процесса терапии (консультации). Теперь есть возможность обратиться ко второй части книги, где рассматриваются альтернативные теоретические методы. В их основе — понятия и приемы первых шести глав. Если вы освоили эти понятия, то вы можете углублять и развивать свои познания в области теоретических направлений.

Отдельный вопрос — какую теоретическую направленность вы для себя выберете. Имея общее понимание процесса психотерапии, вы имеете знания для сознательного выбора. Вы можете ориентироваться на одну специальную теорию или быть приверженцем общетеоретического подхода. Какой бы вы путь не выбрали, следует с уважением относиться к иным методам. В терапии и психологии еще не открыт метод, который бы подходил для любого клиента.

## КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ

В этой главе обобщаются основные идеи первых шести глав и показано, как их можно



интегрировать в обычное интервью. Семь основных понятий сведены в таблицу 7.1. Напомним некоторые понятия этой главы:

1. Семь основных понятий первой части этой книги.

Интенциональность, творческое принятие решений, микротехники, культурная и индивидуальная эмпатия, навыки наблюдения клиента, оценка взаимодействия личность — среда, несколько альтернатив поиска позитивного.

2. Альтернативные пути поиска позитивного. Вам следует ознакомиться с концепцией исследования ресурсов по Тайлеру, позитивного взгляда по Роджерсу, поиска положительного смысла по Франклу, с концепцией фокусирования (Гендлин), рефрейминга, а также с когнитивными методами Бека. Может вы отметите для себя сходство и различия этих моделей и попробуете их на практике для блага клиентов.

## ГЛАВА VIII **ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ – КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОТЕРАПИЯ** ОБЩИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированного консультирования и терапии.

Методология дает основу для эффективной теории и практики: КО-терапевт знает, как построить творческую, плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Теория создает организующие принципы для консультирования и психотерапии: КО-терапевт имеет запас альтернативных теоретических подходов и способов общения.

Практика — это сочетание методологии и теории. КО-консультант компетентен в теории и методиках, и способен применять их как в целях исследования, так и в практической работе на благо клиента.

Подразумевается, что общая компетентность в методологии, теории и практике проявляется в осознании своего собственного мировоззрения и личностных особенностей, а также того, насколько они отличаются от мировоззрения клиента и других профессионалов.

### **ЦЕЛИ ДАННОЙ ГЛАВЫ**

Психодинамическая теория Зигмунда Фрейда является оригинальной системой психотерапии. Более всех других теорий психодинамический подход уделяет внимание детству и его влиянию на настоящее поведение клиента. Эта система считается наиболее теоретически сложной по сравнению с другими ориентациями психотерапевтической помощи. Основными целями данной главы являются:

1. Конкретно изложить мировоззрение психоанализа и доказать, что оно гораздо шире ортодоксальных рамок, приписываемых ему.

2. Рассмотреть некоторые основные теоретические предпосылки, включая психологию бессознательного.

3. Показать психоаналитические методы помощи, приводя соответствующие примеры интервью.

4. Продемонстрировать основные методики, сопровождающиеся практическими упражнениями.

5. Обеспечить начинающему психологу возможность попробовать свои силы в психоанализе, используя пятишаговую модель интервью.

### **ФРЕЙД КАК ОСНОВАТЕЛЬ ПСИХОАНАЛИЗА**

Фрейд сотворил мир из хаоса. До публикации его ошеломляющей и блистательной работы умственная деятельность и поведение казались нам мистическим и непознаваемым. Его место в истории находится в одном ряду с Дарвином, Эйнштейном и Марксом. И хотя обсуждение теоретического наследия Фрейда вызывает страстные споры, мало что проясняя, ни, у кого не вызывает сомнения важность вклада Фрейда в развитие западной культуры.

Что дает нам Фрейд сегодня? Во-первых широкий спектр исследований человеческого функционирования и концепцию иррациональных чувств, лежащих в основе поведения.

Во-вторых, многочисленные ученики Фрейда, модифицируя и изменяя его концепцию, стимулировали появление новых направлений в психотерапии.

Именно с психоанализа начали выдающиеся психотерапевты нашего времени, начиная с ближайшего соратника Фрейда — Эрнеста Джонса и кончая такими неофрейдистами, как Альфред Адлер, Эрик Эриксон, Эрих Фромм, Карен Хорни, Карл Юнг, Вильгельм Райх и Гарри Салливан. Очень популярные сейчас Эрик Берн (транзактный анализ), Александр Лоуэн (биоэнергетика) и Фриц Перлс (Гештальт-терапия) начали работать с традиционной теорией Фрейда. Психодинамическая теория, основанная Фрейдом, существует во множестве модификаций, от ортодоксально-классических до самых смелых.

Следует сразу сказать, что представленный здесь психодинамический подход не есть классический фрейдизм. В сегодняшней практике более типична ситуация, когда терапевт берет какой-то один аспект теории Фрейда и приспособливает его для своих практических целей. Модели консультации выросшие из психоанализа, очень непохожи друг на друга. Точнее, они видоизменяются от ортодоксального, привязанного к традиционной теории и

использующего только интерпретацию подхода до более гуманистически ориентированного транзактного анализа, который использует техники и методы других школ в дополнение к психоанализу.

## **КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОАНАЛИЗА**

“Если бы открытие Фрейда необходимо было бы передать одним словом, то это слово, несомненно, было бы “бессознательное”, — писали Лапланч и Понтелис (1973). Понятие “бессознательного” означает, что человек не отдает себе отчета в своих умственных функциях. Более узко — если человек не осознает существование в данный момент тех или иных побуждений. Индивиды обычно не осознают, что побуждает и мотивирует их действия. Концепция бессознательного — основной пункт теории Фрейда.

Психоаналитическая концепция — одна из тех, что глубоко осознает сложность и неоднозначность жизни. Фрейд не обещал человеку легкого решения его проблемы. Скорее он предполагал, что в основном нами управляют силы, о которых мы в лучшем случае только догадываемся. Это суровое представление о реальности позволяет назвать фрейдовскую систему “в сущности пессимистической, детерминистской и редуционалистской” (Корей, 1977).

Однако такой негативный взгляд обычно исчезает при глубоком изучении концепции Фрейда во всей ее сложности и диалектичности. Психоаналитическая теория постоянно развивается и адаптируется. Важно понять, что большинство ее модификаций в США базируются на работах по Я-психологии (Эриксон), постулирующих, что люди способны определять свою судьбу. Американская модификация фрейдизма — транзактный анализ (глава XII) рассматривает людей как актеров, играющих пьесы по своим сценариям, причем сценарии можно переписывать или изменять, если их проанализировать и полностью осознать.

С другой стороны, французский психоаналитик Жак Лакан неоднократно выступал с критикой американского психоанализа. Он критиковал американцев за отход от основных положений Фрейда и возражал против Я-психологии индивидуализма, характерной для североамериканских интерпретаций Фрейда. Практика психоанализа “...в условиях США настолько сведена к прагматическим целям достижения жизненного успеха, что она, по существу, стала отречением от психоанализа” (Лакан, 1966/1977). Лакан призывает вернуться к Фрейду и еще раз подтверждает реальную силу бессознательного умственного функционирования.

Таким образом, психодинамическая теория имеет существенные различия в своих модификациях, но все они сходятся на признании огромной роли подсознательного. Представленная здесь точка зрения основывается на более оптимистической Я-психологии, однако признает основательность критического отношения Лакана к этому мировоззрению.

## **ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Главной целью психоанализа является открытие и изучение подсознательной сферы и сил, которые нами управляют. Методы психоанализа могут быть определены как “терапия снятия покровов”, поскольку терапия направлена на подсознательные процессы, управляющие поведением. Как только эти процессы осознаны во всей их сложности, считается, что личность способна измениться и решить проблемы.

### ***Теория объектных отношений и повторяющиеся стереотипы поведения***

Одним из важных действующих лиц в психологическом спектакле является так называемая теория объектных отношений (Клейн, 1975, Гантрип, 1968, Кернберг, 1980). Объектные отношения — это рабочий термин, который грубо может быть переведен как “прошлые личностные отношения”. Эта теория добавила к базовому фрейдизму более детальную разработку того, как прошедший опыт несознательно отражается во взрослых стереотипах поведения. Теория объектных отношений постулирует, что мы развиваем наш стиль жизни, исходя из ранних взаимоотношений со значимыми другими, в основном с матерью. Стабильные личностные характеристики обычно формируются очень рано, и цель терапии — понять, как эти детские стереотипы затем тиражируются во взрослом поведении.

Таким образом, теория объектных отношений дополняет фрейдизм подобным рассмотрением того, как стиль жизни и поведение определяются прошлым опытом. Трудной задачей психоаналитика является попытка “сорвать покровы”, выявить взаимосвязь между прошлым и настоящим, сделать неосознанное сознательным.

Формулировки теории объектных отношений должны быть вам знакомы. Особенно они помогают при поиске и исследовании постоянных стереотипов поведения и мышления, которые клиент приобрел из прошлого опыта. Наиболее элементарный уровень: давно замечено, что человек, переживший развод, склонен повторять с новой супругой те ошибки, которые разрушили его первый брак. Или, напротив, человек, колеблющийся с выбором профессии, склонен колебаться и при выборе машины или в вопросе женитьбы. Идентификация повторяющегося поведения — первый шаг на пути раскрытия бессознательных мыслительных процессов. Приведенные примеры стереотипов должны быть прослежены вплоть до их истоков в раннем детстве.

Для целей терапии может оказаться очень полезным простая демонстрация того, что такие стереотипы поведения существуют.

Второй этап интерпретации — предоставить клиенту картину того, как несколько повторений того или иного поведения связаны друг с другом и с детским опытом. Третий уровень интерпретации, обычно наименее воспринимаемый клиентом — это обозначение его мыслей и поведения в терминах психоанализа.

Некоторые психотерапевты ошибочно начинают с обозначения и диагностики, пропуская более понятное объяснение взаимосвязи существующих проблем с ранним опытом личности. Формулировка этой связи — яркий пример соединения сознательного и подсознательного опыта.

## **ТЕОРИЯ РАЗВИТИЯ**

Вероятно, Фрейд был основоположником теории развития. Он не только постулировал, что в детстве коренятся многие жизненные проблемы, он разбил детство и юность на несколько периодов, причем каждому периоду соответствовала основная задача развития ребенка. Его формулировки развития оказали большое влияние на нашу культуру и образ мышления, и часто мы даже не осознаем этого. Например, вы часто можете слышать в разговоре, что этот человек имеет “оральный” характер, а тот — “анальный”. Эдипов период понят гораздо меньше и трансформировался в массовом сознании в саркастической фразе: “А, Эдипов комплекс — это когда влюблен в собственную мамашу!”

Тем не менее, некоторые ключевые моменты фрейдизма внедрились в общественное сознание. Каждая стадия развития ребенка характеризуется своими кризисами, и выбор таков: или ребенок одолеет кризис, или кризис его. Задача психотерапевта — поработать с этими кризисами развития, чтобы помочь человеку целенаправленно достичь интенциональности. Результатом развития теории объектных отношений является стройная концепция орального периода, которая в сжатом виде приведена в этой главе.

Центральной задачей (или кризисом) орального периода развития (от рождения до двух лет) — является научиться взаимодействовать с другими. В эту задачу входит умение одновременно присоединяться к людям и выделять себя как личность из массы остальных людей. Чтобы в дальнейшем стать интенциональной личностью, человек должен уметь вступать в контакт с людьми и знать, как при этом сохранить свою индивидуальность. Клейн говорила о “держателе” окружении — имеется в виду, что ребенка реально и фигурально “держат” слишком крепко, отчего могут развиваться чувства зависимости или компульсивной привязанности. Если взаимоотношения ребенка и матери будут отличаться холодностью, ребенок станет “отдаленным” или слишком независимым. Говоря обобщенно, мальчиков надо держать на большей дистанции, чем девочек. Результаты исследований показывают, что матери после рождения ребенка даже по-разному берут на руки мальчиков и девочек. Метафора “держат” отражает тысячи видов взаимодействий, во время которых ребенок набирается опыта общения и учится соблюдать некий баланс между близостью и уединением. Неумение достичь этой сбалансированности на оральной стадии может повлечь за собой серьезные эмоциональные проблемы в дальнейшей жизни.

Основной задачей анального периода (18 месяцев — 4 года) является развитие чувства ответственности за свое поведение.

Классическая теория Фрейда говорит, что “...первым шагом к контролю за своим поведением является приучение ребенка проситься на горшок и тем самым нести ответственность за выделительные процессы. Унизительное выражение “пьяный осел” относится к человеку, который частично “застрял” в анальном периоде”.

Если ребенок научился контролировать себя слишком сильно, он может приостановиться в своем личностном развитии и в результате будет иметь проблемы навязчивости или компульсивного внимания к деталям, а возможно, даже попытается контролировать жизнь других людей. Слишком слабый контроль ведет к захлавленным комнатам, неорганизованной жизни, однако это может компенсироваться чувством спонтанности. И

снова главной трудностью для ребенка будет нахождение адекватного баланса между слабым контролем и сверхконтролем. В большинстве культур мальчиков чаще всего учат ответственности за свою судьбу. Девочек обычно учат подчиняться контролю других. Каждая личность характеризуется своей неповторимой степенью контроля, но в каждой культуре существует и традиционное распределение социальных ролей по признаку контроля за поведением. Опять же, если ребенок не научится соблюдать приемлемый баланс между организованностью и разбросанностью, между лидерством и подчинением, его в дальнейшей жизни ждут большие затруднения.

Эдипов период (4—7 лет) — это время принятия и примеривания социальных ролей. Как можно убедиться, в течение орального и анального периодов ребенок получает приблизительную сексуальную ориентацию из окружающего мира и из той манеры контроля над поведением, которую диктует его культура. Что касается Эдипова периода, то он отличается тем, что ребенок осознает значение и важность сексуальных ролей и соединяет воедино все приобретенные в этой сфере знания и навыки.

Эдипов период — это также время бурного физического и психического развития. Ребенок идет в школу, учится читать, приобретает новых друзей, учится долгое время обходиться без родителей. В основе этих трудных задач лежат представления ребенка о сексуальной роли, присущей данной культуре. При нормальном развитии и девочки, и мальчики в первые два периода обычно более близки к матери, более к ним привязаны. В Эдиповом периоде девочки учатся вести себя так же, как их матери, а мальчики начинают брать пример с отцов. Таков культурный идеал, но он отнюдь не всегда воплощается в жизни. Если в раннем возрасте воспитание ориентируется больше на развитие индивидуальности, чем на нормы культуры, становятся возможными многие другие сексуально-ролевые ориентации.

Нет необходимости поднимать здесь все сложности, связанные с этим периодом. В терминах социализации достаточно сказать, что каждый ребенок ищет свой путь подражания родителям и сознает себя частью их. “Возвращение в детство” помогает нам сформулировать вероятные проблемы клиента.

Эрик Эриксон (1964) описывает эти периоды по-своему. Согласно Эриксону: 1) в оральном периоде ребенок должен научиться доверять другим, 2) в анальном периоде он должен приобрести чувства автономии (противоположность автономии — чувство стыда и сомнения) и 3) в Эдиповом периоде — чувство инициативы и компетентности в противоположность чувству вины. Но, в отличие от Фрейда, который рассматривал только этапы детства, Эриксон положил свою классификацию в основу всей конструкции последующей жизни. Эти кризисы развития продолжают развиваться дальше в подростковом возрасте, когда “кризис идентификации” уже на новом уровне копирует все аспекты кризиса раннего детства и повторяются на этапе, когда юноша становится взрослым. (Табл. 6.1 представляет модифицированную версию модели Эриксона.) Для вас, как для потенциального терапевта психодинамической ориентации, фрейдовские идеи личностного развития очень помогут в адекватном понимании ваших клиентов.

Взрослые, страдающие от замкнутости и неумения общаться, скорее всего нуждаются, чтобы вы вскрыли корни их проблем, кроющиеся во взаимоотношениях с родителями. Или, например, фобический невроз может иметь истоки в анальном периоде. Неудачи в Эдиповом периоде, в свою очередь, тоже дают широкий спектр возможных проблем. В любом случае, ваша задача — отыскать ранние личностные неразрешенные конфликты и кризисы, а также помочь клиенту осознать их. Эта работа требует значительного времени и глубокого понимания теоретических положений развития личности в культурной среде.

Психодинамическая теория отнюдь не проста. Она требует определенных интеллектуальных усилий при изучении. Мысли, представленные здесь, содержат ряд существенных элементов фрейдистской теории, но это только ее начало. Тем не менее, вы обнаружите, что даже самые общие представления о концепции Фрейда, изложенные здесь, помогут вам в вашей работе со многими клиентами, а также при использовании конкретных техник, которые будут приведены позднее.

## ***МЕХАНИЗМЫ САМОЗАЩИТЫ***

Один из продуктивных путей проникновения в мировоззрение клиента — это распознавание его повторяющихся эмоциональных и поведенческих стереотипов. Этого можно достигнуть с помощью изучения защитных механизмов. Например, промедление — это форма защитного механизма, при которой личность подсознательно прячет свои подлинные желания. Сознательное Я может совершенно не догадываться о существовании паттернов и их отклонениях. Идя дальше в поисках истоков промедления, вы можете

обнаружить, что индивид приобрел этот механизм в детстве, общаясь с родителями. Они могли требовать, чтобы ребенок подчинялся их руководству и у ребенка не было возможности научиться принимать решения, разве что в случае неповиновения родителям. Можно даже проследить время возникновения феномена промедления. Скорее всего, это будет временем раннего детства и случаем первого неповиновения матери. Как только идентифицированы корни и природа определенного механизма самозащиты, шансы на изменение увеличиваются.

Итак, одна из практических целей, стоящих перед вами — научиться распознавать тиражирующиеся стереотипы поведения, которые могут проявиться в наборе защитных механизмов (табл. 8.1). Тем не менее, психоаналитическая консультация ставит в центр осознание. Инсайта, осознания истоков своих проблем — часто бывает достаточно для начала процесса изменения. Нечасто бывает необходимо выработать план нового поведения в повседневной жизни в соответствии с обобщенной моделью нового осознания.

Таблица 8.1  
МЕХАНИЗМЫ САМОЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ

Основной задачей Я является сохранение баланса между внешними и внутренними силами, действующими на человека, и обеспечение стабильности личности. Защитные механизмы спасают человека от неуверенности и тревоги. Эти механизмы действуют на подсознательном уровне и обеспечивают различные степени “психологического здоровья”, зависящие от природы механизма и сферы его применения. Одна из задач психоаналитика — понять природу защитных механизмов, используемых клиентом. Считается, что большинство из них применяется для подавления сексуальности.

Далее мы приводим список наиболее важных защитных механизмов и рассматриваем, как они могут применяться клиентом (Бобом) в интервью, представленном позднее.

**1. Вытеснение.** Это, возможно, базовый механизм самозащиты, выражается в помещении в подсознании материалов жизненного опыта. Этот механизм дает о себе знать, когда человек что-то упорно забывает, не слышит высказываний терапевта, не осознает значения своей сексуальной жизни или межличностных взаимоотношений, или просто держит какие-то темы подальше от сознания. Можно предположить, что вытеснение лежит в основе поведения Боба из последующего интервью. По мере продвижения интервью к таким темам, как отношения его с сыном и отцом, всплывает все больше вытесненного материала. В качестве защитного механизма, вытеснение держит неприятные факты подальше от сознания Боба.

**2. Отрицание.** Наиболее трудный и причиняющий беспокойство механизм. Отрицание существует тогда, когда человек отказывается признать травмирующую реальность. Типичный случай отрицания, например, студент, отказывающийся признать, что его выгнали из колледжа, и продолжающий ходить на занятия. Или, например, человек не может осознать, что потерял ногу во время автокатастрофы, или что смерть отняла у него любимую. Короче говоря, существует конкретная реальность, но человек отказывается осознать, что она существует.

Отрицание не продемонстрировано в последующем интервью. Тем не менее, Боб отрицает свою объективно существующую тревогу, которую он испытал на пожарной вышке. Тревога явно читалась в его потных руках, учащенном дыхании, бессвязных выражениях, но Боб утверждал, что он спокоен и невозмутим, показывая тем самым защитный механизм отрицания. Отрицание считается одним из наиболее серьезных защитных механизмов. Именно в нем лежат истоки психических болезней и “бегства от реальности”.

**3. Проекция.** Когда человек отказывается замечать за собой определенные черты, но видит (проецирует) их в других, весьма вероятно, что мы имеем дело с механизмом проекции. Часто человек больше озабочен поведением других, нежели своим собственным. Индивид может отрицать собственные сексуальные чувства, но подозревать их в других, или утверждать, что все люди на экзаменах списывают, в то же время бессознательно отрицая свой обман.

Опять же у Боба нет четкого примера проекции. Тем не менее, он говорил, что его сын боится высоты, отрицая в то же время свой собственный страх. Это можно рассматривать как проекцию. Клиенты часто проецируют свои чувства на психолога. Например, когда в п. 16 психолог занимался рефлексией чувств и сказал, что Боб смущен, тот немедленно приписал это чувство психологу, сказав: “Нет, я не смущен, это вы смутились, вы что, не слушали меня?” Очевидно, что проекция — это тоже в какой-то мере бегство от реальности.

**4. Реактивное формирование.** Когда человек ведет себя совершенно противоположно своим бессознательным желаниям, это может быть классифицировано как реактивное формирование. Если человек любит жену и выражает это побоями — мы имеем дело с реактивным формированием. Опять же, ярость по отношению к супругу может быть продемонстрирована в любовном поведении. Неосознанные корни реактивного формирования могут лежать очень глубоко в подсознании.

Трудно определить, присутствует ли реактивное формирование в интервью с Бобом. Пожалуй,

его заявление в начале беседы, что сейчас он преуспевает на работе и дела в семье идут хорошо, может быть классифицировано как реактивное формирование, поскольку последующий глубокий анализ показал на его спрятанное недовольство женой и неудовлетворенность работой. Ранние стадии терапии иногда отмечены “побегом в здоровье”: когда клиент уверяет, что у него сейчас все хорошо и защищает тем самым свое Я от неприятных, психотравмирующих чувств.

**5. Замещение** — это перенос действия, направленного на недоступный объект, на действие с доступным объектом. Этот защитный механизм является вариантом переноса, когда чувства и мысли по поводу объекта и субъекта переносятся на другой объект или субъект. Рабочий, которого унизили на работе, может отыграться на своих родных, вымещая на них свой подавленный гнев. Замещение разряжает напряжение, созданное недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели.

Боб демонстрирует замещение, когда переносит на сына свои неосознанные чувства к отцу. Задачей терапевта в данном случае будет попытка отыскать истоки замещения и бессознательного умственного функционирования.

**6. Сублимация.** Более позитивный механизм — сублимация, занимается десексуализацией, т. е. переносом сексуальной энергии в более приемлемые области деятельности — в художественную, спортивную, интеллектуальную. Сексуально фрустрированный человек может реализоваться как личность, скажем, в качестве режиссера, писателя или спортсмена. Человек, сублимирующий бессознательную энергию, часто преуспевает в обществе.

Хотя у нас нет четких доказательств, но похоже, что Боб сублимирует сексуальную энергию в своей работе архитектора. Символы пожарной вышки, строительство зданий, желание успеха — все это свидетельства подавленной сексуальности. Психопсихологи вообще утверждают, что большинство из того, что достигнуто обществом — является результатом сексуальной энергии, сублимированной на исполнение конструктивных задач. Но многие теоретики психодинамической теории возражают, что все защитные механизмы в основе своей имеют сексуальную природу.

**7. Другие механизмы.** Представленные здесь механизмы — это только начало. Те, кто заинтересуется этим аспектом психологии, должен быть готов к распознаванию и работе со многими другими проявлениями защиты. Важными механизмами самозащиты являются: фиксация (задержка на одной стадии развития, чаще всего в детстве), рационализация (псевдоразумное объяснение человеком своих поступков, желаний, признание которых грозило бы потерей самоуважения); регрессия (возврат при угрозе стресса на более раннюю стадию развития); перенос бессознательных переживаний в физическую сферу, (например, трансформация в головную боль); идентификация (бессознательный перенос на себя качеств, присущих другому человеку); провокационное поведение (вести себя таким образом, чтобы человек был вынужден обнаружить чувства, на которые неспособен сам провоцирующий, например, высказать гнев или любовь).

---

## ***ОНО, Я, СВЕРХ-Я***

Сущностью снятия покровов с подсознания является понимание функционирования Оно Я и Сверх-Я. Как писали Лапланч и Потелис (1973): “Оно — это инстинктивный полюс личности. Его содержание, как выражение инстинктов, является подсознательным, частично наследственным и врожденным, а частично приобретенным и подавленным”. Необходимо заметить, что Оно — это область подсознания, которая может быть полезной и творческой, либо деструктивной. В противоположность Оно, Сверх-Я — это все то, что личность приобрела в процессе социализации. Социальные нормы и правила поведения, уровень должного — все это достояние Сверх-Я. Если Оно неподконтрольно, то Сверх-Я самолицетворяет контроль. Сверх-Я оперирует главным образом на сознательном уровне, хотя оно также функционирует и в подсознании.

Я — служит буфером и проводником между Сверх-Я и Оно, т. е. между сознательным уровнем с точки зрения социальной морали и бессознательным полем страстей и желаний. В традиционном фрейдизме Я иногда рассматривается как нечто, существующее благодаря этим соперничающим силам и регулирующая процесс сознательного приспособления к внешней и внутренней среде. В более современных модификациях задачей терапевта ставится нахождение с помощью Я определенного баланса между Оно и Сверх-Я. Современные теоретики, такие, как Эриксон, говорят об усилении роли Я и предоставлении тем самым индивиду возможностей лучше контролировать свою жизнь. Усилить Я можно путем сообщения клиенту его функций буфера между сознанием и подсознанием. Я оперирует на сознательном, предсознательном и подсознательном уровнях человеческого опыта, хотя в основном его влияние заметно при консультировании на сознательном уровне. Сильное Я — необходимое и существенное условие достижения интенциональности.

Результатом конфликта между Оно и Сверх-Я могут быть тревога и напряженность, происходящие из страха. Причинами страха обычно является сознательная или подсознательная память о событиях детства, опасные импульсы подсознания (такие, как

сексуальные влечения, являющиеся предметом табу), чувство вины, исходящее от Сверх-Я, или неспособность Я разрешить конфликт. Тревога может быть связана с определенным объектом, причина ее может быть ясна, или тревога может быть “свободно плавающей”, и ее причины коренятся глубоко в подсознании. Чувство свободно плавающей тревоги без рационального объяснения обычно так пугает человека, что он подавляется ее с помощью защитных механизмов. Одна из сложных задач терапевта — вскрыть причины тревоги с тем, чтобы человек начал действовать осознанно.

Стили или паттерны, лежащие в основе бессознательного функционирования, конечно, берут начало в прошлом индивида — в его взаимоотношениях с матерью, в истории его развития.

Давайте перейдем к рассмотрению психоаналитической теории в действии.

## **ПОЖАРНАЯ ВЫШКА**

Боб проходил начальную стадию психоаналитического консультирования, и явился на третью беседу. Боб считал, что его проблемы заключаются в следующем: он не интересуется ни семьей, ни работой и постоянно испытывает неясное чувство тревоги. Ему 32 года, он окончил колледж и по профессии архитектор. Женат, имеет ребенка двух лет. Манера консультанта отличалась в данном случае двумя особенностями: он приводил несколько нетрадиционные интерпретации и был ориентирован на короткий курс психоанализа (12 или 13 бесед). (Следует отметить, что во всех других психологических школах короткий курс лечения состоит всего из 1—5 встреч.)

Как и многие другие клиенты, приходящие на первые встречи с психотерапевтом, Боб говорлив и начинает говорить, как только присел.

1. Боб: *Похоже, мне стало лучше. Я приготовил сложный проект жилого комплекса. Сью не сердится на меня, как раньше. Дела идут великолепно.*

2. Психолог: *молчание.*

Комментарий: Психоаналитик старается сохранить максимально нейтральное выражение лица, позволяя бессознательному началу клиента проявиться в разговоре. Он пытается свести к минимуму свое невербальное реагирование.

3. Боб: *(неуверенно) Я действительно сделал хороший проект комплекса. Даже босс признал это. Я должен показать вам, что я сделал.... (пауза). Да, дела идут нормально. Я даже взял Сью и сыночка на экскурсию во время последнего уикэнда.*

Комментарий: Боб ищет приемлемую тему для беседы. Он предложил консультанту на выбор несколько тем: его отношения с боссом, желание показать свою работу и воскресную экскурсию.

4. Психолог: *Хмм...*

Комментарий: Этим коротким междометием психолог дает понять, что следует продолжить тему уикэнда. Это иллюстрация тому, что минимальное подталкивание имеет большое влияние на ход мыслей клиента. Некоторые считают, что последняя тема, затронутая клиентом, является наиболее важной в перечне его проблем.

5. Боб: *Да, это был чудный день. У меня сто лет такого не было. Мы прекрасно провели время, но когда мы подсели к пожарной вышке, произошел один смешной случай (умолкает, смотрит на психолога).*

6. Психолог: *Хмм.*

Комментарий: Второе междометие завершает первую фазу интервью. Психолог и клиент приняли определенную тему для дальнейшего обсуждения. Определено, что прогулка и “смешной случай” на пожарной вышке должны стать основной темой беседы. Со следующего высказывания начинается рабочая фаза интервью.

7. Боб: *Да, произошел довольно странный случай. Мы забрались на башню после ланча (мы даже пели песни во время подъема) и когда мы оказались на вышке, я стал восхищаться великолепным видом, открывшимся с высоты. А потом, когда я заметил, что посадил сына на перила, я жутко запаниковал.*

Комментарий: Перейдя к рабочей фазе интервью, настало время изучить поверхностную структуру предложений. В данном случае это предложение “Случился смешной случай” — и, более точно позднее: “Я посадил сына на перила и жутко запаниковал”. Необходимо заметить и вскрыть бессознательный пласт, лежащий под поверхностной структурой. При этом надо подчеркнуть, что Боб все время на невербальном уровне высказывает смутную тревогу.

8. Психолог: *Остановитесь на чувстве паники и расскажите мне об этом подробнее.*

Комментарий: Терапевт позволил себе дать четкое указание в настоящем времени и велел клиенту рассказать поподробнее о прошедшем событии. Указания не присущи психо-



анализу. Большинство психоаналитиков предпочло бы подождать и предоставить клиенту рассказывать в желаемом направлении.

9. Боб: *Ну, я был... (внезапно с силой) я был в панике, меня всего трясло. Я так боялся, что сын упадет. Я хотел, чтобы он держался за меня... Я имею ввиду, я хотел держать его крепче. Вот... Я хотел бы знать, что это значит.*

Комментарий: Клиент отреагировал на указание сильными эмоциями. Чем сильнее чувства, тем больше вероятности, что проявятся бессознательные переживания. В данном случае мы имеем дело с “фрейдовской обмолвкой (ошибкой)” — (“Я хотел, чтобы он держался за меня” — “Я хотел держать его”) — полной глубокого значения. Некоторые психоаналитики начали бы сразу же интерпретировать эту ошибку, решив сделать ее ключевым моментом психоанализа в качестве новой поверхностной структуры. Другие предпочли бы просто отметить эту ошибку и двигаться дальше.

10. Психолог: *Ну, давайте попытаемся. Остановитесь на чувстве страха и паники, а затем позвольте мыслям течь свободно по вашим ранним воспоминаниям и опишите мне первый образ, пришедший вам в голову.*

Комментарий: Психолог дал указание и попросил клиента отделиться свободным ассоциациям. Свободное ассоциирование, т. е. поток сознания, проходящий в мозгу — основа большинства психоаналитических направлений. Заметьте сильный акцент на прошедшем времени, проходящий красной нитью через все описания клиентом мира настоящего. Психолог ищет глубинную структуру предложений.

11. Боб: *(Молчит некоторое время, неосознанно глядя на дверь, словно при медитации.) Я вижу себя, поднимающегося по канатной дорожке в парке Роки Маунтин. Мы добрались до верхней точки и остановились. Мне было 5 или 6 лет. Папа в то время любил что-нибудь “учудить” Я вспоминаю, как он ходил около перил по краю обрыва, затем он забрался на них и стал прогуливаться. Мы с мамой, помню, очень боялись смотреть на него. Потом он потерял равновесие и чуть не упал. Когда он спустился вниз, он был белый, как полотно. Я так перепугался, что чуть не намочил штанишки.*

Комментарий: Необходимо помнить, что Боб очень разговорчивый и легкий клиент. Это

типично для тех, кто приходит для психоанализа. Менее разговорчивые люди идут на

свободное ассоциирование с большим трудом и часто перестают ходить к психоаналитику. Боб

умеет быть конкретным в своих воспоминаниях и психологу легко заметить параллели между

прошлыми чувствами Боба к отцу и его нынешним отношением к сыну. Эта параллель очень

важна в теории объектных отношений.

12. Психолог: *Таким образом, на пожарной вышке вы пережили по отношению к сыну такое же паническое чувство, какое когда-то пережили по отношению к отцу.*

Комментарий: Психолог сделал вывод относительно чувств “сын — отец”, присутствовавших в обеих ситуациях. Психоаналитик может давать интерпретации клиенту сам. Тем не менее, большинство предпочитает, чтобы клиент сам интерпретировал его личный опыт. Психодинамическая теория исходит из того, что реакция человека происходит из его прошлого опыта, например, Боб испытывал к сыну те же чувства, что и по отношению к отцу. Ему было трудно понять связь между этими ситуациями. Если психолог решил дать прямые интерпретации, он должен помнить, что клиент может их отрицать. Интерпретации дают эффект только тогда, когда клиент готов их услышать.

14. Психолог: *Я вижу, у вас сейчас дрожат руки.*

Комментарий: Эта обратная связь, данная в настоящем времени, и обращающая специальное

внимание на невербальное поведение. Некоторые психоаналитики вообще никак не трактуют

невербальную коммуникацию, в то время как другие используют такие трактовки очень широко.

15. Боб: *Я очень боюсь сейчас. Что все это значит?*

Комментарий: Среди психоаналитиков и их клиентов очень распространены попытки понять, что означает то или иное событие, поведение, ситуация. Поиски значения целиком сосредоточены на прошлом. Именно по этому пункту гуманистически ориентированные психологи стали бы критиковать данное интервью. Они больше заинтересованы

теперешними переживаниями клиента и обратили бы особое внимание на их прошлые истоки.

16. Психолог: *Вы смущены и озадачены. Как вы думаете, что это значит ?*

Комментарий: Сначала психолог отражает чувства, присутствующие “здесь и теперь”, а затем задает открытый вопрос.

17. Боб: *(немного помедлив) Мне показалось, что я испытывал сходные чувства к отцу, когда я гулял с родителями... (пауза)... То же самое чувство паники... оба раза на высоте... Я не люблю высоких мест.*

Комментарий: Опираясь на поддержку терапевта Боб пытается дать объяснение чувств к сыну. Он расслабился с тех пор, как процесс поиска смысла стал обоюдным, его тело перестало быть напряженным. В первый раз за всю беседу он начал искать параллели между прошлым и настоящим, он становится более интенциональным.

18. Психолог: *Правильно, вы испытали одно и то же чувство в обеих ситуациях. Скажите, а не может ли быть такого, что вы сейчас освобождаетесь от детского стресса?*

Комментарий: Это основная интерпретация со стороны терапевта. Он предсказал последнее высказывание Боба, а затем, на первый взгляд, задал прямой вопрос. Однако этот вопрос содержит в себе попытку интерпретации. Эта попытка позволяет клиенту согласиться или отвергнуть идею терапевта, а также предохраняет обе стороны от преждевременной и некорректной конфронтации. Это тоже выражение уважения к клиенту. Важным в этой интерпретации являются также установленные связи между прошлым и настоящим опытом. Исследования показывают, что наибольшей эффективностью обладают те интерпретации, которые помогают клиенту увидеть, как он или она может облегчить груз детства из взрослой жизни. Из-под неясной поверхностной структуры сейчас появилась некая определенная проблема.

19. Боб: *Бог мой! Мой отец мной никогда не занимался. Он ни разу не заинтересовался мной. Это путешествие — лишь одно из тех, когда он оставлял работу и куда-то выбирался со мной и мамой. Вскоре после этого путешествия он умер, и знаете...*

Комментарий: Это может быть названо инсайтом. На глубоком эмоциональном уровне Боб начинает осознавать, что отец все еще имеет власть над его повседневной жизнью, хотя отец умер много лет назад. Из этого пункта можно вывести кучу альтернативных психоаналитических гипотез. Наряду со многими другими, это могут быть: отношения Боба с отцом и вытекающее из них дистанцирование с сыном: чувство любви и ненависти к обоим, страх смерти, связанный с эмоциональным переживанием (отец жил, пока все было хорошо, и умер вскоре после путешествия), смутная тревога за сына на пожарной вышке и т. д. Широкий спектр возможных тем для интерпретации частично объясняет долгие сроки психоаналитического лечения. Очевидно, все основные события, происходившие с Бобом (во всяком случае, с его точки зрения), он должен будет проанализировать в различных направлениях и связать со своим прошлым опытом.

20. Психолог: *Короче говоря, представляется вероятным, что ваши чувства к сыну на пожарной вышке каким-то образом связаны с вашим прошлым чувством к отцу. Чуть раньше вы говорили, что на вышке вам хотелось крепко прижать к себе сына. Вы не помните, что высказали непосредственно перед этим?*

Комментарий: Терапевт исходит из того, что связь между чувством к сыну и чувством к отцу ясна для Боба и “отматывает пленку” беседы назад для углубления анализа. Его вывод относительно чувств клиента очень важен, но никак не связан с нынешними затруднениями Боба. Было бы предпочтительнее, если бы психолог выслушал побольше рассуждений Боба о его чувствах к отцу. В данном случае терапевт не стал углубляться в проблему взаимоотношений с отцом и решил вернуться к “фрейдовской ошибке”. Если клиент подготовлен, это может стать эффективным методом выявления бессознательных связей между прошлым и будущим.

21. Боб: *(озадачено) Нет, я не помню. Почему?*

Комментарий: Клиент не готов к возврату на более ранний период беседы. Было бы оптимальным, если бы терапевт продолжил разбираться с высказыванием из пункта 19. Но, вообще-то, ошибки случаются в каждом интервью, и психолог имеет возможность исправить их.

22. Психолог: *Похоже, я сбил вас с пути. Вы только что сказали, что ваш отец умер вскоре после прогулки... (интервью продолжается).*

Терапевт пошел на самораскрытие, а затем перефразировал одно из последних высказываний клиента. Это классический пример того, как знание простейших навыков наблюдения и выслушивания спасает в трудных ситуациях. В таких случаях лучшим выходом будет признать свою ошибку, а затем использовать навыки наблюдения с целью нового присоединения к миру клиента.

Микротехники этого терапевта включили в себя минимальное подталкивание, указания, отражение чувств, пересказ, обратную связь, самораскрытие, интерпретации и выводы. Ортодоксальные психоаналитики считают, что позволительно использовать только первоначальные интерпретации, поскольку все остальные техники влияют на клиента. Основным постулатом психоанализа является необходимость освободить ум клиента для изучения его внутреннего мира с помощью свободного ассоциирования. Ожидается, что основные жизненные паттерны проявятся сами собой, с минимальным терапевтическим вмешательством. На практике психоаналитики, конечно, используют не только чистые интерпретации в целях ускорения продвижения беседы. Тем не менее, эти остальные техники минимизированы и служат только целям интерпретирования и раскрытия смысла в рамках психоанализа.

Часто наиболее впечатляющие и сильные интерпретации основываются на невербальном поведении клиента. В п. 14 терапевт не стал интерпретировать дрожание рук Боба, но это наблюдение повлияло на весь ход беседы.

Задачи идентификации поверхностной и поиска глубинной структуры предложений уже нами обсуждались. Тем не менее, в этом интервью есть несколько потенциально многообещающих для изучения фраз. Например, Боб сказал (п. 3): “Я должен показать вам то, что сделал”. Эта фраза дает возможность развить тему подчинения власти. Фраза “Сью не сердится на меня, как раньше” — предоставляет повод исследовать супружеские отношения. Так, буквально несколько предложений клиента представляют собой поверхностную структуру, потенциально годную для дальнейшего изучения. Предыдущие два примера могли привести к тем проблемам, что обсуждались в рабочей фазе интервью. **Но если**

**поверхностная структура может меняться, то глубинная структура остается неизменной.** Ключевые предложения, избранные психологом в качестве иллюстрации противоречий Боба, содержались в пунктах 5 и 7, где он говорил о приятной прогулке и о внезапном страхе. На этом сеансе внимание было сфокусировано на таком аспекте глубинной структуры, как связь между чувствами к сыну и отцу. Во время следующих бесед, вероятно, будет достигнут более глубокий уровень анализа. Через 12 или 13 сеансов будут, возможно, расшифрованы сексуальный смысл пожарной вышки, страх падения, страх перед глубокой любовью и ненавистью и т.д. И все эти возможные направления психоанализа могут быть выведены из поверхностной структуры одного предложения.

Поскольку Боб смог найти новые пути объяснения своей ситуации и тем самым продемонстрировал свое восхождение к большей интенциональности, следует отметить, что терапия проводилась в традиционной средне-классовой ориентации. Не обсуждались такие актуальные проблемы, как направленность общества на достижение успеха, требование подчиняться определенным культурным стереотипам поведения, факт экономического прессинга и отчуждения. Терапевт и Боб оперировали с его “внутренней” проблемой. Психоанализ, равно как и бихевиоризм, и экзистенциализм, ищут тенденцию фокусироваться в основном на индивидуальном изменении и развитии. И если это может быть эффективным подходом для личного роста, это, тем не менее, далеко от полноты охвата социально-личностных транзакций.

Итак, очевидно, что в приведенном интервью терапевт продемонстрировал нам некоторые черты психоаналитического консультирования. Поэтому далее мы будем в основном обращать внимание на аспекты принятия решений, техники и качество сеансов. В следующем разделе мы обсудим теоретические обоснования данного интервью и обратим особое внимание на техники, применяемые терапевтом, характерные для большинства его коллег, работающих в рамках психоанализа.

## **ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОГО ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЯ**

Если теорию Фрейда можно обобщить одним словом “бессознательное”, то методологию его можно обобщить понятием “свободного ассоциирования”. На элементарном уровне использовать свободные ассоциации значит просто предложить клиенту говорить все подряд, что ему придет в голову. Более строгим определением может служить следующее:

“Метод, согласно которому проговариваются все без исключения мысли, пришедшие в голову, основаны ли они на специфических элементах (окружающая среда, мечты, сновидения, любой тип идей) или появились спонтанно”. (Лапланч и Монтелис, 1973)

Фрейд начал применять метод свободного ассоциирования при лечении истерии, поскольку он искал глубоко скрытые истоки болезни. Он также использовал этот метод для самоанализа, в частности анализа снов. Именно отталкиваясь от анализа сновидений, Фрейд открыл “королевскую дорогу к бессознательному”. Позволяя своим пациентам говорить все, что приходит в голову (каким бы бессвязным это бы не казалось), он обнаружил, что основные паттерны, объясняющие смысл поступков, снов и мыслей, кажущихся произвольными, начинают повторяться.

Необходимо отметить, что принятие творческих решений, о которых шла речь во второй главе, тесно связано с техникой свободного ассоциирования. Клиент и консультант начинают с определения основных проблем, затем клиент начинает проговаривать свои ассоциации, и выход из положения обычно приходит в голову или терапевту, или клиенту. Этот процесс показан в предыдущем интервью. Боб определил свое затруднение, связанное с вышкой, а терапевт в 10 пункте сказал: “остановитесь на чувстве страха и паники, а затем позвольте мыслям течь свободно по вашим воспоминаниям и опишите мне первый образ, пришедший вам в голову”. Во время свободного ассоциирования стала вырисовываться более полная картина проблем Боба.

Очень свободные ассоциации кажутся совершенно бессмысленными. Приведем пример того, как этот метод может быть использован для решения проблем повседневной жизни.

*“По радио объявили, что будут передавать концерт, и солистом будет Венни Гудмен. В течение следующих 10 секунд у меня в голове вертелось только: Венни Гудмен? Правильно, он пианист. Интересно, чем отличается Гудмен от того моего английского приятеля?... Как его?... Забыл... Не могу уловить разницы. Моя жена думает, что я очень сведущ в этих вещах. А я даже не могу отличить Гудмена от... Как же его... Удивительно, почему я поддерживаю эту иллюзию жены? Полагаю потому, что она знает так много об искусстве... А мне все еще удается обманывать ее. Конечно я мог бы знать о музыке больше. Если бы моя тетушка меньше настаивала, чтобы я учился играть на скрипке...*

*И как это я удержался от того, чтобы не убить эту женщину. Ну и что, что я*

повредил пальцы, играя в бейсбол? Может сейчас я был бы способен отличить Гудмена от...

С чувством досады на забытое имя, вертящееся на кончике языка, и с чувством того, что вот-вот я вспомню его, я внезапно увидел себя сидящим на открытой трибуне футбольного поля в Вестоне. Джордж Келл, центровой команды Ред Соке, ударил, битой по мячу, и траектория его полета была абсолютно плавной. Это был последний матч и Ред Соке выиграл с большим счетом.

Джордж Келл... КЕЛЛ! Ну конечно: Редженальд Келл! Так зовут моего знакомого англичанина!"

(Джонс, 1966)

Приведенный отрывок иллюстрирует несколько ключевых особенностей свободного ассоциирования. Во-первых, конечно, важно освободить ум для свободного размышления, особенно, если мы хотим получить ответ из бессознательной области. На первый взгляд, ассоциации с нелюбимой теткой кажется совершенно бессмысленной, но желание убить (kill) тетку приводит нас на бейсбольное поле с Джоном Келлом на нем (kill— Kell — разница только в одной букве). Кроме того, мы видим еще несколько пунктов, кажущихся бессвязными — соперничество с женой, удивление, почему он “поддерживает” (cultivate) ее иллюзию (cultivation имеет еще и сопутствующее сексуальное значение), акцент на слове Гудмен (Godmen — хороший человек) и т. д. И каждый из этих пунктов может служить темой для дальнейшего ассоциирования, этого своеобразного путешествия в бессознательное. Табл. 8.2 дает некоторые толкования свободных ассоциаций, необходимые в практической работе тому, кто серьезно заинтересовался этим направлением.

Свободное ассоциирование в приведенном ранее интервью сочеталось с техникой “переживания чувств”. В пункте 6 и 10 терапевт дает клиенту указание остановиться на чувстве страха и использовать это в качестве основы для свободного ассоциирования.

Сконцентрировавшись на переживании позитивных или негативных чувств, возможно уловить сигналы из подсознания и получить тем самым важный материал для самоанализа. Совмещение концентрации на определенном чувстве и свободных ассоциаций образует метод “сфокусированного свободного ассоциирования”. В случае с Бобом это помогло выяснить характер его чувств к сыну. В еще более чистом виде метод сфокусированного свободного ассоциирования выражается в повторениях. Концепция повторений тесно связана с микротехникой дачи указаний и может быть продемонстрирована таким образом:

Психолог: *Остановитесь на этом чувстве. Переживайте его здесь и сейчас. Скажите: “Я в панике”.*

Боб: *Я в панике!*

Психолог: *Снова.*

Боб: *Я в панике.!*

Психолог: *Еще раз?*

Боб: *(дрожа) Я в ПАНИКЕ !!!*

Психолог: *Теперь перенеситесь в прошлое и расскажите мне, что вы вспомнили.*

Таблица 8.2

## ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ СВОБОДНОГО АССОЦИИРОВАНИЯ

Цель этих упражнений — проиллюстрировать основные практические аспекты психодинамической методологии. Человек, внимательно изучивший каждое упражнение, приобретает ясное понимание важности свободного ассоциирования и его возможностей в процессе интервью. Однако эти примеры — лишь азы сложной комплексной теории.

**1. Символы повседневности.** В основном теория Фрейда базируется на сексуальности и сексуальных символах. Хорошим способом понять значение символов является попытка проделать следующее упражнение: возьмите лист бумаги и напишите все слова, которые приходят вам в голову, когда вы слышите слово “пенис”. Сделайте список как можно более длинным. Теперь возьмите слово “влагалище” и снова составьте список.

Теперь сравните оба списка. Какие предметы повседневного обихода напоминают вам пенис и влагалище? Какие типы людей, понятия, предметы из вашей квартиры? Предполагается, что ваши творческие возможности достаточно раскрепостили вас для свободного ассоциирования.

Закончив писать списки, вы можете обратиться к 10-й лекции Фрейда (Введение в психоанализ). По всей вероятности, вы обнаружите, что многие ваши символы схожи с тем, что представлены в этой лекции. Используя подобный материал Фрейд и систематизировал свою теорию личности.

Если вы заинтересовались этим и у вас есть время, составьте списки ассоциаций на слова

“смерть”, “любовь”, “грудь”, “тело”, “рождение”, “мастурбация” и др. В любом случае,

нахождение своих ассоциаций поможет вам осознать символы, с помощью которых вы репрезентируете картину обыденной жизни.

**2. “Фрейдовская ошибка”.** Ошибки, опiski, обмолвки — это по большей части окошки в подсознание. Не все обмолвки (ошибки) разгадываются легко. Но если человек позволит себе свободно ассоциировать, то он с большой долей вероятности поймет скрытый смысл своих оговорок. Вспомните свои речевые ошибки, обмолвки своих друзей и попытайтесь с помощью свободных ассоциаций понять их значение.

Процесс изучения психологии ошибок более детально изложен во второй, третьей и четвертой лекции Фрейда.

Ошибки также указывают нам на забытые места, мысли, прерванные на самом важном месте, поведение, которое постоянно бессознательно повторяется и многое другое. И снова свободное ассоциирование является лучшим способом понять смысл этих ошибок.

**3. Анализ сновидений.** Вспомните и запишите содержание своего сна. Затем сядьте, расслабьтесь и сфокусируйте свое внимание на одном из эпизодов сна. Позвольте мыслям свободно течь и пусть они идут в любом направлении. Затем посмотрите, появились ли новые идеи, помогающие вам понять смысл сна.

Есть еще один вариант: припомните весь сон и расслабьтесь. Перенеситесь мысленно в детство и отдайтесь потоку ассоциаций. Примерно третья ассоциация будет информативной. Мысленно вернитесь к своему сну и попытайтесь установить связь между содержанием сна и ассоциациями.

Предшествующее упражнение содержит в себе те же элементы, что и упражнение анализа сновидений. По мере чтения лекций Фрейда вы сможете обнаружить, что отвергаете некоторые его взгляды и постулаты. Некоторые построения Фрейда возможно интуитивно предсказать, используя технику свободных ассоциаций. Глубокое изучение этой техники и ее частое применение позволит вам более глубоко разобраться в теории фрейдизма.

**4. Анализ сопротивления.** Под сопротивлением понимают “все слова и поступки клиента, которые препятствуют проникновению в его подсознание” (Лапланч). Например, во время выполнения одного из вышеприведенных упражнений, вы внезапно на чем-то споткнулись и не смогли сказать дальше ни слова. Ваши ассоциации остановились, словно наткнулись на преграду. Эта блокировка является маленьким примером сопротивления и является частью более широкого механизма вытеснения. Чтобы понять “заблокированную” ассоциацию, следует обратить внимание на блокировку как таковую. Приведем следующий пример. Предположим, вы хотите более глубоко понять чувство по отношению к родителям или другому значимому лицу. Один путь достижения этого — написать на листе бумаги все слова, приходящие вам в голову при воспоминании об этом человеке. Предположим, что список слов, связанных с человеком, будет следующим: теплота, любовь, прогулка до Верхнего озера, постель, прикосновение, сексуальность (заблокировано), нежность, ревность, гнев, фрустрации (заблокировано). Во-первых, по этому списку можно представить себе общую картину чувств. Далее следует вернуться к блокировке, и, имея целью понять природу сопротивления, сделать следующее:

1) свободно ассоциировать, взяв блокировку в качестве отправного пункта (во время этого может быть найден ключ к пониманию сопротивления):

2) расслабиться, спеть первую пришедшую на ум песню и потом свободно ассоциировать на тему спетой песни;

3) сделать любой рисунок и снова подбирать ассоциации;

4) пойти в магазин, выбрать книгу или взять словарь и выбрать слово, далее, отталкиваясь от вашего выбора, снова свободно ассоциировать (иногда ответ приходит немедленно).

Этот краткий список упражнений не исчерпывает всей глубины сопротивления. Если вы

заинтересовались этим, вам следует “разбить” хотя бы один ваш блок сопротивления и

обрести более глубокий материал для самоанализа. Материал из 19-й лекции Фрейда

представит нам дополнительные упражнения.

**5. Анализ переноса.** Иногда мы встречаем людей, которые нам сразу не нравятся. Психологический анализ предполагает, что переносим на этот новый объект опыт наших прежних негативных чувств. Выберите какого-нибудь человека, с которым у вас проблемы в отношениях, и попробуйте

отдаться потоку свободных ассоциаций согласно вышеприведенным правилам. Затем прочитайте 27-ю лекцию Фрейда и сравните то, что вам не нравится с тем, что он говорил.

Другой важной техникой является анализ сновидений. На самом поверхностном уровне эта техника подразумевает изучение того, что запомнилось из содержания снов при помощи свободного ассоциирования. То, что лежит под явным сюжетом сновидения — это скрытое значение с глубинным содержанием и смыслом. При анализе снов психоаналитики используют техники свободного ассоциирования, фиксации на чувствах и повторений. Между прочим, темой беседы с Бобом вполне могло быть содержание сна. Форма и содержание интервью ничуть не изменилось бы, если бы случай на пожарной вышке только при снился Бобу.

Еще одной важной методической частью психоанализа является анализ сопротивления. «Сопротивлением называются любые мысли, слова, поступки клиента, препятствующие проникновению в его подсознание. Все остальные психологические подходы обычно игнорируют сопротивление и ищут другие, более легкие пути помощи клиенту. Профессиональные психоаналитики, наоборот, первым делом обращают внимание на сопротивление. В процессе консультирования психолог часто сталкивается с тем, что клиент не слышит очень важных фраз. Клиент может переспросить: «Что?», с отсутствующим выражением лица. Или, например, клиент может слушать очень внимательно, но почему-то немедленно забывает то, что сказал терапевт минуту назад. Есть и другие типы сопротивления: клиент теряет нить разговора, перескакивает на другой предмет беседы, забывает ключевые эпизоды снов, опаздывает на сеанс, отказывается свободно ассоциировать. Сопротивление демонстрирует, какими разнообразными способами подсознание противится терапевтическому вмешательству.

Сопротивление предоставляет психологу прекрасную возможность углубить свое понимание клиента. Очень важно для терапевта решить в какой момент беседы воспользоваться сопротивлением как материалом для конфронтации, сопротивление часто показывает, где у клиента наблюдается наибольшая степень неконгруэнтности. Одним из возможных путей анализа сопротивления может быть следующий: отметить его, интерпретировать клиенту, а затем попросить его свободно ассоциировать, сделав сопротивление отправным пунктом.

В приведенном интервью есть пример сопротивления, когда в пункте 21 Боб не слышит вопроса терапевта. Как мы уже отмечали, этот вопрос возможно является преждевременным. Если бы психолог захотел поработать с сопротивлением, наиболее приемлемыми техниками в тот момент были бы интерпретация и свободное ассоциирование. В табл. 8.2 приведены примеры того, как сопротивление может быть использовано в целях углубленного понимания проблем клиента.

Важными техниками психоанализа являются также анализ переноса и обратного переноса. **Перенос (перенесение)** относится к тем чувствам, которые клиент испытывает по отношению к терапевту. **Обратный перенос** характеризует чувства психолога к клиенту. Во время анализа переноса мы обнаруживаем, что клиент не имеет представления о качествах психолога, в основном из-за нейтральности, объективности последнего. Клиент поэтому расположен к тому, чтобы заниматься проекцией своих чувств на образ терапевта. Клиент переносит на терапевта свои мысли и чувства, относящиеся к другим людям. Этот факт предоставляет терапевту информацию о чувствах переживаемых клиентом «здесь» и «сейчас». В пункте 3 приводится пример простого переноса у Боба, когда он говорит, что ему обязательно надо показать терапевту сделанный им архитектурный проект. При обнаружении переноса следует действовать так же, как при обнаружении сопротивления, то есть идентифицировать перенос и сделать его предметом свободного ассоциирования для выяснения смысла. Слишком прямолинейная или преждевременная трактовка переноса может травмировать, смутить клиента, поэтому анализ этот лучше проводить на поздних стадиях лечения. Практически все психологи и терапевты, независимо от их ориентации, наблюдают случаи переноса в поведении их клиентов. Тем не менее, различные теории по-разному относятся к этому факту и многие направления вообще игнорируют его.

В результате обратного переноса у психолога могут возникнуть «пятна слепоты», разрушающие интервью. Психолог обязан идентифицировать, понять и проработать свои чувства к клиенту. Большинство исследований психодинамического подхода посвящены выработке такой формы терапии, при которой психоаналитик разделял бы чувства, мысли, установки и фантазии клиента. Для этого необходим детальный психоаналитический тренинг. Наставник, учитель психоанализа должен анализировать феномен обратного переноса с помощью свободного ассоциирования, а также еще нескольких психоаналитических техник. Обучение психоанализу очень похоже на обычное интервью между терапевтом и клиентом.

Сильные чувства обратного переноса или сопротивления по отношению к клиенту могут помешать психологу в работе, и в этом случае особенно полезно пройти курс психоанализа самому психологу. Осознание своих чувств по отношению к клиенту и умение обращаться с этими чувствами — необходимая составная часть любого психологического направления.

Психодинамический подход к консультированию основан на интерпретировании. Интерпретирование — сложный и тонкий метод, соединяющий воедино теоретические послышки Фрейда с фактами биографии клиента. В третьей главе мы определили термин интерпретации как умение посмотреть на ситуацию клиента новыми глазами, вывести ее из старых рамок. Применительно к психоанализу это означает, что во время интерпретирования идет активный поиск бессознательных желаний, нужд и стереотипов клиента. 18 пункт приведенного интервью демонстрирует нам интерпретацию психолога. Судя по 19 пункту, она была принята и расширена. Возможна и более глубокая интерпретация того факта: “Иногда вам хочется убить своего сына так, как когда-то вам хотелось убить отца. Это указывает на вашу сексуальную неадекватность и на амбивалентные чувства по отношению к половому акту”. Необходимо отметить, что такая интерпретация на первых этапах беседы шокирует клиента, но может быть плодотворна в середине лечения (после 12-го интервью). Поверхностные интерпретации вполне приемлемы во время первых встреч, но более глубокие следует отложить до установления доверительных отношений между консультантом и клиентом.

Можно предложить следующую последовательность интерпретирования. Во-первых, психологу необходимо использовать навыки выслушивания, чтобы выяснить проблему. Затем следует ее проинтерпретировать и дать клиенту время на реагирование. Психолог может “провериться” и спросить клиента: “Каков ваша реакция на мои слова?” или “Как по-вашему, имеет ли смысл?” Такая проверка обеспечивает обратную связь и побуждает клиента принять или отвергнуть интерпретацию. Этот процесс продемонстрирован в высказываниях психолога с пункта 16 до пункта 20. Еще более четко это приведено в 21-м пункте, когда Бобу было явно недостаточно времени, чтобы воспринять слова психолога.

Интенциональный психоаналитик воспитывает в клиенте умение самому интерпретировать. Когда клиент по-новому интерпретирует свою проблему, происходит так называемый “инсайт”, который можно определить как способность взглянуть на старую проблему с точки зрения новых перспектив. Инсайт напрямую связан с интенциональным, творческим реагированием. Человек, умеющий нестандартно мыслить, интерпретировать свой опыт, способен в случае необходимости изменить свой взгляд на мир. Причем этот новый взгляд не обязательно должен быть выражен в словах. Вербальный инсайт или новые словесные конструкции появляется только в том случае, когда клиент смог усвоить новую информацию, полученную во время сеанса, и использовать ее в повседневной жизни. Психоанализ в основном подвергается критике за то, что делает акцент на инсайте, обращенном в прошлое, в то время как в настоящем продолжают накапливаться повседневные проблемы.

Суммируя данный раздел, следует отметить один основополагающий факт: **свободное ассоциирование** — основа всех вышеприведенных техник. Мы рассмотрели этот метод в первую очередь и подчеркнули, что он тесно связан с тренингом принятия решений. Свободные ассоциации — кратчайший путь к подсознанию. Все техники, которые мы обсудили (фиксация на чувствах, сфокусированная свободная ассоциация, повторение, анализ сновидений, сопротивления, переноса и обратного переноса, интерпретация) — в каких-то аспектах связаны со свободным ассоциированием. Чтобы вскрыть подсознательный материал, психоаналитик должен быть мастером свободного, творческого ассоциирования и должен уметь научить клиента вербализации его ассоциаций.

Тем не менее, к этому умению психоаналитики присоединяют еще и необходимость интеллектуальной дисциплины. В следующем разделе, обсуждая практическое значение этого подхода, мы в первую очередь обратим внимание на высокие интеллектуальные требования к тем, кто собирается использовать психоанализ в целях личного развития и усовершенствования.

НЕКОТОРЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОДИНАМИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Лапланч и Понтеллис подробно изучили все направления психоанализа, а также смысл



его ключевых концепций. Они обсудили также концепцию “дикого” (беспорядочного) анализа.

*“Понимаемый в широком смысле, этот термин относится к случаям, когда неопытный аналитик или любитель пытаются интерпретировать символы, сны, действия и высказывания на основе психоаналитических мнений и постулатов, которые он тем чаще употребляет, чем хуже понимает. В более узком смысле, анализ считается “беспорядочным”, если специфическая аналитическая ситуация в ее динамике понята неправильно, и особенно в тех случаях, когда вытесненное содержание просто доводится до сведения клиента, причем феномен сопротивления и переноса не принимается во внимание. В статье, которую Фрейд посвятил “дикому” психоанализу, он прежде всего опирается на понятие игнорирования. Доктор, чью практику он критиковал, совершил ошибки как научного (рассматривая природу сексуальности, подавления и беспокойства), так у технического плана: попытка торопить клиента на первой консультации, бесцеремонно открывая ему секреты, открытые медиками — технически неприемлема. Таким образом, всякого, кто знает “кое-что из психоанализа”, но не прошел требуемой теоретической и технической тренировки, можно считать практикующим беспорядочный психоанализ”.*

(Лапланч и Понтелис, 1973)

Таким образом, необходимым практическим приложением психодинамических принципов является глубокое понимание проблем, лежащих в основе беспорядочного анализа. Огромные трудности создают любители, которые немного наслышаны о фрейдизме и применяют психодинамические концепции к своим приятелям и клиентам, не имея представления об их реальной силе и значении.

Психоаналитический подход подразумевает не только общее знакомство с теорией и техниками, но и постоянное чтение, повышение квалификации и, наконец, прохождение сеансов психоанализа собственной личности под руководством опытного мастера. Все это требует нескольких лет учебы. Следует отметить, что постижение психоанализа требует высокого интеллекта и умственной дисциплины. Полноценный психоаналитический сеанс не сумеет провести новичок.

Тем не менее, есть несколько навыков, взятых из этого психологического направления, которыми полезно овладеть всем психотерапевтам. Прежде всего, это осознание того, что клиент презентует поверхностную структуру проблемы, которой часто не стоит заниматься. Материал, лежащий под поверхностной структурой, обычно связан с широким полем бессознательных или неизвестных сил, мыслей и чувств. Техника, помогающая клиенту ассоциировать в заранее заданном направлении (сфокусированное свободное ассоциирование) — такая, как в вышеприведенном интервью — обычно приводит к вскрытию реальных трудностей клиента.

**Перенос.** Основным вкладом психоанализа в общую теорию психоаналитического консультирования является концепция переноса. Весьма вероятно, что ваш клиент будет переносить свой предыдущий опыт на консультацию. На ваших глазах клиент воспроизводит свои взаимоотношения со значимыми людьми. Если речь идет о разводе, вы можете обнаружить, что клиент реагирует на ваши замечания как на замечания супруга. Вы можете работать или не работать с проблемой переноса, обсуждать или не обсуждать ее с клиентом, но значение этого феномена даст вам новый взгляд на вашу теоретическую ориентацию.

**Контрперенос.** Повторение ваших поведенческих стереотипов по отношению к клиенту так же возможно, как и перенос на вас его стереотипов. Это контрперенос. Некоторые клиенты дергают за веревочки” терапевта, словно марионетку. Своими словами и поведением такие клиенты могут открыть глаза терапевту на те его проблемы, о которых он не подозревал. Попытаться что-либо сделать с таким сложным феноменом, как контрперенос, очень трудно. Именно здесь вам поможет совет и консультация опытного мастера психоанализа. Лучшим способом справиться с контрпереносом будет откровенно признаться себе, что он существует.

И снова мы должны предостеречь от опасности “дикого” анализа, теряющего основные конструкции психодинамической теории. Основная опасность, грозящая любой теории — это энтузиазм последователей, которые не осознали границ своих возможностей. Конечно, дилетантский анализ — удел не только новичков. Его можно наблюдать и у профессионалов, которые проигнорировали значение сопротивления, переноса и контрпереноса в процессе

консультирования.

## **УПРАЖНЕНИЕ ПО ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОМУ ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЮ**

Цель данного упражнения — продемонстрировать, каким образом концепции и навыки, изложенные в предыдущих главах, могут быть использованы при работе в рамках психодинамического подхода. Вы сможете обнаружить, что анализ сновидений или отношение клиента к власти может быть очень продуктивным. С другой стороны, вы можете научиться распознавать повторяющиеся стереотипы реагирования клиента, которые определяют его образ жизни, мыслей, чувств.

Если хотите, можете проэкзаменовать самого себя по пяти шагам, чтобы понять собственные стереотипы, свои сновидения и отношение к власти.

Заданные здесь рамки предоставляют вам возможность понять **как** можно провести психоаналитический сеанс.

### **1. Раппорт/структурирование**

Достигайте взаимопонимания с клиентом наиболее естественным для вас путем. Доведите до сведения клиента, что вы будете работать с ним в рамках психоанализа и попытайтесь понять основные стереотипы его мышления. Обсудите проблему, с которой в дальнейшем будете работать.

### **2. Сбор информации**

Используйте основные навыки выслушивания (ОНВ): вопросы, поощрения, пересказ, отражение чувств с целью составления возможно более полной картины ситуации. Если речь идет о сне, вы должны быть уверены, что уяснили себе все его эпизоды, их последовательность и отношение к нему клиента. Если вы столкнулись с проблемой отношения к власти, нарисуйте себе конкретную ситуацию и узнайте как можно больше фактов, касающихся ее, поймите несколько конкретных примеров. Внимательно выслушав клиента и тщательно собрав информацию, суммируйте свое восприятие, используя ключевые слова клиента и проверяя, правильно ли вы его поняли.

В этот момент наиболее мудрым шагом будет остановиться и минуту поискать позитивные ресурсы клиента. В частности, используйте ОНВ для того, чтобы понять, на какие резервы личности клиента вы можете опереться. Это может быть связано или не связано со снами или проблемой отношения к власти. Обычно клиент начинает вести себя более раскованно, осознав свою безопасность и доверяя терапевту.

### **3. Желаемый результат**

Необходимо добиться более точного понимания целей клиента. Будет полезно узнать о прежнем опыте клиента, имеющем отношение к сновидениям, тиражирующемуся поведению и т. д. Используйте ОНВ для выяснения того, какого результата ждет клиент от интервью.

### **4. Выработка альтернативных решений**

В зависимости от ваших целей и характера ваших отношений с клиентом возможны 3 варианта дальнейшего анализа:

а) Суммируйте свои наблюдения и желаемый результат. Спросите клиента: “Как бы вы могли это объяснить?” Если вы правильно изложили факты, у клиента обычно появляются новые идеи и он пытается сам интерпретировать события. Структурирование, сделанного с помощью модели принятия решений, бывает иногда вполне достаточно, чтобы помочь человеку осознать причины его затруднений.

б) Обобщите услышанное вами и отрефлектируйте основную эмоцию клиента. Можете спросить у него, какое чувство превалировало у него на начальном этапе беседы. Попросите клиента сконцентрировать внимание на этом чувстве, ощутить его как можно ярче. Используя метод сфокусированной свободной ассоциации, дайте клиенту указание взять за основу это чувство и вспоминать свои прошедшие годы, “забираясь как можно глубже, вплоть до раннего детства”. (Вы скоро обнаружите, что свободное ассоциирование идет лучше, когда отталкивается от эмоций, а не от рациональных построений.) Большинство первых ассоциаций клиента касаются его юности, а затем переходят на более поздние события. В некоторых случаях следует выявлять ассоциации, основываясь на основной последовательности выслушивания.

Теперь у вас на вооружении появились первые ассоциации, дающие вам понятие об

определенных чувствах клиента. Основываясь на этом, вы с клиентом уже можете определить некоторые *постоянные паттерны смысла*. Открытие и маркировка этих паттернов — уже пример базовой психоаналитической консультации.

Вы можете обнаружить слова, повторяющиеся в разных ассоциациях, оригинальные сны или проблемы. Для более глубокого понимания следует повторить упражнение.

в) Третий вариант отличается от первого только тем, что вы просите клиента свободно ассоциировать, вспоминая самое раннее детство. Снова используйте технику сфокусированного ассоциирования. Представьте себе эти образы, пользуясь ОНВ. Через некоторое время вы сможете соединить воедино группы образов и обнаружите несколько стереотипов, в основном повторяющихся в повседневной жизни.

На этом этапе клиент может попробовать интерпретировать образы сам, и вам придется лишь направлять и добавлять. Вообще говоря, интерпретации клиента более продолжительны и подробны.

### **5. Обобщение**

Обычно психоанализ ориентирован на то, чтобы сказанное во время интервью переносилось на реальную жизнь. Однако, будет полезно попросить клиента обобщить то, что он понял в результате беседы. Что клиент запомнил в качестве основных фактов, чувств, интерпретаций? Вполне приемлемо, если вы захотите дополнить интервью разговором о перспективах клиента и разработать план некоторых действий.

Комментарий: Можно сделать вывод, что структура интервью, соединенная с микротехниками из третьей главы, является вполне достаточным основанием для построения продуктивного интервью психодинамической ориентации. Однако, такие понятия, как индивидуальная и культурная эмпатия, навыки наблюдения (как за вербальными, так и невербальными проявлениями поведения клиента), вычленение инконгруэнтностей, присоединение и руководство, поиск позитивных ресурсов — все это важные характеристики успешного сеанса.

Специфическими психодинамическими добавлениями являются, во-первых, само содержание беседы, во-вторых, особые указания, а в-третьих, цели использования психологических техник — т. е. обнаружение жизненных стереотипов поведения и их связи с ранним опытом через применение оригинальных теоретических интерпретаций.

## ***КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ***

Прочитав эту главу, вы должны уметь:

1. Понимать значение Фрейда как человека, который впервые систематически подошел к объяснению мыслительных процессов.

До него у нас не было реального понимания психических расстройств и отсутствовала работающая модель возможного лечения. Фрейд выдвинул и обосновал идеи, имеющие огромное влияние на западную культуру и общество; эти идеи были развиты его многочисленными продолжателями, такими, как Адлер, Юнг, Фромм.

2. Объяснять основополагающие постулаты психодинамической теории.

Мировоззрение Фрейда было представлено в современной, адаптированной форме. Модификация американскими Я-психологами фрейдизма повлекла за собой критику Жака Лакана, призвавшего “вернуться к Фрейду”. Не смотря на это, все неофрейдистские концепции основываются на понятии бессознательного и на признании его влияния на сознательные действия. В этой главе даны основные положения фрейдизма, включая стереотипы поведения, берущие начало в детстве и повторяющиеся во взрослой жизни. Обсуждались также защитные механизмы как примеры продолжения детского опыта. Была также приведена концепция структуры личности: ОНО, Я и Сверх-Я.

3. Понимать основные положения теории развития. Была представлена теория объектных отношений с акцентом на важности выделения и адаптации к основным задачам развития растущей личности. Подчеркивалось огромное значение стиля поведения матери, а также обсуждались оральные, анальные и Эдипов периоды в жизни ребенка.

4. Объяснять базовые техники психодинамического интервьюирования.

Основной техникой психоанализа является техника свободных ассоциаций, включающая в себя фиксацию на чувствах, сфокусированное ассоциирование и повторение.

Приведен анализ феномена сопротивления, переноса и контрпереноса. Интерпретация была названа техникой, требующей очень серьезного знания психодинамической теории.

5. Знать некоторые практические приложения психодинамического подхода.

Жизненно важным является выявление подсознательного поведения клиента. Даны пример практического применения вышеприведенных техник. Одним из наиболее распространенных направлений, трактующих психоаналитические методы, является транзактный анализ. В дополнение к предыдущему даны практические упражнения по этому направлению.

5. Определить и использовать ключевые термины главы: бессознательный опыт, интерпретация, свободная ассоциация, фиксация на чувствах, сфокусированное свободное ассоциирование, повторение, сопротивление, перенос, контрперенос, инсайт, бессистемный (дикий) анализ.

### **БИХЕВИОРИСТСКАЯ ТЕРАПИЯ**

#### **ОБЩИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ**

Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированного консультирования и терапии.

Методология дает основу для эффективной теории и практики: КО-терапевт знает, как построить творческую, плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Теория создает организующие принципы для консультирования и психотерапии: КО-терапевт имеет запас альтернативных теоретических подходов и способов общения.

Практика — это сочетание методологии и теории. КО-консультант компетентен в теории и методиках, и способен применять их как в целях исследования, так и в практической работе на благо клиента.

Подразумевается, что общая компетентность в методологии, теории и практике проявляется в осознании своего собственного мировоззрения и личностных особенностей, а также того, насколько они отличаются от мировоззрения клиента и других профессионалов.

#### **ЦЕЛИ БИХЕВИОРИСТСКОЙ ТЕРАПИИ**

Инсайт — еще не действие. Понимание причин, лежащих в основе проблем человека, не обязательно приводит к изменениям в жизни. Бихевиористская психология в основном занимается конкретными переменами в поведении клиента — дает ему контроль над своими действиями. В этой главе мы хотели бы:

1. Показать мировоззрение бихевиористов. Это психологическое направление занимается тем, что можно увидеть и тем, какое воздействие оказывает на клиента окружающая среда.

2. Дать прикладной бихевиористский анализ, а также показать возможности систематического изучения отношений клиента с его окружением. Это является центральной теоретической и методологической конструкцией системы.

3. Изучить тренинг поведения, проанализировав интервью. Особенно полезен метод перемен.

4. Дать некоторые ключевые бихевиористские техники, которые могут оказаться полезными: тренинг релаксации, уменьшение тревоги и предотвращение рецидивов.

5. Свести воедино эти идеи в показательном интервью по поведенческому тренингу, которое станет для вас введением в бихевиористскую психологию.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Исторически бихевиористская психология идет от работ Джона Уотсона и В. Ф. Скиннера. С точки зрения Скиннера наше поведение определяется тем, что получается в результате его. Если нас поощряют в том, что мы делаем, то мы заинтересованы в таком поведении. Если нас игнорируют или наказывают, то такое поведение имеет мало перспектив. Бихевиористская терапия ищет контроль над последствиями наших поступков и, тем самым, вызывает изменения в поведении.

Люди рождаются для совершения поступков и их мотивация определяет, в конечном счете, тип личности. Таким образом, задача терапии — уделять особое внимание воздействию на клиента окружающей среды. Родоначальник бихевиоризма, Скиннер, высказал очень спорную мысль о невозможности индивида полностью контролировать свою жизнь. Он считал, что не мы контролируем свою жизнь, а нас контролируют через стимулы поведения. Такая точка зрения подвергалась резкой критике, но трудно не признать ее влияния на развитие психологического консультирования.

## **МИРОВОЗЗРЕНИЕ БИХЕВИОРИСТА**

Психология бихевиориста тесно связана с понятием модернизма — философского подхода, подчеркивающего воздействие науки на человека. Модернизм и бихевиористская психология имеют корни в идеалах прогресса, т. е. в той идее, что наука признана решать человеческие проблемы (Вудфолк и Ричардсон, 1984). Таким образом, бихевиоризм склонен недооценивать прошлое. В этом смысле он противоположен фрейдизму, который основывается на идее исторических корней и влиянии прошлого и настоящего.

Первоначально бихевиоризм развивался в Америке и был типично “американским”. Это весьма оптимистическое направление. Его научный прагматизм неизбежно вызывает град вопросов, и его сторонники жалуются на сильную критику (Франс, 1982). В основном критике подвергается идея научного контроля над поведением человека. Хотя людям нравится пользоваться плодами науки и техники, они не любят, когда к ним применяют сухую рациональную систему объяснений.

Согласно мировоззрению Скиннера, люди могут приблизиться к “свободе”, поняв что они могут контролировать и направлять свое поведение, если у них будет выбор. “Мы будем выбирать, какое поведение стимулировать”. Конечно возникает вопрос: “Кто решает?”

В 1974 г. Альберт Бандура, один из выдающихся психологов-бихевиористов провозгласил “бихевиористский гуманизм”, согласно которому клиент должен участвовать в выборе направления лечения. Заметим, что сейчас бихевиоризм является одной из самых ясных, до конца проработанных систем. В своей последней работе Бандура упоминает “самодейственность”, по смыслу похожую на интенциональность. Он подчеркивает, что у человека появляются большие возможности для роста, когда он чувствует, что контролирует собственную судьбу.

Можно сказать, что сейчас мировоззрение бихевиоризма смещается в сторону концепции самодейственности, хотя в ней и остается ключевым тезис, что окружение, среда формирует индивида.

## **НЕКОТОРЫЕ ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНСТРУКЦИИ**

Бихевиористская психология основана на прикладном бихевиоральном анализе, т. е. методе исследования клиента и его окружения. Психолог вместе с клиентом пытается вмешаться в жизненные условия с целью их изменения. По нашему мнению, бихевиоральный анализ дает полезный набор конструкций, который поможет вам лучше понять клиента, независимо от того, какой теоретической ориентации вы придерживаетесь. Успешный прикладной анализ основан на четырех “китах”: 1) отношение между психологом и клиентом, 2) определение проблемы через операционализацию поведения, 3) понимание всего контекста проблемы через функциональный анализ, 4) установление социально важных целей для клиента. В конце этой главы у вас будет возможность использовать на практике понятие операционализации в упражнении по тренировке поведения. Прочитав главу, вы сможете отметить сходство между упорядочением активности в прикладном анализе и тремя стадиями принятия решений из второй главы. Структура сходна, но различно содержание — упор делается не на принятии решений, а на поведении.

## **ОТНОШЕНИЯ**

В прошлом считалось, что приверженцы бихевиористской теории — люди холодные расчетливые, трезво мыслящие. Однако исследования 1975 г. (Слоан) изменили это мнение. Слоан с коллегами тестировал терапевтов различных теоретических направлений и обнаружил, что бихевиористы демонстрируют более высокий уровень эмпатии, внутренней гармоничности и способности к контакту, а их уровень теплоты и уважения клиента — примерно на одном уровне. Как и любому другому психологу, терапевту-бихевиористу нужен раппорт и взаимопонимание. Если он собирается помогать клиенту — он должен быть внутренне сильной личностью.

Кроме установления раппорта, бихевиористы преуспели в подробном и тщательном построении структуры интервью. У них очень специфическая методология и цели. Они

охотно делятся с клиентом планами в надежде, что клиент вместе с ними примет участие в психотерапевтическом процессе.

## **ОПЕРАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ**

Среди всех видов терапии именно прикладной бихевиоральный анализ в наиболее организованной форме занимается сбором информации о клиенте. Бихевиористская психология основывается на ясных и четких данных о поведении и поступках клиентов.

В главе II утверждалось, что одна из ваших первых задач — получить общее представление о проблеме клиента. Прикладной бихевиоральный анализ кроме этого требует знания того, как он себя ведет. Для него характерны постоянные усилия понять жизнь клиента как цепь отдельных поступков. В этом его серьезное отличие от теории и методов фрейдизма, которые меньше уделяют внимания поверхностному поведению и ищут объяснения в вещах, лежащих под видимыми поступками. Бихевиористская психология, прагматическая и реалистическая, работает с “тем, что есть”, что можно увидеть в реальном мире, и что можно изменить благодаря научному планированию.

Предположим, что ваш клиент в депрессии, жалуется на тоску. По психодинамической теории вы можете искать корни такой тоски, а согласно когнитивной или гуманистической терапии вам надо изменить представления клиента о мире. В отличие от них, бихевиористская терапия, особенно прикладной бихевиоральный анализ ставит задачу определить, что конкретно пациент “делает” и когда он (она) чувствует себя подавленным:

*Психолог: Вы говорите, что ощущаете депрессию. Можете ли вы рассказать поконкретнее, что вы при этом делаете?*

*Клиент: Ну, я много плачу. Иногда нет никакого желания вылезать из постели. Все время чувствую тоску.*

*Психолог: А что чувствует ваше тело ?*

*Клиент: Скованность и разбитость — как будто внутри бьют маленькие молоточки. Мне бывает так плохо, что я не могу спать.*

Эти два вопроса прояснили для психолога поведение, связанное с депрессией. Слезы, нежелание покидать постель, чувство скованности, отсутствие сна — все это “операции”, которые можно увидеть, измерить, сосчитать. Чувство тоски, однако, это нечто неясное и требуется операционализация предложения “Я чувствую тоску”, что могут дать следующие более конкретные изыскания.

*Психолог: Только что вы сказали, что все время чувствуете тоску. Могли бы вы развить это положение?*

*Клиент: Я часто плачу и едва могу передвигаться. Моя жена говорит, что я только жалуюсь.*

*Психолог: Итак, тоска для вас — это слезы и затрудненные движения... много жалоб... вы также чувствуете скованность и молоточки внутри вас... Так, кажется, вы говорили?*

В приведенном отрывке психолог связывает расплывчатое чувство тоски с более конкретными действиями — операциями, о которых говорил клиент.

Цель операционализации поведения — это перевести неясные слова в объективные, *наблюдаемые действия*. Практически все психологи-бихевиористы стремятся к такой конкретике в интервью, считая, что проще работать с конкретным поведением, чем с нечеткими понятиями, вроде депрессии или тоски. Ключом к операционализации поведения может служить простой вопрос: “Могу ли я видеть, чувствовать, и осязать понятия, которые употребляет мой клиент?” Клиент может говорить о желании большей теплоты во взаимоотношениях, но терапевт-бихевиорист не может видеть, чувствовать, слышать или прикоснуться к “теплоте”, но он имеет возможность операционализировать все это в терминах интонации, прикосновений и некоторых вербальных предложений. (Хотелось бы, чтобы моя жена чаще прикасалась ко мне и побольше говорила мне ласковых слов”.)

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ**

Поведение индивида напрямую связано со стимулами его окружения. Вторая задача психолога-бихевиориста — понять, как клиент ведет себя в “естественном окружении”. Анализ в рамках бихевиористского направления идет по трехчленной формуле: 1)

предыстория, 2) результирующий поступок, 3) последствия данного поведения. Вот, например, как психолог интересуется тем, что предшествовало поступку, какой поступок имел место и каков его результат.

Психолог: *Итак, насколько я понял, вы в депрессии, вы испытываете чувство усталости и скованности. Можете ли вы привести конкретный пример ситуации, где вы чувствовали себя подобным образом? Я хочу знать, что именно происходит перед тем, как вами овладели эти чувства и что получается в результате. Для начала расскажите мне о последнем схожем случае.*

Клиент: *Это произошло вчера... (вздыхает). Я вернулся домой с работы и чувствовал себя хорошо. Когда я зашел, Бонни не было дома и я сел почитать.*

Психолог: *(прерывая) Какова ваша реакция на то, что жены не было дома?*

Клиент: *Я слегка разочарован, но немного. Я просто присел.*

Психолог: *Продолжайте.*

Клиент: *Через полчаса пришла жена и прошла мимо... Я поздоровался, но она была сердита на меня с прошлого вечера, когда у нас был спор. Смешно, но я чувствую облегчение после того, как мы поспорили...*

Психолог: *Что случилось дальше?*

Клиент: *Я попытался с ней заговорить, но она не отвечала. Примерно через 10 минут мне стало очень грустно и тоскливо. Я пошел в свою комнату и прилег до ужина. Перед ужином жена зашла ко мне и сказала, что она очень сожалеет, но депрессия не уменьшилась.*

Психолог: *Давайте попробуем выстроить последовательность событий. Вы вернулись домой в хорошем настроении, но вашей жены не было дома, а затем она не реагировала на ваши слова, так как была сердита. Вы пытались добиться от нее ответа, но безуспешно (предшествующее событие), затем вы почувствовали тоску, пошли в комнату и легли (результирующее действие), она еще некоторое время продолжала все игнорировать, затем она пришла к вам, а вы игнорировали ее (последствия). Картина похожа на то, о чем вы мне раньше рассказывали: 1) вы что-то пытались сделать, 2) она не реагирует, 3) вы обескуражены, появляется чувство депрессии — иногда даже слезы и 4) она приходит к вам извиняться, но вы ее отвергаете.*

Устанавливая функциональные причинно-следственные связи, психолог приходит к пониманию последовательности событий, лежащих в основе внешнего поведения клиента. Исходя из этой функциональной картины, возможно разработать бихевиоральную программу изменения картины событий. Вообще говоря, только те люди, которые обращают на нас внимание, способны поощрять наше поведение. Но одного внимания явно недостаточно, чтобы помочь человеку в нем разобраться.

Картина внимания особенно важна для понимания человеческих отношений. В приведенном случае можно отметить, что жена обращает внимание на мужа только тогда, когда он в депрессии. Если бы она уделяла ему внимание, когда он к ней обращался, то картина его депрессии выглядела бы не так безнадежно. Стоит отметить, что со своей стороны муж тоже не обращает внимания на жену, когда та заходит в спальню. Он игнорирует ее и тем самым усугубляет картину взаимного отсутствия поощрений. Каждый человек способен разорвать сложившийся замкнутый круг предшествующих условий, поступков и последствий. Цель любого функционального анализа — разобраться в системе поощрений для личности или пары людей. Особенно важны здесь внимание и одобрение. Однако деньги, еда, материальные и иные ценности — это не все предметы функционального анализа. Важны и другие социальные вознаграждения, такие, как улыбка, привязанность, признание. Нельзя забывать о наказаниях. Игнорирование человека является одним из болезненных наказаний.

## **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЦЕЛИ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ**

Помочь клиенту — значит изменить его поведение. При разработке бихевиористской программы обязательно участие клиента. Можно смело утверждать, что современная бихевиористская практика требует большего вовлечения клиента, чем любая другая система. Вот что говорят Шульцер-Азароф и Майер:



“Программы прикладного бихевиорального анализа направлены на улучшение поведения, что способствует развитию клиента как в личном, так и в социальном плане. Следовательно, прежде, чем приступить к осуществлению программы, надо прояснить для себя, насколько она в состоянии помочь клиенту функционировать в обществе более эффективно, как в настоящий момент, так и в отдаленном будущем. Важно также, чтобы запланированные перемены не вступали в противоречие с близкими и дальними целями клиента и его окружения”.

На стадии постановки целей психолог вместе с клиентом должны выработать конкретные и достижимые цели. Нельзя формулировать цель неопределенно, например: “Моя цель — навсегда избавиться от депрессии”. Нужно строить конкретный план на будущее. Ближайшей целью может быть намерение пойти в кино или научиться танцевать (труднее впасть в депрессию, если активно чем-то занимаешься). Более определенной целью может стать намерение вступить в клуб, начать бегать или найти другую работу. Психологи-бихевиористы не используют в своей работе такое широкое понятие как “депрессия”, а разбивают его на наблюдаемые, конкретные единицы поведения, и учат клиентов, как поступать, чтобы их жизнь стала более счастливой и плодотворной.

Для прикладного бихевиорального анализа характерен акцент на конкретных действиях и поступках. Индивид должен “делать” что-то видимое, слышимое, осязаемое. Мысли не так важны (они становятся центральным моментом анализа при когнитивно-бихевиористском подходе), Интересно, что бихевиористская терапия часто оказывается особенно эффективной в случае депрессии, так как делается упор на действия, а не на размышления, что побуждает клиента к движению. Акцент на действиях, поступках в целом является очень американским и прагматичным.

Установление доверительных отношений и структурирование относится к первой фазе пятишагового интервью. Операционализация тесно связана с точным определением проблем (конечно же, с бихевиористской точки зрения).

Функциональный анализ — это более глубокое определение проблемы с учетом внешних обстоятельств. Такое определение помогает терапевту выделить полную картину проблемы. Далее, соединение этих целей в сознании клиента — это третий шаг модели принятия решений.

Точно определив проблему, терапевт готов предлагать клиенту ответы и решения. В арсенале бихевиористской терапии много альтернатив, но самой популярной техникой является тренировка настойчивости.

## **ТРЕНИРОВКА НАСТОЙЧИВОСТИ**

Есть люди, которые пассивно встречают свою судьбу. Они позволяют командовать собой друзьям и родственникам, не протестуют, когда впереди них становятся без очереди, официант может подолгу безнаказанно их не замечать. Такой пассивный человек может получить много полезного от тренировки настойчивости, может научиться постоять за себя.

Есть люди, которые стремятся доминировать, которые всем указывают, как жить. Такие способны грубо прервать разговор, залезть без очереди, всегда ворчат на официантов. Такие агрессивные люди также получают пользу от тренировки настойчивости.

Тренировка настойчивости учит стоять за свои права — но одновременно учит обращать внимание на желания и чувства других людей. Тренировка настойчивости не ставит вопрос о причинах пассивности или агрессивности, но делает акцент на манере поведения. Обучающий использует определенную технику, чтобы придать поведению большую настойчивость, помогает клиенту добиться желаемого. Следующий случай — иллюстрация тренировки настойчивости.

### **Случай с Джоан**

Джоан, 45-летняя женщина, с мужем разведена, живет с тремя дочерьми и престарелой матерью. После 25 лет занятия домашним хозяйством она вернулась к работе и заочной учебе. У нее проблемы с матерью, женщиной критичной и доминирующей.

Во-первых, психолог Шарон Бауэр должна выявить одну или несколько сцен, в которых представлены проблемы Джоан. Терапевту нужно знать, когда, где, при каких обстоятельствах ее мать подавляет и доминирует. Для иллюстрации того, как с помощью

вопроса намечаются контуры проблемы, приведем следующий диалог (это вторая встреча):

1. Психолог: *Джоан, в прошлый раз вы сказали, что вам нужен план действий, вы хотите действовать, а не говорить. Я согласна. Для того, чтобы составить план действий, мне необходимо узнать, что вас беспокоит сейчас больше всего.*

Комментарий: Компетентный психолог-бихевиорист всегда интересуется конкретной личностью, сидящей перед ним. Бауэр начинает беседу, называя клиентку по имени, в коротком отрывке присутствует слово “вы”, “вас” пять раз. Безусловно, консультация сфокусирована на клиенте и его нуждах. Среди микротехник можно отметить подведение итогов прошлого интервью, короткое самораскрытие в форме согласия (“Я согласна”) и открытый вопрос. Можно также отметить ноту уважения в словах психолога. Кроме того, вместе соединены прошлое, настоящее и будущее время. Вопрос относительно того, что тревожит Джоан “сегодня” очень конкретен. В коротком отрывке Бауэр продемонстрировала важные микротехники и навыки.

2. Джоан: *Я в депрессии. Я все время чувствую себя как “бедная маленькая Джоан”.*

Комментарий: Поверхностная структура предложения — “Я в депрессии”. Можно предвидеть, что психолог-бихевиорист больше всего заинтересован в операционализации поведения. Ему надо разложить неясный термин “депрессия” на элементарные наблюдаемые составляющие события и последствия.

3. Психолог: *Почему вы себя чувствуете “бедной маленькой Джоан”?*

Комментарий: Открытый вопрос положил начало выявлению скрытых событий, лежащих в основе депрессии. Последующие вопросы ориентированы на то, чтобы выяснить поведенческую последовательность: предысторию, результирующее поведение и последствия, связанные с депрессией.

4. Джоан: *Моя мать всегда придиралась ко мне и к детям.*

5. Психолог: *Что значит “придиралась”?*

Комментарий: Открытый вопрос, относящийся к неясному термину “придираться” показывает на стремление психолога к большей конкретности.

6. Джоан: *Она придиралась, это действовало мне на нервы.*

7. Психолог: *Что именно она говорила?*

Комментарий: Клиентка своим ответом ясности не прибавила. Психолог по-прежнему ищет конкретику, что же такое придиралась? Это важное место в интервью. Начинаящий психолог может сменить тему и забудет задать вопросы к фразе “Она действует мне на нервы”. Тема “нервы” тоже важна, но лучше пока ее отложить. Вопросы, относящиеся к специфике самого предмета, к специфике действия очень важны для операционализации поведения.

8. Джоан: *Что я не должна ходить в церковь, когда мне хочется. Она говорила, что это слишком далеко, тратится много времени, чтобы туда добраться.*

Комментарий: Теперь клиентка способна дать очень конкретные примеры того, что обозначено словом “придираться”. Поведение матери можно считать предысторией.

9. Психолог: *А что сказали вы?*

Комментарий: Выяснив сущность предыстории, которая обозначалась термином “придиралась”, психолог с помощью открытого вопроса пытается выяснить результирующее поведение Джоан.

10. Джоан: *Я ничего не сказала.*

11. Психолог: *А что вы чувствовали?*

Комментарий: Отмечено, что поведение характеризуется отсутствием действий, затем психолог с помощью открытого вопроса выясняет эмоции, связанные с поведением.

12. Джоан: *Она продолжает ворчать и придираться — указывает, что мне делать. Просто не дает прожить собственную жизнь так, как я хочу.*

Комментарий: Клиентка не ответила на вопрос и снова звучит неясный термин “ворчать”, вместе с неясной жалобой: “Она не дает мне прожить собственную жизнь”.

13. Психолог: *Я поняла этот образ требовательной матери, но что вы чувствуете, когда она указывает вам, в какую церковь идти?*

Комментарий: Психолог дает интерпретацию поведения матери, отозвавшись тем самым на потребность быть услышанным. Но затем повторно вернулась к вопросу о чувствах.

14. Джоан: *Я чувствую, будто я снова маленькая девочка, и мать велит мне отправляться в воскресную школу.*

15. Психолог: *Как вы себя чувствуете, когда она обращается к вам как к маленькой девочке, которую отправляют в воскресную школу?*

Комментарий: Открытый вопрос требует обозначить эмоцию.

16. Джоан: *Я чувствую себя бедной маленькой Джоан.*

Комментарий: Отметим, что Джоан все-таки не обозначила эмоции и возвратилась к первому самоопределению, данному в начале интервью. Эта разновидность упрямства часто встречается у клиентов и иллюстрирует ту ригидность мышления, с которой приходится сталкиваться во время интервью.

17. Психолог: *Беспомощность?*

Комментарий: Психолог подает выпавшее слово, которое присутствовало в речи клиента. Вопросительный тон позволяет принять или отвергнуть обозначение эмоции. Чувство, ассоциирующееся с ворчанием, получило конкретное обозначение. Беспомощность и неадекватность очень часто встречаются у клиентов, и именно они хорошо исправляются при тренировке настойчивости.

18. Джоан: *Да, как будто я недостаточно взрослая, чтобы самой принимать решения.*

19. Психолог: *Вы когда-нибудь говорили своей матери о том, какие чувства вызывает у вас ее поведение?*

Комментарий: Закрытый вопрос, он требует ответа типа “да” или “нет”.

20. Джоан: *Ну, она, должно быть, знает сама.*

21. Психолог: *А что вы делаете для того, чтобы она поняла ваши чувства ?*

Комментарий: Этот открытый вопрос вновь направлен на поиск конкретности. Для операционализации поведения очень важно в той или иной форме повторять ключевой вопрос “что вы делаете”?

22. Джоан: *Когда она начинает ворчать и придираться, я отодвигаю чашку кофе, хватаю сумочку, хлопаю дверью и скорее бегу к автомобилю.*

Комментарий: После этой фразы у психолога уже достаточно данных для функционального анализа придинок и их влияния на Джоан.

**Предыстория.** Мать говорит Джоан не ездить в церковь, находящуюся далеко. “Это занимает много времени и тратится много бензина”.

**Поведение.** “Я ничего не предпринимаю”. Джоан не способна на действия. Если это продолжается, Джоан бросает пить кофе и бежит к машине.

**Последствия.** У Джоан появляется чувство беспомощности и депрессии.

Хотя эта серия событий не дает полного объяснения причин депрессии, но она иллюстрирует характерное поведение человека, страдающего от депрессии. Обычная последовательность такова: 1) что-то происходит, 2) индивид ничего не делает, 3) появляется чувство беспомощности и депрессии.

Задача психолога-бихевиориста — разорвать последовательность событий. Иногда это можно сделать, повлияв на предысторию (например, не посещать мать или уехать в другой город), но чаще это достигается тем, что клиента учат другой реакции. В данном случае психолог-бихевиорист хочет подтолкнуть Джоан к поступку, так как по ее мнению, любое действие тут будет лучше бездействия. Когда человек начинает действовать, то чувство беспомощности может исчезнуть. Следует отметить, что психологи гуманистического направления обычно более заинтересованы в конечном этапе приведенной серии событий, они в основном уделяют внимание чувствам и отношениям, полагая, что их изменение неизбежно влечет за собой и изменение поведения. На этом примере видно, насколько может отличаться подход к клиенту у психологов различных направлений.

Но вернемся к тренировке настойчивости в рамках бихевиористской концепции. Вот как в сжатом виде можно изложить продолжение этого диалога.

23. Психолог: *Давайте проанализируем, почему вы чувствуете себя ребенком. Давайте вообразим, что я — это вы, пью на кухне кофе, собираюсь поехать в церковь. А вы будете действовать за мать, которая заходит в кухню. Что вы бы сказали, если бы были ею? Начинайте.*

Комментарий: Это директива психолога, предлагающая клиентке сыграть роль ее матери. Ролевые игры довольно часто применяются при тренировке настойчивости и

проясняют действительный ход событий. Обычно психолог-бихевиорист с помощью директив без труда задает направление интервью.

24. Джоан: *(за мать) Джоан, скажи мне, ты снова собираешься в ту самую церковь? Сколько раз можно говорить, что эта церковь слишком далеко находится?*

25. Психолог: *Вы говорите очень громко, когда говорите за мать. Хорошо. Вы чувствуете себя ребенком, когда говорите как ваша мать?*

Комментарий: Применяются микротехники обратной связи, чтобы подчеркнуть, как говорит Джоан. Слово “хорошо” — это поддерживающий комментарий, который подсказывает Джоан, что она может говорить громче. Затем психолог задает закрытый вопрос, который надо было задать именно на последней стадии интервью. В начале беседы подобные вопросы замедляют взаимодействие. А на этом этапе они более точно и прицельно направляют разговор.

26. Джоан: *Нет! Я чувствую себя сильной и взрослой — но ведь это не я!*

27. Психолог: *Давайте решим, хотите ли вы быть сильной. Вам надо решить, что вы хотите делать, либо что вы готовы делать в описанной вами сцене. Спросите себя: Что вы хотите сделать? Например, вы можете уступить, сохранить мир, — и не пойти в эту церковь, как ранее планировали.*

Комментарий: Среди микротехник употребляется вначале умеренная директива (давайте решим), а затем открытый вопрос, в конце психолог спрашивает о целях клиентки. Обратите внимание на это место — ведь психологу-бихевиористу крайне важно, как клиент определяет направление своей жизни. Равновесие между директивным, жестким и конкретным подходом, с одной стороны, и верой в силы клиента, с другой — в этом состоит одна из аксиом бихевиоризма.

28. Джоан: *Нет! Мне нравится ходить в эту церковь, я не хочу от нее отказываться.*

29. Психолог: *Ну, вы можете повторять подобные сцены и далее.*

Комментарий: Психолог выражает мнение в несколько парадоксальной форме.

30. Джоан: *Это изматывает меня. Нужно что-то другое.*

Комментарий: Заметьте, что Джоан принимает решение действовать. Это уже качественно новое положение.

31. Психолог: *Но вы можете изменить сцену, так что жизнь пойдет по-другому.*

Комментарий: Психолог вместе с Джоан рассмотрела две альтернативы действия (уступить и продолжать себя вести по-прежнему). И вдруг предлагает третью альтернативу — изменение!

Фаза действия продолжается довольно долго. При тренировке настойчивости перед психологом стоит задача более подробно изучить поведение и его последствия, при этом используются вопросы, ролевые игры и перечисление альтернатив в стиле, имеющим много общего с принятием решений из второй главы. В данном случае психолог Шарон Бауэр предлагает вновь представить эту ситуацию с матерью “в замедленном темпе”, разделяя сцену на четыре этапа. Бауэр добивается, чтобы Джоан воспроизвела поведение матери, затем чтобы она прочувствовала мотивы этого поведения. Далее, она предлагает Джоан уточнить желаемые перемены в материнском поведении. Затем они вместе с Джоан разрабатывают план действий на тот случай, если мать не будет меняться. Все это свидетельствует, как важно разработать модель поведения для повседневной жизни клиента.

В следующей фазе интервью — вопросы, ролевые игры и использование на практике новых навыков. Вот пример:

32. Психолог: *Последний шаг — обсудить с матерью последствия всего этого. Объясните ей, что вы будете делать, если она прекратит ворчать. Но чтобы иметь хорошее представление об поощрениях и наказаниях, мне надо задать вам пару вопросов. Во-первых, что вы сможете сделать, если мать перестанет давить на вас, или если она согласится, но будет продолжать дальше?*

Комментарий: Вновь психолог-бихевиорист использует микротехнику директив. Однако эти директивы построены на целях, высказанных клиентом. Отметим, что фаза планирования при бихевиоральном подходе и практическая тренировка настойчивости ориентирована на будущее. (Что вы будете делать, если в будущем случится то-то и то-то?) В этом его отличие от психодинамического подхода, главный интерес которого — в прошлом, а также от

гуманистических направлений, которые занимаются настоящим.

33. Джоан: *Ну, это проблема. Я ничего не смогу с ней поделать.*

34. Психолог: *Но ведь вы сейчас что-то делаете — вы бросаете чашку и хлопаете дверью.*

Комментарий: Пересказ, построенный на информации, полученной ранее от клиентки.

35. Психолог: *Давайте немного пофантазируем. А что бы вы хотели сделать?*

36. Джоан: *Но ее невозможно переубедить. Что я могу поделать?* Комментарий: Директива и открытый вопрос. В предыдущем примере психолог указывает, что же Джоан делает сейчас, в реальной ситуации, а в данной фразе указывается, что идеальное решение проблемы можно выразить и словами самого клиента. Когда оба эти пути решения проблемы сведены воедино и сравниваются, мы имеем классический случай конфронтации между настоящим и идеальным состоянием. Тогда становятся явными их взаимные противоречия. Это довольно распространенный прием среди многих психологических подходов — определить, что “есть” и “чего хочется”, а затем предпринимать шаги для их сближения.

37. Джоан: *Я хотела бы спокойно выйти из комнаты, как только она упоминает про эту поездку в церковь!*

38. Психолог: *А вы можете сказать ей, что вы просто спокойно уйдете из комнаты, если она вновь упомянет о поездке не в ту церковь?*

Комментарий: Закрытый вопрос звучит почти как директива, он переводит планы из будущего в настоящее время, при этом проверяется, сможет ли Джоан сделать то, что она хочет.

39. Джоан: *Мне в самом деле следует сказать, что я намерена делать, если она прекратит ворчать?*

40. Психолог: *Да, это ведь часть вашего нового, настойчивого поведения.*

Комментарий: Эта директива придерживается прежней линии и показывает веру в возможности клиентки освоить новый стиль поведения, которому она в течение часа обучалась вне “реальной ситуации”.

41. Джоан: *Но для того, чтобы сказать ей это, я должна быть уверена, что смогу сделать это, не правда ли ?*

42. Психолог: *Да. Последующие события кажутся вам достаточно реалистичными? Вы можете себя представить спокойно выходящей из комнаты?*

43. Джоан: *Да.*

44. Психолог: *Прекрасно, теперь ваши будущие поступки — реальность, а не пустая угроза. Вы можете и способны воплотить их.*

Комментарий: Подобная попытка клиентки разрешить противоречие между идеалом и реальностью — это попытка продвижения к идеалу.

На последних стадиях интервью конкретизировались и “обкатывались” специфические навыки поведения, которые Джоан могла бы применять в общении с матерью, подыскивались нужные слова, соответствующие поступкам, создавался своеобразный “словарь”, и все это проигрывалось в ролевых играх. Психологи-бихевиористы установили, что обсуждение поведения и выработка плана действий дают больший результат, если они находят себе немедленное практическое применение в интервью. Эта практика может выглядеть как ролевые игры с психологом, работа перед зеркалом, перед видеокамерой. Бауэр приводит выдержку из письма Джоан, написанного 4 года спустя:

*“Ролевые игры с зеркалом постоянно вспоминаются мне, словно я слышу собственный голос. Вспоминаю чувство огромного удивления, когда я слушала себя во время тренинга. Я понимала, что моя речь звучит, как речь ребенка, а не взрослого. Я живо вспоминаю, как на практике мы использовали разработанный словарь. Сначала у меня были предубеждения... Но прошло много времени, а я помню его почти дословно. Используя его, я чувствовала “безопасность”. Но затем я стала чувствовать себя увереннее, я увидела результат своей настойчивости и необходимости в этом “словаре” пропала. Я понемногу стала собой, но обновленной собой... Я поняла, как важно использовать подходящие слова и нужный тон голоса. Ситуация с матерью теперь под контролем. Не всегда все спокойно, но я чувствую, что смогу справиться с возникшей проблемой”.*

Рассматривая это интервью с точки зрения использования микротехник, мы увидим, что

терапевт использует в основном вопросы и директивы. Часто психологи-бихевиористы “командуют” на их консультациях, тщательно рефлектируя то, что происходит и что ожидается. Среди других микротехник, используемых бихевиористами, стоит отметить совет, мнение, информацию и поощрение. Имеют также место методы пересказа, подведения итогов и отражение чувств, но не так часто, как в других психологических направлениях. Самораскрытие в виде выражения чувств встречается очень редко. Хотя, надо сказать, что сама картина применения методов очень меняется от одного психолога к другому.

Во время интервью проясняется смысл поверхностной структуры предложения “Я чувствую депрессию”. От образа : “маленькой бедной Джоан” произошел переход к рассмотрению альтернатив и развитию продуманного плана, направленного на изменение ситуации.

В итоге можно отметить, что эта рукопись интервью отражает ключевые моменты

бихевиористской психологии. Во-первых, видно четкое разграничение на предысторию, сами поступки и их последствия, которые выявляются через вопросы о событиях прошлой жизни. Затем клиент сам формирует жизненные цели, после чего он вместе с психологом разрабатывает план воплощения этих целей в жизнь. Психолог использует вопросы и директивы (в частности, ролевые игры), чтобы более полно понять ситуацию. В заключительной фазе, больше места отводится ролевым играм и составляются планы, которые позволяют надеяться, что поведение, которому клиент научился во время сеанса, будет продолжено вне стен кабинета психолога. Последнее очень важно, потому что другие разновидности консультирования мало что дают в этом направлении. Совершенно необходимо спланировать будущее, как клиент будет использовать идеи и навыки, полученные на консультации, в противном случае они, как правило, со временем исчезают.

## **ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ БИХЕВИОРИСТСКОЙ ТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Опытный терапевт-бихевиорист неизбежно начинает с прикладного бихевиорального анализа. Однако бывают случаи, когда необходимо создать теплые, доверительные отношения с клиентом, прежде чем предпринимать конкретные шаги. Поэтому действия психолога-бихевиориста на начальном этапе могут выглядеть так же, как действия приверженца психодинамической, гуманистической или иной школы. Дело в том, что отношения между клиентом и психологом — важная предпосылка прикладного бихевиорального анализа.

Ранее прикладной бихевиоральный анализ обсуждался в связи с теоретическими основами бихевиоризма. Для бихевиористской терапии требуется умение разбивать поведение на фрагменты, т. е. операционализировать его. Далее, требуется умение провести функциональный анализ, чтобы выяснить предысторию, результирующее поведение и последствия, а также необходимо совместно с клиентом намечать цели — общественно приемлемую модель поведения. Не проанализировав поведение, невозможно рассчитывать на правильное течение консультации.

Четвертый компонент прикладного бихевиорального анализа — использование **процедур изменения поведения**. Под этим термином понимают систематические методы,

которые использует психолог, чтобы помочь клиенту изменить свое поведение. Тренировка настойчивости — один из таких методов. Важнейшая задача психолога-бихевиориста — выбрать из множества доступных методов процедуру, наиболее подходящую для конкретного клиента. Далее приводятся некоторые из этих процедур.

### **Тренировка релаксации.**

Физическая зажатость — обычное явление среди клиентов, которые обращаются за психологической помощью. Подобная зажатость может появляться различным образом — скованность в определенных ситуациях, прямые жалобы на боль, постоянное напряжение мышц, импотенция или ригидность, бессонница, высокое давление. Удивительно, но факт — научив человека механизму систематической релаксации, мы избавляем его от большей части, казалось бы, сложных проблем. Для психолога-бихевиориста гораздо эффективнее оказывается не искать причины бессонницы у клиента, а просто обучать его технике релаксации. Такое обучение релаксации может открыть клиенту путь к новому взгляду на мир. Обнаружив, что он может контролировать свое тело, клиент сможет заняться решением более сложных проблем.

Вот почему практически все психологи-бихевиористы хорошо умеют обучать клиентов приемам релаксации, наподобие тех, что даны в табл. 9.1. Можно обучить клиента основам техники релаксации практически за 15 минут, но многие бихевиористы подчеркивают, что для такого тренинга требуется более тщательная подготовка — ведь техника релаксации становится для клиента частью его жизни. Воупл и Лазарус, например, предложили для работы сделать интервью, по 20 минут отводя на тренировку релаксации, плюс еще 15 минут ежедневно выделять для домашних практических упражнений. Существует большое количество коммерческих магнитофонных записей с упражнениями на релаксацию, это позволяет психологу сэкономить время и с пользой тратить его, чтобы обучить клиента приемам расслабления в специфических для данного клиента условиях. Например, релаксация может быть важной частью тренировки настойчивости. Если клиент при разговоре с членами семьи или начальством испытывает напряжение в области живота, то можно научить его намеренно расслаблять мускулатуру живота и оставаться спокойным — это может быть элементом программы по тренировке настойчивости.

Таблица 9.1  
ДВА УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

Большинство программ релаксации основаны на процедурах напряжения — расслабления или прямой релаксации. Две предлагаемые системы так или иначе встречаются среди упражнений на релаксацию, программ тренинга, среди звукозаписей различного вида аутогенных тренировок. Чтобы эффективно выполнять эти упражнения, попросите друга или члена семьи медленно прочитать их, пока вы сами будете выполнять процедуры. Затем поменяйтесь ролями и помогите другому достичь того же состояния расслабленности. В конце адаптируйте нижеприведенный материал в программу релаксации и запишите на магнитофон, чтобы в дальнейшем использовать запись.

### **КОНТРАСТ НАПРЯЖЕНИЕ-РАССЛАБЛЕНИЕ**

Многие люди живут в таком высоком состоянии напряжения, что им трудно начать релаксацию. Контраст напряжение-расслабление показывает новичку, что такое напряжение и как ее можно контролировать. Во-первых, для релаксации необходимо устроиться в удобном кресле, либо лечь. Все надо делать в легкой, непринужденной манере.

1. Для начала клиент закрывает глаза и делает несколько глубоких вдохов, медленно выдыхая.

2. Скажите клиенту: “Мы собираемся заняться программой релаксации. Вы почувствуете, что это приятно, но продвигаться в обучении надо с вашей собственной скоростью. Если вы почувствуете, что я продвигаюсь слишком быстро или медленно, дайте мне знать. Но, вообще-то, я могу следить за вашим состоянием по вашей реакции. Сожмите правую руку — правильно — и держите 5 секунд. Раз, два, три, четыре, пять. Теперь опустите ее и заметьте разницу между напряжением и расслаблением. Отметьте то чувство легкости, которое возникает, когда вы разжимаете руку. Далее ту же процедуру мы сделаем для остальных частей тела, напрягая и расслабляя каждую группу мышц. Начнем...”

3. Предложите клиенту вновь сжать и расслабить правую руку. Пусть клиент запомнит разницу между расслабленным и напряженным состоянием. Одна из целей тренировки — понимание того, что такое мускульное напряжение. Выполните упражнение с правой рукой во второй раз, продолжите его для других частей тела в порядке, предложенном в пункте 4.

4. По мере достижения релаксации необязательно для каждой группы мышц думать о разнице ощущений, но время от времени полезно подчеркивать этот контраст. Полезно также делать глубокий

вдох, задерживать дыхание, а потом выдыхать — это тоже дает ощущение контраста. Предлагаемый порядок для контрастного сжатия-расслабления определенных групп мышц: правая кисть, правая рука, левая кисть, левая рука, шея и плечи, лицо и мышцы затылка, грудь, спина, живот, лицо, обе руки с последующим глубоким вдохом, задержкой дыхания и медленным выдохом. Затем вновь мышцы живота, таз, бедра, ноги, все тело.

5. Завершите упражнение, убедившись, что клиенту приятно чувство расслабленности и покоя. По желанию клиент открывает глаза.

### **ПРЯМАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

Многие предпочитают эту форму релаксации, т. к. находят метод контраста напряжения — расслабления утомительным и неинтересным. Однако для новичков техника напряжения — расслабления дает хороший результат. Со временем кто-то из них захочет перейти к прямой форме релаксации.

Одна из форм прямой релаксации — использовать то же чередование групп мышц для расслабления. Процесс идет без напряжения мышц, клиент просто расслабляет одну группу мышц за другой.

Вторая форма релаксации включает в себя визуализацию и работу воображения. Приведем небольшой пример такой релаксации.

Как в методике контраста, клиент удобно сидит или лежит. При данной технике релаксации более важны отношения психолога и клиента.

1. Процедура начинается с того, что клиент закрывает глаза и концентрирует внимание на своем теле. Дайте ему время, чтобы он отмечал вдох и выдох, ощущая кресло на мышцах таза и спине, чтобы он мог ощутить температуру воздуха в комнате. Все это следует делать медленно, легко и с удобством. Необходимо сконцентрировать внимание на телесных ощущениях.

2. Пусть клиент думает о какой-то картине из прошлого, когда он (она) ощущал себя легко и приятно. В процессе визуализации у клиента могут возникнуть телесные ощущения — дуновение воздуха, температура, движение тела. Дайте клиенту на визуализацию столько времени, сколько ему понадобится. Пусть он выходит из этого состояния, когда сочтет нужным.

3. Или наоборот, скажите клиенту, что у него есть время на приятные воспоминания и переживания, но затем надо будет вернуться. Примерно через 10 минут мягко скажите, что пора возвращаться. Глаза должны оставаться закрытыми, тело ощущает эту комнату, как в первой части упражнения. Клиент открывает глаза, когда пожелает.

---

## **ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ УМЕНЬШЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ**

Многие люди ощущают тревогу в связи с определенными ситуациями, объектами, животными или людьми. Если такая тревога носит болезненный характер, то ее обозначают термином “фобия”. Целенаправленное уменьшение тревожности — полезная техника, которая помогает решить личные проблемы, связанные с тревогой и напряжением. Она включает в себя три этапа: 1) тренинг глубокой мышечной релаксации; 2) построение иерархии страхов; 3) увязывание конкретного объекта тревоги с иерархией страха, что сопровождается упражнениями на релаксацию. Одновременно встревоженным и расслабленным быть нельзя, и цель этого метода — вызвать автоматическую реакцию расслабления в ответ на страх (на объект, вызывающий страх). Систематическое уменьшение тревожности оказалось очень эффективным методом для случаев, связанных с боязнью змей, высоты, экзаменов и различного рода сексуальными трудностями. Экзаменационные тревоги особенно хорошо поддаются этому методу — это многократно проверялось на студентах различных колледжей. Первые шаги в технике уменьшения тревожности связаны с техникой релаксации, прикладным бихевиоральным анализом предыстории, результирующего поведения и последствий, вытекающих на экзаменационных проблем студента. Типичное течение событий — это студент, который, думая о предстоящих экзаменах, испытывает некоторую обеспокоенность, затем перед самым экзаменом тревога возрастает, студент начинает забывать элементарные вещи, чувствует себя больным либо даже покидает экзаменационную комнату.

Выстраивая иерархию страхов, полезно построить их шкалу. Воул и Лазарис предлагают: “Подумайте о самом большом страхе, который вы переживали и дайте ему 100 баллов. Состояние абсолютного покоя имеет отметку 0 баллов. Теперь у вас есть ориентиры, верхняя и нижняя границы. Где на этой шкале вы находитесь в данный момент? С помощью этой шкалы можно осуществить две вещи:



1) психолог и клиент могут прийти к пониманию того, насколько тревожным было состояние клиента в какое-то определенное время;

2) установить начальную и конечную точки иерархии страхов. Далее, задавая вопросы и используя прикладной бихевиоральный анализ, возможно установить, какой страх вызывает обстановка экзаменов. Вот пример иерархии страхов студента, страдающего от предэкзаменационных волнений:

0 баллов — закончил школу и нет экзаменов на следующий год.

10 баллов — в первый день занятий профессор рассказал нам план занятий и упомянул экзаменационные планы.

30 баллов — примерно за неделю до экзаменов я осознаю, что они уже близко.

50 баллов — за два дня до экзаменов я начинаю нервничать, мне трудно сосредоточиться.

60 баллов — за день до экзамена у меня становятся влажными ладони, и я чувствую, что забываю элементарные вещи.

90 баллов — когда я иду на экзамен, меня всего трясет, я чувствую себя больным.

95 баллов — когда я вхожу в аудиторию, у меня потные руки, я боюсь, что забыл все, хочется убежать.

99 баллов — во время экзамена я чувствую себя очень напряженным, едва способен двигаться и говорить.

100 баллов — взглянув на экзаменационный билет, я с ужасом вижу, что один-два вопроса я не знаю. В панике я покидаю аудиторию.

Затем клиенту предлагают закрыть глаза и представить себе сцены, которые по шкале близки к нулевому уровню. Это может быть воспоминание об окончании школы, как в списке, или сцена пикника. Терапевт предлагает студенту зафиксировать это чувство релаксации и постепенно, двигаться вверх по иерархии, визуализируя каждую сцену иерархии. Если чувствуется напряженность, то студент должен отметить это, поднимая палец. К примеру, если напряженность ощущается в сцене за два дня до экзамена, то терапевт и студент должны вместе поработать и расслабить ту группу мышц, которая была напряжена. Постепенно студент научится визуализировать все свои иерархии страхов, будучи полностью расслабленным. Для такого тренинга может потребоваться несколько интервью, но обычно он дает хороший эффект. Когда студент оказывается в ситуации, вызывающей напряжение, он способен к релаксации, тем самым снижая чувство тревоги.

Аналогичная иерархия страхов может оказаться эффективной и при других случаях фобии. Интересно, что в результате применения этой техники полностью прошел страх перед змеями, и клиент позволил змее ползать по нему. Точно также успешно лечились фригидность и импотенция. В этих случаях партнеры составляют иерархии страхов, связанных с сексуальными переживаниями и половым актом. Партнеров обучают технике релаксации, а после этого они занимаются визуализацией иерархии страхов, так же, как в случае с экзаменами.

Далее, при перенесении полученного опыта поведения в спальню, им рекомендуется останавливаться на сексуальных ощущениях, пока не будет достигнуто чувство релаксации.

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ**

Лучше один раз увидеть, чем один раз услышать. Как бы в подтверждение этого психологи-бихевиористы обнаружили, что просматривая фильмы или видеозаписи с демонстрацией успешных моделей поведения, многие клиенты достаточно быстро овладевают новыми навыками, помогающими преодолеть трудности. В случае с фобией к змеям оказалось, что живая модель обращения со змеями оказывает более сильное воздействие на клиента, чем систематическое уменьшение тревожности.

*“Понаблюдав, как терапевт осуществляет контакт со змеей, клиент получает цель выполнить все эти операции самому. На каждом этапе терапевт сам выполняет все операции бесстрашно и постепенно приучает клиента прикасаться к змее, гладить ее, держать в руках, сначала в перчатках, а потом без них... По мере того, как клиент становится сильнее, терапевт постепенно уменьшает степень своего участия и*

контроля, и со временем клиент научится держать извивающуюся змею уже без посторонней помощи, позволит ей ползать по своему телу и т. д.”

(Бандура, 1976)

Моделирование — один из самых простых и очевидных методов обучения клиентов новому поведению. То, что клиент видит и слышит в жизни или в фильме — дает больший эффект, чем совет или описание. К моделированию можно добавить релаксацию, тренировку настойчивости и другие бихевиористские техники, подходящие к данному клиенту.

## ПООЩРЕНИЕ

Пожалуй, самая “бихевиористская” методика — это награда за желаемое поведение. Систематическое применение позитивного подкрепления началось с важного эксперимента Гринспуна (1955), который показал, как можно создать условия для клиента, чтобы он употреблял как можно больше множественных форм существительных. Для этого психологу надо только улыбаться и кивать головой. Гинспун проводил обычное интервью, но когда клиент произносил множественную форму существительного, психолог улыбался и кивал. Вскоре клиент стал значительно чаще употреблять множественную форму.

Улыбка, кивки и внимание — это все факторы поощрения. Нам свойственно искать поощрения и награды. Те, от кого мы получаем поощрения, становятся нашими друзьями, остальных мы игнорируем или избегаем. Деньги — также сильное средство поощрения и награды. Можно сказать, что мы работаем, потому что нас награждают деньгами. При правильном прикладном бихевиоральном анализе всегда отводится место поощрению.

Хотя поощрение — простой и доступный метод, его, как правило, используют на практике для манипуляций, а не в конструктивных целях. Приведем для примера такой эксперимент.

*Состав исполнителей:* а) профессор, аттестуемый по уровню знаний своего предмета. Он знает, что во время аттестации его занятия будут записываться на видеокассету, но он не знает инструкций студентам; б) шесть студентов, которым дано задание продемонстрировать внимательное отношение к профессору (визуальный контакт, выслушивание, личная вовлеченность).

*Сюжет:* На первом этапе лекции студенты должны себя вести как обычно. Затем по команде они переключаются на “внимательное поведение”. Затем снова возвращаются к обычному поведению.

*Вопрос:* Какова будет динамика поведения профессора? Как будут вести себя студенты?

События в конспективной форме: Профессор заходит в аудиторию, держа записи в руках. Он бросает взгляд на камеру, установленную в комнате, а затем на записи. Он не смотрит на собравшихся студентов. После 30-ти секундной паузы он начинает. Лекция перенасыщена ссылками на “интересные исследования”, ясно, что профессор основательно готовился к лекции. Случайно профессор отрывается от записей и смотрит на студентов, которые заняты обычным конспектированием. Он возвращается к записям и продолжает лекцию. В течение 10 минут его руки неподвижны и не отрываются от стола.

По сигналу поведение студентов меняется. Их внимание сконцентрировано на профессоре. Однако он не отрывается от конспектов, не смотрит на студентов еще секунд 30, затем бросает на них короткий взгляд и отмечает, что студенты следят за ним. Вскоре он опять поднимает глаза и вновь получает “поощрение” студентов. Потом он долго смотрит на одного студента и отмечает, что тот внимательно наблюдает за ним. Он обводит взглядом аудиторию. Все внимательно смотрят на него. Он оживляется, начинает жестикулировать. Его речь ускоряется, обогащается мимика. Студенты задают несколько вопросов, и далее идет обсуждение без записей. Понимание материала отличное, профессор меньше ссылается на малоизвестные исследования. В аудитории царит совсем другая атмосфера. Чувствуется вовлеченность студентов и преподавателя.

По сигналу студенты “выключают внимание” и возвращаются к конспектированию. Профессор продолжает говорить, но речь его замедляется. Он смотрит на студентов в поисках поддержки, но не получает ее. Речь все более замедляется. Смирившись, он возвращается к своим записям, и остаток лекции излагает уже не свои, а чужие знания.

Студенты потом признались, что им трудно было прервать внимание и вернуться к типичному студенческому поведению, т. к. материал лекции им показался очень интересным. Студенты утверждали, что материал им очень нравился, пока они были внимательны, и у них возникло ощущение, что они “покинули” профессора, когда они были ему нужны, так же, как он был им нужен.

“Психологи называют этот простой пример “эффектом Гринспуна” по имени доктора Джона Гринспуна. Класс студентов-психологов годами занимался тем, что подталкивал профессоров с помощью улыбок или игнорирования. Для студентов это было своеобразной игрой – заставлять преподавателя стоять в определенном месте или ходить перед ними. Обычно студенты не поощряют и не балуют профессоров своим вниманием”.

(Айви и Ликкл, 1963)

Хотя мы описали довольно забавный случай, но он наглядно иллюстрирует, как при помощи бихевиористских методик можно манипулировать людьми. К счастью, подобные эксперименты с человеком идут на убыль. Сейчас главное направление бихевиористской психологии — научить клиентов эффективным техникам. Огромное количество программы концепций, направленных на изменение поведения детей, заключенных, супругов, спортсменов, курильщиков, алкоголиков, наркоманов — основаны на элементарной идее поощрения и награждения. Как естественное развитие сказанного, в тюрьмах, психиатрических больницах, школах и других заведениях применялась система фишек, которые выдавались в ответ на желаемое действие в качестве осязаемого поощрения. В конце недели фишки менялись на сладости, сигареты, привилегии. Очень важно в этой стратегии, чтобы не было большого разрыва во времени между желаемым поведением и поощрением.

### **ЗАПИСИ**

Один из способов определить, есть или нет прогресс в изменении поведения клиента — это его дневниковые или иные записи. Клиент должен записывать число каких-то своих поступков, действий до, во время и после прохождения курса бихевиористской терапии. Например, учитель обеспокоен отсутствием усидчивости у гиперактивного ребенка. В таком случае методику записи можно сочетать с выдачей фишек, когда ребенок вознаграждается, если он спокойно сидит за партой. Важно, чтобы запись поведения началась до начала курса, чтобы можно было судить об эффективности программы. Запись “после” также важна, так как в некоторых случаях, при отсутствии воздействия психолога поведение возвращается на прежний уровень, т. е. бихевиористская программа в таком случае оказалась неэффективной. Тогда нужно внедрять другую программу, или даже применять другой тип психотерапевтического вмешательства.

Записи своих поступков обычно применяют при сбрасывании лишнего веса, при отработке навыков семейных взаимоотношений, когда стараются приучить ребенка к порядку в комнате, когда хотят бросить курить и в других ситуациях. Сам процесс ведения записей иногда помогает человеку изменить свое поведение.

### **ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РЕЦИДИВОВ**

Предотвращение рецидивов (ПР) — это бихевиористские стратегии, помогающие клиенту поддерживать нужное поведение после окончания курса терапии. Одна из аксиом психотерапии — если терапевт не примет мер, то клиент потеряет навыки.

Модель ПР основана на работах Марлатта по излечению алкоголизма, которые затем были расширены на область контроля за весом (Розенталь и Маркс, 1979), а также на поддержку навыков (Маркс, 1982, 1984). Исследования рецидивов показывают, что промахи,

допущенные во время прохождения курса, имеют тенденцию повторяться в будущем. Например, при сбрасывании лишнего веса то, как клиент реагирует на первую свою неудачу в соблюдении диеты, очень характерно для последующих ситуаций. Можно утверждать, что в той или иной форме рецидивы встречаются у 100% клиентов. Ваша задача — построить программу, которая помогла бы клиенту справиться с рецидивом (обобщающая программа на пятой стадии интервью), с тем, чтобы вновь обретенные навыки не растерялись сразу же после окончания курса.

Таблица 9.2  
МЕТОДЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РЕЦИДИВОВ

---

**Стратегии самоуправления, разработанные Робертом Марксом:**

Пройдитесь по тексту этой инструкции, имея в виду поведение, которое вам трудно поддерживать. Используйте ту же форму для предупреждения возможного рецидива у себя или у воображаемого клиента.

**1. Выбор подходящего поведения.**

Опишите в деталях поведение, которое вы хотели бы поддержать. Насколько часто оно вам будет нужно? Как вы понимаете, что произошел срыв?

**2. Стратегия предупреждения рецидивов.**

**А. Стратегия поведения.**

1. Вы согласны с тем, что произошел рецидив? В чем он состоит?

2. В чем разница между обучением трудному поведению и использованием его в трудных ситуациях?

3. Кто может помочь вам придерживаться желаемого поведения?

4. Каковы для вас ситуации с высоким уровнем риска? Какие именно люди, места и события провоцируют срыв?

**Б. Стратегия рационального мышления**

5. Какова ваша эмоциональная реакция на срыв или рецидив?

6. Что поможет вам мыслить более эффективно в трудных ситуациях или после срыва?

7. Какие дополнительные навыки вам нужны, чтобы удержаться? Настойчивость? Релаксация? Микротехники?

**В. Стратегия определения желаемых выходов**

8. Можете ли вы перечислить будущие выгоды вашего нового поведения?

9. Как вы сможете вознаградить себя за хорошо выполненную работу? Разработайте конкретные поощрения и компенсации.

**Г. Предсказание” последствий последнего рецидива**

10. Опишите в деталях, как может произойти первый рецидив. Опишите людей, место, время, ваше предполагаемое эмоциональное состояние.

---

Факторы окружения (семья, работа, доступность сигарет или наркотиков) часто делают

почти невозможными долговременные намерения. Чтобы клиент успешно справлялся с

трудностями окружения, Маркс разработал четырехэтапную программу.

Табл. 9.2 дает ПР-программу в форме упражнения, которые вы можете попробовать сами, либо с конкретным клиентом. Заметим, что ПР-программы очень специфичны. Например клиент страдает от переедания и хочет похудеть. Задача терапевта — помочь клиенту уяснить несколько стратегий, которые предохраняли бы его от переедания. Как только клиент научится бихевиористским методикам поведения, например, есть только в специально определенных местах и в определенное время, подсчитывать калории, понимать, какие эмоции вызывают аппетит, избегать непредусмотренного употребления пищи — его надо готовить к опасностям, грозящим каждому, кто придерживается строгой диеты и рискует сорваться.

ПР дает стратегию самостоятельности клиенту, мечтавшему, например, похудеть, но живущему в мире, который непрерывно твердит ему, что надо больше есть. ПР дает возможность клиенту контролировать себя в трудных ситуациях. Эти стратегии можно разделить по категориям:

1. Предвидение трудных ситуаций. Клиент часто способен предсказать обстоятельства, в которых его намерение сбросить вес окажется под угрозой. Такая стратегия не мешает спонтанности, но намечает ситуации риска и работает как ранняя система упреждения, так

что клиент уже настроен.

2. Регулирующие мысли и чувства. Эмоции часто выходят из-под контроля и делают нас иррациональными, нарушают наши планы. Рецидив менее вероятен там, где мы ожидаем такой всплеск эмоции, а затем ищем возможность вернуться к разумному подходу.

3. Выявление нужных дополнительных навыков. Хотя мы помогаем клиенту быть умеренным в еде, но навыки могут оказаться под угрозой, когда он голоден, или ему попался новый соблазнительный вид мороженого. Преодолеть возможные рецидивы помогут такие навыки, как тренировка настойчивости, четкое временное расписание и т. д. Умение ограничить себя в еде зависит от многих других навыков, которые мы обсудим позже.

4. Выстраивание благоприятных последовательностей. Основная забота психолога-бихевиориста — выстроить нужную последовательность поведения. Поддержка должна исходить от самого клиента. Он должен научиться выстраивать значимые поощрения за желаемые поступки и верное поведение.

Работают ли эти методы? Наблюдения показывают, что клиент, проходящий программу похудения, может сбросить до 18 фунтов веса. Бихевиористские методы сбрасывания веса плюс тренинг, направленный против рецидивов вместе дают прекрасный устойчивый результат (Перри, 1984). Аналогичное использование Розенталем и Марксом (1979) техник бихевиоризма дало в результате потерю 10 фунтов веса у 35 студентов колледжа. Одну из групп обучали технике ПР, а другой просто посоветовали придерживаться навыков правильного питания. Через 6 дней курса ПР группа продолжала терять вес, а другая группа в среднем прибавила 1,4 фунта.

Пока мы обсуждали случаи рецидивов, относящиеся к перееданию, пьянству и наркомании. Хотя рецидивы старого поведения бывают и у человека, прошедшего курс психотерапии. У клиента могут быть импульсы к магазинным кражам, или он слишком надолго впадает в депрессию. Хотя депрессия и kleptomания сильно отличаются от проблем переедания, к ним можно применить общие принципы ПР. В частности, на каком фоне проходит депрессия? Какова предистория, протекание, последствия этой депрессии? Какую стратегию ПР нужно применить? Знание техники ПР неопределимо, если вы хотите научить клиента не теряться в трудных ситуациях.

Техника ПР важна не только для психологии бихевиоризма, и для психологии в целом. При любой системе терапии возникают проблемы рецидивов, когда клиент возвращается к прежнему, подчас более примитивному поведению. Полезно и возможно, изучив технику ПР, разработать свои улучшенные методы, которые возникли у вас при работе с конкретным клиентом.

ПР, как метод прикладного бихевиорального анализа, является очень полезным орудием. Но для овладения им нужна постоянная практика. В этом вам может оказаться полезной модель ПР из таблицы 9.3.

Таблица 9.3

## УПРАЖНЕНИЯ ПРИКЛАДНОГО БИХЕВИОРАЛЬНОГО АНАЛИЗА

### И ТРЕНИРОВКА НАСТОЙЧИВОСТИ

Цель данного упражнения — объединить понятия этой главы в единую систему, при этом используется тренировка настойчивости. Подробно проработайте интервью с воображаемым клиентом или с приятелем, который хочет обсудить конкретную ситуацию, в которой он слишком пассивен, либо слишком агрессивен.

**1. Установление раппорта.** Помните, что факты говорят о том, что психолог-бихевиорист создает во время интервью атмосферу не менее теплую и доброжелательную, чем психологи других направлений. Установите раппорт и используйте навыки внимания, чтобы присоединиться к клиенту. Обратите особое внимание на структурирование интервью и сразу скажите клиенту о том, сколько вам потребуется времени. Бихевиористский подход строится на совместном планировании времени психологом и клиентом.

**2. Сбор информации.** Ваша цель здесь — дать четкое бихевиористское определение проблемы. Основная последовательность выслушивания поможет вам прояснить поведение клиента. Вам нужен ясный и типичный пример того, где именно клиенту не хватает настойчивости. С помощью такого примера вам легче произвести операционализацию нынешнего чрезмерного пассивного или излишне агрессивного поведения.

Рольевые игры очень полезны, когда вы хотите уяснить специфику поведения клиента. Если есть

ясная картина предыстории, самого поступка и его последствий, предложите клиенту проиграть ситуацию за других лиц. Сделайте ролевую игру как можно более приближенной к реальности.

Выявите положительные стороны клиента и его проблемы. На какие сильные стороны характера клиента вы можете опереться при решении проблемы? Если нужно, обеспечьте обратную связь, т. к. многие настойчивые клиенты имеют трудности с идентификацией своих положительных качеств. Повторим, что лучший способ сбора информации для проведения тренинга настойчивости — это ролевые игры с воссозданием ситуации.

**3. Желаемый результат.** Сформулируйте вместе с клиентом конкретные цели. Вновь потребуется использовать основную последовательность выслушивания и операционализацию поведения. Сумел ли клиент поставить ясные цели? Цель должна быть увязана с недостатком настойчивости и направлена на более аффективные действия клиента в трудной ситуации.

**4. Выработка альтернативных решений.** На этом этапе клиент уже выработал цели, которые могут не согласовываться с определенной ранее проблемой. Кроме этого, вы уже выявили сильные стороны личности клиента. Обратите внимание, как Шарон Бауэр помогла клиенту развить новое, более настойчивое поведение.

Перечислив поставленные цели, “обкатайте” в ролевых играх новые навыки подведения.

Продолжайте их до тех пор, пока клиент не овладеет ими вполне уверенно.

Может оказаться, что в осуществлении бихевиористской программы будут полезны навыки релаксации, записи, моделирование, когнитивно-бихевиоральная терапия и другие техники.

**5. Обобщение.** Было бы ошибкой останавливаться на четвертом этапе даже при успешном протекании сеансов терапии. Очень важно, чтобы после курса психотерапии у клиента был составлен четкий план обобщения поведения. Научите клиента технике предотвращения рецидивов (табл. 9.2). Очень важно также четко сформулировать бихевиористские цели. Поведение, которое не подкрепляется после тренинга, легко теряется за две недели.

**6. Отслеживание.** В течение первой недели после тренинга настойчивости проследите, в самом ли деле изменилось поведение клиента.

---

## **НЕКОТОРЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ БИХЕВИОРИСТСКОЙ ТЕРАПИИ**

Тщательно не продуманная терапия может нанести вред клиенту. В предыдущей главе мы показали, какой вред приносит “дикий” психоанализ. Понятие “манипуляторский бихевиоризм” описывает аналогичный феномен в области бихевиористской терапии.

Можно говорить о манипуляторском бихевиоризме, если психолог принимает решения за клиента, или если его влияние настолько сильное, что клиенту ничего не остается делать, как только соглашаться с психологом. Мы знаем случай, когда, например, психологи-бихевиористы работали над упражнением эффективности учебного времени для учеников начальных классов. Это уместная цель, но дело в том, что вмешательство проводилось неумело — дети и родители не осознали перемен, проведенных в классе.

Манипуляторская терапия имела место в психиатрических клиниках и тюрьмах. При этом применялась стратегия фишек, но их бросали пациентам и заключенным на пол, а те подбирали их и меняли на еду. Эти возмутительные случаи не имеют ничего общего с бихевиористским гуманизмом, со стремлением к совместному принятию решений психологом и клиентом. Ни в коем случае нельзя считать бихевиористскую психологию негуманной и манипуляторской. Точно так же можно использовать во вред клиенту технику психодинамической или гуманистической психологии. Теории и методы не виноваты в том, что их неумело используют.

Со временем вы заметите, что техники бихевиоризма “работают”, что клиент получает ощутимую пользу. В то же время вы можете заметить, что, хотя поведение клиента меняется, но остается ощущение, будто что-то важное пропускается. Для таких клиентов могут оказаться полезными методы когнитивно-бихевиористской терапии (глава XI), причем некоторым будут интересны причины того, почему у них сложились именно такие стереотипы поведения. Здесь может оказаться полезной такая противоположность бихевиоризму, как психодинамическая концепция. Короче говоря, объединяя бихевиористскую терапию с другими ориентациями, вы сможете существенно обогатить процесс психотерапии.

Попробовав на практике упражнения из табл. 9.1, 9.2, 9.3 вы уже имеете солидный

фундамент для овладения бихевиористской терапией. Эта система методов особенно эффективна, если вы хотите своими глазами увидеть, как быстро изменяется поведение клиента, если, например, вы работали над проблемой, связанной с тренингом настойчивости. Существуют и другие техники бихевиоризма (они здесь не обсуждались), которые также дают хорошие результаты.

В конце особо стоит упомянуть технику предотвращения рецидивов, которую есть смысл применять, заканчивая беседу, независимо от того, какие методы использовались. Пятая стадия интервью (обобщение), модель Джаниса, наблюдение за клиентом после интервью, умение избежать рецидивов — все это необходимо знать психотерапевту любого направления.

## **КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ**

Прочитав эту главу, вы должны уметь:

1. Понимать разницу между бихевиористским подходом, ориентированным на действие, и психодинамической теорией, ориентированной на “инсайт”. Можно сказать, что бихевиористы хотят добиться видимых изменений в поведении клиента, а психологи-фрейдисты добиваются перемен в том, что клиент думает о своих поступках. Некоторые бихевиористы совсем не думают о внутреннем диалоге клиента, а все психологи-фрейдисты считают, что как только будет достигнута определенная степень осознания своих проблем, изменится и поведение.

2. Определять и уметь применять прикладной бихевиоральный анализ. В главе даны методы, которыми необходимо овладеть, чтобы применять их в разных случаях. Пока вы в совершенстве не овладеете этими методами, дальнейшее изучение бихевиоризма будет малоэффективным.

3. Понимать и уметь обсуждать составляющие тренинга настойчивости. Бихевиоризм дает немало эффективных и полезных методов, которые помогают клиенту стать хозяином своей жизни. В главе дана пятишаговая модель тренировки настойчивости.

4. Знать и использовать эффективные методы предотвращения рецидивов, которые помогают клиенту использовать навыки, приобретенные на интервью в своей дальнейшей жизни.

5. Знать следующие ключевые понятия данной главы: бихевиористский гуманизм, прикладной бихевиоральный анализ, операционализация поведения, функциональный анализ, предыстория, результирующее поведение, последствия, тренинг настойчивости, предотвращение рецидивов, релаксация, целенаправленное уменьшение тревожности, моделирование, поощрение, записи, стратегия фишек.

## **ГЛАВА X**

# **ЭКЗИСТЕНЦИОНАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ТРАДИЦИЯ**

## **ОБЩИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ**

Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированного консультирования и терапии.

Методология дает основу для эффективной теории и практики: КО-терапевт знает, как построить творческую, плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Теория создает организующие принципы для консультирования и психотерапии: КО-терапевт имеет запас альтернативных теоретических подходов и способов общения.

Практика — это сочетание методологии и теории. КО-консультант компетентен в теории и методиках, и способен применять их как в целях исследования, так и в практической работе на благо клиента.

Подразумевается, что общая компетентность в методологии, теории и практике проявляется в осознании своего собственного мировоззрения и личностных особенностей, а также того, насколько они отличаются от мировоззрения клиента и других профессионалов.

## **ЦЕЛИ ЭКЗИСТЕНЦИОНАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ**

Экзистенциально-гуманистическую теорию называют третьей силой в психологии. Если психодинамическая теория делает акцент на то, как на развитие личности воздействует прошлое, а бихевиоризм интересуется тем, как формирует личность окружение, то экзистенциально-гуманистическая теория представляет третье направление, в котором личность является контролирующим центром для принятия решений. В этой главе мы ставим следующие цели:

1. Описать мировоззрение экзистенциально-гуманистической теории и то, как это мировоззрение развивалось Карлом Роджерсом, Фредериком Перлсом, Виктором Франклом.
2. Дать основные теоретические конструкции, примеры применения теории в конкретном интервью, а также техники, связанные с указанными концепциями.
3. Дать вам возможность на практике применить терапевтические техники и методы.

## **ВВЕДЕНИЕ**

В центре экзистенциально-гуманистической теории стоит человеческое предназначение — жить и действовать, определяя свою судьбу. Сосредоточение контроля и решений находится внутри самого человека, а не в его прошлом и не в его окружении.

Хотя корни экзистенциально-гуманистической традиции мы можем найти в философии, однако именно клиентоцентрированная психология Карла Роджерса оказала большое влияние на распространение этой точки зрения. Разработанные им методы предназначены для того, чтобы вы смогли войти в мир клиента и затем помочь ему избрать свое направление мышления.

У Ф. Перлса также большое значение придается процессу принятия решений индивидом, но техника у него исключительно директивная. Если Роджерс старается войти в мир клиента, чтобы понять и затем изменить его мировоззрение, то Перлс более активен и без промедления принимается управлять процессом изменения.

Виктор Франкл находится где-то посередине между Роджерсом и Перлсом. Про Роджерса можно сказать, что это “внимающий и слушающий” терапевт, Перлс — “воздействующий”. Франкл привлекает к работе навык внимания и воздействия, в



зависимости от потребностей клиента. Все три подхода дают очень много полезного практической психотерапии.

Вернемся к общему мировоззрению и истории экзистенциально-гуманистической теории.

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ

*“Мир многообразен, и наши отношения многообразны. То, что многообразно, часто страшит, поскольку не является простым и понятным. Мы предпочитаем забывать, как много возможностей открывается перед нами”.*

(Кауфман, 1970)

Экзистенциализм связан с человеческим существованием и безграничными возможностями жизни. Разумеется, точное определение ключевых понятий “экзистенциализм”, “существование”, “возможности” вряд ли возможно, так как экзистенциализм основан на вере в то, что каждый человек смотрит на мир по-своему и конструирует свою собственную реальность взаимодействия с этим миром. Мы знаем себя через отношения с другими. Есть некая договоренность, что экзистенциализм изучает человеческое существование в мире. Таким образом, экзистенциализм занят изучением смысла жизни и нашего места в мире. Философы-экзистенциалисты постоянно ищут ответы на вопросы, связанные со знанием: “Что это значит?”, “Почему это произошло?”, “Что есть реальность?”

*“Процесс принятия решений — это механизм, через который личность постигает значение... Истинные философы-гуманисты рассматривают жизнь, как серию постоянно принимаемых решений, пусть даже и подсознательно. Хотя решения могут различаться по содержанию, в них всегда присутствует две альтернативы: выбор будущего и выбор прошлого”.*

(Мадди, 1985)

Как уже отмечалось во второй главе, клиент приходит к вам, чтобы ему помогли принять решение. Одни хотят переписать свою историю (направленность в прошлое). Другие озабочены выбором и изучают разные возможности применительно к будущему.

Грубую, но точную аналогию этому можно обнаружить в старой шутке о различиях между пессимистом и оптимистом:

Два молодых человека наткнулись на кучу навоза. Первый, пессимист, увидев кучу, сказал: “Фу!” Оптимист же немедленно стал копаться в навозе. “Почему ты делаешь это?” — спрашивает первый. — “Потому что, где навоз, там должны быть и пони”.

В многообразии жизненных трудностей и проблем экзистенциальный гуманист видит хорошую сторону. Вопрос о смысле зависит от того, кто его задает. Гуманистический выбор — безусловно позитивный, направленный в будущее. Гуманизм — это философия, которая облагораживает человека, ее объектом является человек, делающий выбор и принимающий решения.

Корни экзистенциализма можно проследить от датского философа Кьеркегора, но распространилось это движение после второй мировой войны в связи с работами Сартра (1946, 1956), Камю (1942, 1958), Хайдеггера (1962), Ланга (1967), а также большой плеяды философов, психологов и теологов. Мэй привнес экзистенциальную струю в мышление психологов США.

Большую роль в применении на практике многих положений экзистенциализма сыграли Бинсвангер (1958, 1963) и Босс (1958, 1963). Основой концепции экзистенциализма было объявлено бытие в мире. Мы живем в мире, воздействуя на него, и он, в свою очередь, влияет на нас. Любая попытка отгородиться от мира приводит к отчуждению. Отчужденность является либо результатом барьеров между людьми, либо результатом неумения сделать выбор в отношениях. Главная задача психотерапии, таким образом, — помочь клиенту увидеть себя в отношениях с миром и действовать в соответствии с тем, что он видит.

Чтобы облегчить анализ экзистенциалисты часто разделяют индивида на внутренний слой (сам человек), средний слой (остальные люди) и внешний слой (биологический и физический мир). У личности бывают проблемы отчуждения с одной из этих сфер. Личность может отчуждаться от самой себя, от своего тела, от других людей, от всего мира. Общее

направление экзистенциального анализа — помочь человеку понять свои связи с миром (со средним и внешним слоем). Изучая мир, личность способна свободно выбирать, а не только быть объектом действия.

Проблема действия вносит, однако, предпосылки для экзистенциальной тревоги. Экзистенциальная тревога может быть результатом отчуждения, но может развиться в результате неспособности принять решение. Выбор всегда связан с напряжением, потому что, выбирая, мы всегда теряем какие-то альтернативные возможности. Но хотя выбор — всегда болезненная процедура, но это все же лучше, чем вечные колебания и сомнения.

Экзистенциальное разрешение — это принятие решения, выбор и соответствующее действие, т. к. это должно облегчать тревожность. Так непрерывная цепь выборов постоянно снижает тревожность нашего существования в мире. Именно из-за этого повторяющегося и сменяющего друг друга цикла “выбор — тревожность” некоторые экзистенциалисты (такие, как Сартр и Кьеркегор) стали пессимистами. Другие рассматривают проблему с благоприятной стороны. Интенциональность — ключевое понятие экзистенциализма: выбор рассматривается как благоприятная возможность. Интенциональность, как она понимается в этой книге — это экзистенциальная конструкция, утверждающая, что человек, действуя в мире, должен ясно осознавать, что мир также воздействует на него. Интенциональность обеспечивает связь с гуманизмом, мировоззрение которого нашло свое полное выражение в работах Карла Роджерса и Мартина Бубера.

*“Гуманизм — это любая философия, которая признает ценность и достоинство человека, делает его мерой всех вещей”.*

(Аббаноко, 1967)

Экзистенциально-гуманистическая традиция признает бесконечное разнообразие жизненного опыта скорее как благоприятную возможность, чем как проблему. Основа этой философии — ответственность за выбор и интенциональность поступков.

Человек, стоящий на экзистенциально-гуманистических позициях, делает осознанный выбор, касающийся того, что является позитивным в человеческих отношениях. Мартин Бубер говорит о важности отношения Я—Ты, в которых другие выступают прежде всего как люди, а не как объекты: “Если кто-то говорит Вы (ты), он устанавливает отношения”.

Интенциональная личность ищет отношения Я — Ты, а не отношения ЧТО—ЧТО, в которых люди выступают как вещи.

Экзистенциально-гуманистическая традиция простирается от позитивизма Карла Роджерса и Виктора Франкла до героического негативизма Сартра и Камю. Гештальт-терапия Ф. Перлса представляет собой более жесткий взгляд на реальность, чем у Роджерса и Франкла. Многие концепции психотерапии подвержены влиянию этой “третьей силы” — это и бихевиористский гуманизм, и рациональная терапия, и такие новые теории, как феминистская терапия и теория негроидной идентификации.

Приведем в сжатом виде основные положения экзистенциально-гуманистической теории:

1. Мы существуем в мире. Наша задача — постичь смысл этого.
2. Мы познаем себя в отношениях с миром, в частности, через отношения с другими людьми.
3. Тревожность есть либо результат отсутствия этих отношений (с самим собой, с другими, с миром в целом), либо от неудач в выборе и в принятии решений.
4. Мы ответственны за то, как мы конструируем мир. Хотя мир есть то, что взаимодействует с нами, но мы решаем, что значит этот мир и именно мы придаем ему упорядоченность.
5. Таким образом, задача терапевта и психолога — как можно полнее понять мир клиента и поддержать его во время принятия решения. Однако, некоторые психологи-экзистенциалисты стремятся сразу поделиться с клиентом своим взглядом на мир.
6. Особая проблема возникает из-за того, что не всегда можно назвать мир осмысленным и гармоничным, и такие экзистенциалисты, как Сартр и Кьеркегор часто находились в плену у мрачных и безрадостных мыслей о мире, полном абсурда и жестокости. Однако же, по мнению гуманистически мыслящих экзистенциалистов Бубера и Мэя, сам беспорядок и путаница в мире предоставляют нам благоприятные возможности для поиска красоты, для личного роста. Так что различия между этими двумя позициями — это вопрос

веры. Если человек видит в многообразии возможностей только проблему, то у него возникают проблемы. Человек, который видит в этом благоприятную почву для принятия решений, будет выбирать и действовать в соответствии со своим выбором.

## **РОДЖЕРОВСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ**

*“Психолог только помогает индивиду помочь самому себе. Психолог нужен, чтобы дать возможность человеку излить свои эмоции, связанные с проблемой, вследствие чего человек будет мыслить более ясно и конструктивно. Психолог должен создавать атмосферу, при которой клиент приближается к инсайту. На основе этого инсайта он способен принимать жизненно важные проблемы более адекватно, независимо и более ответственно”.*

(Роджерс, Валлен) 1946)

Эта точка зрения, которая сейчас считается общепринятой, была совершенно новой для мира психологов после второй мировой войны. В то время, как психодинамическая теория и бихевиористская психология рассматривали человека, как арену столкновения неизвестных сил подсознания и факторов окружения, экзистенциалисты, вдохновленные Карлом Роджерсом, стали подчеркивать, что человек может отвечать за свою жизнь и сампринимать решения. В основе этого взгляда лежит вера в человека позитивного, изначально хорошего, стремящегося к максимальной самоактуализации. Самоактуализацию можно определить как стремление к полной предельной человечности. Самоактуализированный человек наслаждается жизнью во всем ее многообразии, а не только в случайные моменты успеха. Задача психологии — поддержать естественное для каждого человека состояние интенциональности и психического здоровья. Только соприкоснувшись со своим внутренним Я, человек будет двигаться к позитивным свершениям.

Легко заметить привлекательную сторону этого учения. Человечество привыкло думать о себе негативно, и мысль, что они могут быть “добрыми”, вызывает переворот в умах людей, хотя над Роджерсом смеялись, обвиняли его в наивности и поверхностности, он все же считается крупной фигурой в психологии, его взгляды во многом определили сегодняшнее состояние психологической науки.

Взгляды Карла Роджерса никогда не были застывшими — он постоянно менял их, совершенствовал, подгонял. В данной главе мы остановимся на трех основных этапах эволюционировавших взглядов Роджерса: бездирективном, клиентоцентрированном и современном. И хотя методы этих этапов менялись, основой концепции Роджерса всегда оставался гуманизм. Мы дадим сначала основные теоретические формулировки, а потом приведем примеры интервью.

## **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ К. РОДЖЕРСА**

Основное, что занимает Роджерса — это мировосприятие клиента. “Опыт — это реальность” — в этом утверждении явно и неявно присутствует предположение: если я считаю, что что-то случилось, то оно случилось на самом деле. Существует много путей видения мира, бесчисленное количество интерпретаций мира, множество способов воздействия на него. Это в чем-то напоминает теорию “личных конструкторов” Джона Келли, но здесь упор делается не на взаимодействие личности и окружения, а на самой личности. Так как мы сталкиваемся с огромным многообразием жизни, то опыт каждого и его восприятие мира в чем-то отличаются от опыта другого. Центральная задача психолога — понять мироощущение конкретного клиента. В основе экзистенциально-гуманистической психологии лежит постоянное стремление понять и ощутить неповторимость каждого клиента.

Трудно переоценить важность этого положения. Если вы хотите помочь человеку, то прежде всего надо учесть, каковы его корни, природу его мировосприятия. Карл Роджерс, как никто другой умел очень внимательно, с предельной эмпатией выслушать человека. По мере того, как он понимал его, он всегда обнаруживал в нем позитивные, направленные на самоактуализацию силы. Приверженцы гуманистических теорий почти всегда способны найти что-то позитивное даже в самом трудном клиенте. Для иллюстрации приведем следующую историю:

Маленький ребенок нанизывает бусы на шнурок. Пластиковый конец распался. Ребенок сидит тихо и в течение 15 минут пытается выполнить невыполнимую работу. Затем с криком отчаяния он бросает бусы и шнурок на пол. Его отец только тут изволит обратить на ребенка внимание и шлепает его за “отсутствие терпения”.

В данном случае ребенок действовал целенаправленно, но его восприятие действительности было нереалистичным, задача была нерешаемой, если учесть возраст ребенка и состояние шнурка. Можно считать, что состояние гнева у ребенка было нормальной реакцией на нарастающую фрустрацию.

Более важно рассмотреть здесь позицию отца. Его поведение мы расцениваем как безобразное и нерациональное. Что хорошего можно сказать о человеке, который ударил ребенка? Если бы этот отец попал на консультацию к психологу — последователю Роджерса, то психолог стал бы вникать во все детали. Ситуацию обязательно обсудили бы с точки зрения эмоционального фона, и, возможно, отец вспомнил бы другие случаи, когда он терял терпение. Углубленно изучая ситуацию, психолог мог бы узнать, что этот день у отца был трудный и безуспешный, что отец — одинокий родитель, что его самого били в детстве. Такой психолог уделит бы больше внимания переживаниям отца и его непростой жизни, чем самой ситуации. Он подчеркнул бы позитивный элемент в поведении отца, стремился бы понять и принять негативное поведение. Применив позитивное рассмотрение, мы увидим, что поступок отца, шлепнувшего ребенка, такой же естественный результат фрустрации, как и у сына. Конечно же такую интерпретацию нет смысла высказывать. Скорее всего, психолог попытается передать отцу веру в то, что тот сможет стать более самоактуализирующимся, если он сделает такой выбор. Интересно сравнить такой подход с приемами психолога-фрейдиста, которого заинтересует, почему отец вел себя так (обычно это сопровождается явным и целенаправленным раскрытием картины детства) и со стилем психолога-бихевиориста, который будет составлять план действий с отцом на случай очередной вспышки гнева.

Точно так же мужья, которые бьют жен, дети, безобразничающие в школе, люди, которые занимаются обманом и воровством — все они имеют позитивные резервы личности. Если терапевт сможет понять их мировосприятие, то положительные черты сразу проступят. После этого можно ожидать, что пойдет естественный процесс оздоровления, человек изменит свое поведение и его восприятие мира получит более позитивную направленность.

Для того, чтобы войти в мир клиента, жизненно необходимы навыки внимания и выслушивания (глава III), также, как и качественная эмпатия (глава IV). Предполагается, что, если человека понимают и готовы выслушать, он начинает двигаться в нужном направлении.

Важный пункт роджерсовской терапии — противоречие между реальным и идеальным образами Я. Человек хочет видеть себя хорошим и часто теряет реальное представление о себе в попытках представить себя идеальным. Это расхождение между мечтой и реальностью, между самовосприятием и восприятием других ведет к инконгруэнтности. Инконгруэнтность проявляют те состояния, когда человек уже не является самим собой. Отцу, который шлепнул ребенка, не хватает согласованности, и цель терапии — разрешить противоречие между идеальным и реальным Я, уменьшая тем самым напряженность и приводя к самоактуализации.

Роджерс говорит о “необходимых и достаточных условиях изменения личности” и перечисляет шесть главных условий, которые обеспечат позитивное продвижение клиента, независимо от теоретической ориентации психолога:

1. “Два человека в психологическом контакте”. Между двумя людьми должны возникнуть взаимоотношения. Роджерсовские методы часто называют школой установления взаимоотношений, поскольку все строится на взаимоотношении двух людей.

2. “Для первой стороны — клиента характерно состояние инконгруэнтности и тревожности”. Инконгруэнтностью можно считать расхождение между реальным и идеальным образом Я, она ведет к тревожности, к поведению, которое не удовлетворяет ни клиента, ни окружающих. Задача психолога состоит в том, чтобы клиент осознал инконгруэнтность и работал над ней.

3. “Вторая сторона — терапевт — отличается конгруэнтностью”. Даже если психолог не является самоактуализирующейся личностью, важно, чтобы он был искренен и аутентичен во время интервью. Здесь важны понятия искренности и отсутствия смешанных сообщений

(глава V). Роджерсовская теория более чем другие, озабочена наличием аутентичности в процессе интервью.

4. “Терапевт априорно доброжелательно относится к клиенту”. Психолог рассматривает клиента только положительно, независимо от его поведения. Это позволяет клиенту чувствовать, что его принимают, что он чего-то стоит как личность, что он может чувствовать себя безопасно, рассказывая психологу о своей жизни. Важно передать ему ощущение теплоты, уважения и заботы.

5. Чтобы быть по-настоящему внимательным к клиенту, психолог должен сам постоянно расти как личность. Чтобы помочь клиенту найти мир в себе, психолог должен ощущать в себе миролюбие.

6. “Психолог точно понимает точку зрения клиента и стремится передать ему это ощущение понимания — эмпатии и безусловной расположенности к нему”. Все предыдущие пять условий бесполезны, пока клиент их не воспримет.

Итак, эти шесть достаточных и необходимых условий составляют замкнутый цикл: клиент воспримет эти шесть условий, только если существуют настоящие отношения, если проявились эмпатия и позитивное понимание, если все условия соблюдаются.

Эти “основные условия” способствовали усиленному изучению процесса психотерапии. Их правомочность подверглась серьезному исследованию, результаты которого приводятся в главе XIII. Карл Роджерс рассматривал сеанс психотерапии как микрокосм человеческого существования, где ставится вопрос “Кто есть Я?” и ответ на этот вопрос исходит не от терапевта, а от внутреннего Я клиента.

Можно принимать или не принимать методы Роджерса, но их влияние на мир психотерапии огромно.

## **ДИНАМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ИЗМЕНЕНИЯ И РОСТА**

Роджерс верит в свои теории и действует в соответствии с ними. Он — воплощение интенциональности и самоактуализации. Можно отметить три стадии в его развитии:

*Первый период:* 1940—1950 г. — бездирективный. На этом этапе подчеркивается необходимость принимать клиента как он есть, не судить его, а подходить к нему с позитивной предрасположенностью, доверять мудрости клиента. Главной техникой на этом этапе становится прояснение мира клиента. В работах этого периода главный упор делается на методы консультирования.

*Второй период:* 1950—1961 г. — клиентоцентрический. На этом этапе основное внимание уделяется отражению чувств клиента, смягчению расхождения между реальными и идеальным Я. Психолог учит клиента избегать угрожающих ситуаций, главной техникой является отражение чувств. Не акцентируются отдельно методы, речь скорее идет о психологе как личности развивающейся и эволюционирующей.

*Третий период:* 1961 г. — настоящее время — повышенное личное участие. Сохраняя верность своим прежним принципам, Роджерс переносит акцент на опыт текущей ситуации. От психолога требуется больше активности и открытости. Возможны как групповые, так и индивидуальные занятия, не обойдены вниманием и такие аспекты, как культурные различия. По-прежнему мало говорится о методах, больше уделяется внимания взаимоотношениям психолога и клиента.

Ниже мы приводим примеры интервью, соответствующих трем этапам эволюции взглядов Роджерса.

*Бездирективный период.* Работы Карла Роджерса в значительной степени прояснили сам процесс интервью. Чтобы детально проследить динамику интервью, Роджерс делал подробные записи бесед или использовал магнитофонные записи. До этого времени подготовка психологов велась в основном в аудиториях, либо на семинарских занятиях, где психолог излагал студентам то, что он помнил из интервью. Классические исследования Блоксма и Портера (1947) показали, что рассказ терапевта об интервью сильно отличается от того, что было на самом деле. Умение Роджерса поделиться своим опытом плюс работы Блоксма — все это определило новый подход к подготовке психологов. Хотя у многих, в частности, у некоторых приверженцев психодинамической теории, сохраняется неприятие этой системы — они предпочитают абстрактные дискуссии о конфликтах на уровне

подсознания и меньше говорят о том, что происходит во время сессии.

Следующая запись характерна для роджерсовского бездирективного периода, когда он пытался узнать у клиента как можно больше, при этом ему ничего не навязывая (первичная эмпатия). Тогда он полагал, что вмешательство психолога только замедляет естественный рост клиента. В этом интервью применяются исключительно навыки внимания. Классификация микротехник будет дана после интервью.

## **ИНТЕРВЬЮ**

1. Клиент (К): *Хотел бы я знать, как надо молиться.*

2. Психолог (П): *Расскажите мне об этом поподробнее.*

3. К: *У меня сплошные неприятности. Я не могу уснуть, почти всю предыдущую ночь я ходил по улицам. Я даже не мог спать во время отпуска. Я немного побыл дома, но не мог говорить с родными. Знаете, убили моего приятеля, и все никак не могу успокоиться.*

4. П: *Это был сильный удар для вас.*

5. К: *Именно так. Он был мне настоящим другом — я не легко завожу друзей, у меня их мало, и мы часто бывали с ним вместе. Мы служили в одном расчете, мы понимали друг друга с полуслова, с полувзгляда. Во время одного из налетов в небе было много вражеских самолетов. Было жарко. Коробка с боеприпасами быстро опустела и я взглянул на него. Он понял меня и отправился за другой коробкой. Но тут упал снаряд и его убило. (Пауза.) Я не могу этого перенести. Я чувствую, будто я виноват в его смерти.*

6. П: *Вы чувствуете, что виноваты в том, что его убили ?*

7. К: *Да. И не понимаю, почему. Есть еще один момент, о котором я не говорил. Накануне у нас была стычка. Вообще-то мы никогда не ссорились, но именно за день до смерти у нас вышла ссора. (Приводит детали спора.) Мы здорово разозлились друг на друга. Мы даже не разговаривали несколько часов. Может быть именно ссора заставила меня думать, что я виноват в произошедшем.*

8. П: *Вы чувствуете, что ваша ссора и смерть каким-то образом связаны?*

9. К: *Именно так. Я не думал об этом раньше. Может быть я боялся подумать об этом. Это очень помогает, когда можешь поговорить о подобных вещах, в которых боишься признаться себе. Знаете, я обычно не ссорюсь с друзьями, и мне было тяжело думать, что мы поссорились за день до его смерти. Но это не так страшно, когда говоришь об этом. Он был настоящим мужчиной. (Продолжает говорить о достоинствах своего друга, затем разговор переходит в другое русло, он рассказывает о своей семье и вновь упоминает тот факт, что во время увольнительной был очень расстроен...) Не знаю, что вы такого сделали, сэр, но мне это помогло. Не знаю, почему я так обвинял себя раньше.*

10. П: *Просто вы высказали наболевшее. Не так ли?*

11. К: *Вы правы. Может быть, сэр, я смогу вам написать, если мне опять станет плохо? У меня мало шансов увидеть вас вновь, но может быть, я напишу вам письмо ?*

12. П: *Я был бы рад получить от вас письмо, даже если у вас все будет в порядке. Надеюсь, вы в любом случае напишете мне.*

13. К: *Благодарю вас за эту беседу, я должен идти.*

### **Классификация методов:**

2. Закрытый вопрос.

3. Отражение чувств.

6. Пересказ.

8. Пересказ.

10. Отражение чувств/пересказ. Обратите внимание на проверку “Не так ли?”

12. Выражение сути интервью, самораскрытие.

Роджерс дает интересный анализ этого интервью, в котором психолог не устанавливает тему беседы, а создает условия, в которых клиент сам решает, насколько глубоко и далеко он может идти в своей откровенности. Другие психологи обычно хотят узнать больше конкретной специфики о произошедшем, но в данном случае психолог воспринимает рассказ моряка в том виде, в котором он был преподнесен, как бы ему ни хотелось поговорить об этом подробнее. Психолог-фрейдист тут сказал бы, что утеряна возможность выявить процесс подсознательного мышления, лежащий под простой поверхностной структурой

предложений моряка. Другие теоретики посчитали бы это интервью слишком поверхностным. Роджерс имел очень простой ответ на подобную критику. Он полагает, что каждый терапевт имеет свой путь к профессионализму, и тот, чьи взгляды отличаются от его, просто выбирает такие теории, которые лучше работают именно у него. Можно отметить удивительную гармоничность и терпимость Роджерса. Он не только подчеркивает и уважает способность клиента определять, что является для него наиболее правильным, но и с уважением относится к выбору своих критиков, которые также имеют право определять, что для них более приемлемо.

### **Клиентоцентрированный период**

Следующий отрывок иллюстрирует второй период работы Роджерса. Клиентка, м-с Оук, говорит о том, как трудно ей принять помощь или позитивную реакцию от окружающих. Отметьте, как возросла сложность реплик психолога по сравнению с предыдущим периодом. Основной акцент делается на клиента и на его мировосприятии.

*К: У меня чувство, что я должна это принять, но тогда я должна принимать это и от других людей (она упоминает, что было "огромное" число случаев, когда она могла принять участие других). У меня подозрение, что я боюсь опустошения. Я имею в виду, что здесь происходит какой-то разрыв себя. И я чувствую, как бы это объяснить, что все это Я. Безусловно, в этом есть сопротивление. Но не в этом дело. Дело в том, что всегда остается чувство — это Я, это МОЕ. Я должна не допустить этого. Понятно?*

*П: Бывают чувства, которые нелегко выразить словами, но я ухватил разницу: от чувств "это мое", "я должна это сделать", "я делаю это" — сильно отличается чувство "я позволяю вам войти". (Здесь психолог улавливает основной смысл сказанного клиенткой, обеспечивая для нее тем самым обратную связь. Кроме того, перед клиенткой предстает основное противоречие между реальным и идеальным Я. В речи м-с Оук много неясностей, которые подтолкнули бы других психологов на поиски конкретности, на уточняющие вопросы.*

Возможно психолог-фрейдист усмотрел бы сексуальные символы в словах "я должна не допустить" и в словах психолога "я позволю Вам войти".

*К: Да, я считаю... Это, вроде, не я, но все-таки я. Понимаете?*

*П: М-м-м. Да, в общих чертах, насколько я понял, речь идет о каком-то парадоксе.*

Во всем сказанном чувствуется, что каждый момент пережитого — это "мое собственное", он неизбежен, необходим и т. д. Но ведь это еще не все. Нужно как-то поделиться пережитым с другими, должен быть интерес со стороны. В этом и состоит новизна жизни.

Особенность интерпретации в двух последних репликах психолога в том, что новый смысл накладывается на старый опыт. Так как все это идет из мира клиента, то эта реплика есть отражение смысла, но все-таки близка к пересказу. Становится очевидной большая вовлеченность терапевта по сравнению с первым периодом роджерсовского учения. Заметим, что в беседе с клиентом терапевт уже говорит "я", не "вы", это можно считать знаком эмпатии, когда психолог уже способен посмотреть на мир глазами клиента.

*К: Да, но вы говорите так, как мне хотелось бы. Так должно быть. Здесь возникает чувство, что "это было бы хорошо". Это что-то проясняет для меня. Возникает чувство, как будто ты стоишь где-то в долине, и если хочешь прийти к чему-то, то надо пройти через заросли, но что ты способен на это, и тебя уже не волнует, что надо идти через это. Я не знаю — это какая-то бессмыслица. Я хотела сказать...*

*П: Но все-таки в связи с этим чувством возникает реальное ощущение правильно выбранного пути?*

*К: М-м-м.*

Очень важно отметить акценты в этом пересказе. Терапевт избирательно обращает внимание на

позитивный аспект клиентки ("и это будет хорошо") и игнорирует отрицательный аспект ("это

бессмыслица"). Психологи-бихевиористы указывают на то, что роджерсовский подход включает в себя

селективное внимание, и что это напоминает бихевиористский подход. Как бы то ни было, но

селективное внимание к позитивному очень характерно для данной концепции.

В комментарии Роджерс указывает, что это послужило поворотной точкой для м-с Оук, которая научилась принимать тепло от других и открывать позитивное в себе. Эта открытость очень важна для развития положительной, самоактуализирующейся личности.

### **Третий период**

На третьей стадии развития учения Роджерса можно отметить возросшую активность и вовлеченность психолога. К традиционным методам отражения чувств и пересказа добавляются самораскрытие, обратная связь и вопросы. Приведенный ниже отрывок из группового занятия, где ведущим является Роджерс, отражает особенности третьего этапа.

Арг: *Когда снаружи есть оболочка...*

Льюис: *Она есть!*

Арг: *Да, она надета плотно.*

Сюзан: *Вы всегда так заключены в нее?*

Арг: *Я так чертовски привык к этой оболочке, что почти не замечаю ее. Я даже не знаю себя как следует. Думается, мне удалось здесь сбросить эту броню. Когда я без оболочки, я ощущаю себя. Но затем я вновь натягиваю вожжи и оказываюсь в своей скорлупе. И так все время.*

Ведущий: *И тогда для вас опять никто не существует?*

(В этот момент Арг — центр группового воздействия. Он описывает свое чувство оторванности от людей, иносказательно повествуя о жизни в оболочке. Арг умело пользуется методом самораскрытия. Мы видим, что не только психолог, но и другие члены группы могут оказаться полезными. Вопрос, который задает ведущий, сводит воедино прошлые и нынешние переживания в один экзистенциальный момент. Арг ощущает себя в данный момент, как и в прежних ситуациях, одиноким в своей оболочке. Как это ни парадоксально, он одинок и в группе, и с ведущим. Во многих теориях очень важен момент объединения прошлых и нынешних переживаний — “момент истины”.)

Арг: *(плача) Здесь никого нет, только я. Я все затягиваю в оболочку. Она замыкается. И я так действую всегда — замыкаюсь в скорлупу и выключаю внешний мир. А здесь, в этой группе, я хочу выйти из оболочки и отбросить ее.*

Льюис: *Вы уже прогрессируете. По крайней мере, вы уже можете говорить об этом.*

Ведущий: *Да, самое плохое — оставаться в этой оболочке.*

Арг: *Да, если я смог говорить об этом, то я могу и выйти из оболочки, но меня нужно защитить. Мне больно говорить об этом.*

Льюис дает хороший пример обратной связи, а ведущий выражает свое мнение. Они вдвоем оказывают Аргу поддержку, помогают прояснить свои собственные ощущения.

(Роджерс, 1970)

В этом отрывке все реплики ведущего и членов группы можно классифицировать как методы воздействия (кроме закрытых вопросов, которые так точно направлены, что более похожи на методы воздействия, чем на методы внимания). Использование групповой терапии дает возможность клиенту ощутить связь с другими членами группы. Психолог и члены группы используют одни и те же методы. Но если внимательно изучить групповую динамику, то мы увидим, что члены группы учатся использовать те навыки, которые предложены ведущим.

## **КЛИЕНТОЦЕНТРИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ**

Наиболее известная книга Роджерса — “Становление личности”. Это название можно отнести как к терапии, так и к самому автору. С точки зрения Роджерса, работа психолога не имеет определенного финала, это отражение экзистенциально-гуманистической ориентации, которая направлена на выбор будущего.

Как говорится во введении к этой главе, роджерсовская клиентоцентрированная теория — это попытка войти в мир клиента и помочь ему изменить его, но только при согласии клиента. Можно было бы назвать это теорией выслушивания, но с годами среди его методов появляются и методы воздействия. Таблица 10.1 поможет вам построить интервью, в котором используются только методы выслушивания. Удивительно, но можно провести целое интервью, пользуясь только методами, относящимися к последовательности выслушивания. Это упражнение не отражает полностью роджерсовских методов, но



иллюстрирует, какие результаты дает попытка войти в мир клиента и посмотреть на все его глазами.

Таблица 10.1

#### УПРАЖНЕНИЯ КЛИЕНТОЦЕНТРИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ

Приверженец клиентоцентрированной терапии может сказать, что мир полон советчиков, которые только и знают, что говорят всем, как им жить и что им делать. В данном упражнении вам надо будет встать на точку зрения клиента и использовать только навыки выслушивания и, возможно, отражение смысла. **Никаких советов, предложений, интерпретаций!** Чтобы облегчить себе задачу, можете использовать вопросы, но каждый вопрос должен идти как бы с точки зрения клиента. Хорошей темой для реального или воображаемого клиента может быть откладывание дел на “потом”. Но можно использовать и другие темы.

**1. Раппорт/структурирование.** Начните интервью с установления раппорта, который очень важен на протяжении всего занятия. Сразу же скажите честно, что вы хотите выслушать и понять клиента, а не давать ему советы. Можно начать сеанс словами: “Вы хотели поговорить о...”

**2. Сбор информации.** Используйте методы выслушивания — поощрение, пересказ, отражение чувств. Периодически подводите итог тому, что сказал клиент, чтобы течение интервью было непрерывным. После того, как вы уяснили проблему, вы можете пересказать ее или отразить позитивный смысл сказанного. Это конкретный путь проявления положительного отношения и поиска позитивных ресурсов.

**3. Желаемый результат.** У клиента наверняка есть пожелания относительно того, как все должно быть. Как только вы разобрались в проблеме клиента, перескажите своими словами желаемый результат с точки зрения клиента. Обязательно надо в той или иной форме задать вопрос: “А как все должно быть?” Из второго этапа вы услышали информацию о “реальном Я” и реальной проблеме, теперь надо выявить идеальное Я или идеальное решение.

**4. Выработка альтернативных решений.** Разница между реальным и желаемым положением вещей является важной в клиентоцентрированной терапии. Попробуйте выявить инконгруэнтность между реальным и идеальным с помощью фразы-конфронтации: “С одной стороны, ваша проблема в том, что..., но с другой стороны, идеальным решением было бы... Что приходит вам в голову в качестве возможного решения?” Либо вы можете обсудить, каким видит клиент себя и каким он бы хотел быть. Но имейте в виду, что слишком категорическое разграничение реального и идеального часто обезоруживает клиента и он уже не может начать выработку своих собственных решений. Чтобы понять новые мысли клиента, используйте в работе последовательность выслушивания и отражения смысла. Это один из самых важных этапов интервью, именно здесь у клиента появляются новые идеи и новый взгляд на проблему.

**5. Обобщение.** Традиционно клиентоцентрированная терапия уделяла мало внимания этой стадии беседы, и, видимо, поэтому исследования показывают не такую высокую эффективность, как хотелось бы. Вы можете суммировать альтернативные решения, предложенные клиентом, и посмотреть, заинтересован ли он в их выполнении. Так как у роджерсовской теории в этой области нет разработок, то вы можете воспользоваться техникой предотвращения рецидивов (глава IX) или просто спросите клиента: “Изменятся ли завтра вещи, мысли и поступки после нашей беседы?”

**Для многих людей тот факт, что их выслушали, уже открывает путь к творческому, интенциональному существованию.**

Это упражнение основано на роджерсовской теории бездирективного периода, но его можно использовать, добавляя к другим методикам (самораскрытие, обратная связь), взятым из более поздних периодов. Если вы усвоили основные положения предыдущих глав, вам нетрудно будет построить эффективное клиентоцентрированное интервью.

Вот как говорит Гендлин о процессе изменений, которые производит клиентоцентрированная терапия во всех ее разновидностях:

*“...Свободно высказываясь, клиент со временем скажет нечто новое, и тут нужна наша реакция на это. Своей реакцией терапевт влияет не только на то, что клиент вербально произнес, но и на его процесс восприятия... Такая отзывчивость порождает, продвигает и изменяет процесс восприятия индивида. Это фундаментальный принцип, явно лежащий в основе клиентоцентрированной терапии”.*

Гендлин полагает, что если клиент разделяет свои переживания с психологом, а тот его внимательно слушает, то только этого взаимодействия достаточно для положительных сдвигов. Даже если вы просто повторяете слова клиента, его мир может измениться из-за того, что его выслушали. Если тебя выслушивает человек — это уже взаимодействие с миром. Многие клиенты ощущают, что у них нет достаточного влияния на окружение.

Используя в общении с клиентом методы внимания, психолог тем самым помогает клиенту, ненавязчиво показывая, как надо общаться с людьми. Клиент говорит, терапевт внимательно слушает и пытается понять его восприятие мира. Клиент, услышанный и понятый может измениться.

## **ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ: КОМПЛЕКС ЭФФЕКТИВНЫХ МИКРОТЕХНИК**

Фриц Перлс разработал гештальт-терапию, чтобы заполнить пробелы психоанализа. Согласно его взглядам, личность состоит из множества частей, и это делает ее неповторимой. Начиная мы свою жизнь более или менее “единицами”, но по мере роста и развития мы переживаем чувства и страхи, которые ведут к потере некоторых частей личности. Это расщепление необходимо предотвратить, если мы хотим принять настоящую жизнь. Таким образом, гештальт-терапия тесно связана с интеграцией и реинтеграцией наших расщепленных частей в цельную личность. Согласно этой концепции, люди отвечают за свои поступки в мире, но мир так сложен, что очень мало можно понять в данный момент. Таким образом, гештальт-терапия сконцентрирована на текущих, сегодняшних переживаниях клиента. Очевидно сходство ключевых конструкций с основными позициями экзистенциализма. В сложном и многовариантном мире, согласно экзистенциальным взглядам, можно действовать разными путями. Перлс делает ударение на “здесь и сейчас”, на сиюминутном опыте, который признан гармонизировать личность, объединять ее с другими людьми и с миром в целом. Меньше внимания уделяется прошлому и будущему. Перлс пишет: “Как только вы оставляете твердый фундамент настоящего и ваше внимание обращается в будущее, вами овладевает тревога и беспокойство”.

Концепция Перлса — по сути эгоцентрическая, индивидуальная разновидность терапии.

У нас будет возможность обсудить гештальт-терапию детально. Наша цель — испытать некоторые мощные методики, разработанные Перлсом и его коллегами. Можно утверждать, что его вклад в психотерапию — скорее методологический, чем теоретический. Перлс — привлекательный, динамичный психотерапевт, который обучался классическому анализу, но быстро понял его ограниченность. Он привнес в психотерапию свои четкие знания и огромный талант. Перлс и его коллеги формализовали гештальт-терапию и ее техники в довольно сложной форме. (Перлс и Хефферлейн, 1951, Перлс, 1969) Однако самый лучший способ понять гештальт-терапию — это попробовать ее в действии. Следующий отрывок характерен для работ Перлса. Обратите внимание, что интервью идет в настоящем времени.

1. Мег: *Мне снится сон, будто я сижу на помосте, какой-то мужчина сидит рядом со мной, рядом со мной лежит гремучая змея, она свернулась кольцами, и мне страшно. Она не собирается нападать на меня, но я все равно боюсь. А мужчина говорит мне, что если не беспокоить змею, она не тронет тебя. Вторая змея внизу, и там же сидит собака.*

2. Фриц: *Что там?* (открытый вопрос)

3. Мег: *Собака и вторая змея.*

4. Фриц: *Итак, наверху одна змея, внизу другая и собака.* (пересказ)

5. Мег: *Собака фыркает на змею. Собака приближается к змее, вроде бы хочет поиграть с ней. Я хочу остановить ее.*

6. Фриц: *Сделайте это.* (директива)

7. Мег: *Собака, стоять!*

7. Фриц: *Громче!*

7. Мег: *Стоять!*

7. Фриц: *Громче!*

7. Мег: *(кричит) Стоять!*

7. Фриц: *Громче!*

7. Мег: *(вопит) Стоять!!!*

8. Фриц: *собака остановилась?* (закрытый вопрос)

9. Мег: *Она смотрит на меня. Вот собака подходит к змее, ложится. Змея обвивается кольцами вокруг собаки, и та выглядит довольной.*

10. Фриц: *А теперь расскажите нам о взаимодействии между собакой и змеей.* (директива)

11. Мег: *Мне надо разыграть это?*

12. Фриц: *Их обоих. Ведь это ваш сон. Каждый из них — это часть вас самой.*  
(директива, интерпретация)
13. Мег: *Я — собака. Гав. Привет, змея. Мне нравится, что ты меня обвиваешь.*
14. Фриц: *Посмотри на группу. Скажи это кому-нибудь.* (директива)
15. Мег: *(посмеиваясь) Привет, змея. Мне нравится, что ты обвиваешься вокруг меня.*
16. Фриц: *Закройте глаза. Прислушайтесь к телесным ощущениям. Что вы чувствуете?*  
(директива)
17. Мег: *Я дрожу. Чувствую напряженность.*
18. Фриц: *Пойдем дальше. Не надо унимать дрожь. (Тело Мег приходит в движение). Так. Вы можете это станцевать? Танцуйте. Глаза открыты, вы чувствуете свое тело, выражаете свои ощущения... (Мег, дрожа, передвигается, делая резкие движения.) А теперь танцуйте змею... (Мег двигается медленно, грациозно извиваясь.) Какие ощущения возникают, когда вы изображаете змею?*  
(директива, открытый вопрос)
19. Мег: *Это что-то... Медленно, тихо — остерегаюсь всякого, кто подходит близко.*
20. Фриц: *Хмм.* (поощрение)
21. Мег: *Ни в коем случае не подпускаю близко, готова ужалить.*
22. Фриц: *Скажите это нам.* (директива)
23. Мег: *Если вы подойдете близко ко мне, я ужалю вас.*
24. Фриц: *Я вас не слышу, я вам не верю.* (обратная связь)
25. Мег: *Если вы подойдете близко, я ужалю вас!*
26. Фриц: *Скажите это каждому из нас.*
27. Мег: *Если вы подойдете близко, я ужалю вас!!!*
28. Фриц: *Скажите это и свои телом.*
29. Мег: *Если вы подойдете ко мен, я ужалю вас!!!*
30. Фриц: *А ваши ноги? Похоже, вы чувствуете себя расслабленно?*  
(открытый вопрос, обратная связь)
31. Мег: *Да.*
32. Фриц: *Вам трудно стоять на ногах.* (интерпретация)
33. Мег: *Да, я чувствую... Вроде бы есть силы, но если я пойду, то ноги становятся резиновыми.*
34. Фриц: *Пусть становятся резиновыми. Попробуйте, какие они крепкие. Стукните по полу ногой... Теперь другой. А теперь пусть ноги станут резиновыми. (Колени у Мег подгибаются) Сейчас труднее, не так ли?*  
(директива, открытый вопрос)
35. Мег: *Так.*
36. Фриц: *Сейчас снова попробуйте фразу “Если вы подойдете...” (она делает попытку и смеется)* (директива)
37. Мег: *Если... Если вы...*
38. Фриц: *Хорошо, давайте сменим фразу. Скажите: “Подойдите ближе”.*  
(директива)
40. Фриц: *Как вы себя чувствуете сейчас?* (открытый вопрос)
41. Мег: *Чувствую тепло.*
42. Фриц: *Вы чувствуете реальность этого?* (открытый вопрос)
43. Мег: *Да.*
44. Фриц: *О'кей. Теперь мы сняли страх перед прикосновением.*

(Перлс. 1969)

Интересно сравнить Перлса и Роджерса. Роджеровская психология использует методы внимания и выслушивания, а Перлс — в основном методы воздействия — директиву, обратную связь, интерпретацию. Если у Роджерса все строится на эмпатии, положительном отношении, то Перлс во время сеанса ведет себя несколько отчуждено, его уважение к другому проявляется только когда он становится самим собой. И хотя оба ищут искренних отношений, но Роджерс терпеливо дожидается этого, а Перлс может требовать, добиваться доверительных отношений.

И роджеровская и гештальт-терапия находятся, тем не менее, в рамках

экзистенциального гуманизма. У Роджерса несколько более выражена склонность к настоящему времени. Обе терапии апеллируют к индивидуальности, хотя у Роджерса больше внимания уделяется отношениям с окружающими, а у Перлса утверждается ответственность человека за свою судьбу. Удивительно, насколько при всей схожести целей, различаются методы этих теорий. К сожалению нет исследований, которые сравнили бы результативность названных подходов. По мнению многих практиков-клиницистов, гештальт-терапия дает более быстрые перемены, но она обладает и потенциально деструктивным воздействием, если терапевт хочет добиться изменений слишком быстро. Клиент воспринимает гештальт-терапевта как “гуру”, это вселяет в него веру и увеличивает его возможности. В работах Либермана (1972), Стриппа и Хадли (1972) отражена опасность появления харизматического терапевта.

Как уже отмечалось, Перлс оказал большое влияние на психологию своей энергичной и активной манерой. Перечислим некоторые техники гештальт-терапии:

**1. Восприятие “здесь и сейчас”.** Методы гештальт-терапии помогают клиенту воспринимать мир *сейчас*, а не в будущем. Что сделано, то сделано, что будет, то и будет. Хотя обсуждаются и прежние переживания, мечты, размышления о будущем, но акцент делается на их связи с сиюминутными ощущениями и переживаниями.

**2. Директивность.** Гештальт-терапия постоянно указывает клиентам, что им делать. Возьмем пример с Мег: она в прошедшем времени говорит о своих снах. Перлс простой директивой “Скажи им” переводит все в настоящее время. На протяжении всего сеанса он направляет действия клиента. Дополнительную силу директивам дает обратная связь (24), вопрос, относящийся к чувствам (30) и интерпретации (32).

**3. Речевые изменения.** Гештальт-терапии, как правило, стремится сменить вопросы на утверждения, т. к. большинство вопросов есть не что иное, как замаскированные утверждения. (“Я тебе нравлюсь?” может в действительности означать “Я не уверен, что нравлюсь тебе”.) Терапевт добивается, чтобы клиент заменял вопросы на Я-утверждения, усиливая, тем самым, личную идентификацию и конкретность. Клиенту предлагают говорить в настоящем времени (“Все происходит здесь и сейчас”), благодаря этому легче сфокусироваться на проблеме. Гештальт-терапия говорит только о том, что видит перед собой. Именно поэтому предпочтительнее вопросы “как”, “что”, чем вопросы “почему”, которые направляют беседу по интеллектуально-философскому руслу.

**4. Метод пустого кресла.** Пожалуй, самый известный и сильный метод гештальт-терапии — это метод пустого кресла. Клиенту предлагают поговорить с воображаемым субъектом конфликта, якобы сидящим в пустом кресле напротив. После реплик клиента психолог предлагает ему пересест в другое кресло и ответить за своего противника. Психолог направляет диалог между клиентом и воображаемым оппонентом, предлагая ему поменять кресло в критические моменты разговора. С помощью этого упражнения клиент учится более полно чувствовать и глубже понимать. Часто при этом клиент понимает, что проецирует свои мысли и чувства на другого человека (табл. 10.2).

Таблица 10.2

#### УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ: МЕТОД ПУСТОГО КРЕСЛА

Одно из основных упражнений — это занятие с “пустым креслом”. С помощью этого метода работают с противоречивыми чувствами и мыслями, инконгруэнтностями и амбивалентными проявлениями. Этот метод применим как к межличностным, так и к внутренним конфликтам.

1. Подумайте о конфликте, амбивалентных чувствах или о случае, когда вы хотели проявить настойчивость, но это не получилось. Оживите ситуацию, вспомните ваши мысли и чувства.

2. Выберите любую сторону, которая вам больше подходит; и начинайте словесно выражать мысли, чувства, переживания другой стороне, которая якобы сидит в другом кресле. Выражайте свои чувства открыто, будьте сердитыми, раздраженными, выражайте все, что вы чувствуете. Когда вы высказались, пересядьте на другое кресло — кресло противоположной стороны.

3. Теперь вы можете высказать контраргумент — противоположные мысли и чувства — поспорить с первой стороной. Выражайте чувства и мысли другой стороны с нужным эмоциональным накалом. Когда вы выскажете все, пересядьте в кресло, с которого начали.

4. Теперь вы выступаете за первую сторону: выскажите реакцию на только что сказанное. Кончив, пересядьте во второе кресло и выскажите свое отношение.

5. Продолжайте процесс, пока не достигните понимания сути конфликта или инконгруэнтности. Возможно, хотя и не обязательно, вы найдете решение проблемы.

6. Опытный психолог умеет оценить, насколько полезным окажется для клиента это упражнение, он направляет клиента в русло нужного решения. Подобное упражнение, кроме того, стимулирует развитие самосознания. Оно особенно полезно при эмоциональной инконгруэнтности и занимает существенное место в методологии гештальт-терапии.

**5. Беседа с частью своего “Я”.** Это разновидность метода пустого кресла, которая помогает заметить у клиента инконгруэнтности. Выявляются две стороны проблемы либо конфронтация частей личности (иногда для этого необходимо узнать кое-какие детали, а иногда психолог сразу приступает к упражнению). В диалоге участвуют две стороны личности, используется “пустое кресло”. Часто во время спора две стороны приходят к новому решению или ответу. Вариация этой темы получается, если психолог замечает инконгруэнтность, смешанные сообщения на языке жестов (либо между вербальными и невербальными проявлениями). Тогда в разговор вступают напряженная правая рука и расслабленная левая, а может быть разговор между покачивающейся ногой и больным животом. Часто такие диалоги дают быстрый прорыв к пониманию проблемы.

**6. Верхняя собака и нижняя собака.** Гештальт-терапевт всегда ищет авторитарную, требовательную “верхнюю собаку”, которая говорит “должен”, “обязан”. Напротив, “нижняя собака” более пассивна, с чувством вины, она всегда ищет прощения. Диалог между ними помогает клиенту лучше понять себя.

**7. Фиксированное ощущение.** Когда в процессе интервью проявляются ключевые эмоции (часто через невербальные движения), то психолог сразу же обращает внимание на чувство и его значение. Так, в реплике 18 Перлс предлагает клиентке дрожать — прекрасный пример этой техники.

**8. Работа со снами.** Приведенный отрывок показывает, как гештальт-терапия работает со снами. Именно здесь гештальт-терапия очень напоминает психоанализ. Но сны используются не для понимания прошлых конфликтов, а для интерпретации текущей ситуации. Сны — это часть клиента. Любой элемент сна — личность, объект, сцена — это проекция переживаний клиента, и работа над интерпретацией снов, возможно объединить разрозненные части в единую личность.

С помощью этих эффективных методов Перлс оказал впечатляющее воздействие на практику психотерапии. Более, чем кто-либо он сумел показать, что клиент способен быстро прийти к глубокому пониманию себя. Хотя теоретический фундамент подвергался серьезной критике и не получил эмпирического подтверждения, несомненно, его работа и его жизнь оказали большое влияние на экзистенциально-гуманистическую традицию.

Перлс из тех терапевтов, которые полагаются на методы воздействия. Хотя изначально он занимается тем, что развивает у человека собственные суждения о жизни, но и сам он не колеблется, когда нужно высказывать свое мнение, интерпретировать события, он подсказывает клиенту, что нужно делать. (Справедливости ради стоит отметить, что он прибегает к директивности только в том, что касается самого интервью, а в жизни — “решайте сами”.) В противоположность этому Роджерс строит беседу на отражении чувств и пересказе. Можно сказать, что Роджерс — психолог внимающий, а Перлс — воздействующий. Оба подхода считаются равноправными и получили широкое распространение.

Общим во взглядах Перлса и Роджерса является то, что они считают каждую личность самоценной, полагают, что каждый человек должен выбрать свой путь в жизни. Пожалуй, промежуточное положение между взглядами Роджерса и гештальт-терапией занимает школа Виктора Франкла и его последовательницы Элизабет Лукас, которые также придерживаются экзистенциальных взглядов. В их подходе навыки выслушивания и воздействия сбалансированы. Взгляды Франкла обсуждаются в следующем разделе.

## **ФРАНКЛ И ЛОГОТЕРАПИЯ: НАПРАВЛЕННОСТЬ В БУДУЩЕЕ?**

Позитивная философия Франкла в самом сжатом виде излагается в главе VII и составляет основу логотерапии. Согласно этой концепции, для человека важно не то, что случилось, гораздо важнее его отношение к случившемуся. Логотерапия занимается поиском смысла жизни человека. Уже говорилось, как Франкл, будучи в концентрационном лагере, смог переоценить жизненную ситуацию, сумел найти позитивные моменты в океане

негативных. В экстремальной ситуации он сумел решить экзистенциальную дилемму смысла жизни и выиграл.

Задача логотерапии — найти смысл и цель жизни. С точки зрения применяемых методов логотерапия — это баланс между методами выслушивания роджерсовской терапии и методами воздействия Перлса. Вначале логотерапевт тщательно изучает то, как клиент конструирует свой мир. Но, поняв клиента, он готов в дальнейшем действовать активно. Для одного смысла жизни — помогать другим, целью существования другого является его хобби, а третьему нравится наблюдать заход солнца. Логотерапия ставит перед собой трудную задачу — подвигнуть клиента на поиски смысла жизни — чтобы он смог преодолеть сомнения и отчаяние, стать интенциональной личностью.

Путь к интенциональности и смыслу лежит через внимательно восприятие существующих конструкций и смысла. Затем, если необходимо, психолог активно вмешивается и способствует переменам в конструкциях и системе ценностей клиента. Изменения происходят в мышлении или поступках. Что касается выслушивания, логотерапия Франкла очень похожа на систему Роджерса, что касается воздействия — на систему Перлса. Акцент на мысли и действии характерен также для когнитивно-бихевиористского подхода (глава XI).

Теория и методы, разработанные Франклом, пользуются все большей популярностью. Интересно отметить, что три центральных техники, разработанных им — переключение, парадоксальные намерения и смена отношений — широко применяются в исследованиях. В разной форме техники смены отношений и переключения можно обнаружить в когнитивно-бихевиористской, рационально-эмоциональной терапии. Метод парадоксальных намерений считается одним из “новых” методов, хотя он использовался Франклом еще в 1929 году.

Лукас (1984) отмечала четыре главных техники, которые терапевт может использовать для того, чтобы клиент мог расти, чтобы его жизнь была полна смысла.

**Изменение отношения.** У клиента бывает негативное отношение к себе и пессимистический взгляд на жизнь. На самом деле человек может быть весьма привлекательным для других, но не нравится самому себе. Либо у человека множество серьезных проблем, но он ничего не способен предпринять. В обоих случаях задача логотерапевта изменить то, что клиент думает о ситуации. Схожие цели ставит и когнитивный подход. Модификация отношения достигается довольно прямым путем — делаясь своим мнением, споря с клиентом. Все дело в том, чтобы клиент смог принять новую точку зрения.

Поиск позитивного из главы VII — одна из форм логотерапии. Вспомним, что Мэри Брэндфорд говорила клиенту после того, как она его внимательно выслушала:

19. М: *(В ответ на страх и чувство вины за свои поступки) Все-таки, может быть вы найдете что-нибудь положительное и светлое в том, что происходило?*

Прошлое уже ушло, но можно изменить отношение к нему. Думая отрицательно о прошлом, клиент “страдает за прошлое еще раз”. Занимаясь интерпретацией прошлого, клиент принимает решение на будущее.

**Парадоксальные намерения.** Метод впервые применялся Франклом в 1929 году и получил сейчас широкое распространение в психотерапии. У Франкла был клиент с фобией инфаркта. Психоанализ и другие методы не помогли. Франкл предположил, что клиент не боится упасть на улице от инфаркта, а намеренно хочет упасть, т. е. желает инфаркта. Франкл определяет технику парадоксального намерения как “подталкивание клиента сделать то, что он боится”. На следующей неделе пациент выздоровел. Он говорил: “Я просто следовал вашему совету, доктор. Я старался получить сердечный приступ, но чем больше я пытался, тем меньше это получалось — страх улетучился”. Так появилась эта техника.

Она стала важным орудием психотерапии. Ашер и Тернер (1979) впервые проверили экспериментально достоверность ее клинической эффективности по сравнению с другими методами бихевиоризма. Но Франкл предупреждал, что не следует путать понятие парадоксального намерения и так называемое предписание симптома. Во втором случае клиенту советуют преувеличить симптом, например, страх. При технике парадоксального намерения клиент должен пожелать того, чего он боится. Иными словами, мы имеем дело не с самим страхом, а с объектом страха. В клинике д-ра Франкла была пациентка, которая сотни раз в день мыла руки. Один из докторов предложил ей не бояться бактерий и “желать” контакта с инфекцией. Ей советовали говорить самой себе: “У меня не хватает микробов, я

хочу быть как можно грязнее. Нет ничего полезнее бактерий”. Пациентка последовала совету. Она попросила других пациентов одолжить ей своих микробов и высказала намерение “никогда не смывать этих бедных крошек”. Но никто из окружения д-ра Франкла не мог предположить, что пациентка перестанет мыть руки по сто раз в день, но (в соответствии с предписанным симптомом) начнет мыть их по тысяче раз в день.

Как видно из приведенной истории, “существенным моментом парадоксального намерения является намеренное воскресение юмора”. (Лазарус, 1971) Ведь именно чувство юмора — та черта, которую логотерапия считает свойственной только человеку.

Некоторые авторитеты утверждают, что клиент не должен догадываться, что к нему применен метод парадоксального намерения. Однако, клинические исследования показывают, что часто клиент достигает лучших результатов, зная об этом. Можно даже объяснить клиенту теорию и то, почему этот метод работает.

**Переключение.** Переключение, как один из методов доктора Франкла, позволяет нам забыть себя и перестроить свое внимание таким образом, чтобы мысли были заняты другими, более позитивными аспектами. Многие из нас “зацикливаются” на своих проблемах, негативном опыте и чувствах. Цель переключения (дирефлексии) — перефокусировать наше внимание. Говоря проще, задача терапевта — помочь клиенту думать о чем-то другом, а не о проблеме.

Техника переключения очень проста: в одном случае психолог внушает клиенту, потерявшему конечность, мысли о возможности новой карьеры, в другом помогает больному раком заняться помощью другим, а не думать исключительно о себе, в третьем — рекомендует человеку, вышедшему на пенсию, найти прекрасное хобби. В каждом случае факты и обстоятельства не меняются да и трудно как-то по-новому взглянуть на проблему болезни, возраста и одиночества. Но можно найти и что-то сверх того, что могло бы привлечь внимание клиента. Такая перефокусировка внимания меняет само “смысловое ядро” жизни человека. В результате вместо депрессии индивид может ставить перед собой новые цели, безнадежно больной начинает думать о других, а старик может обрести новых друзей и новое хобби. У этой концепции есть множество особенностей, хорошо описанных Франклом (1952) в главе, посвященной переключению. Там же есть и раздел по сексуальным проблемам. Большую работу по развитию теории переключения проделала Лукас.

Особенно полезным переключение может оказаться при терапии сексуальных расстройств. Случаи импотенции часто вызваны тем, что мужчина придает слишком большое значение тому, сможет ли он провести половой акт. Такое избыточное внимание оборачивается углублением импотенции. Логотерапия рекомендует в таком случае переключиться и думать о жене, о тех сексуальных стимулах, которые исходят от нее. Думая о другом человеке, он уже не может думать о себе и его природные функции начинают работать нормально.

Похожие проблемы возникают у человека, страдающего от бессонницы. Вместо того, чтобы “постараться” уснуть, человек решает направить свои усилия в другое русло. Вскоре многие клиенты устают и легко засыпают.

Это простая техника, рожденная логикой и здравым смыслом. Новизна состоит в том, что здесь подчеркивается, что почти каждый клиент испытывает потребность преодолеть “зацикливание” на проблеме. Более того, смена паттерна внимания требует иногда других методов — уже описанной смены отношения или парадоксального намерения.

Логотерапия — это пример интенционального подхода. Здесь существуют теоретические и другие причины применения какой-то техники, но если она не сработала, логотерапия советует “смешивать и видоизменять” их для достижения нужного результата.

**Метод убеждения (призыва).** Лукас отмечает, что описанные выше техники требуют, чтобы вы в процессе работы с клиентом выслушали его, выяснили его мировоззрение, а затем попытались выяснить объективный смысл ситуации. Метод убеждения в чем-то напоминает концепцию, лежащую в основе функционирования групп Анонимных Алкоголиков. Психолог считает, что ситуация, в которой находится клиент, совсем небезнадежная и хочет добиться того, чтобы клиент это осознал. Клиенту, например, предлагается громко говорить фразы типа: “Я не такой безнадежный, я могу контролировать свои поступки и направлять свою судьбу”.

В некоторых случаях такая методика срабатывает. Она очень отличается от “заумных”

методов психоанализа и бихевиоризма. Многих психологов эта техника смущает — она не имеет под собой теоретической основы. Но если вы как психолог верите в нее, то может оказаться, что она будет работать. Свидетельством (этого является эффективность программы Анонимных Алкоголиков (АА).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПОЗИТИВНОЙ ТЕРАПИИ

Франкл был врачом в Вене, перед Второй мировой войной переписывался с Фрейдом. Фрейд, благодаря своему мировому имени, смог покинуть Вену до эпохи концлагерей. Франкл написал книгу “Врач и душа”, отрывок из которой мы приводим:

*“Урок, который я извлек из трех лет, проведенных в Аушпице и Дахау, состоит в том, что выживали в лагерях люди, ориентированные на будущее, оно давало им силы жить... Но смысл и цель — это только необходимое, но недостаточное условие выживания. Но даже те, кто не смог спастись, смогли встретить смерть с высоко поднятой головой”.*

В этой главе не было предоставлено примера “логотерапевтического” интервью, поскольку в главе VII, в интервью Мэри Грендфорт было продемонстрировано большинство нужных понятий. Это интервью проводилось в традициях логотерапии — т. е. сбалансированы методы выслушивания и воздействия, и психолог охотно помогает клиенту найти позитивный смысл. Табл. 10.3 дает упражнение по некоторым направлениям логотерапии, которые смогут помочь вам в работе.

Таблица 10.3  
УПРАЖНЕНИЯ ПО ЛОГОТЕРАПИИ

Виктор Франкл и его ученица Элизабет Лукас не меньше, чем Карл Роджерс, уделяли внимание выслушиванию и пониманию мира клиента. Поэтому вы легко можете адаптировать к логотерапии упражнение 10.1 по клиентоцентрированной терапии.

Хорошим объектом для данного упражнения может стать трудность в общении с коллегами и домашними, скука, озабоченность в связи с болезнью, потеря чего-то.

### **Стадии 1, 2 и 3, раппорт, сбор информации, желаемый результат.**

Предполагается, что вы используете ту же структуру интервью, что и в 10.1. Вначале используйте навыки выслушивания для выявления проблемы.

Кроме того, добавьте еще одно очень важное направление. Спросите себя и своего клиента: “Что это значит для вас?” Задайте эти смысловые вопросы, только полностью уяснив проблему. На третьей стадии, когда цели определены, спросите, что цель значит для клиента и почему он ценит ее. Благодаря вопросам смысла ваша беседа становится более углубленной, и клиент начинает больше говорить о своей жизни, и меньше о проблемах. На этой стадии уместно будет употреблять отражение смысла. Отражение смысла и пересказ очень похожи, но первая техника — несколько глубже.

### **Стадия 4. Выработка альтернативных решений.**

Выслушав клиента и уяснив смысл, вы имеете две альтернативы:

1. Кратко изложить клиенту проблему в контрасте с идеальной целью и ее смыслом. Таким образом можно указать на противоречия и смешанные сообщения в смысловой системе клиента. Используя методы выслушивания и отражения смысла, вы можете способствовать росту самосознания клиента. Цель — открыть глубинные мотивы, лежащие в основе его деятельности.

2. Если клиент хочет действовать, выберите одну из четырех техник логотерапии (смена отношения, парадоксальные намерения, переключение и убеждение). Если одна техника не сработала, попробуйте другую. На этом этапе ваша цель состоит в том, чтобы клиент понял свою систему ценностей и через методы воздействия помочь клиенту изменить ее.

### **Стадия 5. Обобщение.**

Как и в случае с другими экзистенциально-гуманистическими направлениями, логотерапия уделяет много внимания обобщению и поддержке перемен в поведении. Предполагается, что вы можете попросить клиента обдумать интервью и через несколько дней вновь поговорить с ним (даже по телефону).



некоторые наивные психологи восприняли из всего этого только “бесконечность возможностей” и ведут клиента к деструктивному, замкнутому циклу существования.

В Стендфорском университете изучались 17 групп встреч общей численностью 20 человек. Основной результат заключается в том, что для одной трети результат положительный, для второй — без изменений, для третьей части результат был явно отрицательным. Важнее то, что результатом этих коротких встреч было: 1 тяжелый случай и 17 отрицательных перемен. Среди них были случаи попыток самоубийств и госпитализации в психиатрические клиники. Лидеры групп встреч были разбиты на категории по стилю поведения, и выяснилось, что все, кроме одного случая, исходят от трех-пяти лидеров, которые можно назвать “стимуляторами агрессии”. Эти люди любят вызывать конфронтацию между членами группы. Они склонны к авторитарности, ищут немедленного самораскрытия и выражения глубоких чувств, их мало заботят мысли членов группы. Один из лидеров (три тяжелых случая) говорил так: “Я вижу, что большинство группы не хочет что-то делать, поэтому я шел вперед и хорошо проводил время” (Я лом и Либерман, 1971)

Эти исследования, конечно, не определяют характер всех групп встреч, и мало что говорят о психологах экзистенциально-гуманистической направленности. Просто мы хотели еще раз подчеркнуть, какой вред может принести даже хорошая теория, если ее применять без учета человеческой природы. Индивидуальная терапия гуманистической традиции представляет величайшие ценности человечности. В то же время некоторые “новейшие” терапии приклеивают на себя этикетку экзистенциально-гуманистических и развивают крайнюю степень зависимости клиента от психолога, вплоть до того, что поощряют сексуальные связи между психологом и клиентом. Психоанализ и бихевиоризм, которые часто обвиняют в манипуляторстве и отсутствии гуманизма, имеют строгие этические нормы, высокий уровень профессионализма, чего не скажешь о некоторых неконтролируемых формах экзистенциального гуманизма.

Нельзя оставить без внимания, что экзистенциально-гуманистическая терапия постоянно делает упор на индивидуальный рост клиента. Хотя в теории уделяется достаточно внимания отношениям с другими (промежуточная сфера), на практике мы всегда прежде всего имеем дело с индивидуумом, с тем, что он хочет, меньше обращая внимание на отношения со средой. Вот как говорил основоположник гештальт-терапии Перлс: “Вы делаете по-своему, я — по-своему. И если случайно наши пути пересекутся — что ж, тем лучше”. Можно критиковать его за нежелание вступить во взаимоотношения, за неумение преодолеть рамки собственного Я. Разнообразие жизни, которое подчеркивается экзистенциальной традицией, может привести к проблеме отчуждения личности от других.

Как и психодинамическая теория, экзистенциально-гуманистический подход является вербальным по своей природе. Занимаясь проблемой смысла жизни, внутренней удовлетворенностью человека, эта терапия неизбежно многословна, а потому больше подходит представителям верхнего и среднего классов. Позитивная философия Карла Роджерса может встретить понимание у небелых клиентов, но, поскольку у ее методов медленная отдача, мало непосредственного действия и она не умеет рассматривать сиюминутные проблемы, то она часто не подходит для этих групп. Кроме того, существенным недостатком с точки зрения небелого клиента является игнорирование отношений личности — окружение.

Учитывая все эти проблемы и трудности, что же делает экзистенциальный гуманизм полезным для начинающего психолога? Пожалуй, главным вкладом Роджерса было его стремление к эмпатии, тщательное выслушивание клиента и его готовность предоставить интервью для исследования с помощью звукозаписи или фильма. Методы внимания (глава III) взяты большей частью из его классификации, которую он сделал еще в своих ранних работах.

Качественные условия (глава VI) — теплота, уважение, конкретность — тоже берут свое начало из теории Роджерса. Методическая ценность этой теории в том, что он научил нас внимательно слушать клиента, быть открытым во время интервью.

Только так мы и можем расти, только так мы поймем свои возможности, которые могут обогатить жизнь других людей.

Работы Фрица Перлса дали нам ряд эффективных техник, которые можно использовать не только в гештальт-терапии, но и в сопряжении с другими теориями.

Теория Виктора Франкла с его сбалансированными методами выслушивания и воздействия занимают центральное место в экзистенциально-гуманистической традиции. У Элизабет Лукас, его ученицы, мы находим полезное обсуждение работ Франкла. Этот подход открыто и честно ведет разговор о проблемах человеческой души, преодолевая их через действия личности и с помощью поддержки психолога. Все эти теории всегда заняты поиском позитивного в человеческом опыте и развивают взаимоотношения личности и его окружения.

## **КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ**

Овладев материалом данной главы, вы должны уметь:

1. Давать определение и обсуждать элементарные понятия экзистенциального гуманизма. В частности, надо знать термины: экзистенция, внутренняя сфера, средняя сфера, внешняя сфера, экзистенциальная тревожность, интенциональность, гуманизм, самораскрытие, отношения “Я — Ты”. Также очень важно понимать отношение Карла Роджерса и Виктора Франкла к ключевым понятиям экзистенциально-гуманистической традиции.

2. Описать революцию в психологии, которую осуществил Роджерс. До появления методов Роджерса психологи работали в основном в рамках психоанализа. Позитивистские ясные формулировки Роджерса изменили лицо психологии и психотерапии.

3. Определять и обсуждать основные аспекты роджерсовской теории: роджерсовское мировоззрение, важность понимания того, как клиент воспринимает мир, расхождение между реальным и идеальным образами “Я”, стремление к самоактуализации.

4. Уметь рассказать о трех основных этапах эволюции взглядов Роджерса: бездирективный этап, клиентоцентрированный этап и этап сильного личного участия.

5. Понимать методы воздействия и техники Фрица Перлса в рамках гештальт-терапии. Среди всех экзистенциально-гуманистических направлений гештальт-терапия является самым сильным и спонтанным подходом. Поскольку техники достаточно мощные, то необходимо помнить о предосторожностях.

6. Понимать место логотерапии в психотерапии. Виктор Франкл построил философию психологии и жизни. Элизабет Лукас показала, как широко эту теорию можно применять в практической работе. В главе VII был показан фрагмент интервью, где с точки зрения логотерапии происходила смена отношения к объекту. Ключевые методологические понятия: смена отношения, парадоксальные намерения, переключение и техника призыва.

7. Уметь обсуждать проблемы ограничений экзистенциально-гуманистического направления и его практическое применение.

Отдельные терапевты, которые называют себя экзистенциалистами, могут своими непрофессиональными действиями нанести ущерб клиенту. В целом эта система, хотя и философски привлекательна, слишком многословна, поэтому часто не подходит для небелого населения или представителей низших классов.

#### *ЦЕЛИ КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ*

Задачей когнитивно-бихевиоральной терапии является интеграция мышления, действия и принятия решений. Важно повлиять на то, как человек воспринимает мир, как он принимает решения и как вследствие этого должны измениться его действия. Мы ставим перед собой следующие цели:

1. Дать общую картину тех взглядов в психологии, которые существенно влияют на процесс интеграции ведущих направлений в психологии и философии в новое синтетическое учение.
2. Рассказать о некоторых ведущих теоретиках когнитивно-бихевиорального направления (Эллис, Бек, Крамбольц, Миченбаум, Глассер) и показать технику их работы.
3. Дать вам некоторые новые конструкты и техники, которые мы могли бы использовать на практике.

#### **ПРЕДЫСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ТЕОРИИ**

Исторически в психологии доминируют три силы — психодинамическая теория, бихевиоризм и экзистенциализм. Психодинамическая теория и экзистенциальный гуманизм строят свою работу на *познании* или мыслях о мире, в то время как бихевиоризм делает акцент на *поведении*, на поступке.

Когнитивно-бихевиоральная теория и ее методы возникли из необходимости объединить мысль и поступок, знание и поведение. Когнитивно-бихевиоральное направление возникло из других теорий, но привнесло в них свои собственные конструкты, по-своему обеспечивающие единство теории и практики.

Пожалуй, первым теоретиком этого направления был Джордж Келли с его учением о личностных конструктах. Келли рассматривает человека как ученого, действующего в мире на основе личностных конструктов и мыслей. Келли стремился понять неповторимость построения мира конкретным клиентом. На основе этого он хотел помочь клиенту изменить свои когнитивные (умственные) конструкты.

Но у Келли есть методы, призванные изменить и поведение человека. Один из таких методов — терапия “фиксированной роли”. Задача такой терапии — прежде всего определить ту идеальную роль, которую хотел бы играть клиент в реальной жизни, а затем отработать те навыки и поступки, которые помогли бы ему воплотить эту роль. Клиент переходит из мира интервью в реальный мир, реализуя в поведении те знания и конструкты, которые были выработаны прежде (т. е. происходит воплощение роли). На основе ранних работ Келли можно сделать вывод, что роль когнитивно-бихевиоральной терапии двойственна: 1) понять, как человек думает и при необходимости изменить мысли и знания; 2) убедиться, что в жизни клиент поступает в соответствии с этими знаниями. Отсюда и название теории — “когнитивно-бихевиоральная”.

Есть еще третий аспект этой концепции. Имея в активе нужные мысли и навыки поведения, клиент еще должен решить, как он будет действовать. Именно этот процесс принятия решений роднит когнитивно-бихевиоральную и экзистенциально-гуманистическую традиции.

Нет необходимости говорить о том, что большинство материалов этой книги связаны с понятиями когнитивно-бихевиоральной теории. В главе II, где дается модель принятия решений, говорится о том, что в первой части интервью надо выслушать проблемы клиента и прояснить цели. При этом терапевт должен понимать знания клиента и его поведение, решить, как он будет действовать. На четвертой стадии, которая называется выработкой альтернативных решений, упор делается на выработку новых мыслей и моделей поведения, а также принятия какого-либо решения. Именно этот процесс принятия решений роднит когнитивно-бихевиоральную и экзистенциально-гуманистическую традиции. На последней стадии обобщение клиентом конструктов, знаний, мыслей приводит к необходимости

решиться на действие во внешнем мире. Пока инсайт проявляется в мыслях и поступках только в рамках интервью, то цена такого успеха мала. Заметим, что и другие теории — психодинамическая, бихевиористская, экзистенциально-гуманистическая — уделяют внимание проблеме когнитивных и поведенческих изменений, хотя у каждой из них свой подход к балансу мыслей, действий и решений.

Таким образом, в развернутой когнитивно-бихевиоральной теории вы найдете элементы, которые помогут вам в развитии собственной концептуализации (знания) терапевтического процесса, а также приобрести некоторые знания и навыки (поведение), которые помогут вам в работе.

## **КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ**

Большинство исследователей среди первоисточников когнитивно-бихевиорального направления называют философа-стоика Эпиктета, который сказал: “Людей больше беспокоят не события, а то, как они воспринимают их”. Изменить то, что человек думает о мире — главная цель когнитивно-бихевиоральной терапии.

Идея в том, что можно изменить мысли человека о мире, лежит в основе экзистенциально-гуманистической теории. Виктор Франкл не мог ничего изменить в концентрационном лагере, но он смог повлиять на ход своих мыслей. Точно так же в психодинамической теории клиент находит новые пути понимания ситуации и самого себя. Очень широкое понятие позитивного так или иначе проявляется в разных теориях именно потому, что большинство теорий призваны изменить взгляд на вещи (глава VII).

После стоиков мировоззрение, в котором центральным пунктом являются мысли и размышления о мире, можно отметить также у Платона и философов-идеалистов. Они подчеркивали, что идея о мире более важна, чем то, что считается “реальностью”. Идеалисты просто заменяют “реальность” понятием “идеи о предмете”. Дальнейшая разработка идеалистической философской традиции осуществлялась в работах Гегеля и Канта. К этой же традиции можно отнести и работы Фрейда. В какой-то мере Фрейд был стоиком — он считал, что человеческая сущность мало поддается изменениям, ее следует познать и принять. С этой точки зрения изменения поведения является полезным, но эти изменения незначительны по своим масштабам.

Что есть “реальность”? Как действует личность? Американские и английские позитивисты и прагматики (Бентам, Милл, Вильям Джеймс, Бертран Рассел) задавались вопросом, достаточны ли знания для живущих на земле. Из их философских работ возникла оптимистическая научная традиция, что мы прямым и непосредственным действием можем проверить свои гипотезы о мире. Бихевиористская психология Скиннера и когнитивные исследования Джорджа Келли, без сомнения, являются продолжением научной, реалистической традиции. Философы-экзистенциалисты (Кьеркегор, Тилих, Сартр) ставят вопрос об индивидуальном выборе и о процессе интенционального выбора и принятия решений. Роджерс и Перлс относятся к этому направлению психологии.

Когнитивно-бихевиоральное мировоззрение можно описать как одну из первых попыток объединения трех философских традиций — идеализма, реализма и экзистенциализма. Альберт Эллис, один из пионеров когнитивно-бихевиоральной теории, начинал с психоанализа. Затем он начал работу над рационально-эмоциональной терапией и долгие годы считался экзистенциалистом. Но поскольку сейчас он подчеркивает важность элемента действия (это уже ближе к бихевиоризму), то его считают теоретиком когнитивно-бихевиорального направления.

Виктор Франкл начал с психоанализа, но в силу жизненного опыта перешел на позиции экзистенциализма. Однако в его работах и в работах его ученицы Элизабет Лукас мы уже отмечаем рост черт бихевиоризма в практике и теории логотерапии.

Когнитивно-бихевиоральную терапию можно описать как постепенный синтез трех основных философских и психологических направлений западного мира. В круг интересов теоретика этого направления обязательно входит знание того, как индивид вырабатывает свои идеи и представления о реальности, как он делает выбор из множества возможностей и принимает решения и как он действует в рамках реальности. Давайте рассмотрим некоторые работы, которые приближают нас к этим целям.

## АЛЬБЕРТ ЭЛЛИС И РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Рационально-эмоциональная терапия (РЭТ) была разработана в середине 50-х годов Альбертом Эллисом, когда он стал все больше осознавать безрезультатность в некоторых случаях психоанализа. Будучи преуспевающим психоаналитиком, Эллис оставался неудовлетворенным получаемыми результатами. Он обнаружил, что в его роли терапевта сильно активное начало, он “давит” на логику клиента и даже предписывает клиенту как тот должен себя вести после сеанса терапии. Результатом его эволюции стала рационально-эмоциональная терапия, первый метод когнитивно-бихевиоральной терапии.

Про рационально-эмоциональную терапию можно сказать, что это явление более широкое и эклектичное, чем иные когни-тивнобихевиоральные подходы. Эллис без колебания использует техники совсем иных направлений, если это необходимо для клиента. При работе над сексуальными затруднениями Эллис использовал как собственные когнитивные стратегии, так и технику постепенной релаксации и моделирования, а также технику сенсорного фокусирования Мастерса и Джонсон. Эллис подчеркивает важность полного и безусловного принятия клиента, что роднит его с Карлом Роджерсом. Если это приемлемо для клиента, то Эллис использует юмор и сарказм. Он может использовать библиотерапию — клиент должен читать определенные книги для более глубокого понимания своих проблем. Эллис постоянно подчеркивает важность выполнения домашнего задания как необходимого условия перемен — важно, чтобы клиент умел в жизни использовать знания, полученные в ходе консультации. Эллис, однако, не использует техники бихевиоризма, а мыслит в духе Крамбольца и Мичебаума (о них расскажем позже).

Давайте рассмотрим подход Эллиса к терапии на практике, а затем разберемся, какие конструкции и системы лежат в основе его стиля.

### ЗАПИСЬ И АНАЛИЗ РЭТ- ИНТЕРВЬЮ

Достойны внимания ранние работы Эллиса по сексуальности и сексуальному консультированию (Эллис, 1958). Он один из первых признал, что гомосексуализм может быть альтернативным стилем жизни, а не “клинической проблемой”. Данная запись показывает, что Эллис действует очень прямо, он хочет, чтобы клиент сам решил, как он будет жить с идеей гомосексуальности. Эллис избегает суждений о стиле жизни, он готов поддержать любой выбор клиента — от полного принятия гомосексуализма до возврата к гетеросексуальности. Но Эллис настаивает, чтобы клиент сам пришел к логическому решению и научился спокойно жить с этим решением. Эллис может и не тратить время на установление раппорта, он начинает беседу эффективно и направлено.

1. Терапевт: *Что вас больше всего беспокоит?* (открытый вопрос)

2. Клиент: *Я боюсь превратиться в гомосексуалиста, я очень этого боюсь.*

3. Терапевт: *Бойтесь стать гомосексуалистом?* 639582\*1(поддержка)

4. Клиент: *Да.*

5. Терапевт: *Потому что “если я стану гомосексуалистом, то...” Что тогда?*  
(открытый вопрос)

6. Клиент: *Я не знаю. Это унижает меня. Сомнения мучают меня каждый день. Я уже ни в чем не уверен.*

7. Терапевт: *Так, хорошо. Но давайте вернемся назад, к ответу на вопрос: “Если я стану гомосексуалистом, то что будет со мной?”*

(директива, открытый вопрос)

8. Клиент: *(пауза) Я не знаю.*

9. Терапевт: *Все-таки знаете! Я вам дам ответ на этот вопрос. Посмотрим, подойдет ли он вам.*  
(мнение, директива)

10. Клиент: *Давайте попробуем.*

11. Терапевт: *Мне очевидно, что вы говорите: “Я настолько плох! и если я был бы еще и гомосексуалистом, то был бы законченным дерьмом”.*

(интерпретация)

12. Клиент: *Да, это так.*

13. Терапевт: *Так почему вы сказали, что не знали этого?*

(открытый вопрос)

14. Клиент: *Я предполагал, вот и все. Именно это пугало меня все время. Я не знаю почему!*

15. Терапевт: *(смеясь) Ну теперь вы знаете почему. Предположим, вы говорите то же самое о воровстве. Вы ничего не украли, но думаете, что можете украсть. И вы говорите себе: “Если я украду, то буду законченной дрянью”. Давайте предположим это. Начнете ли вы потом постоянно думать о воровстве?*

(отражение содержания, информация-инструкция, закрытый вопрос)

16. Клиент: *(Молчание)*

17. Терапевт: *Поверив, что “если я украду, то буду законченной дрянью” — вы будете думать об этом часто? Изредка?*

18. Клиент: *Я буду думать часто.*

19. Терапевт: *Именно! Как только вы скажете себе: “Если то-то случится, то я буду законченной дрянью”, неизбежно “это” начнет преследовать вас. Вас преследует гомосексуализм из-за уверенности “если я стану гомосексуалистом...” Давайте взглянем на это утверждение. Можно принять, что если бы вы стали гомосексуалистом, это было бы неприятно, но почему вы станете “законченной дрянью”? Предположим, что вы станете дрянью?*

(поощрение, интерпретация, директива, открытый вопрос)

20. Клиент: *(Что-то бормочет. Очевидно, ему трудно найти ответ)*

21. Терапевт: *Подумайте об этом немного.* (директива)

На последней стадии беседы Эллис добивается, чтобы клиент пришел к решению, опираясь на логические доводы, которые сильно эмоционально окрашены — отсюда и название “рационально-эмоциональная”. Клиент должен понимать и чувствовать, правильно ли принято решение. Стиль интервью подходит для Эллиса, он конгруэнтен его личности. Но не стоит ему подражать, если этот стиль не соответствует вашей личности. Некоторые путают стиль Эллиса и его теорию.

В приведенном примере цель терапевта и клиента — изменить познания клиента о гомосексуальности (когнитивный аспект), затем принять решение о том, как клиент хочет жить (когнитивно-экзистенциальный аспект), а затем построить свое поведение в соответствии с принятым решением (бихевиоральный аспект). Здесь мы можем отметить интеграцию идей, которые излагались в этой книге, и интеграцию трех философских традиций: идеализма, экзистенциализма и реализма.

Чтобы клиент мог поступать в соответствии с полученными знаниями, Эллис охотно использует ролевые игры, которые в общих чертах напоминают теорию социальных навыков и терапию фиксированной роли (Джордж Келли). Он в явном виде дает клиенту “домашнее задание”, чтобы после сеанса клиент в чем-то стал действовать иначе. Безусловно, Эллис собирался проверить, как стал вести себя клиент в промежутках между сеансами.

### **Основные конструкты и техники РЭТ-терапии**

Эллис и его рационально-эмоциональная терапия делает ставку больше на мысли, чем на чувства. С этой точки зрения люди часто становятся жертвами искаженных, иррациональных паттернов мышления. Сохраняя оптимистический взгляд на человека, Эллис тем не менее подвергает критике гуманистический подход как слишком мягкий, как неспособный противостоять “саморазрушению, которое есть результат запутанного и иррационального мышления”. Задача РЭТ-терапевта — исправить способы мышления и избавить людей от иррациональных идей.

Может, самое важное изобретение Эллиса — это его ABC-терапия личности. Далее мы покажем применение ABC-терапии на практике. Этот метод состоит в следующем:

**А** — Объективные факты, события, поступки, с которыми сталкивается человек.

**В** — Убеждения человека относительно А.

**С** — Эмоциональные последствия, или что личность чувствует по отношению к А.

Люди склонны считать, что А вызывает С (т. е. факты вызывают последствия). Эллис считает такую формулу наивной — в ней не отражено то, что мысли людей определяют их чувства к событию. Используя ABC-анализ, получаем для нашего интервью следующее:

**А** — Объективный факт возможности стать гомосексуалистом.

В — Клиент верит, что стать гомосексуалистом плохо, поэтому...

С — Как эмоциональное следствие, клиент ощущает чувство вины, страх, негативную самооценку.

В данном случае клиент замыкается на В и думает: “Если я гомосексуалист — я плохой. Таким образом...” Цель Эллиса — сокрушить эти убеждения. Именно то, как клиент думает о гомосексуализме, вызывает тревогу и беспокойство, а не объективные факты ситуации. Есть много людей гомосексуальных и гетеросексуальных, которые считают, что гомосексуальность — приемлемая альтернатива, и они не приходят к заключению С, которое сделал этот клиент. Эллис в данном случае оспаривает логику клиента: “Если бы я был гомосексуалистом, то был бы законченным дерьмом”. Споря с иррациональностью в логике клиента, он показывает, что А вызывает С. Оспаривается не само убеждение, а необоснованность убеждения, которое ведет к алогичности. Данная терапия стремится больше изменить образ мыслей, чем само поведение.

В каком-то смысле ABC-теория — это ядро теории Эллиса. Мы понимаем, что нас тревожат не события, а то, как мы думаем о них. Теория Эллиса сродни логотерапии Франкла (1973) и другим гуманистическим терапиям, которые сфокусированы именно на том, как клиент представляет себе мир. Франкл, к примеру, пережил ужасы нацистских лагерей и рассказал нам, что выжил благодаря способности верить в некоторые вещи, найти всегда что-то позитивное. Вера более важна для выживания, чем объективные факты.

Вам не раз встретятся клиенты, изрекающие такие иррациональные утверждения: “Если я не сдам этот курс, то это будет конец света”. “Так как мои родители были ко мне жестоки в детстве, то я ничем не смогу себе помочь”. “Так как экономика обостряет нехватку работы, то я не вижу смысла в жизни”, “У меня ничего нет, потому что все забрали богатые”. Все эти утверждения в чем-то правильные, но все это примеры “беспомощного” мышления, когда в результате иррационального мышления А вызывает С. Вот пять иррациональных идей, которые часто можно встретить в нашем обществе. Список можно расширить, но вам важнее уметь распознать иррациональное мышление какие бы формы оно не принимало.

1. Необходимо, чтобы тебя любили и одобряли все важные люди вокруг. “Если он (она) меня не любит, то это ужасно”.

2. Чтобы стать человеком стоящим, я должен быть очень компетентным и отвечать всем требованиям. “Если я не достиг цели, то это моя вина”.

3. Некоторые люди плохи и должны быть наказаны за это. “Если он (она) сделал это для меня, то я должен ответить тем же”.

4. Лучше уклоняться от трудностей и уходить от ответственности. “Ничего не изменится, если я не сделаю этого, людям все равно”.

5. Ужасно, если вещи не там, где им положено быть. “Разве не ужасно, если в доме не убрано”.

(Эллис, 1967)

Терапевт всегда должен быть готов к тому, что ему придется столкнуться с иррациональным мышлением, а обнаружив его, он должен немедленно начать с ним работу. РЭТ-психологи по-разному дозируют применение микротехник, но Эллис использует большое количество открытых и закрытых вопросов, директив, интерпретаций, советов и мнений. Пересказ и отражение чувств не играет заметной роли в его терапии. Иногда он переходит к так называемой инструкторской модели, когда он активно учит клиента как думать. Эта модель дополняется заданием домашней работы, где клиенты должны опробовать на практике полученные навыки и доложить об этом. Эллис часто дает клиентам записи на дом, чтобы они могли дома просмотреть их.

В основе РЭТ лежит конфронтация — прямой разбор инконгруэнтностей и противоречий в мышлении и поведении клиента. Запись беседы показывает, что Эллис сразу, незамедлительно атакует противоречия иррационального мышления. Он начинает это без детального полного анализа всего случая. Возможно, именно в этой прямоте заключается секрет популярности его метода. Когда клиент научился понимать логику личности, то он достаточно вооружен, чтобы справиться с другими проблемами без помощи терапевта. РЭТ — это терапия по характеру психообразовательная, для нее характерна демифологизация процесса психологической помощи, клиенту открыто говорят, что важно в этом процессе.

Задача РЭТ-психолога — освободить клиента от иррационального мышления, но существует и параллельная позитивная задача — научить клиента новому мышлению, которое удовлетворительно работало бы в каждодневной жизни. Например, еще недостаточно помочь клиенту избавиться от иррационального страха гомосексуальности. Надо чтобы клиент мог испытать новую систему убеждений и действий на работоспособность и коррективность. РЭТ-терапевты не навязывают и не оспаривают какой-то жизненный стиль и систему убеждений — напротив они открыты для любой альтернативы. Но они требуют, чтобы система убеждений была рациональна и работоспособна. В приведенном случае гомосексуального беспокойства при осознанном выборе клиента психолог поддержал бы любую альтернативу — и принятие гомосексуального образа жизни, и переход к гетеросексуальности. Главное — логичность и рациональность системы убеждений клиента.

Попытка синтеза бихевиоризма и РЭТ была предпринята Ланже и Якубовским (1976), которые на основе двух подходов разработали модель тренировки настойчивости. В предложенной ими модели необходимо: 1) определить ситуацию, где совершенно необходима настойчивость (см. гл. 9); 2) дополняя методами РЭТ-терапии, выявить те иррациональные убеждения, которые вызывают недостаток настойчивости; 3) определить права и желания человека в ситуации, требующей настойчивости. В данном случае одновременно решаются две задачи: *первое* - клиент обучается ситуационным навыкам поведения и *второе* - раскрывается система убеждений, лежащая в основе поведения. Соединение мышления и поведения ведет к более эффективной настойчивости и к обобщению опыта на другие ситуации.

Если говорить коротко, то РЭТ — это терапия действия. Психолог активен, часто прибегает к конфронтации. Темп интервью высокий, количество бесед невелико, ставка делается на воплощение полученных идей в повседневную жизнь. В этом смысле РЭТ — чисто “американская” терапия со своим прагматизмом и желанием, чтобы все “заработало” быстро и эффективно.

Таблица 11.1

#### УПРАЖНЕНИЕ ПО РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Главным в этом методе является умение выявить и понять иррациональные идеи клиента. Наше общество приучило нас не обращать внимания на многие иррациональные идеи, которые мы ежедневно слышим, поэтому надо научиться слушать людей и применять ABC-анализ к их высказываниям. Следующее руководство поможет вам за 1—2 недели овладеть начальными принципами РЭТ.

1. В течение трех дней посвятите свое время выслушиванию иррациональных идей. Заметив иррациональную идею у приятеля, у клерка, у члена семьи, просто перескажите ему же эту идею без каких-либо комментариев или оценок. К примеру, вы услышите “Инфляция такая высокая, что невозможно свести концы с концами” или “У меня ужасные дети, я должно быть плохая мать”. Составьте список иррациональных идей, которые вы пересказали. Вы заметите, что факты, события как-то связаны с определенными высказываниями, мыслями, поступками этих людей. Но не обязательно эта связь носит логический характер.

2. Научившись выслушивать иррациональные идеи, вы наберете двадцать самых интересных утверждений и примените к ним ABC-анализ (письменно). Например, фразу “У меня плохие дети, я должно быть плохая мать” разложите так:

А. Объективный факт. Дети плохо вели себя в магазине, разрушив пирамиду из консервных банок.

В. Личностные убеждения. Дети, которые разбрасывают товары в магазине — плохие. “Если бы я была хорошей матерью, мои дети так бы не поступили”. Поэтому...

С. Эмоциональное следствие. Мать чувствует себя плохой, у нее чувство вины за детей.

Продолжайте практиковаться в ABC-анализе.

3. Попробуйте выявить собственные иррациональные идеи и подвергните их ABC-анализу. Затем попросите приятеля, у которого вы отметили иррациональные идеи, сесть с вами рядом и детально объяснить их. Объясните ему ABC-схему и поработайте над иррациональной идеей, классифицируя паттерны мышления. Попробуйте это упражнение с другими людьми, которые согласны поделиться с вами своими мыслями.

4. В качестве последнего шага попробуйте свои способности к ABC-анализу в ролевой консультации. Задайте клиенту “проблему”, которая выражается в виде иррациональной идеи, почерпнутой из ваших наблюдений. Затем, используя имеющийся багаж знаний плюс микротехнику



пересказа, попробуйте применить ABC-анализ, взяв на себя роль психолога. Повторите упражнение, пока не будет достигнута необходимая легкость.

---

## **ААРОН БЕК И КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ**

Аарон Бек — один из ведущих когнитивно-бихевиоральных терапевтов, который специализируется на работе с депрессиями. Оценить его работу вы можете по известной книге “Когнитивная терапия и эмоциональные нарушения” (1976). Он описывает клиента с депрессией, который долго оставался в своей палате. Бек предлагает ему выйти из палаты. Мужчина отказывается, боясь упасть. Бек предлагает “Я вас поддержу”. Так постепенно, шаг за шагом, он стал гулять по больнице, а через месяц его выписали.

Как он добился этого? Во-первых, Бек — личность сильная, он в первую очередь верит сам, что перемены возможны. Он хочет предложить себя клиенту в качестве помощника. В данном случае он хочет, чтобы человек с депрессией стал думать о себе несколько иначе. Начав с коротких прогулок при поддержке Бека, клиент сумел изменить свое поведение.

Бек выдвинул ряд принципов работы с различными типами клиентов. Давайте рассмотрим запись интервью, а затем поговорим о его теории и о его методах.

### **Запись интервью и анализ**

Как вы увидите, Аарон Бек использует довольно прямой стиль интервью. Когда клиент говорит “сейчас я совершенно одинок”, Бек сразу же изучает поверхностную структуру предложения в поисках глубинного смысла и логики. В этом мы усматриваем аналогию с работой Франкла. Бек, так же как Эллис, сразу атакует иррациональную идею или сверхобобщение.

Бек, как и большинство психологов когнитивно-бихевиоральной ориентации, считает, что личные трудности возникают, как правило, в результате ошибочного мышления, а не в результате подсознательной мотивации. Если думать правильно и корректно, то незамедлительно последует правильное и здоровое поведение. Поэтому Бек предлагает клиентам тщательно изучить ситуацию и подумать об альтернативных взглядах на жизнь.

Напряжение исказило лицо молодой женщины на телеэкране. Ее лицо было бы приятным, если бы не припухшие, покрасневшие глаза и следы слез на щеках.

“Мой муж меня оставляет” говорит Линда кому-то за камерой. “Он оставляет меня на неопределенное время, затем он может вернуться назад. Он не хочет это обсуждать, не дает никаких гарантий” (Ей трудно контролировать свою речь, громкие всхлипы прерывают ее.) “Я все больше и больше впадаю в депрессию” — продолжает Линда. “Как будто надо мной гильотина или у меня обнаружили рак. Я говорила ему, может быть, лучше расстаться. А сейчас я так одинока!” (начинает рыдать)

Камера отъезжает назад, показывая человека, который сидит напротив Линды за столом. У него густые белые волосы. Глаза психиатра под очками одновременно мягкие и испытывающие. Он спокойно слушает Линду.

“Что вы имеете в виду, говоря о полном одиночестве?” — спрашивает д-р Аарон Бек, 42 года.

“Я осталась без Ричарда (всхлипывает, трет глаза). Я не мыслю жизни без него. Я так люблю его. Он подлец, но я помню, что он был хороший”.

ЩЕЛЧОК. В затемненной смотровой комнате д-р Бек нажимает выключатель, останавливая на экране свое изображение. Он поворачивается к посетителю и объясняет ему стратегию терапевтического сеанса. “Во-первых сведите воедино мысли клиента. Это дает некоторую ясность и уверенность, что вы поняли все правильно. Во-вторых, нужно уяснить, в каком направлении нужно двигаться. В кризисной ситуации это трудно сделать. Надо думать на ходу”. Д-р Бек поясняет, что согласно теории депрессии, пациент в этом случае преувеличивает масштаб потерь и отрицательные перспективы на будущее. “Следует проработать эти направления”.

ЩЕЛЧОК. Включается видеоизображение. На экране д-р Бек подводит итоги первого сеанса с Линдой, который был шестью неделями раньше. Он напоминает, что тогда Ричард дал некоторые обещания по поводу женитьбы. “Что произошло за это время?”

“Не знаю, думаю, он лгал мне (всхлипывает). Это похоже на кошмарный сон”. “Ричард обманул вас?”

“Да, я чувствую себя душой (плачет), что поверила ему”. Д-р Бек спокойно говорит

Линде: “Так что же вы потеряли?”

“Я потеряла лучшего друга, с которым можно было поговорить”.

Она останавливается и говорит далее с сожалением: “Хотя он не всегда хотел меня слушать”.

“Что еще?”

“Я потеряла отца своих детей, финансовую поддержку, защищенность”.

“Какая же потеря самая большая? — интересуется д-р — Деньги?”

“Нет, я потеряла его, а с ним и все надежды”.

“Какие надежды?”

“Что все изменится к лучшему”.

“Больше никаких надежд?” — спрашивает д-р Бек.

Линда смотрит удивленно: “Я даже не смею строить надежд. Кому я нужна? Он бросил меня. Меня не любят”.

“Вы в самом деле верите в это? Неужели Ричард в этом главный судья?” — говорит д-р Бек. — Следует ли доверять его мнению?”

Линда смеется. “Не заставляйте меня смеяться сквозь слезы!” — говорит она, всхлипывая и смеясь.

Д-р Бек улыбается, он продолжает работать в том же направлении. “Ричард нарушил свое обещание и смотался. И вы сокрушаетесь, что такой парень вас не любит? Почему его недостатки должны сказываться на вашей самооценке?”

Д-р Бек и Линда составляют список его недостатков и достоинств. Он пишет их на листке в две колонки. Когда они кончают, плохая колонка оказывается в два раза длиннее.

“И такого человека вы хотели в мужа?” — спрашивает психиатр.

“Когда мы все расписали, конечно, это выглядит глупо” — соглашается Линда.

В конце концов д-р Бек добивается того, что Линда признает: хотя она страдает от эмоционального стресса и душевной боли, но это можно перетерпеть и даже глядеть на будущее более оптимистично.

ЩЕЛЧОК. Посетитель после просмотра видеозаписи спрашивает у д-ра Бека: “Вам не хотелось просто утешить Линду, а не задавать эти вопросы?”

Психиатр отвечает: “Для терапии эмпатии и понимания еще недостаточно. Как в любой области медицины, к клиенту надо испытывать симпатию. Но для клиента куда важнее, что вы понимаете его проблемы и помогаете стать хозяином ситуации”.

Нельзя считать, говорит д-р Бек, что Линда избавилась от депрессии за один сеанс, ей нужна регулярная терапевтическая помощь. Но этот подход, вызвавший интерес психологов-профессионалов, может помочь человеку быстро выкарабкаться из жестокой депрессии. Этот подход поможет ему конструктивно и эффективно справляться с появляющимися проблемами.

### **Основные теоретические конструкции и техники Бека**

В центре внимания Бека — процесс познания. Он отмечает, что через наше сознание идет постоянный поток мыслей, который мы сами часто не слышим. Эти мысли настолько быстротечны, что Бек называет их “автоматические мысли”, причем остановить их очень трудно. В вышеописанном случае женщина автоматически думает, что жизнь ее “закончилась” и она будет “одинока” без мужа. Бек занят тем, что приостанавливает эти автоматические мысли и предлагает личности разобраться в собственном мышлении — т. е. развить новые формы познания. В терапии Бека есть позитивный аспект. В главе VII мы уже говорили о теории Бека и структуре позитивных перемен.

Система Бека оказалась особенно эффективной для клиентов с депрессией, чье мировоззрение строится на пессимистических автоматических мыслях, что и определяет их поведение. Бек (1972) составил список “ложных суждений”, что очень похоже на концепцию Эллиса об иррациональных идеях. Среди них он указал на дихотомические суждения (когда что-то считается полностью плохим или полностью хорошим), сверхобобщения (“Если мой муж покинет меня, я останусь совсем одна”), преувеличения (у Эллиса это называется “катастрофичность”), а также недостаток в логике.

Бек предлагает трехступенчатую модель изменения паттернов мышления:

1. Установить, что думает клиент. Навыки выслушивания позволяют установить, что клиент думает на самом деле. Так можно обнаружить ошибочные суждения и

иррациональные идеи.

2. Помочь клиенту распознать ошибочные паттерны мышления. Как вы заметили из записи беседы, Бек широко использует навыки выслушивания, а затем спорит с доводами клиента и помогает ему обрести новую точку зрения. Новая точка зрения навязывается терапевтом с помощью методов воздействия, начиная с простого “Давайте пройдемся до двери” и до прямого вызова ложной логики: “На самом ли деле это ужасно?”

3. Обеспечить обратную связь, чтобы убедиться, что эти доводы сработали.

Когнитивная терапия Бека предполагает, что клиент может познать самого себя. Многие пациенты, особенно страдающие депрессией, скованы собственным мировоззрением. Бек признает, что это эгоцентрическое мировоззрение может их устраивать, но если подумать об альтернативах, то эти альтернативы могут оказаться более полезными для роста клиента. Следует отметить важные параллели с концепцией Джорджа Келли о личностных конструктах. Человек, страдающий депрессией, имеет неэффективный набор личностных конструктов, которые есть просто гипотезы, с помощью которых он объясняет мир. Задача терапевта — изменить эти конструкты, в надежде, что если изменится взгляд на мир, то изменится и поведение в мире.

Когнитивная терапия Бека дает возможность изменить мышление и поведение. Отметим, что у него больше, чем у Эллиса, уделяется внимания познанию и мышлению. Мичебаум поэтому назвал работы Бека “когнитивно-семантическими” из-за особого внимания к словам и идеям. Бек считает, что когнитивные перемены вызывают перемены в поведении.

## РЕКОМЕНДАЦИИ КРАМБОЛЬЦА ВЫБИРАЮЩИМ КАРЬЕРУ И ПРОФЕССИЮ

Джон Крамбольц (1983) создал модель когнитивного профессионального консультирования, которая имеет более широкое применение, чем только область карьеры. Модель показывает нам, как методы и техники других теорий, в частности психодинамической, совместимы с когнитивно-бихевиоральным направлением. Но все же Крамбольц считает себя бихевиористом.

### Основные конструкты и техники Крамбольца

Крамбольц считает, что люди, усвоив ряд правил и убеждений, руководствуются ими в крупных и мелких вопросах карьеры. Эти частные правила очень напоминают иррациональные идеи Эллиса и “ложные убеждения” Бека. У одних клиентов правила и убеждения оказываются более эффективны, чем у других. Если вы хотите облегчить клиенту решение вопросов карьеры, то ваша задача состоит в том, чтобы понять эти частные убеждения и то, как они мешают (или помогают) клиенту.

Клиент может верить, что он компетентен в вопросах карьеры или что положение на рынке труда “полностью безнадежно”. Если необходимо принять рациональное решение по карьере, то совершенно необходимо выявить эти иррациональные идеи.

Какие же убеждения отрицательно влияют на выбор профессии и на сам процесс работы? Рассмотрим классификацию таких предубеждений, которую составил Крамбольц:

1. Ошибочные суждения, обобщения. “Я слишком застенчива, чтобы работать медсестрой”.

“Я не люблю находиться на людях”.

“Все люди, работающие на заправочных пунктах — очень тупые”.

2. Сравнение с единичным стандартом. “Я не внушаю такого доверия, как мой отец. Мне нечего делать в бизнесе”.

“Я знал одного парня из Сан-Франциско. Он был плут. Мне не хотелось бы заниматься торговлей”.

3. Преувеличенная оценка эмоциональных последствий. “Я не буду пытаться поступать в колледж. Для меня будет слишком большим ударом, если я не поступлю в колледж, в котором учатся мои друзья”.

Эти предложения иллюстрируют несколько иррациональных мыслей, влияющих на профессиональный выбор. Крамбольц называет также и другие категории подобных убеждений — например, “ложные связи” (“Я не поступлю на работу, потому что не понравилась человеку, проводившему анкетирование”); игнорирование реальных фактов (“Я думаю, что смогу поступить в престижный колледж. Хотя я всего два года занимался матема-

тикой”); самообман (“То, что меня уволили с двух предыдущих работ, не повлияет на это назначение”).

Независимо от того, занимаетесь ли вы оценкой дальнейшей карьеры, или это просто личная консультация, очень полезно внимательно выслушать эти и другие ложные убеждения. Не обязательно сразу же их разоблачать, но эти паттерны мышления необходимы для дальнейшей работы с клиентом.

## **КАК РАСПОЗНАВАТЬ НЕАДЕКВАТНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ**

У Крамбольца есть ряд методов, которые облегчают обнаружение укоренившихся иррациональных паттернов мышления.

Один из путей — по таблице 11.1, когда вы выявляете иррациональные идеи в своем окружении. Нижеприведенные техники, разработанные для профориентации, имеют более широкое приложение и показывают, как другие методы можно вставить в рамки когнитивно-бихевиорального подхода.

### **Реконструкция первоначальных событий**

Цель — обсудить и описать важные происшествия прошлого. Каждое из этих происшествий много говорит нам о том, как клиент конструирует мир и какие правила и убеждения вытекают из этого мировоззрения. К примеру, клиент ищет новую работу и говорит, что не прошел прошлый раз интервью. Задавая вопросы, применяя пересказ, подводя итоги, вы можете довольно точно восстановить первоначальное событие, которое было источником неадекватных убеждений. Восстановив это событие прошлого, вы можете изменить, переинтерпретировать его смысл.

Техника реконструкции очень похожа на упражнение из психодинамической теории (см. стр. 262), в котором вы вместе с клиентом восстанавливаете события прошлого, или анализируете сны с помощью свободных ассоциаций. Но если там делается акцент на инсайт, то когнитивно-бихевиоральная практика заинтересована в изменении старых паттернов ложных предубеждений.

### **Самонаблюдение**

Здесь клиенту предполагают взглянуть на собственное функционирование в мире. Ведение записей и самонаблюдение — традиционные бихевиористские методы — здесь очень важны. Клиент чувствует тревожность в аудитории, и вы с клиентом знаете, что эта тревожность “как-то” связана с определенной ситуацией. Клиент останавливается и делает подробную запись контекста ситуации (например, с кем он разговаривал), а также отмечает те эмоции, которые ассоциируются с ситуацией. Можно также записать и случайные мысли (свободные ассоциации). Главное в таком самонаблюдении — взгляд на себя со стороны. Интересно, что сам факт этого часто разрушает иррациональное мышление.

Другой способ выявления неадекватных убеждений — “мысли вслух”. Вы предлагаете клиенту поработать над задачей, и при этом “думать вслух” и говорить обо всем, что приходит в голову. Конечно, это напоминает технику свободных ассоциаций, но направленность этой техники совершенно другая.

### **Психодинамические оценки**

Крамбольц перечисляет тот инструментарий, который помогает психологу оценить процесс мышления. В частности, упоминает “Вопросник по убеждениям, связанным с карьерными решениями” (Митчелл и Крамбольц), “Вопросник действенности” (Митчелл, Крамбольц, Киннер), “Выбор профессии” (Холланд, Дайгер). Эти и подобные инструменты помогают выявить иррациональные мысли. Крамбольц предлагает также проективные тесты, вроде теста ТАТ.

## **ПРЕДЫСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ УБЕЖДЕНИЙ**

Когда мы оценили и определили иррациональные предубеждения, то сразу возникает вопрос: “Что делать?” Во-первых, Крамбольц предлагает изучить допущения и предложения иррациональных убеждений. Например, вы с клиентом выявили убеждение типа “Я не смогу работать с женщиной-боссом” как неадекватное и иррациональное. Задача состоит в том, как взглянуть на это убеждение. Откуда это убеждение появилось? Проявлялось ли это в

предыдущих ситуациях? Для поиска прошлых ситуаций можно использовать упражнения свободных ассоциаций. Можно спросить клиента о том, что стоит за утверждениями. Можно восстановить ситуации прошлого при помощи ролевых игр. Таким образом с помощью этих и других техник можно изучить убеждения. Интересно, что сам факт изучения убеждений способен их изменить.

Вы как психолог можете подчеркнуть несоответствие между словами и делами. Очень важно владеть искусством конфронтации. Приведем спор с неадекватными убеждениями на таком примере:

Клиент: Я просто не смею сработаться с женщиной-боссом.

Психолог: Я вижу, как вы это твердо говорите: “Я не смогу сработаться”, но при этом вы покачиваете левой рукой.

Здесь психолог имеет несколько дальнейших возможностей:

- 1) можно просто пользоваться методами выслушивания и пусть клиент сам справляется с ситуацией при поддержке психолога;
- 2) перейти к упражнениям по гештальт-терапии из главы X и предложить клиенту поговорить с левой рукой, которая покачивается и дрожит;
- 3) предложить клиенту свободные ассоциации, отталкиваясь от эмоционального противоречия, которое он высказал;
- 4) попробовать другие возможности работы с противоречием.

Очень полезно для клиента при решении реальной проблемы выявить барьеры на пути к цели. Как уже неоднократно говорилось, консультирование без конкретных целей часто превращается в “бихевиористское заикливание”. Поэтому постановка целей в рамках интервью крайне важна. Но этого недостаточно. У клиента могут появиться неуместные и нереалистические цели. С помощью тщательно подобранных вопросов и внимательного выслушивания вы можете помочь ему обрести более подходящие рабочие цели. Клиент, например, ставит цель стать менеджером. Изучив цели и препятствия на пути к ней, вы можете сформулировать промежуточную цель в виде, например, поступления в колледж.

## ЗАПИСЬ И АНАЛИЗ ИНТЕРВЬЮ

Во многих аспектах работа Крамбольца похожа на работу Эллиса и Бека. Однако он разработал три вопроса, которые показывают, как когнитивно-бихевиоральная терапия работает с ложными доводами. Как только вы установили наличие иррациональной идеи, ложный довод, частное правило, то вы можете задать три вопроса, проясняющие процессы мышления клиента:

1. Откуда вы знаете, что это правильно?
2. Какие шаги вы можете предпринять для проверки?
3. Какие доказательства убедят вас в том, что правильна противоположная точка зрения?

Подобные вопросы лежат в основе интервью, которое провел Крамбольц, пытаясь помочь клиенту осознать свои истинные ценности. Клиент отрицал наличие материальных соображений в своем выборе профессии, а Крамбольц показывает, что проблема более сложна. Приводим отрывок из диалога:

*И: Вы заявили, что у вас скептическое отношение к ценностям среднего класса.*

*С: Да, вы правы. Я скептически отношусь к ценностям среднего класса. Мне не нравится, когда любой человек, вплоть до фотографа, влияет на меня. Я не могу вспомнить его мнения, но был один такой. Он сделал цикл “Пригород”. Он сделал его в Калифорнии, в Санта-Барбаре, и люди на этих снимках озабочены такими проблемами: “Какую марку автомобиля я куплю в следующий раз?” или “Я только-что купил новый газовый гриль для пикника”.*

*И: Ну-Ну.*

*С: Или: “У вас новый бассейн” и “Мой сын Боб отлично пробежал вчера 200 ярдов и собирается отправиться в престижную школу на востоке, где будет обучаться бухгалтерии” (смеется). Кошмар.*

*И: То есть эти предметы материального благополучия мало что значат для вас... Позвольте мне в этом усомниться!*

С: О'кей.

И: Вы говорили, что хотели бы сделать много денег.

С: Но я...

И: Но что вы хотели бы с ними делать? Или только делать деньги и считать их?

С: Я не собираюсь их считать. Я думаю, что это важно. Ведь в нашем обществе это мера того, что человек стоит. Но что я буду делать с ними, когда они у меня появятся? Не знаю.

И: Ну-ну.

С: Не знаю, хорошо это или нет, но я купил бы хороший дом и хороший спортивный автомобиль.

И: Ну-ну.

С: Не знаю почему, это всегда меня волновало.

И: Так-так.

С: Я же могу немного купить... О, Боже, я сам не верю, что это я говорю! (смеется) Я был просто в рамках другого класса.

И: Именно так.

С: Знаете, это было очень полезно для меня. Это просто открытие для меня!

И: Да-да. (пауза)

С: В этом что-то есть (смеется). Может так и надо. Пожалуй, я в душе материалист. Может я хочу всего этого, просто потому, что я этого хочу, а ?

Приведенный диалог заставил клиента взглянуть по-новому на противоречия в его ценностях. Клиент выражает желание избежать вещизма, но потом переходит к более реалистичным убеждениям и желаниям. Вооруженный этой информацией, психолог может двигаться по разным направлениям. Можно вернуться к вопросу о профессии и искать работу, на которой можно “делать большие деньги”. Напротив, через свободные ассоциации можно попробовать выяснить, как появилось и развивалось стремление к благополучию. После этого психолог может вновь использовать конфронтацию при разборе этих паттернов, в надежде найти баланс между крайностями про- и антиматериализма.

На последней стадии профориентации психолог должен наметить поведение клиента и направить его на конкретные действия по достижению цели, как это сделал бы психолог-бихевиорист.

## **КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ МИЧЕБАУМА**

Дональд Мичебаум прекрасно изложил сущность когнитивно-бихевиорального направления. Он писал:

*“Коротко говоря, на первом этапе КБТ занята тем, что помогает сформулировать проблему в таком виде, чтобы она поддавалась разрешению. Вторая стадия — это реальные когнитивные, эмоциональные и поведенческие изменения. Третья стадия должна свести воедино эти перемены, обобщить и закрепить изменения поведения, помочь избежать срывов”.*

В этом коротком параграфе сведены воедино важнейшие понятия этой книги. Наша цель — вместе с клиентом определить проблему (цель), затем мы применяем широкий набор техник на четвертой стадии интервью, чтобы достичь когнитивных, эмоциональных и поведенческих изменений. В конце мы должны принять меры, чтобы закрепить изменившееся поведение в обстановке окружающей реальности. Какой бы психологической ориентации мы ни придерживались, эти критерии остаются в силе.

### **Основные конструкты в техники Мичебаума**

В 1985 году Мичебаум сформулировал несколько важных аспектов когнитивно-бихевиоральной терапии, которые являются продолжением работ Эллиса и Бека. К изложенной уже теории следует добавить несколько важных конструктов.

#### **Важность поведения**

Концепция Мичебаума важна потому, что она подчеркивает связь между бихевиоризмом и когнитивно-бихевиоральной терапией. В работах Эллиса и Бека основной акцент делался на когнитивном аспекте, и бихевиоральная часть практически терялась.

Таким образом, в качестве ключевых аспектов когнитивно-бихевиоральной терапии

перечисляются: тренировка настойчивости, теория социального обучения и техника предотвращения рецидивов. Сточки зрения Мичебаума, Эллис и Бек практиковали скорее “когнитивно-семантическую”, а не истинно когнитивно-бихевиоральную терапию.

### **Точное указание моделей поведения**

Прикладной бихевиоральный анализ, операционализация поведения, функциональный анализ, которые обсуждались в предыдущей главе, занимают центральное место в построении когнитивно-бихевиоральной теории. Хотя многие психологи когнитивно-бихевиорального направления считают, что самое главное — определить когнитивные, мыслительные затруднения, Мичебаум настаивает на точном указании поведения и образа мыслей. Осязаемые и конкретные поступки и мысли — вот что важно с его точки зрения.

### **“Прививка от стресса”**

Это полезная техника, помогающая клиенту эффективно справляться со стрессом (Мичебаум, 1985). Тренировка в этом направлении имеет три ступени: 1) помочь клиенту понять, какую роль играет стресс в его жизни; 2) обучить его конкретным навыкам, помогающим бороться со стрессом; 3) работать с мыслями и чувствами по отношению к стрессовой ситуации, чтобы у клиента сложилась законченная система мотивации. Мичебаум доказывает, что осознание стресса и владение навыками — это еще не все. Нужно еще решиться что-нибудь сделать.

Например, оба супруга работают, и у них появились трудности. Они часто ссорятся. Их проблему можно назвать “трудностями брака” или ее можно переопределить как проблему стресса. Оба они работают, у них двое детей, они социально активны. У них просто не хватает времени на все это, и это становится главным фактором стресса. “Прививка от стресса” ставит перед нами задачу, во-первых, определить проблему как стресс. Это само по себе полезно, т. к. супруги перестанут обвинять друг друга из-за собственных трудностей, они увидят, какое воздействие оказывают внешние условия на их брак. Во-вторых, следует обучить их методам уменьшения стресса — релаксации, технике принятия решений (чтобы они ставили перед собой поменьше задач) и социальным навыкам, чтобы они видели альтернативы их постоянной работе. Эти навыки поведения способствуют переменам в жизни — особенно если еще привлечь технику моделирования, ролевых игр и прямых инструкций.

Однако знать, что ты имеешь дело со стрессом и знания техники еще недостаточно, чтобы справиться с проблемой. Решится ли эта супружеская пара на действия? На этапе обобщения их эмоциональный и когнитивный мир может вновь стать иррациональным, и тогда ложное мышление помешает им решиться на действия. Чтобы результатом стало действие, можно применять технику “когнитивно-семантической” терапии или технику предотвращения рецидивов. Можно проследить, как эта пара будет воплощать в жизнь намеченный план перемены своего поведения. Концепцию “прививки от стресса” сейчас пытаются применить к людям, перенесшим психическую травму (изнасилование, нападение, жертвы терроризма).

### **Тренировка навыков**

Важное место среди когнитивно-бихевиоральных методов занимает тренировка навыков и обучение клиента. Этому посвящены две книги (Ларс, 1984; Маршалл, 1983), в которых дается множество формул, обучающих навыкам коммуникации, рекомендаций для трудных подростков, советы супругам, советы психиатрическим больным и т. д. Тренировка навыков начинает оформляться в самостоятельный раздел психиатрии.

В большинстве своем тренировка навыков включает в себя следующие когнитивно-бихевиоральные компоненты:

1. *Раппорт*. Подготовка клиента когнитивно и эмоционально к инструкциям.
2. *Когнитивное представление и исправление*. Обычно эти навыки передаются в форме объяснения. Мичебаум объясняет природу стресса и то, почему так важно научиться справляться с ним.

3. *Моделирование*. Ролевые игры, видеозаписи и демонстрации — все это используется, чтобы клиент мог видеть и слышать себя в действии. Здесь знания из предыдущих этапов соединяются с когнитивным, наблюдаемым явлением.

4. *Практика*. Трудно научиться навыкам только через пони мание и наблюдение. Многие тренеры требуют от своих клиентов попробовать навыки в ролевых играх, сопровождаемых видеозаписью для обратной связи. Опыт должен быть доведен до высокого уровня, иначе

это напрасная трата времени.

5. *Обобщение.* Вся процедура тренировки направлена на то, чтобы было стремление применить полученные знания по окончании сеанса.

С одной такой когнитивно-бихевиоральной программой тренинга вы уже встречались в главе III, где вы обучались микротехникам консультирования и техникам коммуникации. Обнаружено, что в выигрыше от такого обучения не только профессионалы-психологи и терапевты, но и простые клиенты. Например, пациенты психиатрических клиник получили такую же пользу от подобной формы тренинга, как и обучаемый медицинский персонал. Тренировка навыков — одна из главных теоретических и практических форм лечения.

Работы Мичебаума важны тем, что они обеспечивают некоторый баланс в мире когнитивно-бихевиоральной терапии. Дело в том, что есть некоторая тенденция главный акцент делать на “когнитивную” часть терапии. Если нам нужны перемены в поведении, нам пригодятся и многие полезные техники бихевиоральной психологии. Здесь есть богатый выбор: ведение записей, тренировка настойчивости, тренировка релаксации, свободные ассоциации, но главное, чем мы достигаем результата — это обеспечение перемен в каждодневном поведении клиента.

В этой главе мы дадим некоторое представление еще об одной терапии — терапии реальности, которую некоторые считают ранней когнитивно-бихевиоральной системой, а некоторые классифицируют ее как гуманистическую терапию. Однако последние работы по терапии реальности сделали ее ближе к когнитивно-бихевиоральным традициям.

Таблица 11.2

#### УПРАЖНЕНИЯ ПО КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

---

Для организации интервью мы предлагаем нижеследующую схему. Считаем, что вы нашли добровольца, который согласен проработать с вами все этапы. Предполагаемая тема беседы — иррациональная идея, ложное мнение, частное правило. Самая распространенная тема для сеанса — желание многих из нас быть “совершенным”.

1. Раппорт. Как всегда, по-своему установите раппорт и информируйте клиента, что вы хотели бы поработать над некоторыми аспектами его желания быть совершенным.

2. Сбор информации. Используя навыки выслушивания, выявите факты, чувства и стремления клиента к совершенству. Постарайтесь войти в его смысловую систему, и отразите глубинный смысл. Отрадите позитивные аспекты в системе ценностей клиента. Ведите поиск иррациональных идей и ложных доводов.

3. Желаемый результат. Очень точно и конкретно наметьте цели для клиента. Они должны быть конкретны с когнитивной и поведенческой точки зрения. Понятие конкретности включает в себя определенные, ясные обобщения: “Можете ли вы привести конкретный пример успешной реализации вашего стремления к совершенству?” Бывает, что при постановке целей клиент сопротивляется и обнаруживает ложное, иррациональное мышление.

4. Выработка альтернативных решений. Здесь вы полностью свободны в выборе действий. Можно атаковать ложное, иррациональное мышление, используя модели Бека или Эллиса. Вы можете воссоздать исходную ситуацию при помощи свободных ассоциаций по методу Крамбольца. Вы можете привлечь к работе метод “прививки от стресса”, тренировку навыков, тренинг настойчивости. На этом этапе можно привлечь фрагменты других теорий.

5. Обобщение. Когнитивно-бихевиоральный подход подчеркивает важность того, чтобы поведение было испытано дома. В тексте было дано несколько вариантов проведения обобщения. Возможно, клиенту стоит попробовать метод предотвращения рецидивов. Можно дать ему “домашнее задание” и неделю следить за ним.

---

## ТЕРАПИЯ РЕАЛЬНОСТИ

Если рационально-эмоциональную терапию Эллиса коротко можно выразить словами: “Будь рационален и думай о вещах логично”, то терапию реальности Вильяма Глассера можно выразить сказав: “Принимай на себя ответственность за свою жизнь и отвечай за последствия своих действий”. В этой книге сущность каждой терапии можно выразить в нескольких ключевых словах, а затем из этих понятий вырастает всесторонняя модель изменений. Хотя исследований по этому виду терапии немного, но иногда приходится прибегать и к ней, особенно если имеешь дело с правонарушителями — подростками и взрослыми.



## ОСНОВНЫЕ КОНСТРУКТЫ ТЕРАПИИ РЕАЛЬНОСТИ

Говоря об основах терапии реальности, Глассер указывает, что все клиенты недовольны тем, как удовлетворяются их нужды, поэтому они часто прибегают к неэффективному поведению, обрекающему их на неудачу. Далее:

“...У всех пациентов есть общая черта: все они отрицают реальность окружающего их мира. Некоторые нарушают закон, отрицая тем самым правила общества. Другие обвиняют во всем соседей и составляют заговоры против них. Некоторые боятся людных мест, закрытых помещений, самолетов, эскалаторов, и при этом спокойно воспринимают иррациональность своих страхов. Миллионы пьют, чувствуя свою неадекватность, которой можно было бы избежать, научившись быть другим. Много людей выбирают самоубийство, вместо того, чтобы посмотреть в лицо реальности и понять, что они могут решить свои проблемы более адекватным способом. Отрицание реальности может быть частным или полным, как у больного шизофренией. Терапия будет только тогда эффективной, когда пациент прекратит отрицание мира и признает, что реальность не только существует, но и законы ее таковы, что они должны удовлетворять свои потребности только в рамках реальности. Терапия, которая ведет пациента к реальности, может быть названа терапией, нацеленной на реальность, или просто Терапией реальности”.

(Глассер, 1965)

Терапия реальности — это просто использование здравого смысла в психологии. Глассер считает, что важно понять, чего человек хочет, в чем нуждается, изучить его неудачи, изучить те факторы окружения, которые необходимы для удовлетворения его потребностей. Потребности можно удовлетворить только в реальном мире. Человек должен понять и принять, что мир несовершенен и не подстраивается под интересы человека, и человек должен уметь действовать позитивно. Мировоззрение терапии реальности в том, что человек в какой-то мере властен над своей судьбой, если он реалистично воспринимает себя и окружающий мир.

Как можно предугадать, терапия реальности строится на осознанном, запланированном поведении, и уделяет мало внимания таким глубинным аспектам, как перенос, подсознательные процессы мышления и т. д. Она рассматривает прошлое как нечто раз и навсегда закончившееся — важно только настоящее и будущее. Однако, терапия реальности не применяет прикладной бихевиоральный анализ, детальный план тренировки настойчивости или систематическую десенсибилизацию. Скорее она, как и рационально-эмоциональная терапия, делает упор на ответственности и возможности выбора. Важно, чтобы клиент посмотрел на свою жизнь и выяснил, какое поведение является деструктивным. Но самый важный шаг — это принять ответственность, которую Глассер определяет как “способность выполнить свои желания без ущемления возможности других выполнять их желания”. Обучение ответственности — длительный процесс. Учитывая, где и с кем приходится работать (в клинике, с обитателями тюрем, со школьниками и в общественных местах), ясно, что очень важно установление отношений, основанных на доверии. Здесь установление контакта идет не так легко, как при посещении клиентом кабинета высокооплачиваемого психоаналитика, где доверие устанавливается почти автоматически. Очень важно то, что за личность сам терапевт. Крайне нужны тут теплота, уважение, забота о других, положительное отношение и открытость. Кроме того, психолог, ориентированный на терапию реальности, как правило, принимает клиента вне стен кабинета. Такой терапевт должен быть готов к тому, что он будет беседовать с трудным подростком на спортивной площадке, что он будет классным руководителем тех детей, которых он консультирует, или даже работать в тюремной охране. Такая многогранность требует от человека определенного склада характера. Но, с другой стороны, эти трудности позволяют терапевту-реалисту наблюдать длительный процесс построения у клиента ответственного отношения к жизни вне терапевтического сеанса.

## ЗАПИСЬ ИНТЕРВЬЮ И АНАЛИЗ

Консультации по методу терапии реальности могут быть разными — от регулярных часовых встреч до коротких личных встреч в столовой, классной комнате и других местах. По этой причине терапия реальности становится для некоторых людей стилем их жизни. Ниже мы приведем второй сеанс терапии реальности. Клиентом является 18-летний юноша,

который неоднократно обижал младших школьников. На его счету также продажа алкоголя младшим, оскорбление учителей и кражи. Он проходит испытательный срок, живет в интернате полузакрытого типа, а психолог — из штата этого заведения. Они только что кончили играть в пинг-понг.

1. П: *Ну вот! 21—18, ты выиграл три партии, а я выиграл в конце одну.*

2. К: *Вы отыгрались в конце. Я выдохся (садится пить кофе).*

3. П: *Как идут дела?* Открытый вопрос

4. К: *Я всю прошлую неделю искал работу. Но ничего не получилось. Похоже, эти скоты предугадывают, что я приду, и прячут объявление “требуется”, как только я приближусь.*

5. П: *Похоже, ты постарался. И в скольких местах ты пытался найти работу?*

Пересказ, закрытый вопрос, поиск конкретного поведения.

6. К: *Во многих, но они не дали мне ни малейшего шанса.*

7. П: *Расскажи, где ты побывал.*

Директива.

8. К: *Я спрашивал на заправочной станции в конце улицы. Они меня не приняли. Я никому не нужен.*

9. П: *Куда ты еще ходил?*

Закрытый вопрос.

10. К: *Я попытался еще на двух станциях. Они даже не захотели на меня взглянуть. Да и платят они мало. Ну их к черту!*

11. П: *На самом деле ты искал мало. Похоже, ты ждешь, что тебе все принесут на тарелочке. Ты считаешь, что заглянуть на пару станций — это искать работу?*

Пересказ, интерпретация, закрытый вопрос.

12. К: *Думаю, что нет. Но никто не хочет нанимать меня.*

13. П: *Давай взглянем на это по-другому. В экономике сейчас спад. Каждый дорожит своей работой. У меня есть приятель твоего возраста, он обращался в 35 мест, прежде чем получил работу, а ты попробовал только в 3 местах и бросил. Кто виноват — ты, владельцы станций или экономика ?*

Директива, предоставление информации, открытый вопрос, конфронтация.

14. К: *Да, но что я могу поделать? Я пытался...*

15. П: *В трех местах. Кто ответственен за то, что пытался только в трех местах, когда в такое время нужно драться за рабочее место?... Пошли, Джо!*

Интерпретация.

Интервью продолжается, акцент делается на ответственности. Там, где психолог роджеровского типа, возможно, применял бы пересказ и отражение чувств, терапевт-реалист заостряет беседу на поведении через вопросы и интерпретацию. Процесс изучения поведения сродни действиям психолога-бихевиориста по прикладному бихевиоральному анализу, но здесь данные о поведении используются совсем иначе. Вместо того, чтобы работать над изменением поведения, терапевт-реалист работает над осознанием ответственности, принятой клиентом. Можно начинать более эффективные поиски работы. Вот как в интервью выглядит процесс планирования:

51. П: *Итак, что на прошлой неделе ты решил? Не искать работы совсем? Ты взял на себя ответственность за то, чтобы не работать?*

Отражение смысла, интерпретация.

52. К: *Это не совсем так. Я просто решил не очень стараться.*

53. П: *А как насчет следующей недели?*

54. К: *Полагаю, мне следует поискать снова, но на самом деле мне это не нравится.*

Терапевт-реалист идет здесь к реалистичному анализу того, что может ждать клиента на рынке рабочей силы. Он постоянно подчеркивает необходимость приступить к действиям и принять на себя ответственность за свою судьбу. Они попробовали ролевую игру “поиск работы”: были также рассмотрены некоторые альтернативы по более эффективному поиску работы. Джо пытался избежать ответственности (Я не могу этого сделать), но психолог критиковал его стремление к самооправданию и отрезал этот путь к отступлению.

Терапевт-реалист использует методы и идеи других теорий, если это служит цели поставить клиента перед реальностью. Как правило, такой терапевт всегда остается самим собой, использует юмор, сарказм и конфронтацию очень личным способом, помогая клиенту понять картину своего поведения и построить новый стиль поведения.

Большое значение в терапии реальности имеют ролевые игры, системное планирование, просто обучение людей. Если практикующие терапию реальности обладают какой-то властью (охранник, директор, психолог реабилитационного заведения), но для них терапия реальности есть продолжение себя, а это обязательно добавляет им искренности и доброжелательности, чего в других методах иногда недостаточно. Например, тюремный охранник, обучившись методам терапии реальности, начинает более реалистично осознавать свою позицию как позицию власти и контроля. Но когда установятся ролевые отношения, может пойти процесс переобучения и обучения ответственности.

Таблица 11-3

#### ПРИМЕР ПРАКТИКИ ПО ТЕРАПИИ РЕАЛЬНОСТИ

Более, чем другие направления, терапия реальности требует, чтобы психолог (терапевт) был вместе с клиентом. При этом требуется оставаться самим собой и выработать подходящий стиль общения. По этой причине практическая ценность этого упражнения снижается. Однако оно полезно, так как помогает понять возможности терапии реальности.

1. Спросите себя: “Хочу ли я быть вовлеченным в судьбы других людей? Для человека, который хочет заниматься терапией реальности, необходимо обладать достаточным количеством таких качеств, как искренность, доброжелательность, желание постоянно общаться с людьми. Трудно быть терапевтом-реалистом, постоянно скрываясь в своем офисе, выходя из него только для ланча или кофе. Нужно понять себя и свои обязательства.

2. Вновь спросите себя: “Я вляюсь ли я человеком ответственным и понимаю ли я, что значит ответственность?” Верите ли вы, что вы — хозяин собственной жизни, что вы “командуете”, что вы отвечаете за последствия своих поступков?

С другом или при помощи дневника попытайтесь разобраться в ситуациях, где вы были ответственны за свое поведение. Попробуйте применить концепцию Глассера к себе, к своему прошлому.

Верите ли вы, что можно помочь другим жить по-новому через инструкции и преодолевая реальные, ежедневные проблемы жизни? Если вы более склонны работать с событиями прошлого, с внутренним миром клиента, вам следует придерживаться гуманистической или психодинамической ориентации, терапия реальности не для вас. Терапия реальности требует, чтобы вы были жестким и требовательным к другим, но одновременно и по отношению к себе.

4. Если вы удовлетворены собственной реакцией на эти три вопроса, то обратитесь к упражнению 11.1 по рационально-эмоциональной терапии. Попробуйте это упражнение применить к терапии реальности, заменяя слово “иррациональная идея” словом “безответственность”. Что вы можете сказать с точки зрения ответственности о себе и других? Отношении к реальности? Пока вы не сможете выявить безответственность других и свою собственную, до тех пор овладеть терапией реальности невозможно.

#### НОВЕЙШИЕ ТЕНДЕНЦИИ В ТЕРАПИИ РЕАЛЬНОСТИ

Очень важно в терапии реальности то, как клиент осознает последствия поступков. “Если вы сделали X, то каковы будут последствия?” Терапия реальности без сложных рассуждений пытается научить клиента понимать, что следует ожидать при определенных поступках. Здесь мы можем отметить сходство и отличие от рационально-эмоциональной терапии. Для РЭТ последствия поступков — внутри человека (чувство депрессии), а в ТР последствия могут быть внутри, но акцент делается на том, что происходит во внешнем мире, если человек не может посмотреть в лицо реальности и быть ответственным.

Глассер работал в этом направлении, но в целом он придерживался методов и теории, изложенной выше. В 1981 году в книге “Разновидности сознания” он описывает многогранную картину работы “внутреннего мира” в сознании. Глассер отмечает, что “внутренняя реальность” сознания вполне понимает отношения между человеком и внешней реальностью. Контроль — важный аспект учения Глассера. “Мы всегда контролируем то, что мы делаем” — так озаглавлена одна из глав его популярной книги “Эффективный контроль над жизнью” (1984). Предмет этой книги — то, как человек осуществляет контроль. Вы можете выбрать бедность как стиль жизни, потому что тогда можно не стараться, можно получать помощь от других, можно рассчитывать на жалость и т. д. Человек “с головной болью” может выиграть от этого, если он может лечь и расслабиться. Психосоматические заболевания

можно считать особым типом внутреннего контроля, который помогает индивиду избежать реальности. Наркотики, алкоголь — тоже методы, которые помогают избежать реальности.

Анализ последних работ Глассера показывает, что он продвигается к позиции Эллиса, к когнитивно-бихевиоральной ориентации, которая много внимания уделяет тому, как люди думают о мире. Однако для осуществления перемен он больше использует структуры терапии реальности. Его теория контроля — важное средство работы при индивидуальных консультациях. Следует еще раз подчеркнуть, что все это осуществляется благодаря постоянному вниманию к собственным мыслям и поступкам и ответственности за них. Логика данного направления психотерапии состоит в том, что если можно контролировать свои мысли и поступки с помощью таких неподходящих средств, как наркотики, болезнь, межличностные конфликты, то можно управлять своим сознанием с помощью более позитивного контроля.

Глассер говорит о положительных привычках, таких, как дружба, бег трусцой, кино — все, что способствует “высокому” или удовлетворительному стилю жизни. Мир предлагает нам как положительные, так и отрицательные привычки. Мы сами выбираем свои привычки и свою судьбу. Мы можем выбрать головную боль, а можем выбрать бег трусцой. Выбор за нами.

Акцент, делаемый Глассером на контроле, говорит о том, что он делает ставку на непосредственность и конфронтацию. Есть клиенты, которым помогает непосредственная и сильная конфронтация по отношению к их паттернам мышления, активное обучение восприятию реальности, причем упор делается на внутреннем состоянии и мыслях. Нет необходимости говорить, что клиент должен быть готов к такому новому подходу. В чем-то теория контроля и традиционная терапия реальности выглядят противоположными. В будущем, видимо, эти взгляды будут интегрированы на практике. Ранее Глассер подчеркивал важность того, чтобы клиент приспособился к миру в том виде, каков он есть. Сейчас в его теории появились новые когнитивные аспекты.

## **КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ**

Прочитав эту главу, вы должны уметь:

1. Описать общие положения когнитивно-бихевиоральной концепции.

Сейчас это направление стремительно развивается и представляет систему, в которой когнитивная (мысленная) составляющая объединяется с поведением. Исторически в этом направлении первые шаги сделал Джордж Келли. В этом мировоззрении соединилось положение о необходимости поступать в соответствии со своими взглядами на предмет. Считается, что когнитивно-бихевиоральное направление объединяет традиционные представления идеализма, реализм и экзистенциализм.

2. Описать и пользоваться конструктами рационально-эмоциональной терапии Эллиса.

РЭТ считается предшественницей когнитивно-бихевиоральной терапии, хотя работы Эллиса имеют более когнитивный уклон. Важно знать такие конструкты и понятия, как иррациональные идеи, АВС-метод, а также важно уметь применять методы других направлений в практике РЭТ.

3. Понимать основные идеи когнитивной терапии Бека. Важным в системе Бека является позитивное отношение к переменам в мышлении, паттерны ложных доводов, трехэтапная модель изменения паттернов мышления, а также методы работы со стереотипами и когнитивными паттернами.

4. Уметь пользоваться рекомендациями Крамбольца по вопросам карьеры, а также применять их при индивидуальном консультировании.

Важную роль в развитии когнитивно-бихевиоральной терапии сыграли его понятия о частных правилах, неадекватных убеждениях при принятии решений. Среди полезных техник можно назвать реконструкции предшествующих событий, самонаблюдение, поиск противоречий между словами и поступками, а также выяснение препятствий на пути к цели.

5. Понимать бихевиоральный подход Мичебаума к когнитивно-бихевиоральной терапии.

Мичебаум много берет для своей работы из бихевиоризма (глава IX), особенно часто применяет технику определения бихевиористских целей. Среди его методов можно отметить тренировку навыков, социальное обучение, “прививку от стресса”.

6. Провести практическое занятие по когнитивно-бихевиоральной терапии. Для этого приводится упражнение по пятишаговой модели интервью.

7. Уметь соотносить когнитивно-бихевиоральную теорию и терапию реальности Глассера. Раньше терапия реальности не считалась когнитивно-бихевиоральным подходом, но последние работы Глассера сблизили их. Терапия реальности ставит проблему поведения в соответствии с реальностью жизни и делает акцент на мысль и действие. Терапия реальности — это выбор, к которому часто прибегают при работе с подростками-правонарушителями, или в том случае, когда индивидуум неадекватно рассматривает проблемы окружающей действительности.

## ГЛАВАХII

### СИСТЕМЫ, ТЕОРИИ И МЕТОДЫ

#### ВВЕДЕНИЕ

Для КО-терапевта важно владеть комбинацией навыков, теории и практических умений. Навыки являются основой эффективной теории и практики: КО-терапевт знает, как построить действенное интервью, нацеленное на принятие решений, и владеет микротехниками общения с клиентом и воздействия на него в заданном направлении. Важную роль в этом процессе играет индивидуальная и культурная эмпатия, навыки наблюдения за клиентом, умение оценивать личность и окружение.

#### **ЦЕЛИ СИСТЕМНЫХ ТЕОРИЙ**

До сих пор в этой книге рассматривалось индивидуальное интервью, а также большое количество методик, разработанных для индивидуальной терапии и индивидуального развития. В данной главе мы попытаемся обогатить этот материал современными концепциями терапии индивидуума в его отношениях с другими, с семьей, с организациями и той микросредой, в которой он живет и работает. Эта глава имеет следующие цели:

1. Представить мировоззрение, ориентированное на системы отношений между клиентами и между клиентом и средой его обитания.

2. Дать краткий обзор организационных методов индивидуальной, семейной или групповой терапии, которые используются в дополнение к индивидуально-ориентированной терапии.

3. Обратить особое внимание на возрастание числа теорий, в которых делается упор на повышение сознательности клиента, а также феминистскую терапию как пример роста осознания культурного фактора в психологии.

4. Показать несколько примеров из практики (в широких рамках изменения, развития и обновления) с тем, чтобы читатель смог воспользоваться данным материалом в своей работе.

#### **СИСТЕМЫ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛИЧНОСТЬ - СРЕДА**

В психиатрических больницах от персонала часто приходится слышать о принципе “открытых дверей”. Очень часто пациенты получают правильное лечение от индивидуальной и групповой терапии, наступает улучшение и их отпускают в семью — в их обычное окружение. А через 3 или 6 месяцев пациент возвращается с той же болезнью.

Точно также клиент может пройти через разнообразные и дорогостоящие виды терапии — психодинамическую, бихевиоральную, экзистенциально-гуманистическую или когнитивно-бихевиоральную. Он может достичь хороших результатов, но часто эти результаты исчезают, когда клиент возвращается в ту среду и окружение, где и возникла данная проблема.

Изменения в психотерапии даются с трудом, а закрепить эти изменения подчас еще труднее. Ежедневные взаимодействия наших клиентов с друзьями и семьей незаметно и неотвратимо возвращают нашего “неисправленного” клиента в прежнее состояние неэффективного мышления и поведения. Семья и общество довольно ригидны по отношению к изменению своих членов, и, как терапевты, мы должны знать, что наше лечение иногда не приветствуется теми группами, которые сами послали к нам своих “трудных” членов.

Психотерапия и консультирование уделяют особое внимание предотвращению рецидивов и генерализации поведения во время проведения интервью. Однако в то же самое время появились терапевтические подходы, исследующие личность в окружающей ее среде, и предлагающие терапию и консультирование для обоих. Хотя в этой книге уже уделялось немного внимания взаимодействию личности и окружения (особенно в модели оценки, разработанной Келли, в обсуждении культурных различий и в главе о бихевиоральной психологии) акцент в этом взаимодействии делался на личность, ее изменение.

Методы терапии, о которых говорится в этой главе, также работают в направлении индивидуальных изменений, но уделяют большее внимание самому взаимодействию личности с окружающей средой и даже пытаются вызвать непосредственные изменения в данной окружающей среде.

## **АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВЗАИМОДЕЙСТВИЯХ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ**

Каждая из основных теорий, описанных в данной книге, говорит о значении окружающей среды. Об этом красноречиво писал Фрейд в своей работе “Цивилизация и ее противоречия”. Книга Скиннера “Уолден II” посвящена изменениям окружающей среды, а книга Франкла “Человек в поисках смысла” дает пример того, как можно выжить и осмысленно действовать в крайне тяжелых условиях. Когнитивно-бихевиоральная теория сама по себе является попыткой помочь личности понять данную среду и успешно функционировать в этих условиях.

Итак, что же подразумевается под термином “разработка теорий систем”? Теория систем, особенно в качестве развивающейся интегрирующей точки зрения, нова как основная теоретическая альтернатива. Будучи новой, эта теория явно основывается на достижениях других теорий, а благодаря тому, что новая теория смотрит на прежний опыт со стороны, мы видим новые веяния и перемены и в старых теориях. Ни бихевиоральная, ни психодинамическая, ни экзистенциально-гуманистическая теории не собираются “лечь и умереть” из-за конкуренции новых идей. Все они по-своему жизнеспособные, изменяющиеся системы.

Общим для всех теорий, обсуждаемых в данной главе, является то, что они основываются на предыдущих теориях и методах, а объединяются общим мировоззрением, связанным с понятием “системы”. Системный подход заключается в том, что центральным фактором существования в мире считается взаимодействие между личностью и другими личностями, семьей и окружающей средой. Новым в системном мировоззрении является то, что методы изменения непосредственно действуют на систему взаимодействий, а не на отдельную ячейку данной системы.

Транзактный анализ — это гуманистическое производное психодинамической теории. Однако, термин транзакция (взаимодействие) это системное понятие. В транзактном анализе цель заключается в изменении транзакций между людьми.

Семейная терапия и семейная педагогика стремятся оказать влияние на группу отдельных личностей. Можно легко заметить, что многие принципы индивидуальной терапии оказываются полезными для понимания семейной терапии.

Если отдельно взятый человек или его семья хотят быть здоровыми, окружающая их среда должна быть здоровой. Развернувшаяся в последнее время работа по месту жительства обеспечивает хорошую поддержку индивидуальной и семейной терапии и препятствуют возврату рецидивов.

Моррилл, Етгинт и Херст (1980) создали наглядную модель системных изменений, которую они назвали кубом. В этой модели вы — психотерапевт или школьный психолог — можете направить свои усилия на достижение семейных, индивидуальных или организационных изменений. Вашей целью в таких изменениях может быть терапия или консультирование, либо цель может быть психолого-педагогической — обучение определенным навыкам, которые могут предотвратить возникновение проблем. Обучение навыкам, тренинг релаксации и тренировка настойчивости — все это примеры позитивных программ предупреждения и развития, типичных для психолого-педагогического подхода.

Куб доказывает, что способ психологической помощи может быть различным. Можно делать работу самому или можно работать консультантом или групповым психотерапевтом, либо обучать группы полезным психологическим знаниям. Тренинги релаксации и настойчивости могут проводиться да и в основном проводятся для группы, а не индивидуально. Таким образом, подобную помощь можно распространить на большие группы населения. В этом деле большую роль играют средства массовой информации. Авторы книг и брошюр, специальных колонок в газетах, участники теле- и радиопередач — все они помогают людям понимать себя и друг друга. Например, доктор Рут Вестхеймер, популярный сексолог, часто выступающая по радио и телевидению, использует последнее

для психологического просвещения населения...

Какой метод самый лучший? Куда лучше приложить свои усилия? Никто не может охватить необъятное... Кроме системного подхода, в котором, по нашему представлению, общая цель объединяет такие разные методы, как классическая психоаналитическая теория, гештальт-терапия, семейная педагогика, феминистическая терапия. В кубе представлены альтернативные действия, которые могут помочь вам начать оказывать психологическую помощь наилучшим образом. Каждый метод и каждая теория особым образом способствуют общему многообразию и интернациональности, при этом появляется поколение новых способов мышления, поведения и принятия решений в отношении к окружающей среде.

В качестве примера обратимся к индивидуальной терапии, которая представляет собой важный шаг к распространению психологических понятий на большую группу населения.

*Объект вмешательства*

1. Личность
2. Семья
3. Организация

*Цель вмешательства*

1. Лечение
2. Предупреждение
3. Развитие

*Метод вмешательства*

1. Прямая психологическая служба
2. Консультация и тренинг
3. Средства массовой информации

## **ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ**

Транзактный анализ (ТА) привлек всеобщее внимание в США благодаря средствам массовой информации и бестселлеру Эрика Берна “Игры, в которые мы играем”. Эта книга была популярной версией книги Берна для профессиональных психологов (1961). Но “Игры, в которые мы играем” остается самой известной книгой создателя транзактного анализа. Названия некоторых книг, появившихся в начале истории ТА, иллюстрируют попытки популяризировать данную теорию: “Что вы говорите после того, как поздоровайтесь?” (Берн, 1972), “Я в порядке—вы в порядке” (Харрис, 1967), “Рожденные для победы” (Джеймс и Ионгевард, 1971), “Транзактный анализ для мам и пап” (Джеймс, 1974).

Если бы ТА был чисто рекламным мероприятием, его бы уже давно забыли. Однако, ТА развивался и выработал большой массив данных. Издается солидный журнал для специалистов. Транзактный анализ можно считать важной частью образования хорошего психотерапевта. В международную ассоциацию транзактного анализа входят около 14 тысяч человек. Международное влияние ТА довольно ощутимо.

## **МИРОВОЗЗРЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ**

Сильной стороной ТА является разработка языковой системы, эффективно коммуницирующей с людьми, а не прячущейся за неясными теоретическими конструкциями. Эта способность демистифицировать процесс консультирования, является особенно сильной стороной ТА.

Общее мировоззрение ТА можно охарактеризовать следующим образом: транзактный анализ — это рациональный подход к пониманию поведения, он основан на предположении, что каждый может научиться понимать себя, доверять себе, думать за себя, самостоятельно принимать решения и выражать чувства. Принципы ТА можно применять на работе, дома, в школе — в любом месте, где люди контактируют друг с другом. (Джеймс и Йонгевард, 1971 г.).

Этот основной подход к помощи людям иллюстрируется хорошо известными состояниями Я — родителя, взрослого, ребенка. Проявления нашего поведения можно привести к одному из трех состояний. Например, исходное состояние Я-родителя представляет собой то, что мы включили в свою собственную личность от наших родителей и что выражается обычно в словесных формах “нельзя”, “не следует”. Это состояние приблизительно соответствует супер-эго в психодинамической психологии и также многим культурным предписаниям относительно того, каким должно быть наше поведение. ТА часто



говорит о двух типах родителя: воспитывающий родитель, любящий людей и критикующий родитель, который пытается перекраивать нас. Напротив, Я-состояние **ребенка** более свободно и спонтанно и во многом соответствует психоаналитическому **Я**. Психологи различают в состоянии ребенка “естественного ребенка” (свободное, спонтанное выражение) “маленького профессора” (интуитивное творческое мышление), и адаптированного (измененного) ребенка (естественный ребенок, измененный под влиянием требований окружения). Я-состояние **взрослого** (приблизительно соответствующее **ЭГО** в психодинамической психологии) обрабатывают в себе данные, поступающие из мира и из состояний родителя и ребенка, и принимает решения. Взрослый не эмоционален и делает свое дело хорошо.

Я-состояния познаются в транзакциях (взаимодействиях) с окружением. Стили транзакций следующие:

1. Я о'кей — ты о'кей. Ребенок считает, что он самоценен в этом мире, может формировать концепцию, признается другими как личность и имеет положительную самоидентификацию и положительный образ окружающих.

2. Я о'кей — ты не о'кей. Ребенок считает, что он самоценная личность, имеет положительный образ себя, но полагает, что мир и окружающие его люди враждебны ему и угрожают его существованию. Ребенок мог быть разлучен с родителями, находиться в детском доме. Он мог когда-то воспринимать родителей как любящих и добрых, но теперь считает их враждебными и жестокими. Наконец, он мог пережить множество других влияний среды.

3. Я не о'кей — ты о'кей. Ребенок принимает на себя вину за неверный ход событий, является реципиентом негативных сообщений родителей, отягощен чувством вины и т. д. Ребенок полагает, что он плох и не достоин положительной обратной связи со стороны значимых взрослых, членов семьи и прочих. Ребенок такого типа часто совершает правонарушения, проявляет саморазрушающие паттерны поведения и испытывает депрессию.

4. Я не о'кей — ты не о'кей. Ребенок имеет негативный образ себя и испытывает враждебные чувства по отношению к другим и к окружающему миру. Ребенок получил сообщения, что он не заслуживает похвалы, и не любит тех, кто лишает его внимания и положительного подкрепления. Ребенок такого типа часто мрачен, ироничен, труден в общении как в школе, так и дома, не добр к окружающим.

Если мы вернемся к работе Мэри Айви с клиентом (глава VII), мы увидим, как она использовала эту рамку для облегчения понимания. Клиент Чарльз продемонстрировал типичные отношения критического родителя. Психолог переформировала эту позицию воспитывающего родителя, обеспечив положительную основу мышления, на которой могли базироваться дальнейшие изменения.

Поскольку Я-состояния познаются через транзакции с окружающей средой, Чарльз вывел свою основную жизненную позицию из своего окружения. Если мы посмотрим на пример из главы 7, мы увидим, что Чарльз относится к четвертому типу транзактного стиля поведения и понимания: “Я не в порядке — ты не в порядке”. В такой позиции человек склонен винить как себя, так и других. Целью терапевта в данном случае было сдвинуть Чарльза в позицию “Я в порядке — ты в порядке”, и можно заметить, что ей это удалось, переформировав критического родителя хотя бы частично в воспитывающего родителя.

Все мы входим в ту или иную жизненную позицию ТА по сценарию, написанному нашей семьей и нашей культурой. Штайнер говорит о системе “поглаживаний” в семье и культуре. Поглаживания это подкрепления, которые мы получаем от семьи и от культуры, направляющих наше поведение. Мы получаем поглаживания, когда мы делаем что-то хорошо или это одобряется другими. Мы так крепко оплетены паутиной этих поглаживаний, что иногда приходим к жизни по сценариям, в которых сами не ориентируемся. Жизненные сценарии начинаются с младенчества (“Какой славный малыш!”, проходят через детство (“Не делай этого — это грязь”) к школьным годам (“Выполняйте работу”, “Обратите внимание”, “У вас получится”) к сверстникам (“Ну ты чудак!”), к работе (“Приходите вовремя”). Многие люди, придавленные повседневной жизнью, живут по стереотипным сценариям, которые они повторяют постоянно. Анализируя сценарии, можно освободить человека для творческой деятельности. Можно легко заметить параллели между анализом сценариев и анализом

паттернов детства у Фрейда.

Штайнер говорит об “эмоциональной грамотности” как способе изменения прошлых сценариев. Его систематические шаги к эмоциональному пониманию включают в себя: — попросить клиента разрешить исследовать его чувства, — обеспечить поглаживания (поиск положительных качеств), — заявить о чувстве/действии, где эмоции и действие тесно связаны, — создать условия для того, чтобы клиент услышал о чувстве/действии. В настоящее время эта модель используется многими теориями.

Имеется большое количество альтернативных способов использования анализа сценариев. Таким примером может служить книга Гулдинга и Гулдинг (1979) “Изменение жизни с помощью терапии изменения решений”. Авторы указывают, что дети рано начинают принимать решения относительно себя. Задача терапии (или самораскрытия) — узнать старые сценарии, а затем принять новые решения. Авторы приводят различные упражнения, с помощью которых можно отследить прошлые сценарии и, главным образом, как они влияют на современное положение. В эти методы могут входить упражнения гештальт-терапии, упражнения принятия решений, а также непосредственный тренинг и инструктаж для клиента. Иногда в переписывание сценариев может быть вовлечена вся семья.

Транзактный анализ — это исследование игр, в которые играют люди, разыгрывающие свои жизненные сценарии, это исследование транзакций между людьми, которые могут функционировать в нескольких Я-состояниях. “Игра” — это набор способов поведения и отношений, которые личность проявляет в направлении другой личности. Анализу игр, жизненных сценариев и Я-состояний посвящены несколько книг по транзактному анализу, поэтому приведем только один пример варианта анализа. Заметим, что мы в основном заинтересованы в идентификации Я-состояния, в котором каждый способ поведения проявляет себя во взаимодействии между матерью и ее дочерью.

1. Дочь: “Мама, давай поиграем в куклы”.

2. Мать: “Давай, здорово!” Такое взаимодействие описывается в ТА как дополнительная транзакция, так как стороны дополняют друг друга своим поведением.

1. Дочь: “Мама, давай поиграем в куклы”.

2. Мать: “Ты всегда все вверх дном переворачиваешь и не убираешь”. Это пересекающаяся транзакция, где в матери берет верх критичный родитель. Воспитывающий родитель мог бы сказать так: “Хорошо, давай, только я тебя сначала обниму”. Поскольку транзакция между матерью и ребенком работает, это могла быть дополнительная транзакция. Пересекающиеся транзакции получаются там, где между сторонами имеется конфликт или инконгруэнтность на внешнем уровне. Чтобы второй ответ был полностью дополнительным, ребенок должен был обращаться к родителю, а не к ребенку в родителе.

1. Дочь: “Мам, давай поиграем в куклы”.

2. Мать: “Давай поиграем, только сначала я обниму тебя и мы приберем в твоей комнате”.

Это пример того, что в ТА называется скрытой транзакцией, поскольку тут явно имеется двойное сообщение и скрытые мотивы. В этом случае мать говорит и как ребенок, и как родитель.

## **ОБРАЗЕЦ ТРАНЗАКТНОГО ИНТЕРВЬЮ**

Каждый из нас проходит через множество транзакций с другими людьми в течение дня, играя роли взрослого, родителя и ребенка в различных комбинациях. Жизнь некоторых людей, прошедшая в поглаживаниях, сделала их взрослыми детьми, в то время как другие настолько социализировались, что в них живой, с творческим началом ребенок почти умер.

Задачей консультанта в ТА является помочь клиенту понять, что происходит, и предпринять новые действия.

Следующее интервью иллюстрирует только небольшую часть значительной теории с интересным методом. Это интервью с женщиной 31 года (здесь ее называют Клуни), она участвовала в работе группы ТА и уже дважды встречалась с психотерапевтом индивидуально по поводу своих социальных трудностей. Консультант ТА здесь назван как доктор О. Обратите внимание, что образование играет большую роль, и обращается особое внимание на то, как человек реагирует и живет в условиях семьи.

1. Клиент: Я все думала о том, что вы сказали мне на прошлой неделе — вы сказали, что мне надо вырасти. Вы и раньше мне это говорили, но я не слышала. Муж тоже посоветовал мне расти.

2. Доктор О.: Я не сказал “вырасти”. Я вообще никогда такого никому не говорил. Я сказал, что вам теперь позволяется быть женщиной, а это совсем другое. Рост — это движение, прогресс, а быть женщиной — значит, взрослый берет в вас верх, и вам хорошо. (Информация и инструкция.)

3. Клиент: Муж сказал, что когда мы только поженились, ему было нужно, чтобы я зависела от него, но теперь это ему не нужно, и он позволил мне стать женщиной.

4. Д-р О.: Как это ваш муж все так здорово понимает ?

5. Клиент: Потому что он здесь тоже был, по крайней мере, душой. Мы обсуждаем с ним все, что здесь происходит, так что он много узнал и понимает меня.

6. Д-р О.: Ваша мать была такая же, как ваш муж. Она тоже в вас нуждалась. (Интерпретация)

7. Клиент: Совершенно верно. Я ей была нужна, чтобы быть зависимой от нее.

(Это озадачило д-ра О., потому что Клуни получала директивы своей матери, приказывающие, чтобы она зависела от нее. Эту директиву Клуни перенесла на свой брак. Но если теория сценариев верна, тогда должен был существовать сильный контроль со стороны “ребенка” и ее матери. Пока доктор обдумывал это, Клуни сменила тему.)

8. Клиент: Потом, вы все время возвращаетесь к разговору о моем заде, а мы знаем, что что-то произошло в ванной комнате, а что, я не помню.

9. Д-р О.: Я думаю об одной сцене, она очень распространенная. Маленькая девочка входит в гостиную, где мать сидит с друзьями, штанишки ее спадают, и все говорят: “Прелесть”. (Интерпретация)

10. Клиент: Да что-то такое со мной было.

11. Д-р О.: А потом малышка очень смущается и краснеет, может, ее попка краснеет, и это усугубляет ситуацию, потому что тут все заинтересовались и говорят: “Поглядите, правда прелесть!” (Интерпретация)

12. Клиент: Так я и чувствовала.

13. Д-р О.: Это как-то связано с тем, что вы раздевались на вечеринке. Вы знаете, что это один из способов вступить в контакт.

(В это время д-р О начинает писать на доске. В ТА принято иметь в кабинете доску, чтобы, когда понадобится, можно было чертить график).

14. Д-р О.: Этот рисунок показывает отношения между вашим Ребенком и Родителем вашего мужа. То же самое было, когда вы росли. Родитель вашей матери нуждался в вас, он хотел, чтобы вы зависели от него, и ваш Ребенок легко подчинялся. Так что видите, в этой части вашего брака ваш муж занимает место вашей матери. (Интерпретация и инструкция)

15. Клиент: Правильно, я вышла за него, потому что он как моя мать.

16. Д-р О.: Да, но здесь действует каким-то образом и Ребенок вашей матери.

17. Клиент: О, да. Она всегда улыбалась, когда случалось что-то нехорошее или когда я или сестра делали что-то, что она считала дурным. При этом она говорила: “Но это же ужасно!”

18. Д-р О.: Важно знать, улыбалась ли она, а потом говорила или сначала говорила, а потом улыбалась.

19. Клиент: Вы имеете в виду, выпускала ли она сначала Ребенка, а затем извинялась перед своим Родителем или вначале говорила со своим Родителем, а потом выпускала ребенка?

20. Д-р О.: Правильно. (Поощрение)

21. Клиент: Понимаю, что вы имеете в виду. Она вначале улыбалась.

22. Д-р О.: Она хотела, чтобы вы делали то, что она делать не может. Это приятно волновало ее Ребенка, но затем ей надо было извиниться перед Родителем. Вы делаете то же самое: вы всегда извиняетесь перед вашим Родителем. Вы срываетесь и выкидываете всякие штучки за свою мать — это все ее штучки — а затем вы говорите: “Что мне делать с чувством вины?” Точно так же, как Ребенок вашей матери поощряет вас что-то сделать, появляется ее Родитель и зажимает вас.

### 23. Клиент: *Да, я знаю. Да, но что мне делать с чувством вины?*

В этом случае консультант ТА активно руководит. Здесь полностью отсутствуют навыки выслушивания, основной навык — интерпретация с высокой долей содержания инструкций в рамках теории ТА. Обучение играет важную роль в методе ТА. Хотя это интервью не является полностью типичным для ТА, оно иллюстрирует особое внимание жизненным сценариям, корням современного опыта, уходящим в прошлое, и изучению важных транзакций клиента. Современная ситуация на вечеринке соотносится с предыдущими событиями жизни, таким образом, прошлое и будущее пытаются соединиться в сеансе психотерапии. Консультанты ТА стараются работать по конфронтационному принципу и постоянно работают над неконгруэнтностью и конфликтами.

ТА анализ включает в себя большой набор терминов, понятий и новых методов. Мы представим здесь начальный набор действий, который может стать основой для работы, что, в свою очередь, поможет вам использовать некоторые понятия ТА в вашей практике консультирования:

1. Знакомство со значимыми родителями, взрослыми, детьми. Лучше всего это упражнение выполнять с другом, который тоже интересуется ТА. Полезно также записать свои собственные ответы на приведенные вопросы.

а) Какими были ваши родители? В частности, можете ли вы вспомнить случай, когда ваши родители проявляли себя как критические Родители, как воспитывающие, любящие и Родители. Вспомните другие подробности.

б) Какие взрослые вам особенно нравились? Вспомните особые случаи, когда Взрослый (ваш отец или мать или кто-нибудь другой) принимал зрелые, разумные решения и разрешал проблемы. Что вам особенно понравилось в том, что они делали?

в) Подумайте о своем детстве. Приведите примеры, когда вы были веселым ребенком с выраженными творческими началами, маленьким профессором и адаптированным ребенком. Старайтесь быть как можно более точным и конкретным.

г) Посмотрите на свою теперешнюю жизнь. Какие люди из тех, кого вы знаете (дети и взрослые), играют роль Родителей, Взрослых, Детей? Что они делают в конкретных ситуациях?

д) Вернитесь к каждому из предыдущих вопросов. Рассмотрите, как производятся поглаживания.

2. Знакомство с собой как с Родителем, Взрослым и Ребенком. Работайте с другом и со своими записями, но в этот раз изучите себя в ключевых ситуациях за последние две недели, когда вы вели себя как Родитель, Взрослый, Ребенок. Постарайтесь быть как можно более конкретным. Видите ли вы параллели между вашим нынешним поведением и поведением в прошлом? Каков ваш арсенал поглаживания?

3. Элементарный транзактный анализ. В течение последней недели у вас наверняка были особенно приятные взаимодействия и, что еще более вероятно, некоторые неприятные. Воспользуйтесь схемами родитель—взрослый—ребенок и посмотрите на транзакции, которые происходили между вами и другими людьми. Проклассифицируйте свое поведение и поведение других людей как поведение Взрослого, Родителя, Ребенка, и определите, какая транзакция была дополнительной, пересекающейся или скрытой. Обратите особое внимание, как производили поглаживания и как лишали поглаживания.

4. Элементарная игра или анализ сценариев. Исследуйте важные транзакции, которые вы раньше определили. Являются ли некоторые из них повторяющимися паттернами, напоминающими вам взаимодействия, которые у вас были с другими людьми (или повторялись с одним человеком)? Какова последовательность действий? Относятся ли они к значимым Взрослым, Родителям, Детям в вашем прошлом? Каков основной паттерн ваших поглаживаний?

В итоге транзактный анализ можно определить как психодинамическую психологию Фрейда (обратите внимание на параллели между **Родителем, Взрослым и Ребенком и Оно, ЭГО, Супер-ЭГО**, а также на подчеркивание взаимосвязи между опытом прошлого и настоящим), плюс более позитивная гуманистическая философия и особое внимание к изменениям поведения и мышления (подчеркивание способности человека изменять сценарии и транзакции и действием изменять мир) плюс хорошая подача материала. Короче говоря, ТА отличный пример терапии, базирующейся на крепкой теории, которая не отрицает

сложностей жизни путем свехупрощения и открыто делится с широкой публикой своими прозрениями. Благодаря Эрику Берну и его последователям мы много узнали не только о ТА, но и о необходимости учить наших клиентов справляться с жизнью.

ТА, как и вся теория психотерапии и консультирования, имеет свои ограничения. Иногда язык ТА отрывается от теории, что привело к тому, что ТА воспринимается подчас не слишком серьезно. У ТА нет крепкой традиции исследований, но его эффективность доказывается многими данными.

И, наконец, так же, как и другие теории, ТА не всегда может противостоять неумелому анализу дилетантов или чрезмерно пользующимися своей властью специалистами.

## ***СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ***

Так же, как ТА привлек к себе внимание публики около 20 лет назад, так и около 10 лет назад интерес и внимание профессиональных терапевтов оказался прикованным к семейной терапии. Действительно, семья — то место, где человек узнает о своей роли в мире. В то время как ТА обычно пытается помочь человеку найти себя в семье и в окружающем мире, семейная терапия принимает на себя более сложную задачу изменения всего семейного окружения.

## ***ОБЩЕЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ***

Дать единое определение мировоззрения семейной терапии непросто. В настоящее время эта область постоянно заполняется различными методами, теориями, мнениями. Однако, есть одно измерение, которое объединяет все многообразие теорий и методов семейной терапии и четко отделяет ее от индивидуальной терапии. Это убежденность в том, что человека нужно рассматривать в его отношении к семейной системе и далее, что семейная система включена и тесно связана с целым комплексом систем — сообщества, культуры, с политической системой. Каждая часть этого комплекса — индивидуальная, семейная или более крупный блок — оказывают влияние на все другие системы. Внутри системы семейные терапевты и педагоги охотно указывают на значение терапии внутри системы. В то время как некоторые индивидуальные терапевты считают, что они находятся за пределами системы своего клиента. Семейные терапевты признают себя частью системы, которую они пытаются реконструировать или изменить. Но взгляды на то, как должна происходить эта перестройка, различаются значительным образом. Рассмотрим различные конструкции этого направления.

Например, Браун пришел из психодинамической ориентации и уделяет особое внимание семейной родословной. Он показывает, как семейная история определяет, что происходит с человеком и его семьей в настоящем. Паттерсон и его коллеги восприняли бихевиоральные и когнитивно-бихевиоральные методы и применили их по отношению к семье. Паттерсон не только занимается терапией, но он также глубоко интересуется семейным образованием как способом предупреждения проблем. Генри исходит из личностно-центрированной гуманистической традиции и разработал много методик как для терапии, так и для семейного образования.

Однако, системноориентированная группа индивидуальных и семейных терапевтов (Эрикссон, Хейли, 1973; Хейли, 1976; Ленкстон, 1980; Минухин, 1974; Палаццоли, 1978; Уайтнер и Кейт, 1981 и др.) представляют центральное направление, в котором главное место занимает СИСТЕМА ОТНОШЕНИЙ. Само собой разумеется, эта группа не однородна, и некоторые из вышеупомянутых психотерапевтов могли бы возражать, что их объединили в одну группу с другими. Тем не менее, каждый член данной группы внес свой уникальный и значительный вклад в понимание того, что человек растет и развивается в системных отношениях с другими людьми. Психологи, работающие в рамках системного подхода, полагают, что изменения в семье, по-видимому, наиболее мощный и полезный рычаг как для отдельного человека, так и для его окружения. Саму семью можно рассматривать как малую систему или сеть отношений. Под изменениями часто понимают перемены в фиксированной системе семейного взаимодействия, а не единичное изменение в одном человеке. Так,

семья, в которой есть ребенок с психическими отклонениями в развитии и поведении, получает терапию не только для ребенка, но и для всей системы семейных взаимоотношений, которая тесно связана с данным ребенком.

## **НЕКОТОРЫЕ ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ**

В то время как семейная терапия представляет собой подход, существенно отличный от индивидуального, можно увидеть, что понимание того, что представляет собой индивидуальное консультирование, умения и теории, помогает добавить семейный подход к вашему мышлению и практической деятельности. При этом возможно вы посчитаете полезным модифицировать ваши теоретические положения относительно концепции изменения. Индивидуальная терапия считается успешной, если данный клиент изменяет свое поведение. Семейная терапия стремится вызвать изменения в системах взаимодействия.

### ***ПОЛИГЕНЕРАЦИОННЫЙ ПОДХОД БАУЭНА***

Маррей Бауэн выделяет две центральные силы в межличностном функционировании. Первая — это движение к индивидуальности, вторая — движение к единению. В главе о психодинамическом подходе, когда мы говорили о теории объектных отношений, мы указали на то, что внутри этой теории теория развития младенческого возраста упоминает две тенденции во взаимодействии мать — дитя: желание отделения и желание соединения. Движение к индивидуальности можно приравнять к желанию отделения, а движение к единению — с желанием соединения. К этой схеме Браун добавляет понятие дифференциации, которую он определяет как способность присоединяться к другим, одновременно оставаясь самим собой. Как сбалансировать индивидуальность и соединение или отделение и соединение — задача далеко не легкая.

Бауэн полагает, что наши собственные паттерны дифференциации образуются в системе наших семейных отношений. Зайдя далеко за пределы теории объектных отношений, он предположил, что даже наши деды и прадеды живут в нашем настоящем в той модели их жизни, рассказов из их жизни и их культурного наследия, переданного нам нашими родителями. В главе 4 приводится пример, каким образом длительные семейные сообщения оказывают на нас влияние: ирландско-американские и англо-американские сообщения выступают как конфликтующие паттерны, которые могут проявиться сейчас в конфликтующих внутренних сценариях и сообщениях отдельного человека. Бауэн называет этот процесс процессом полигенерационной передачи. Как можно догадаться, одним аспектом семейной терапии Бауэна является вовлечение клиента и его семьи в создание карт полигенерационной истории семейных сообщений. Если вы сделали упражнение по семейным сообщениям, вы, возможно, получили представление о концепции Бауэна не только на терапевтическом уровне. Стиль вашей личной жизни, ваши воззрения в значительной степени определяются историей вашей семьи.

Когда процессы семейной полигенерационной передачи поняты, встает следующая задача — изменить когнитивные процессы и способы поведения в связи с этим пониманием и решить, какое сообщение вы как личность хотите передать другим. Имея это краткое введение в тему и зная психодинамическую теорию индивидуальной терапии и когнитивно-бихевиоральные методы, вы без сомнения сможете воспроизвести многие основные положения теории Бауэна и его метода. На ранних стадиях интервью и процесса терапии целью терапевта является помочь семье осознать свою историю и как она сказывается на настоящем, а затем выдать методики, которые помогут членам семьи изменить отношение к прошлому и способ действий, определяемый прошлым.

Основное отличие семейной терапии состоит, конечно, в том, что вы работаете с семьей, а не с индивидуальным представителем. В этом случае вы обладаете потенциалом, который может изменить и дифференцировать нескольких членов семьи, которые затем смогут вместе поддерживать произошедшие изменения на благо всей семьи.

## **МЕТОДЫ КОММУНИКАЦИИ**

Один из путей, ведущих к пониманию внутри семьи, состоит в улучшении коммуникации между членами семьи с тем, чтобы она стала более ясной и прямой. Важной задачей здесь является помочь каждому члену семьи в осознании взглядов или поступков другого в надежде, что это значение приведет к изменению.

## **СЕАНС СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ**

В приводимом примере терапевт проводит свой сеанс в терминах ТА. Паттерн взаимодействия представлял собой игры “Фригидная женщина” и “взрыв”. В этом паттерне муж выражает жене свои намерения относительно секса, а жена отвечает отказом. После нескольких отказов образуется паттерн, и муж некоторое время “сидит тихо”, а жена при этом успокаивается и начинает думать, что муж интересуется ею как человеком, а не просто тянется к ее телу. Естественно, приходит момент, когда муж вновь ищет близости, она принимает его благодаря возникшей естественности, но когда она замечает, что он перестает думать о ней как о человеке, а только как об объекте секса, жена вновь отвергает его. При отказе возникает “взрыв”. Это легко можно увидеть в шагах 86 Бетси и 88 Дейв. Благодаря вопросам терапевта и исследованию их прошлого и нынешнего поведения, Дейв и Бетси начали понимать паттерны своего взаимодействия. Пиком этого терапевтического процесса был момент, когда Бетси осознала, что ее фригидность не была фригидностью, а была естественной реакцией на то, что Дейв использовал ее в сексуальном смысле. Когда Дейв понял это, он осознал, что его агрессивное поведение и нечуткость по отношению к Бетси произошли из боязни за свою мужественность. Хотя ТА оказался полезен для объяснения данного случая, здесь не использовались язык ТА и его методы. Часто бывает, что терапевт обдумывает ситуацию в рамках одной теории, но использует умение и техники другой.

Следующий пример показывает некоторые возможности работы на сеансе семейной терапии, для удобства здесь представлена только часть сеанса, в котором взаимодействуют муж и жена. Проблема — холодность и фригидность жены, а также ставится задачей признание того факта, что сложности в сексуальности касаются двоих, а не одного.

78. Терапевт: *Дейв, ты говоришь, что вы пошли в кино и что ты почувствовал близость с Бетси впервые за несколько месяцев.*

79. Дейв: *Да, мы потом сидели на диване, и Бетси так уютно свернулась калачиком, мне было хорошо.*

80. Бетси: *Да, впервые за столько времени мы коснулись друг друга.*

81. Дейв: *А потом я медленно потянулся и дотронулся до ее груди. Она не отодвинулась. А потом вдруг дернулась и разозлилась на меня.*

82. Терапевт: *Бетси, ты могла бы подробнее рассказать, что с тобой происходило?*

83. Бетси: *Ну, мне было хорошо, но потом, сама не знаю почему, я зажалась. Я действительно на него обозлилась.*

Комментарии: В шаге 80 пара относительно конгруэнтна, а в шаге 81 обозначилась их неконгруэнтность, в шаге 82 терапевт пытается довести смысл этой неконгруэнтности до Бетси.

Продолжение беседы:

84. Терапевт: *Дейв, похоже что-то произошло внезапно, безо всякой причины. Расскажи мне, что с тобой происходило.*

85. Дейв: *Я помню, что когда дотронулся до ее груди и она не отодвинулась, я подумал, что ночью будет ночка, а ночки не было.*

Р6. Бетси: *Ты всегда пользуешься мной только для секса. Пакость!*

87. Терапевт: *Вот теперь, Бетси, ты испытываешь к Дейву тоже самое, что тогда — ты разозлилась.*

88. Дейв: *Она просто холодная и терпеть не может секса. Пошла ты... (Бетси начинает плакать.)*

89. Терапевт: *Вы оба сейчас сердиты и обижены. Сейчас вы в том же положении, что и вчера. Что вы ощущаете в теле?*



90. Дейв: *Я сжался, кишки крутит. Когда Бетси на меня так смотрит, я совершенно теряюсь.*

91. Терапевт: *Скажи это Бетси и еще скажи, что ты имеешь в виду под “теряюсь”.*

92. Дейв: *Когда ты смотришь на меня и плачешь, я чувствую себя таким виноватым за все, что я с тобой сделал. Ты так много значишь для меня, что я ужасно боюсь потерять тебя.*

93. Бетси: *Я тоже боюсь потерять тебя. Почему мы так глупо ссоримся?*

94. Терапевт: *А что ты чувствуешь в своем теле? И что ты чувствовала, когда я первый раз задал этот вопрос? Скажи Дейву, а не мне.*

95. Бетси: *Бедра были напряжены, мне казалось, что я дрожу. Когда ты, Дейв, сказал это, я испугалась. Ты мне очень нужен.*

Комментарий: В шаге 87 время в интервью сдвигается с прошлого в настоящее. Оба по аналогии воспроизводят свой вчерашний конфликт. В шаге 88 проблема сдвинулась от обсуждения “там” и “тогда” к “здесь” и “сейчас”. Особым преимуществом супружеской терапии является то, что болевые точки выявляются почти сразу. Так терапевт может увидеть действительную структуру проблемы. Открытый вопрос в шаге 89 в настоящем времени относительно телесных ощущений — полезная тактика, которая в дальнейшем ведет к более полному пониманию проблемы. В семейной терапии важно, чтобы члены семьи говорили важные вещи не терапевту, а друг другу (91).

В случае с Дейвом и Бетси мы видели семейную систему, в которой два супруга взаимодействуют друг с другом в круге самозащиты. Этот паттерн можно рассмотреть в рамке взаимодействия личность — среда. Отношения Дейва с Бетси порождаются отношениями Бетси с ним. Дейв — это окружение Бетси, которое она частично продуцирует своими действиями, направленными на него. И наоборот. Семейная терапия отличается от индивидуальной тем, что объектом изменения является система взаимодействий, а не личность. Путем изучения своих поверхностных структур и глубинных смыслов супруги изучили свои неконгруэнтности и разногласия, узнали, что они представляют собой систему взаимодействия друг с другом и смогли изменить свои отношения.

В этом кратком фрагменте можно заметить, как произошло переформулирование проблемы. В то время как первой формулировкой была, так называемая, “холодность”, Бетси, теперь в паре поняла, что их взаимодействие — это в значительной мере часть проблемы. Фокус проблемы сдвигается от “я” или “ты” к паре вместе. Следующая задача терапевта составить процедуру изменений. Методы воздействия в семейной терапии почти так же многочисленны, как и в индивидуальной терапии. Многие методы изменения тесно связаны с индивидуальными методами, которые описывались в этой книге, но они более сложны, потому что система взаимодействий личностей еще сложнее самой личности. В то время как индивидуальная терапия старается воздействовать на индивидуальные объекты, семейный терапевт утверждает, что между объектами этой системы происходит течение. То же самое, но другим языком утверждается в главах II и VI, особенно там, где в индивидуальной терапии подчеркивается важность взаимодействия культуры и личности/окружения.

В этом примере вы можете видеть, как взгляды и восприятия человека испытывают изменения под влиянием взаимодействия с другими, особенно с членами семьи. Иногда стимулировать спонтанные изменения может возникшее понимание и лучшая коммуникация. В других случаях нужно использовать более сильнодействующие методики.

## **СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ**

В стратегию индивидуальной и семейной терапии входит изменение. Драматическую историю, которую обычно связывают с этим подходом, можно продемонстрировать с помощью следующего индивидуально ориентированного стратегического подхода выдающегося психиатра Милтона Эриксона. Здесь можно заметить использование парадокса и преувеличения, характерное для работы Франкла. Эриксон мастерски помогал людям справляться с проблемами своего окружения, многие считают его первооткрывателем семейной терапии, особенно благодаря его разработке методик изменения.



## **ПРИМЕРЫ**

Я решил заняться одной из проблем молодого человека и помочь ему научиться входить в какой-то конкретный ресторан. Таким образом я помогу ему преодолеть другие страхи, особенно страх женщин. Я спросил его, как он относится к тому, чтобы пообедать в “Голосистом петухе”, и он сказал, что наверняка упадет в обморок. Затем я описал ему различные типы женщин: наивная молодая девушка, разведенная, вдова и пожилая дама. Они могут быть привлекательными, а могут и не быть. Я спросил, какой из этих типов ему наиболее нежелателен. Он сказал, что тут для него все ясно, он всегда боялся молодых девушек, а идея об отношениях с привлекательной разведенной женщиной для него самая нежелательная. Я сказал ему, что я и моя жена идем с ним в ресторан, и с ним будет кто-нибудь четвертый. Это может быть молодая девушка, разведенная, вдова или пожилая дама. Ему надо приехать в 7 часов вечера во вторник. Я сказал, что вести машину буду я, потому что он собирается падать в обморок. Он приехал в 7 и я заставил его понервничать в гостиной, пока не приехала наша знакомая. Конечно, я специально договорился с ней на это время. Это была в высшей степени привлекательная разведенная женщина, очаровательная и общительная. Когда она вошла, я попросил его представиться. Он с этим справился, и я сказал нашей знакомой о наших планах: “Молодой человек приглашает нас в ресторан “Голосистый петух”.

Мы сели в машину, подъехали к ресторану, я запарковал машину на стоянке. Когда мы выходили из машины, я сказал ему: “Место здесь ровное и падать в обморок удобно, тебе это место нравится или пойдём поищем получше?” Он сказал: “Боюсь, что это случится, когда мы подойдем к двери”. Мы подошли к двери и я сказал: “Миленькое место, если ты хлопнешься головой о тротуар, будет больно. Может там будет лучше?” Я занимал его внимание тем, что постоянно предлагал ему места для обморока, а он их отвергал, тем самым у него не было возможности найти это место самому. Когда мы вошли, он сказал: “Можно нам сесть за столик у дверей?” Я сказал, что мы сядем за столик, который я уже заказал. Мы прошли по залу и подиуму в конце зала. Наша знакомая сидела рядом со мной, и пока мы ожидали заказа, женщины и я болтали о таких вещах, о которых молодой человек не имел представления. Шутки наши были ему непонятны, а мы весело смеялись. У нашей знакомой была ученая степень, мы загадывали загадки из мифологии. Мы трое веселились, а он выпал из веселья и чувствовал себя все более несчастным. Затем к нашему столику подошла официантка, я сцепился с ней. Это была неприятная сцена, я потребовал, чтобы пришел управляющий, а затем сцепился с ним. В то время как молодой человек не знал, куда деваться от смущения, я потребовал, чтобы меня провели на кухню. Когда мы туда пришли, я сказал управляющему и официантке, что я разыгрываю друга, и они согласились подыграть. Официантка швыряла тарелки на стол. Когда молодой человек ел, я все время заставлял его доедать все до конца. То же самое делала и наша знакомая, добавляя: “Жир тебе полезен”. В общем, он все это пережил, и мы поехали домой. Я заранее предупредил нашу знакомую, и она сказала: “Знаете, мне хочется потанцевать”. Танцевал он крайне плохо, но она увела его в дансинг. На другой день молодой человек пригласил в тот же ресторан своего друга. После того, что он здесь пережил, бояться было нечего — все, что могло произойти, уже произошло, а все остальное было только облегчением. С тех пор он мог спокойно входить во все незнакомые здания, а это стало основой для преодоления и других страхов.

Возможно, слово “изменение” наилучшим образом суммирует работу стратегической группы. Вацлавик, Уикленд и Фиш (1974) разработали стратегические идеи Эриксона и предложили четыре шага продуцирования изменений в семье, которые, как вы заметите, очень напоминают пятишаговую модель: 1) определить семейную проблему (часто необходимо подчеркнуть, что это проблема всей семьи, а не ее представителя, который ее более других переживает), 2) определить, что сделала семья для преодоления проблемы и особенно выделить, что не сработало в этом процессе, 3) установить семейные цели (здесь стратегическая группа подчеркивает, что цели должна определять семья, а не терапевт — то, что хорошо для одной семьи, не сработает в другой), 4) разработать терапевтическое вмешательство, которое должно разрушить привычные паттерны взаимодействия, которые и составляют проблему.

Модели стратегической терапии обычно не выделяют установление раппорта и структурирования и обычно не сообщают клиенту или семье, что можно ожидать в

результате терапии. Могут использоваться парадоксальные инструкции или директивы с целью противопоставления семьи в целом, с тем, чтобы они объединились, “против” терапевта. В семейной терапии важное место занимают методики генерализации, но цель методики может быть иной. Многие считают, что терапевт должен быть хозяином положения и что когнитивное понимание причин может помешать бессознательной ассимиляции процесса изменения.

## **СТРУКТУРНЫЕ ПОДХОДЫ**

Минухин (1974) внес наиболее весомый вклад в популяризацию семейных методов. Он изучал семейную систему и разработал метод, которым в той или иной форме пользуются все семейные терапевты. Сам же Минухин пользовался им очень успешно. Например, в семье, состоящей из 4-х человек, имеется проблема — булимия и анорексия дочери-подростка. После краткого введения Минухин часто просит каждого члена семьи определить проблему. Очень профессионально используя техники выслушивания, он интерпретирует проблемы, данные членами семьи. Постепенно он вытягивает из каждого члена семьи его конструкцию проблемы. Обычно на этой стадии интервью каждый говорит об булимии и анорексии девочки и винит девочку в том, что проблема в ней.

Все семейные терапевты стараются не пользоваться понятием вины и говорят, что виноватых вообще нет: трудности семьи — это результат системы отношений, которые нужно стратегически изменить. Более того, Минухин и другие семейные терапевты вообще не считают, что один человек может заключать в себе всю проблему. Минухин, скорее всего, сказал бы что-нибудь вроде этого: “Я слышал, что вы сказали, что...” (и затем он бы суммировал то, что услышал), “но на самом деле это не проблема анорексии и Джанет, это проблема семейного взаимодействия, и наша задача состоит в переструктурировании семьи”. Здесь Минухин изменяет структуру проблемы, отсюда термин “структурная семейная терапия”.

Структурная семейная терапия заинтересована в изменении способа структурирования семьи. Это может означать изменение в количестве власти и в степени влияния каждого члена семьи. Обычно пациент, страдающий анорексией или булимией, прибегает к такому способу для поддержания своей власти и влияния в семье. В процессе своей борьбы за власть подросток оказывает такое влияние на свою семью, что родители, подумывающие о разводе, остаются вместе ради своей “трудной” дочери.

Минухин считает, что каждая семья вырабатывает для себя наилучшую адаптацию к сложному стрессу и конфликту в семье. Причиной сложности может стать переезд в другой город, трудности в школе, экономический спад в стране, болезнь бабушки или дедушки. Каждая семейная проблема может привести к тому, что один или несколько членов семьи могут отреагировать на это анорексией, правонарушениями, неудачами в школе или сексуальными преступлениями.

Во многих конфликтных семьях члены семьи слишком заняты друг другом, либо они слишком отделены друг от друга. Эти позиции соотносятся с коммуникативной привязанностью и отдалением в теории объектных отношений или с чувством общности и отдаленности у Бауэна. Можно предположить, что постоянное повторение этих понятий проходит через несколько различных теорий, хотя эти теории используют разные языковые системы, говорит о том, что это действительно очень важные понятия.

Вы увидите, что очень многие клиенты или семьи, с которыми вы будете иметь дело, представляют в своем поведении вариант паттерна коммуникативной привязанности/общности или отдаления/сверхиндивидуализации/разобщения. Ваша цель, независимо от языка или теории, которые вы предпочтете — включить пациента или пациентов в систему отношений, видоизмененную нужным образом, но по-прежнему связанную с другими. Другими словами, ваша задача — облегчить когнитивный и бихевиоральный баланс пациента или семьи по отношению к окружению.

Терапевтическая задача семейной терапии состоит в изменении структуры власти и правил внутри семьи с конечной целью установления равновесия между соединенностью и разъединенностью с помощью определения культурно-приемлемых границ между членами семьи. В этом процессе важно вернуть семейную иерархию к ситуации, где

ответственность лежит на родителях, а не на детях. Конечно разные культуры имеют разные паттерны того, что близко, а что слишком близко, и они могут подходить к вопросу иерархии по-разному. Из своего собственного опыта вы можете вспомнить, что в американской семье британского или голландского происхождения дистанция между членами семьи много больше, чем в европейских, итальянских или чернокожих семьях. Единого “правильного” равновесия не существует.

## **НЕКОТОРЫЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ**

Семейная терапия обладает широким набором методик, способствующих изменению. Многие из них — это семейные варианты индивидуальных методик. К некоторым из важных методик семейной терапии относятся следующие.

### **Присоединение**

Часто семейный терапевт присоединяется к семье, и, образно говоря, становится членом семьи, формируя некоторые семейные правила и структуры и участвуя в них. Это присоединение терапевта немедленно изменит структуру семьи и произведет непосредственные изменения, так же как появление в семье ребенка, даже не первого, всегда изменяет структуру семьи. Если вы используете присоединение как метод достижения раппорта, особенно важным будет знание культурных различий и уважение, если есть желание поддержать чувство эмпатии к этой семье. Некоторые семейные терапевты под присоединением подразумевают нечто вроде вступления в семейный клан, терапевты другой ориентации под присоединением имеют в виду присоединение к языковой системе семьи. Для других термин присоединение близок к эмпатическому пониманию и достигается выслушиванием.

### **Пример ролевой игры**

На первой стадии вам понадобится семья с такими персонажами: подросток с деформациями в поведении (вплоть до хулиганства); излишне заботливая, сверхпривязанная к семье мать, явно проявляющая тенденцию к гиперопеке; отдаленный отец, занятый профессиональной карьерой; младший брат или сестра, требующие большего внимания к себе, но в целом, по-видимому, нормальные. Предположите, что в браке матери и отца имелись свои проблемы к моменту, когда случился кризис в поведении подростка.

Ваша задача — провести с этой семьей элементарный сеанс семейной терапии. Предложенная здесь структура представляет собой комбинацию нескольких описанных выше теорий. Тем не менее, она позволит вам пережить сложности и почувствовать возможности сеанса семейной терапии.

*Стадия 1. Достижение раппорта/структурирование.* Возможно у вас не будет времени установить легкий раппорт сразу с четырьмя членами семьи — по сравнению с одним это сделать труднее. Возможно, вы почувствуете, что установление раппорта требует от вас значительно большей энергии. Если это так, можно просто начать с такого введения: “Я рад, что я встретился с вами, понимаю, что вам надо со мной о чем-то поговорить. Кто хотел бы начать первым? Обычно тот, кто решится заговорить первым — самый активный член семьи и имеет особую власть в системе семьи.”

### *Стадия 2. Сбор данных.*

После того, как высказался первый, спросите каждого члена семьи, каково его определение проблемы. Внимательно выслушайте и используйте основные приемы выслушивания, чтобы получить определение проблемы. Когда определения прояснятся, суммируйте определения проблемы (скорее всего проблемой семьи будет назван подросток). Затем переформулируйте или интерпретируйте эту проблему примерно таким образом: “В этой семье действительно имеется проблема, но это не проблема одного человека, это проблема способа взаимодействия между членами семьи”. Естественно, для переформирования проблемы используйте свои собственные слова и конструкты и изменяйте темп речи и подбирайте слова таким образом, чтобы подстроиться под данную конкретную семью. Спокойно допускайте реакции на вашу интерпретацию, но придерживайтесь основной идеи о том, что проблема состоит в трудностях системного взаимодействия. При желании можно зеркально отразить вербальное и невербальное поведение некоторых членов семьи, включившись тем самым в структуру семьи. В такой

роли вы лучше поймете “свою” семью и приобретете большую эмпатию.

Потратьте некоторое время на поиски факторов укрепления семьи путем поиска положительных целей. Что семья сделала правильно? Где семья действует хорошо? Можно рассмотреть, что конкретно не сработало при попытках найти решение вопроса ранее. Вы можете еще потратить время на исследование правил, действующих в семье, и ее структур, и изучение специфики функционирования этой семьи. Некоторые семейные терапевты возражают на это, утверждая, что определение проблемы должно занимать 95 процентов ваших усилий. Они говорят, что, если проблема хорошо сформулирована, то решение часто появляется тут же.

**Стадия 3. Определение возможных итогов.** Используйте основные итоги выслушивания для определения желательного исхода. Не попадайте в ловушку индивидуально ориентированной цели для семьи. Помогите семье в их совместном поиске общей цели, которая благотворно подействует на каждого члена семьи в отдельности и на всю семью в целом. Возможно, вы обнаружите, что ваша семья в настоящий момент действует в рамках иррациональных и ложных паттернов.

**Стадия 4. Выработка альтернативных решений.** В этой стадии вы должны выбрать терапию, наиболее подходящую для этой семьи и здесь, в середине ролевой игры, вы скорее всего почувствуете, что данная модель помощи довольно трудна для практического воплощения, хотя во многом она сходна с другими моделями. Для этого упражнения мы предлагаем следующие варианты методик, хотя вы, возможно захотите воспользоваться другими методиками, описанными выше.

а) Попросите семью разыграть типичный семейный ужин. Во время этой ролевой игры запомните, кто сидел рядом с кем и в каком порядке говорили члены семьи. Прокомментируйте это и структурируйте изменения положения за столом и разговоры. Может оказаться полезной в виде части данного процесса просьба к родителям сыграть роль детей, а к детям — роль родителей.

б) Заметьте специфический повторяющийся паттерн в семье. Кратко прокомментируйте его, а затем дайте семье инструкцию еще раз воспроизвести его и обратите внимание на их поведение, мысли и чувства. Это слабая парадоксальная директива, возможно, вам захочется ее усилить.

в) Для раскрытия семейных “секретов” воспользуйтесь методом опроса по кругу. Затем можно использовать положительный рефрейминг, чтобы вызвать более положительную реакцию на эти секреты.

#### **Стадия 5. Генерализация.**

Многие терапевты опускают этот шаг. В работе с семьей можно использовать почти любую из методик, предлагавшуюся в этой книге для “домашней работы” и последующего разбора. Один вариант слабой парадоксальной директивы часто может оказаться полезным для семейной терапии. Дайте семье директиву в течение недели на неэффективное поведение и попросите их потом рассказать о своем опыте. Если они сплотятся и откажутся выполнять это домашнее задание, вы можете быть довольны тем, что группа сплотилась ради своих интересов, и вы можете говорить о благоприятном исходе своего “провала”. Если парадоксальный метод сработал, то у вас появятся новые ценные данные для планирования. В любом случае, вы сохранили последствия терапии после окончания интервью.

#### **Ситуативная ролевая игра.**

Это еще одна методика, подобная ролевой игре, которая может быть использована при тренировке настойчивости. Но в этом случае вы как терапевт наблюдаете, как семья разыгрывает перед вами проблемную ситуацию. При этой методике вы просто просите семью разыграть некую семейную проблему, чтобы вы могли пронаблюдать семейное взаимодействие. Терапевт может подсказать и провести некоторые изменения, но структурная терапия не подчеркивает так сильно специфические поведенческие изменения, как это делает бихевиоральная или ког-нитивно-бихевиоральная школа. К ситуативной ролевой игре можно добавить парадоксальную директиву, в которой терапевт инструктирует семью продолжать то, что они уже делают, или преувеличить свои поведенческие реакции. Это задание можно перенести на следующую неделю, дав домашнее задание для всей семьи.

#### **Наблюдение.**

Эта методика включает в себя внимательное выслушивание разговорных паттернов и

наблюдение того, кого слушают и в каком порядке — нечто подобное тому примеру, который приводится в главе о коммуникации. За этим можно указать семье на то, что происходит, предложить непосредственно разыграть данную транзакцию, а затем присоединиться к семье, если методы наблюдения невозможны.

### **Методы переконструирования.**

Главный принцип такой методики — перефокусировать проблемное поведение семьи (иногда с помощью поиска положительных целей), изменяя позиции в семье относительно того, как сидеть за обеденным столом или изменяя порядок разговора за обедом. Затем можно вызвать семью на обсуждение того, как они хотели бы структурировать свои взаимодействия, потренироваться в этой роли в беседе, а затем генерировать эту роль в течение следующей недели. Конечно, эта методика не похожа на методику фиксированной роли Келли, в которой клиент вырабатывает идеальную для себя роль на будущее, а затем играет ее.

### **Опрос по кругу.**

Это упражнение особенно полезно при выработке оценки мнений членов семьи или при активном психотерапевтическом вмешательстве. Вместо того, чтобы спрашивать отдельных членов семьи, что они думают о проблемах и взаимодействиях, вы выслушиваете одного члена семьи о том, что, как он думает, что думает другой член семьи. Например, терапевт может спросить ребенка: “Билл, как ты думаешь, что думает твой папа о том, что мама перешла на новую работу?” Если до того такой же вопрос вы задавали маме и папе, они, возможно, не выдали семейную тайну. Благодаря опросу по кругу можно выяснить факты, которые знает каждый, но не говорит об этом, и не знает о том, что другие знают. Опрос по кругу помогает членам семьи увидеть свою роль в симптоме “идентифицированного” пациента.

### **Рефрейминг (переформулирование).**

Здесь семейная проблема переформулируется или ей дается другое наименование, часто под более позитивным углом зрения. Факт наименования проблемы как семейной проблемы, а не как проблемы отдельного человека, является сам по себе важным актом рефреймирования. Семейная терапия обладает рядом концептуальных методов рефреймирования, при этом все они сконцентрированы вокруг вопроса о том, как помочь семье взглянуть на проблему по-новому. И опять вы видите, что цель здесь в изменении системы, которая находится в неподвижном, застойном состоянии. Можно было бы сказать, что целью семейного терапевта является увеличение гибкости для семьи как целой системы. В то же время для семьи всегда нужен баланс между изменением и стабильностью. Существует множество методов рефреймирования (переинтерпретации), и группа психиатров, занимающихся семейной терапией, довела их до совершенства. Несколько теоретических альтернатив поиска положительных целей (глава VII) сами по себе — целая серия переформулирований, которые можно адаптировать к методу семейной терапии. Собственно, семейная терапия и состоит в переформулировании.

### **Другие методики.**

Аккомодация параллельна эмпатии — это еще один термин для обозначения того, что есть в семье. Невербальное отражение — это прямое зеркальное отображение языка тела одного или нескольких членов семьи плюс наблюдение, какие члены семьи отражают язык тела друг друга и в какой последовательности бессознательного контроля они это делают. Это может оказаться особенно полезным при присоединении к семье или в попытках понять, как отдельный член семьи смотрит на проблему.

Отдельные методики, которые описываются в этой книге, могут быть адаптированы различными способами. Семейные терапевты могут пользоваться методами гештальт-терапии, особенно методом “горячего стула”, который поможет выявить динамику семьи. С некоторыми семьями можно использовать методы обратного отражения и притяжения Франкла либо любую методику, которая может вызвать изменение в системе взаимодействий.

### **Сила и ограниченность семейной терапии.**

Бегло ознакомившись с миром семейной терапии вы могли увидеть, что здесь столько же альтернативных методик, сколько их в индивидуальной терапии. Ясно то, что семейная терапия жива и здорова и она будет приобретать все большее значение в будущем. Отличие

семейной терапии и ее вклад в общую психологию состоит в том, что она помогла нам понять, как можно смотреть на клиентов с точки зрения системного подхода. Точка зрения личность — окружающая среда, описанная в этой книге, усилена интеракционистским мировоззрением семейной терапии.

В то же самое время вы можете видеть, что, если вы обладаете хорошими навыками в области индивидуальной терапии и знаете ее основные теории, в общем нетрудно воспринять позицию семейной терапии. Многие методы похожи на методы индивидуальной терапии и даже могут быть выведены оттуда. Парадоксальная направленность Франкла была отточена Милтоном Эриксоном и теперь используется во многих сеансах семейной терапии с не меньшей эффективностью.

Психотерапевт стремится к достижению равновесия между изменением и стабильностью, а также отдаления и привязанности. Психотерапевт поощряет отдельных членов семьи и всю семью как систему к разнообразию и росту в системе гибких отношений друг с другом.

Как и другие методы, семейная терапия имеет свои ограничения. Недавно появившись на психологической сцене, она проявляет тенденцию претендовать на особое знание истины. Это может проявляться в появлении сверхоптимистичных талантливых терапевтов, в своем рабочем энтузиазме забывающих о профессиональной этике. Например, некоторые семейные терапевты делились видеозаписями сеансов с коллегами без разрешения клиента. Практика “дикого анализа” не ограничивается только теми психотерапевтами, которые пользуются психоаналитическими методами. Однако, основным ограничением семейной терапии и ее влияния являются те терапевты, которые сопротивляются изменениям и отказываются изучать методы семейной терапии. Семейная терапия в ближайшие годы стабилизируется и приобретает еще большее значение. Мы считаем, что все терапевты должны освоить это динамическое направление в терапии.

## ***СЕМЕЙНОЕ ОБУЧЕНИЕ***

Альтернативой семейной терапии является обучение семьи тому, как справляться со своими проблемами. За последнее время появилось много современных многообещающих методов психологического обучения и развития, направленных на улучшение функционирования семьи. Тренировка родительской эффективности Гордона (1971) быстро распространилась по стране. Она основана на личностной модели. В своей “Систематической тренировке родительского искусства” (1983) Динкхмайер и Маккей используют модель Адлера. Эта работа также очень популярна во многих школах. Паттерсон, Гордон и Дейвис положили начало популярной серии программ семейных тренингов, сделанных в бихевиористском ключе.

### **Совершенствование отношений.**

Программа совершенствования отношений — пример хорошо построенной программы, направленной на совершенствование отношений семейной пары или всей семьи. Метод совершенствования отношений (СО) основан на идеях Роджерса и Салливена и направлен на обучения навыкам и жизненным принципам отдельных клиентов супружеских пар и семей. В СО основное значение придается приобретению навыков, которые можно применять при различных обстоятельствах. СО представляет собой позитивный подход в том смысле, что акцент делается на том, что хорошо, а не на том, что плохо. СО носит программный характер, поскольку участнику предлагается определенный план упражнений. Психообучение обычно представлено в системных структурированных единицах учебного плана, которые созданы и адаптированы к потребностям и интересам конкретных клиентов.

Основные навыки, которые преподаются в СО, включают в себя способ выражения, когда люди учатся формулировать свои взгляды ясно и прямо; способ эмпатического реагирования, где осваиваются навыки выслушивания, понимания и принятия; способ посредничества, когда третье лицо тренирует и направляет выразителя чувств и рецептора; переключение способов, когда клиентов учат работать, переключая способы коммуникации. Можно заметить, что навыки СО тесно связаны с навыками интенциональной терапии и консультирования, перечисленными в главах 3 и 4, но специально подобраны и организованы таким образом, чтобы удовлетворить потребности семьи в более

эффективном общении.

Программа совершенствования отношений начинается с тщательно сконструированного вводного интервью, в котором объясняется программа будущего обучения и обследуются уровни готовности участников. Для тех, кто ищет облегчения от длительного напряжения, подчас бывает трудно принять идею о том, что можно научиться решать проблемы в курсе обучения. Многие люди, столкнувшись с семейными трудностями, по-прежнему ожидают помощи от классической терапии.

Вслед за вводным сеансом проводится инструктирование по СО. Генри разработал серию упражнений и структурированных методик, с тем, чтобы понятия СО были полностью освоены супругами или семьей (или группой семей). К важным составным частям обучения относятся демонстрация и моделирование инструктором навыков СО, при этом каждая семья движется вперед соответственно ее умению воспринимать новое и закреплять успех. Генри подчеркивает, что всем членам семейной группы надо предоставлять равное время, и предлагает определенные типы реакций в определенных ситуациях. Например, при появлении трудностей предлагается реакция быстрого реагирования БР. Реакцию быстрого реагирования можно описать как отражение чувств в настоящем времени. Действия и методы ведущего очень схожи с действиями семейного терапевта, которые мы обсуждали ранее. Основная разница состоит в том, что действия ведущего здесь разъясняются пациентам, а не окутываются покровом профессиональной тайны. Приведем такой пример.

Ведущий (В): *(к реципиенту, которая плачет)* Ты очень обижена на те слова разочарования в тебе как в матери, которые произнес Боб.

Реципиент (Р): *Да (рыдает).*

В: *Ты очень хочешь быть хорошей матерью, и очень обидно, когда говорят, что ты плохая мать.*

Р: *Это ведь несправедливо. Он приходит домой и не знает, что у нас было. Он видит меня в тот момент, когда я уже устала от малышей, да еще есть Билли. Я измотана, раздражена, терпение на грани. Боб понятия не имеет, что значит целый день пробыть дома с тремя детьми.*

В: *Ты обижена. Тебе обидно не только потому, что Боб сказал о тебе как о матери, но потому, что несправедливо с его стороны так судить о тебе, не зная, каково дома сидеть целый день с такой компанией.*

Р: *Ну, да. Он же знает, что большую часть дня я не такая, если мне немножко помочь и разгрузить меня. И все же он так сказал. Это свинство!*

В: *Это очень несправедливо. Ты сильно обижена и разочарована. Ты злишься, что он так подумал и сказал.*

Р: *Да.*

В: *Я думаю, что будет хорошо, если ты сейчас скажешь Бобу о своих чувствах. Как ты думаешь, можно сейчас объяснить ту его последнюю фразу, переключиться на способ выражения и прямо сказать ему об этих чувствах?*

В рамках программы СО тренируются и другие важные реакции ведущего. Авторы дают несколько образцов практикумов различного объема, предоставляя терапевту гибкую программу обучения, которую можно использовать во многих случаях.

### **Семейное обучение против семейной терапии.**

Генри высказал несколько интересных комментариев о параллелях и различиях между семейной терапией и семейным обучением. Давайте взглянем на эти различия с другого конца — с точки зрения терапевта. Терапевтическая задача — подойти к проблемам семьи с наилучшим решением при минимальной трате времени. Если семейный терапевт ориентирован таким образом, он будет пользоваться любыми методами — парадоксальными инструкциями, созданием условий и т. д., которые, по его мнению, подойдут для этого. Терапевту в этом случае не важно и то, учатся ли члены семьи новым способам отношений внутри семьи и расширяют ли диапазон своего поведения, при обретают ли новые навыки и используют ли их в будущем.

Я думаю, что семейные терапевты придут к пониманию того, что в общем наиболее эффективный подход к изменению семейных отношений — это тот, в котором клиенты понимают и могут применять новые отношения, новые паттерны поведения, что позволит им не только решить проблемы, с которыми они пришли к терапевту, но и предотвратить многие

конфликты в будущем. Такой подход я бы назвал семейной терапией тренировки навыков.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ И РАБОТА С БОЛЬШИМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ**

В психообразовательной модели терапевт становится учителем. Бихевиористское консультирование и терапия, тренинг навыков, рационально-эмоциональная терапия, терапия реальности и транзактный анализ — все эти направления подчеркивают важность инструктирования клиентов, их теоретической ориентации и поиска стратегии, необходимой для действия. Психообразовательная модель была выдвинута Герни. Она формулируется так: психолог-практик, работающий по образовательной модели, — это такой психолог, чья деятельность прямо или косвенно вытекает не из желания вылечить неврозы и устранить симптомы и не из заботы об увеличении количества интеллекта на душу населения, а из стремления обучить человека правилам межличностного общения, которые он сможет применять для решения настоящих и будущих психологических задач и тем самым повысить свой уровень удовлетворенности жизнью. Таким образом психообразовательная модель рассматривает деятельность практического психолога не по схеме: аномалия — диагноз — стратегия лечения — терапия — излечение, а скорее по схеме: неудовлетворенность клиента — постановка цели — обучение навыкам — удовлетворенность (достижение цели). Так же и клиент рассматривается не как пациент, а как ученик.

Психологическое обучение возможно на индивидуальном уровне, в семьях и более крупных группах. Ларсон и Курц получили очень интересные результаты во многих аспектах психологического обучения, которое определяется как тренинг, лечение. На самом высоком уровне психологическое обучение находится тогда, когда оказывается помощь большим группам людей в организациях или по месту жительства.

Мы можем привести здесь два характерных примера широкомасштабной деятельности в области психологического обучения. Важно заметить, что работа с большой группой, нацеленная на серьезные изменения редко проводится одним человеком. Хотя есть и блестящие исключения из правил.

## **ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (ОППЗ)**

Эта программа психического здоровья была запущена 25 лет назад как реакция на тот факт, что школы страны не справлялись с удовлетворением потребности общества в сфере психического здоровья. Выходом из создавшегося положения было либо увеличить количество учреждений и организаций, занимающихся психическим здоровьем почти до бесконечности, либо работать в направлении профилактики. ОППЗ оказался очень эффективной и успешной. Проект был принят более чем в 50 школьных округах и сейчас используется более чем в 300 школах США.

Часто случается, что крупные проекты начинаются с малого. Например, один небольшой экспериментальный проект был начат в ответ на просьбу одной из школ в Рочестере. Первая задача состояла в идентификации “трудных” детей и решения возникающих проблем. Затем, под наблюдением профессионалов, с этими детьми начали работать педагоги по месту жительства. Проект отработывался в одной школе 11 лет, и полученные данные показали, что программа имеет большую ценность. В 1969—1973 гг. программа была распространена во всех школах Рочестера. Но просто собрать данные об эффективности программы недостаточно. Провести в жизнь хорошую программу также значит активно участвовать в общественной жизни в большом городе. Так, утром психолог может проводить терапевтический сеанс с ребенком, днем докладывать на совете в районном управлении образования, а вечером проводить семинар по консультированию. То разнообразие дел, проведенных психологами и консультантами из коллектива, работающего под ОППЗ, показывает выдающуюся роль, которую психологи будут играть в будущем обществе. Только теории или только практики не будет достаточно, если ваша профессия состоит в том, чтобы удовлетворять потребности людей, обеспечивать здоровье общества.

С 1973 г. вплоть до настоящего времени ОППЗ распространяется по всей стране. Однако это не жесткая система, целью которой является распространить одну рабочую программу по всем школам. ОППЗ работает с каждой школой и каждой программой и помогает им разработать свои собственные методы и тактику терапии. В ОППЗ разработана



определенная последовательность шагов, которая используется в различных обстоятельствах. Мы приводим ее здесь в кратком виде.

**1. Сбор данных и постановка цели.** ОППЗ начинается со сбора информации от матерей первоклассников, психологической оценки группы, наблюдения на уроках и мнения учителя о детях. На первой стадии особое значение приобретает мнение учителя, который и направляет ребенка на первичную комиссию. Однако, на комиссию поступают все данные, кроме того, на комиссии присутствуют все имеющие к этому отношению работники школы, часто приглашаются и родители. На этом заседании разрабатывается конкретный план действий применительно к этому ребенку.

**2. Начальная психологическая помощь.** На первом этапе помощи работают полупрофессионалы, которые действуют под руководством профессионалов. Помощники обычно работают неполный рабочий день и имеют от 10 до 14 подопечных.

**3. Коммуникация между работниками школы, работниками службы психического здоровья и другими людьми, играющими роль в жизни ребенка,** приобретает большое значение. Если на достижение коммуникации не затрачиваются усилия, даже эффективная программа может стать изолированным мероприятием и потерять свое общественное значение и эффективность.

**4. Последующее наблюдение и тренинг.** ОППЗ постоянно наблюдает и контролирует помощника, учителя и других и модифицирует план психологической помощи в зависимости от нужд клиента. При этом могут собираться данные по эффективности помощи по отношению к одному ребенку или всей школе.

Роль советника или психолога-консультанта в ОППЗ не сводится к индивидуальной психологической помощи. Скорее он работает в самых различных направлениях — терапии, психологическом образовании, тренинге и научном поиске. Фактически, ОППЗ делает все сразу. Для профессионала это трудная роль, но интересная и благодарная. Поскольку ОППЗ предусматривает, в случае необходимости, изменение программы, шансы на то, что профессионал или его помощник “спечется” или бросит эту деятельность, значительно уменьшается. Естественная часть программы ОППЗ — изменение и вовлеченность в работу. Было опубликовано около 60 работ, свидетельствующих об эффективности программы. Среди многих интересных находок, например, факт, что дети, которых контролировали раз в неделю, показывали лучшие результаты, чем те, которых контролировали каждый день. (Это открытие привело к тому, что разнесенная по времени психологическая помощь по сравнению с интенсивной помощью приобрела большее значение и позволила охватить большее количество детей).

Степень удовлетворенности и терапевтическое умение полупрофессионалов, работающих в программе, явно росли. Возможно, самым важным и неприятным открытием было то, что дети из неблагополучных семей испытывали самые серьезные трудности, в частности, в изменении жизненных паттернов. Это еще раз подчеркивает необходимость поиска новых возможностей психотерапевтического обучения и помощи, которые должны перейти за пределы школы в семью и окружение семьи. Можно сказать, что проект Кауэна находится еще в инкубационном периоде — это всего лишь начало.

## **ГОРОД И ЗДОРОВЬЕ**

В то время как основная программа психического здоровья (ОППЗ) в основном занята эмоциональным состоянием клиентов, программа укрепления здоровья (ПУЗ) штата Пенсильвания исследует здоровье в целом: его психическую и физическую сторону. Связь психического и физического здоровья представляет все больший интерес для психологов и консультантов. ПУЗ ставит перед собой честолюбивую цель: мобилизацию населения в целях укрепления здоровья. ПУЗ сконцентрировал свое внимание на 5-ти основных факторах: курение, гипертензия, повышенный уровень холестерина в крови, лишний вес, низкая физическая активность. Очевидно, что психологические факторы лежат в основе любого из этих явлений.

Метод ПУЗ явно отличается от ОППЗ, тем не менее, многие основополагающие принципы совпадают. Среди них — тщательная эффективная работа с клиентом, использование помощников профессионалами и сотрудничество последних со многими

людьми, новизна методов такого сотрудничества и постоянный учет социополитического контекста.

Одно из важных направлений деятельности ПУЗ — использование средств массовой информации для пропаганды психического и физического здоровья. Программа была запущена в общество через средства массовой информации, за этим последовали программы конкретных действий, направленные на различные факторы. В течение 1980—1983 гг. ПУЗ представляла 21 курс физических упражнений и ходьбы, 7 курсов отвыкания от курения и 2 курса правильного питания. В программу входил контакт с предприятиями и школами. Фактически все работники, связанные со здоровьем общества, объединились в большой программе предотвращения психических и соматических расстройств.

Хотя эта программа слишком недавно появилась, чтобы ее можно было оценить со всех сторон, несколько законченных исследований уже были проведены. Например, среди многих конкретных результатов программ снижения веса была средняя потеря веса участниками 7—13 фунтов. Программа, направленная против курения, сократила число курящих учеников старших классов школы с обычных 15% до 5%. Большая группа взрослых прошла медицинское наблюдение, включающее измерение кровяного давления и проверку на другие факторы риска. Будет интересно проследить, сможет ли такая программа внести коррективы в продолжительность жизни местного населения.

Обе программы — Кауэни и Станхарда — являются впечатляющими примерами работы профессионалов, выполняемой на высочайшем уровне. Мы видим прямую и косвенную терапию и эффективную комбинацию профессионалов, полупрофессионалов и любителей, работающих вместе. Решающим фактором в обеих программах является контакт со средствами массовой информации, имеющими такое важное значение в современном обществе. Программы работают в области лечения и психологической помощи, предупреждения расстройств и развития потенциала личности. Каждому аспекту проблемы уделяется достойное внимание.

## **ТЕРАПИИ, ПОВЫШАЮЩИЕ УРОВЕНЬ СОЗНАНИЯ, И ФЕМИНИСТСКАЯ ТЕОРИЯ**

Можно сказать, что женское движение больше сделало для психического здоровья женщин, чем все теории, описанные в этой книге. Точно так же и движение за освобождение чернокожего населения Америки существенным образом повысило уровень психического здоровья негров и послужило примером для развития многих других подобных движений групп населения, которые недооценивались обществом.

Повышение уровня индивидуального сознания приводит к изменению способа отношения личности к миру. Консультанты-феминисты и консультанты “черного” сознания стремятся воссоздать способ восприятия мира чернокожим или женщиной. И те и другие пытаются развить качества человечности у отдельных клиентов и групп, которые были лишены доступа к положительному взгляду на мир. Основная цель терапии повышения сознания состоит в том, чтобы поднять уровень сознания клиентом или группой, влияния социоэкономических сил на социальную группу, а не отдельного человека. Осознав это, человек осознает важность социальных изменений, и клиент тем самым может включиться в общественную деятельность, направленную на изменение окружающей среды — борьбу с расизмом, борьбу за права лиц пожилого возраста, неравноправием женщин в обществе.

Все виды терапии повышения сознания обсуждаются в заключительной части данной главы, поскольку они являются новейшими и наиболее перспективными направлениями в области психической помощи. Их идеи постоянно входят в практику психологов, независимо от их теоретической ориентации. Эти психологи направляют методы индивидуальной ориентации на общественное движение. Во многих учебных планах по консультированию и терапии стандартной частью является женский вопрос, проблема чернокожего населения США и другие проблемы такого типа. В 1980 году, когда появилось первое издание этой книги, ситуация была несколько иной, поэтому включенный позднее материал не является достаточным, и мы советуем читателю познакомиться с дополнительной литературой. Обратимся к основным теориям повышения сознания.

### **Развитие культурной идентификации**

Может ли белый психотерапевт консультировать черного клиента? Может ли мужчина

консультировать женщину? Ответ на эти часто задаваемые вопросы не просто “да” или “нет”. Решающим при выборе ответа будет здесь способ идентификации культурно различных людей и их мировоззрение. Черные психологи и психологи азиатского происхождения разработали лучшие модели культурной идентификации.

Аткинсон, Мортен и Сью разработали пятиступенчатую модель культурной идентификации, которая описывается ниже. Многие ученые полагают, что женщины и даже белые этнические группы действуют по одним паттернам. Здесь мы приведем стадии, через которые проходит женщина или группа женщин в процессе роста своего самосознания.

**Стадия 1.** На этом уровне группа верит в доминирующие в данном обществе культурные ценности. Так, женщины могут поддерживать идею о том, что современный мир существует для мужчин. Клиент негритянского или азиатского происхождения может думать, что белые правы всегда и отрицательно относиться к своему происхождению (например, “Мы негры — плохие работники”).

**Стадия 2.** Диссонанс. Группа или отдельный человек обнаруживает, что ситуация не такова, как принято считать. Становятся очевидными несоответствия между тем, что человек может делать, и тем, что ему позволено из-за расизма, пренебрежительного отношения к женщине, старикам, молодежи и т. д. Человек может начать подвергать сомнению ценности, которые он раньше поддерживал, и почувствует необходимость противопоставить себя застоявшимся истинам, диссонирующим с живой жизнью.

**Стадия 3.** Соппротивление и погружение в проблему. Человек или группа людей синтезирует в своем сознании мысль о неконгруэнтности общества и реагирует ненавистью и недоверием. Для этой стадии характерны значительные усилия женщин или меньшинств в борьбе с угнетением. Может проявиться ненависть к мужчинам или белым. Группа начинает фокусировать внимание на своих собственных культурных интересах.

**Стадия 4.** Углубление взглядов. Человек снова встречается с неконгруэнтностью (несоответствиями) жизни. Женщина может обнаружить, что некоторые мужчины отзывчивы и надежны. Количество и качество общения возрастает и человек может испытать чувство близости к противоположным группам. Внутренняя и внешняя группы, к которым принадлежит человек, могут прийти в противоречие друг с другом.

**Стадия 5.** Четкое выражение своей позиции и осознание себя в мире. Человек находит удовлетворение в культурной и половой идентификации: “Я — негр и горжусь этим”, “Я — женщина!” Человек исходит из чувства удовлетворения собой и группой, к которой принадлежит, для того, чтобы плодотворно действовать в доминирующей системе и противостоять ей. Испаноязычное меньшинство, гордящееся собой, работает с большинством исходя из самоощущения силы и гордости. Женщины могут по-прежнему с симпатией относиться к мужчинам, но они имеют и свое собственное жизненное пространство и принимают свои собственные решения.

Если вы работаете с клиентом другого пола или расы, он уже каким-то образом идентифицируется в рамках системы идентификации и в условиях ее развития. Очевидно, что вы не сможете работать абсолютно эффективно, будучи чужаком по отношению к группе, находящейся на стадии сопротивления (стадия 3), и будут некоторые трудности при работе с клиентами, находящимися на стадиях 2 и 4. Некоторые специалисты сомневаются, разумно ли вообще консультировать клиента другого пола или расы, если он находится в первой стадии (конформизм по отношению к системе) — они считают, что для ускорения нужных изменений клиента нужно направить к психотерапевту, имеющему с клиентом общее происхождение или одного с ним пола. По-видимому, с клиентом, находящимся в стадии 5, может работать любой психолог. Сью, однако, считает, что здесь решающую роль играют взгляды самого терапевта. Терапевту, находящемуся в стадии 1, было бы трудно работать с клиентом, находящимся в стадии 3. Если вы в перспективе собираетесь работать с клиентом, отличающимся от вас по полу или расе, вы должны изучить материалы по этой группе, меньшинствах и т. д.

Короче говоря, нужно иметь в виду общие взгляды клиента на жизнь. А когда вы получите представление о них, задайте себе вопрос: “Готов ли я как личность, профессионал работать с этим человеком? Знаю ли я его культуру?” Ответ на этот вопрос зависит от вашей культурной и половой идентификации и от того, как она отражается в ваших взглядах.

Сью (1981) уделяет особое внимание, считает ли клиент свою проблему личной или он

считает, что в его трудностях виновато общество и его окружение. Исследования показывают, что многие небелые клиенты и женщины считают причиной своих трудностей внешний мир — они остро осознают общественное значение своих проблем. Понятие фокусировки (глава III) как микротехники помогает понять проблему и работать над ней. Например, Берман сравнивал, как черные и белые консультанты смотрят видеозаписи бесед с клиентами. Тренеров попросили сказать, что они говорили вслед за клиентами. Мужчины-белые обычно задавали вопросы, белые женщины отражали чувства и переформулировали идеи, черные консультанты давали консультации и директивы. Что еще более важно, черные консультанты считали проблему общественной, а не индивидуальной, в то время как белые считали ее индивидуальной. И те и другие по-разному использовали микротехнику фокусировки (белые фокусируют внимание на личности, небелые — на контексте культуры и окружающей среды).

Таким образом, вы можете предполагать, что ваши клиентки и клиенты другой расы по-разному будут истолковывать происхождение (**проблемы?**). Используя микротехнику фокусировки, вы сможете определить, как клиент локализует свою проблему — как внешнюю или как внутреннюю.

Сью считает, что микротехники должны использоваться по-разному с клиентами разных культур и с клиентами различных уровней сознания относительно их половой или этнической идентификации. Вообще говоря, методы пассивного выслушивания могут быть восприняты подозрительно клиентами других культур, отличных от североамериканской. Честное самораскрытие, директивы и советы могут стать альтернативой этим методам. Указания на противоречия и помощь клиенту в выяснении противоречий их мышления могут быть особенно полезными, но терапевт должен иметь прочный контакт с клиентом и понимать конкретное культурное окружение этого клиента. На ранних стадиях консультирования может быть полезным присоединиться к клиенту, фокусируясь на культурных или бытовых вопросах. Однако, в конечном счете вы работаете с личностью и вам не стоит замыкаться на культурных или теоретических стереотипах. Полезно сфокусироваться на том, как ваш клиент как личность относится к своему окружению. Успешная терапия повышения уровня сознания обычно требует, чтобы личная и групповая идентификация не противоречили друг другу.

До сих пор мы обсуждали общие направления, следующий раздел посвящен черной расе.

## **Теория роста черной идентификации**

Джексон выдвинул четырехступенчатую теорию развития, которая описывает рост и изменение сознания черных. Он считает, что если консультант хочет эффективно работать с клиентом независимо от того, одной ли они расы, он должен определить уровень сознания клиента. Из теории Джексона явно следует, что многие терапевты, не принадлежащие к черной расе, не смогут эффективно работать с некоторыми черными клиентами. Даже черные терапевты могут иметь трудности с черными клиентами, мировоззрение которых отличается от их взглядов. Сами члены определенных групп — расовых или национальных меньшинств — смогут извлечь пользу для себя, изучив данные теории.

**Стадия 1. Принятие.** На этой стадии черный клиент думает о себе как о “небелом”. Личная идентификация определяется как “другой”. Образ жизни белых представляется как единственно правильный. При работе с белым консультантом такой клиент может вести себя услужливо и приниженно. На этой стадии самым разумным будет обратиться к черному консультанту. Чтобы описать эту теперь довольно редкую форму черного сознания, иногда используется стереотип “дяди Тома”, угождающего белым.

**Стадия 2. Сопротивление.** Черный американец переживает критическую стадию и начинает признавать, что быть черным — это есть идентификация, сама по себе ценная. Человек переживает феномен своей принадлежности к черной расе и его значение. На этой стадии некоторые клиенты испытывают негативные эмоции по отношению к белому и могут отказаться работать с белым консультантом. Задача развития на этой стадии — достижение личной и культурной идентификации.

**Стадия 3. Рефреймирование.** Развитие черного сознания продолжается. На второй стадии черное сознание фокусировалось на отделении черных от белых, а не ориентацией

на культуру черных. На стадии 3 черный американец может отойти от белой культуры и заняться историей черной расы и черного населения Америки. В этом периоде белые мало интересуют черного клиента. Задача развития здесь — восстановление черного сознания в полном объеме.

**Стадия 4. Интернационализация.** Человек становится личностью, гордящейся своей принадлежностью к черной расе, и признающей ценность других рас. Он использует все лучшее из всех стадий своего развития, тем самым признавая и принимая все ценные аспекты белой культуры, борется с проявлением расизма и угнетения, разделяет самомнение и чувство собственного достоинства и интегрирует все стадии в трансцендентное сознание.

Джексон утверждает, что каждая стадия имеет свое значение в развитии личности. Он утверждает, что все стадии, кроме первой, достойны того, чтобы черный американец находился на них всю жизнь. Хотя четвертый уровень сознания имеет видимые преимущества. Он подразумевает такое сознание, с которым трудно действовать в расистском обществе, по сравнению с другим уровнем. При том расизме и угнетении черной расы, существующих в США и во всем мире, мы должны признать ценность не только одной позиции.

Для консультирования, независимо от того, к какой расе относится терапевт, важно сознавать различия в развитии культурной идентификации. Понятия, введенные Джексоном, оказались в высшей степени полезными для понимания различий между отдельными людьми и группами.

### **Феминистская терапия**

Считаем ли мы проблему индивидуальной или рассматриваем в контексте общества, культуры? Стремится ли терапия добиться независимости или взаимозависимости? Является ли терапевт авторитетной фигурой для клиента или они равны? Будет ли клиент приспосабливаться к миру, каков он есть, или он(она) будет принимать участие в борьбе против угнетения? В каждом случае вторая альтернатива говорит об идеологии феминистской терапии.

В феминистской терапии считается, что традиционные системы психотерапии страдают недостатками, которые происходят из традиционного отношения к женщинам. Тем самым нет полного доверия принципам исследования, теориям личности, клинической практике. Феминистская ориентация в терапии является эклектичной. Здесь отдается предпочтение теоретическим позициям, которые постулируют первичность и причинность внешних факторов. Подчеркиваются сильные, а не слабые стороны клиентки. Феминистическая терапия требует отношений полного равенства между терапевтом и клиенткой.

Можно легко заметить, что многие конструкты и теории, которые обсуждались ранее в этой книге, открыты для феминистской критики. Кроме того, легко проследить структурные параллели между феминистской терапией и движением развития, идентификации черной и цветной рас. И те и другие испытывают угнетение и потребность найти для себя новую группу и место в обществе. Однако, нужно отметить, что движение за женские права имеет свой собственный облик и существует отдельно от движения народов за равные права и справедливое отношение.

Основные области действия феминистской терапии таковы:

1. Отношения равенства. Терапевт-феминистка считает, что они находятся с клиенткой в партнерских отношениях. Она ценит женщин и их потребность во взаимной поддержке. Самораскрытие своего собственного опыта как женщины — особенно важная часть терапевтического процесса.

2. Использование ресурсов общества. Терапия не заканчивается с окончанием интервью. Многие практики направляются в женские группы поддержки, включаются в работу по месту жительства, ими оказывается юридическая помощь и другие услуги.

3. Активный стиль консультирования. Чувствам придается большое значение, но также важно обозначить конфронтацию противоречивых факторов в самой клиентке и между ней и обществом. Примером этого может быть клиентка, переживающая сильный конфликт. Терапевт работает с клиенткой, стараясь понять ее эмоции, но также вступает в конфронтацию с ней в целях развития и решения проблем. Терапевт может работать в мягкой манере, но одновременно добиваться движения к независимости мысли. Терапевт

может использовать для этого многие методики, описанные в этой книге, но она будет это делать в контексте феминистских принципов.

**4. Снабжение информацией.** В феминистском консультировании присутствует сильный обучающий компонент. Терапевт может рассказать клиентке об исторических корнях неравноправия женщин и о влиянии на это культуры.

**5. Личная валидизация.** Многие женщины пережили ситуации угнетения, когда они почти или совсем не признавали своей значимости. В феминистской терапии терапевт стремится создать у клиентки отношение к себе как к уникальной и ценной личности.

Ценностный конфликт внутри феминистской теории фокусируется вокруг вопроса о том, когда и как женщина вступает в конфликт по поводу неравноправия. Внезапно столкнувшись с социальным неравноправием, женщина может испытать серьезное потрясение. Брак может разрушиться из-за того гнева, который появляется, когда клиентка переходит на более высокий уровень феминистского сознания. Некоторые терапевты считают, что традиционная терапия более подходит для “традиционной” женщины, а феминистская терапия должна подключаться позже, когда клиентка уже продвинулась по пути равноправия. Другие терапевты считают, что боль и трудности — необходимая часть этого пути, и поэтому они пытаются привести по нему всех женщин.

Теоретики феминизма, как и общество в целом, имеют различные взгляды на проблему аборта, на степень необходимости различных общественных и политических акций, о месте лесбиянок в феминистском движении и на то, какие отношения между мужчиной и женщиной можно назвать правильными.

Фрагмент интервью, приведенный ниже, иллюстрирует терапевтический подход, используемый в данной ориентации. Обратите внимание на взаимоотношения терапевта и клиентки и на то, как отражаются на интервью культурные факторы.

Консультант: *В прошлый раз вы рассказали мне о вашей истории, нынешней ситуации, о том, что более всего беспокоит в целом, о взглядах на жизнь. Мы выяснили вашу феминистскую ценностную ориентацию и ваше желание исследовать конфликты на работе и в семье и многое другое. Я рассказала вам о моей ориентации в консультировании и о моих личных феминистских взглядах. Мы договорились провести вместе 6 сеансов, а затем произвести ревизию. Мне очень интересно, какая реакция была на первый сеанс, и как вы чувствовали себя в промежутках между сеансами.*

Клиент: *Реакции были сложными и разными. Мне было легко с вами. Я поняла почему вам была нужна именно эта информация и мне было легко рассказывать о своей истории, росте и нынешних трудностях. Я почувствовала облегчение от того, что вы не видите во мне больную или недалекую. Мне помогло то, что вы сказали, что у многих женщин бывают подобные ситуации и что решать их можно по-разному. Я почувствовала поддержку и понимание и что вы не сводите мой случай к схеме, как это было раньше. И еще я ощутила уверенность в том, что я не буду одна при решении моих проблем, но решение это будет мое.*

Консультант: *Все эти реакции позитивные. А были реакции менее ясные или внушающие тревогу?*

Клиент: *Да, не могу пока понять, что думать о наших с вами отношениях. Не похоже на консультирование, которое было несколько лет назад, тогда терапевт держался в отдалении, я чувствовала, что разговариваю с профессионалом, а с другой стороны это не похоже на разговоры с подружками из группы поддержки.*

Консультант: *А могли бы вы все же подумать, на какие отношения это больше всего похоже?*

Клиент: *Может быть, похоже на сотрудничество с коллегами на работе, но здесь больше внимания уделяется моим проблемам. Но я не уверена, как мне вести себя с вами. Можно ли пригласить вас на ланч, задавать вопросы из вашей личной жизни, или все же относиться к вам как к эксперту или начальнику?*

Консультант: *Итак, не очень ясна роль и границы поведения и это беспокоит, если я правильно поняла.*

Клиент: *Да, и то и другое.*

Консультант: *Трудно чувствовать комфорт, когда не определены роли, границы и ожидания. Это похоже на появление на чужой территории. Если вам это будет полезно,*

давайте поговорим о наших отношениях и об их границах.

Клиент: Да, будет, я думаю.

Консультант: Хорошо, но сначала нам надо на некоторое время сфокусироваться на процессе нашей беседы, потому что я думаю, что это относится к общим проблемам жизни и вашего брака. Интересно, вы бы сказали сами об этом, если бы я вас не спросила? И еще мне интересно знать, является ли для вас стереотипом задержка чувства смущения и неловкости в отношениях с людьми.

Клиент: Это наблюдение очень точное, для меня является стереотипом задержка чувства дискомфорта в отношениях с людьми и желание удовлетворить потребности других членов семьи.

Консультант: Таким образом, наше взаимодействие воспроизвело ваш обычный стереотип — придавать большое значение чувствам, потребностям, просьбам других. Каковы ваши чувства по отношению к этому?

Клиент: Это меня смущает. Думаю, мне не надо так делать, но так уж сложилось.

Консультант: Вы усматриваете в этом какую-нибудь связь со стереотипом женской роли в обществе?

Клиент: Я еще не связала этого. Конечно, если я это сделаю, это скажется на моих паттернах общения.

Консультант: Это важно, и об этом можно поговорить еще, но я вас прервала, вернемся ли мы к выяснению наших отношений, границ и ожиданий?

### **Преимущества и ограничения терапии повышения уровня сознания**

Мы проиллюстрировали различные направления терапии повышения уровня сознания. В то время как каждая группа культурной идентификации имеет свои собственные потребности и стиль, есть и общие факторы развития сознания и, возможно, даже общее в теориях и терапевтических методах. Феминистская терапия в настоящее время является наиболее четко выраженной стратегией изменения, тем не менее, вы не можете сказать, что сделано уже столько, что это направление уже может быть основой для новой терапии и новых методов помощи различным культурным и этническим группам.

Любая терапия имеет дело с уникальностью клиента. Первоначально теоретики и исследователи не уделяли особого внимания культурным различиям. Но постоянная и последовательная работа профессионалов и всего общества по повышению уникального потенциала человека наводит на мысль о том, что теории феминистской терапии и расовой и этнической идентификации со временем будут приобретать все большее значение, поскольку терапевты все больше начинают понимать, насколько важно учитывать культурные, этнические и половые различия в процессе терапии.

Что касается ограничений этого новейшего метода терапии, который еще находится в процессе становления, их трудно сейчас обозначить. Например, теория черной идентификации приводит нас к мысли о том, что многие современные системы терапии неполные и ограниченные. Феминистская альтернатива бросает вызов многим теориям, изложенным в этой книге. Конечно, теории повышения уровня сознания имеют те же ограничения, что и другие психологические теории — самоуверенный психотерапевт с большим личным обаянием может навязать свои мысли, идеи неподготовленному клиенту, тем не менее, сама природа этих идей подсказывает, что этот тип гиперактивности чужд целям и задачам данной терапии.

## **КРАТКИЙ ОБЗОР ГЛАВЫ**

Содержание этой главы разнообразно и интересно. Оно включает в себя одну относительно устоявшуюся теорию (транзактный анализ), бурно развивающуюся область семейной терапии, два примера динамической психологической работы по месту жительства и новое направление в области терапии — терапию повышения уровня сознания. Основные цели этой главы:

1. Определить системный подход, в котором происходит процесс взаимодействий, в отличие от индивидуальных изменений.

2. Определить основные конструкты и техники транзактного анализа. В этом разделе основные конструкты включают в себя: транзакцию, 4 состояния ЭГО (Я), жизнеописание,

методы анализа жизнеописаний.

3. Сделать общие выводы по методу семейной терапии и показать некоторые техники, которые используются в начальном периоде. Представлены теории: полигенерационный метод Бауэна, методы коммуникации и системные понятия. Ключевым понятием были параллели между отдалением — привязанностью, чувством отдельности и общности, разобщением — связанностью. Было предложено считать целью семейной терапии сбалансированное соотношение между человеком и семьей. Были представлены некоторые техники семейной терапии.

4. Обсудить семейное образование как важное дополнение к семейной терапии. Расширение спектра отношений было представлено как уникальный и интересный способ помощи семьям через обучение их навыкам общения в семье.

5. Обсудить психологию общего места проживания как обобщающую модель для практики консультирования и терапии. Примеры работы в школах и по месту жительства, показывают, что можно сделать, когда методы терапии, консультирования и психологического образования используются согласовано в организациях и по месту проживания.

6. Суммировать новизну мышления в терапии повышения уровня сознания. Клиенты, которые приходят к нам из разных культур, скорее всего представляют собой мир не таким, каким он видится в традиционных теориях психологической помощи. Теории идентификации и феминистская теория предлагают новые направления мышления, которыми смогут воспользоваться старыми теориями для расширения своих возможностей.



## ГЛАВА XIII

### НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ

## **И ПРАКТИКИ**

### **ЦЕЛИ ГЛАВЫ**

Практика консультирования и психотерапии все более прочно основывается на научных данных. Научные исследования эмпирически проверяют и демонстрируют воздействие (или отсутствие воздействия) теории и методов терапии, а также отдельных техник на клиентов и пациентов. В этой главе кратко изложены основные данные исследований. Целью главы является:

1. Предоставить основные данные по эффективности психотерапии, обратить особое внимание на понятие мета-анализа.

2. Дать понятие о выдающейся работе группы Кайзера-Перманенте, показавшей, что краткие курсы психотерапии, проводимые регулярно, могут иметь большое значение для душевного и физического здоровья.

3. Изучить некоторые основные характеристики исследования процесса терапии, которые определяют исход терапии.

4. Дать краткий обзор работы психологов по месту проживания и мета-анализ этого психообразовательного подхода. Оба подхода вносят новую струю в традиционную психотерапию.

Как потребитель данных, а возможно, и будущий исследователь, — вы, вероятно, придете к выводу, что идеи этой книги полезны для вас. В то же самое время из одного и того же события или факта люди делают разные выводы и различные конструкции. Какую конструкцию и какую систему воззрений создадите вы после того, как вы познакомитесь с миром эмпирических исследований, основанном на точных данных?

### **ЗНАЧЕНИЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Научные исследования — это средство проверить точность и значимость наших теорий. Мир, который мы видим, — это только определенный вид, некое описание мира. Теории консультирования и психотерапии представляют собой системы взглядов на мир, сконструированные такими блестящими теоретиками, как Фрейд, Франкл, Скиннер, для описания мира. Важно постоянно помнить, что теории (включая основную мета теорию этой книги) являются репрезентацией реальности; теории не реальны, но они представляют собой карты того мира, который есть у клиента. Так же как дорожная карта не есть еще территория, по которой вы едете, теории консультирования не суть истины, скорее, это полезные путеводители.

Насколько точны и полезны карты наших теорий? Чтобы получить ответ на этот вопрос, нужно знать “маршрут” — это научные исследования. Курт Левин сформулировал эту мысль так: “Без действий не должно быть исследований, без исследований не должно быть действий”. Консультирование и психотерапия — это не(те?) области деятельности, где исследования постоянно проверяют полезность наших теорий. Исследования помогают избавиться от устаревших и фальшивых идей и позволяют практикующим терапевтам выдвигать новые и более полезные теории и методы для помощи клиентам.

Научные исследования — это попытка организовать и внести ясность в сложные отношения консультанта и клиента. Проблема здесь состоит в том, что исследование составляет малую часть взаимодействия клиента и консультанта. Исследование следует научной модели определения событий в реальном мире, разрабатывая теоретические гипотезы и проверяя гипотезы на эмпирическую эффективность. Как заметил Келли, и терапевт и клиент выступают как ученые, проверяющие гипотезы и их эффективность в мире. Если вы проводите интервью, вы пользуетесь теми же методами, что и исследователь. У вас есть гипотеза и, судя по результатам, пересматриваете свою идею.

Эта глава преследует две цели: 1) предоставить данные исследований, проводящихся в клинической практике, и оценить их эффективность, 2) обсудить практическое значение

исследований для консультанта и терапевта. Первый вопрос, который мы поставили себе, звучит так: “Приносит ли консультирование и терапия реальную пользу?” Затем вы познакомитесь с более подробным анализом исследований, проводившихся во время интервью. Мы также вкратце рассмотрим исследование психологической помощи, проводившейся по месту проживания. Однако, нужно признать, что терапия и консультирование действительно сложны. Возможно, вы захотите прочесть этот материал, чтобы структурировать сложную реальность консультирования и терапии. Можете ли вы сказать, что научное исследование адекватно представляет реальность?

## **ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ**

Изучая обширные данные об эффективности психотерапии, Ганс Айзенк сделал заявление, которое произвело эффект разорвавшейся бомбы.

В целом из этих данных можно сделать следующие выводы. Они показывают, что психотерапия, будь то классический психоанализ или другой ее вид, не облегчает и не ускоряет выздоровление невротических больных. Данные показывают, что приблизительно две трети пациентов-невротиков выздоравливают или в их состоянии наступает значительное улучшение через два года после начала заболевания, независимо от того, проходили они курс психотерапии или нет. Эта цифра оказалась удивительно постоянной, независимо от типа, к которому принадлежит пациент, стандарта выздоровления, который применялся в данном случае, или терапевтического метода.

Утверждение Айзенка подверглось резкой критике в многочисленных статьях. Их аргументы указывают, что Айзенк рассматривал приблизительно 20 из 400 исследований, проведенных к тому времени. Потому они отклоняют эту работу как тенденциозную.

Тем не менее, факт остается фактом: доказательства эффективности терапии в основном поставляются самими терапевтами. Таким образом, целью этого раздела является исследование и сведение воедино основных данных о влиянии терапии на клиента.

## **МЕТА-АНАЛИЗ**

В 1977 г. Смити Гласс проанализировали 375 работ, сделав таким образом мета-анализ результатов терапии и консультирования. Мета-анализ — это сложный статистический метод, при котором вычисляется среднее влияние или размер эффекта консультирования и терапии. Размер эффекта — это количественная мера терапевтического воздействия. Подытоживая этот метод, исследователи сделали вывод: “В данных опытах средний клиент был в лучшем состоянии, чем 75 процентов контрольных пациентов, не проходивших курс психотерапии”. С тех пор дискуссия об анализе эффективности терапии стала занимать центральное место в работе экспертов. Гласс и Клингль вернулись к этой теме и изучили 475 описаний психотерапии с контролем. Они обнаружили, что средний размер эффекта для психотерапии оказался равным 0,85. Эта цифра означает, что человек, получавший курс психотерапии, чувствует себя лучше, чем 80 процентов тех людей, которые такого курса не получали (то есть, стандартное отклонение группы, получавшей лечение, на 0,85 единиц выше контрольной). Средняя продолжительность психотерапевтического лечения составляла 16 часов, анализировались различные психотерапевтические теории. Самый высокий эффективный размер — 2,38 — у когнитивных видов терапии, к которым относятся систематическое рациональное рефреймирование, рациональная терапия, направленная на достижение состояния, когнитивная репетиция и терапия фиксированной роли. Когнитивно-бихевиоральные терапии, такие, как моделирование, самоукрепление, скрытая сенситизация, десенситизация самоконтроля и бихевиоральная репетиция заняли третье место. Высокие баллы, заработанные гипнотерапией, вызваны скорее всего тем, что эту терапию изучал всего один исследователь и он использовал несколько подходов. Однако Айви показал, что гипноз можно рассматривать как особую форму когнитивной терапии. Он указывает, что гипноз в основном заключается в фокусированном внимании и подразумевает условия воздействия, сходные с другими когнитивными подходами. Здесь можно возразить, что все три техники, занявшие первые места в этом мета-анализе, в той или иной мере

относятся к когнитивному или бихевиоральному подходу. Однако Гласс и Клигль предлагают и некоторые отрезвляющие соображения относительно данных, которые они собрали. Например, через два года после лечения эффект мог уменьшиться, то есть мог произойти рецидив. Авторы также обнаружили, что эффект был больше в курсах терапии, которые длились меньше 10 или дольше 20 часов. Терапевтические курсы средней длины оказались менее эффективны. Далее, исследователи обнаружили, что чем более эффективен был инструмент исследований, тем меньшим был размер эффекта терапии — если оценку прогрессу пациентов давали терапевты, размер эффекта был больше, чем при независимой оценке.

Имея такие данные, стоит прислушаться к старому предупреждению Смита и Гласса: “Способ анализа в работах такого типа пристрастен, некоторые типы терапии получают преимущество, а различия между методами могут оказаться преувеличенными в пользу бихевиоральных”.

Хотя мета-анализ психотерапевтических результатов Смита и Гласса повсеместно приветствовался профессионалами, некоторые психотерапевты отнеслись к нему не так восторженно. Айзенк написал письмо, озаглавив его “Упражнения в метаглупости”, где доказывал, что Смит и Гласс не справились с вопросом спонтанной ремиссии (улучшение без применения терапии) и что их работа часто основывается на плохо организованных исследованиях. Он также критиковал их компьютерную методологию (“чепуху вводим — чепуху получаем”). В 1984 году Куро-сава установил, что мета-анализ также страдает от “предвзятости отбора публикаций”. Другими словами, журналы имеют тенденцию печатать только те исследования, которые подтверждают положительность результатов психотерапии. Тем не менее есть большой соблазн в том, чтобы поверить в выводы метаанализа. По-видимому, психотерапия все же действует. Когнитивные и бихевиоральные подходы явно оказывают воздействие на клиентов. Роджериянцы и психологи психодинамической ориентации могут с достаточным основанием сказать, что методы, применяемые в мета-анализе, не принимают во внимание явно выраженного стремления к развитию и изменению у клиента. Теоретики психодинамического подхода могут обратиться к работе Малана, который тщательно изучал 60 пациентов в течение 20 лет и, несмотря на некоторые серьезные методологические проблемы, нашел подтверждение многим аналитическим теориям. Таким образом, маловероятно, что данные исследований не совпадают с практикой клиницистов.

Рачман и Уилсон представляют собой главную оппозицию к направлению, доказывающему эффективность психотерапии. Они считают, что основная терапия имеет ограниченную ценность. Они также сделали несколько интересных наблюдений о терапии, которые могут оказать влияние на исследования в будущем. Среди их наблюдений были такие:

- 1) исследователь ищет факт излечения и не осознает, что нельзя излечиться от жизни,
- 2) психотерапевт — это, по сути, проблема обучения, а не проблема терапии,
- 3) измеренные изменения личности в терапии небольшие, и концепции применяемых методов оценки результата должны быть переосмыслены,
- 4) необходимо проводить изучение стоимости терапии.

## **ИССЛЕДОВАНИЯ В ЦЕНТРЕ КАЙЗЕРА-ПЕРМАНЕНТА**

Камменгс, Фолетте и Вандейбос провели важную, хотя и не вполне оцененную, серию исследований, в которых делался стоимостный анализ эклектической терапии психодинамической ориентации. Работая в центре здоровья Кайзера — Перманенте в Сан-Франциско, они обнаружили, что люди, испытывающие эмоциональный стресс, намного чаще обращались за медицинской помощью всех видов с физическими недомоганиями. Они обнаружили, что краткосрочная психотерапия сокращала количество обращений к врачу и что это сокращение было постоянным течение 5-лет. Анализ-16-летнего исследования показал, что 85 процентов пациентов, которые в среднем посетили 8,6 сеансов психотерапии, имели стойкое улучшение.

Было также обнаружено, что пациенты, длительно пользовавшиеся услугами психотерапевтов, меньше обращались в медицинские учреждения, но они заменили эти

обращения визитами к психотерапевту. Тогда исследователи удлиннили у этих пациентов промежутки между посещениями психотерапевта до 30, 60, 90 дней и обнаружили, что такая форма терапии более выгодна и материально доступна. Каммингс установил, что с помощью такой разбросанной по времени терапии, клиентов можно поддерживать на хорошем уровне самочувствия. Эти два открытия особенно интересны, поскольку они подтверждают выводы мета-анализа о том, что короткая психотерапия или консультирование могут быть успешно применены и могут недорого стоить для пациента и для психотерапевтической службы. Многие психотерапевты считают психотерапию важнейшим средством снижения стоимости лечения. Каммингс утверждает, что в длительной терапии нуждается только 10 процентов больных, и этих клиентов легко определить. Для остальной части клиентов среднее число сеансов должно быть примерно 6,2.

В настоящее время Каммингс проводит уникальное научное исследование на 91000 пациентах, где эффективность терапии проверяется на самом большом количестве пациентов, когда-либо взятом для изучения. Мы можем только с нетерпением ожидать результатов.

На следующих страницах мы расскажем о двух значительных обзорах научных исследований и их потенциальном применении на практике.

### **ВЫБОР СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ, НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕГО ДЛЯ КЛИЕНТА**

Голдстайн и Стайн (1976) выдвинули интересный подход к выбору наиболее подходящего способа лечения для клиента. Они изучали литературу по исследованиям в области психиатрии с целью выяснения, какие способы лечения специфических расстройств психотерапевты считают наиболее подходящими. Исследователи сгруппировали данные по тому, какой способ лечения наиболее часто предлагался для специфических расстройств (фобии, сексуальных расстройств, навязчиво-компульсивных неврозов), а затем сделали обобщения.

Франсез, Кларкин и Перри выработали другой отличный подход к изучению литературы по методам лечения, в котором они делают обзор различных исследований и предлагают предпочтительные методы лечения. (Любопытно, что они не цитируют оригинальную работу Голдстайна и Стайна.) Эти авторы делают обзор литературы на определенную тему (продолжительность лечения, какая комбинация приемов лечения наиболее эффективна и т.д.) и затем дают советы относительно выбора приема.

### **ВЛИЯНИЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ НА КЛИЕНТОВ**

В задачи этого раздела не выходит обзор всех исследований результатов терапевтического вмешательства. Материалы, которые мы уже приводили дают представление о литературе, решающей вопрос: меняют ли жизнь своих пациентов психотерапевты и консультанты. Из всего этого мы можем сделать следующие выводы.

1. Свидетельства о действительной эффективности консультирования неоднозначны, но большая часть данных говорит о том, что клиенты извлекают пользу из индивидуальных интервью.

2. К настоящему моменту исследования показывают, что наиболее эффективными методами достижения изменений являются когнитивно-бихевиоральные подходы.

3. По всей видимости различные теории по-разному действуют на разных клиентов, проблемы которых тоже разные. Главная задача для терапевта будет заключаться в том, чтобы подобрать для данного клиента нужный вариант.

Несмотря на многие проблемы, данные исследований говорят в пользу метатеоретических ориентаций этой книги. В частности, принцип интенциональности подразумевает, что консультант или психотерапевт должен иметь в своем арсенале много альтернативных вариантов помощи. Метод микротехник, описанный в главе 3, основан на когнитивном понимании, моделировании и когнитивной репетиции. Метод поиска положительной цели показывает, как несколько различных теорий используют когнитивные методики рефрейминга, чтобы вызвать положительные изменения в клиенте. Гласси Клигль определили своими исследованиями главную тенденцию — интеграцию различных теорий

психологической помощи вокруг общей цели. Эта общая цель заключается в когнитивном рефреймировании мира и приобретении нового взгляда на мир, а затем и действия на основе новых знаний. Специфическая проблема научного исследования состоит в том, что в одном исследовании выделяются только некоторые переменные, а необходимым условием точности научного метода является принятие в расчет всех факторов. Один из путей к более точному пониманию сложности психотерапевтической помощи состоит в исследовании процесса, который обсуждается в следующем разделе.

## **ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССА КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ**

Исследование на выходе — это исследование того, что происходит с клиентом в результате консультирования и психотерапии. Исследование изучает природу интервью и сочетание факторов, которые могут привести к удачному результату. Исследование процесса имеет решающее значение для практикующего психотерапевта, поскольку оно определяет способы поведения, полезные при решении вопроса, какое лечение (навыки, теория, техники) наиболее подходит для данного клиента.

В данном разделе дается обзор исследований литературы по техникам консультирования и его особенностям, о природе альтернативных психотерапии теоретических ориентаций; приводятся данные по образованию конструкторов и языку; приводится информация по эффективности работы непрофессионалов по сравнению с более опытными специалистами, а также совместимости по культуре.

### **ПРОВЕДЕНИЕ ПРИСОЕДИНЕНИЯ, НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ И МИКРОТЕХНИКИ**

В главе III присоединение определялось как основной прием консультирования. Контакт глаз, невербальные приемы и вербальная коммуникация были представлены как основные факторы, определяющие любое эффективное общение — обычный разговор или психотерапию. Со времени появления в 1968 году первой работы по присоединению появилось около 250 работ по этой микротехнике. Одним из самых важных результатов стал вывод о том, что клиенты лучше реагируют и более положительно относятся к тем терапевтам, которые используют присоединение; клиенты высказываются более пространно и изъявляют больше желания общаться повторно. По-видимому, опытные терапевты и консультанты обладают хорошими навыками присоединения, в то время как начинающие консультанты плохо владеют этим искусством. Исследования показали прерывание контакта глаз, недостаточность невербальной коммуникации и перескакивание с темы на тему у начинающих или плохих консультантов. Имеются многочисленные доказательства того, что тренировка навыков присоединения улучшает как работу консультанта, так и восприимчивость клиента.

Харпер, Винс и Матараццо (1978) обобщили обширную литературу по невербальному общению. Они цитируют более 200 работ только по визуальному поведению. Одна из важных находок в области контакта глаз заключается в том, что у белых и черных участников беседы различные паттерны контакта глаз. При общении белых явным доказательством внимания слушающего будет его внимательный взгляд; таким образом, если говорящий посмотрит на слушателя, чтобы узнать, как его воспринимают, он скорее всего увидит ответный взгляд слушателя. Черные слушатели не смотрят на говорящего, вероятно они используют другие каналы для передачи своего внимания. Таким образом, когда взаимодействуют представители белой и черной расы, данное различие может вызвать конфликт в коммуникации. Белому может показаться, что его не слушают, а черный подумает, что его пристально рассматривают. Смена ролей говорящего и слушающего еще более обострит ситуацию, приведя к выраженному дискомфорту всей встречи.

Подобные данные безусловно имеют ценность, но консультант и терапевт должны помнить, что каждый клиент, обращающийся за помощью, может иметь свои собственные уникальные паттерны, не совпадающие с культурными или субкультурными ожиданиями. Данные о выражении лица говорят как о сходстве, так и о различиях между культурами. Синхронность движений, о которой говорилось в главе V, подробно изучалась Кондоном и его сотрудниками.

Анализируя записанные на видеопленку фрагменты коммуникаций, исследователи говорят о гармоничной и синхронной организации изменений между движениями тела и речью как у клиента, так и в общении. Так, тело говорящего движется синхронно с речью, тело слушающего движется в одном ритме с говорящим. Для терапевта очень важно установить неконгруэнтность между движениями и речью клиента.

Антрополог Эдвард Холл, как считают многие, первым начал систематическое изучение невербального общения. В 1983 г. он написал работу, обобщающую достижения в этой области, которая называлась “Танец жизни”. В этой книге автор подводит итог исследований в области невербального общения и добавляет к списку важнейших невербальных переменных время. Холл считает, что в различных культурах время воспринимается по-разному, и приводит примеры соответствующих исследований, доказывающих, что отношение к времени — важнейшая невербальная переменная. Например, японцы чрезвычайно точны, в то время как жители Океании фактически в своей системе ценностей не имеют такого конструкта.

Данкан и его сотрудники (1968) изучали голоса. Они отметили, что в наилучших интервью голос звучал свободно, открыто, интонации были мягкими, а плохие интервью характеризовались напряженным, излишне громким голосом высокого тона, который сочетался с мягкими интонациями. Беспокойство во время интервью выражается большими паузами и диссонансом в речи. Лабов и Фаншель (1977) изучали сходство интонаций терапевта и пациента и пришли к выводу, что один из аспектов качественной коммуникации — это синхронность речи. Для более точного исследования они воспользовались осциллографом; изучались подъемы и падения интонации, при этом научное подтверждение получили многие субъективные предположения о значении тона голоса. Синхронность тона голоса у терапевта и клиента наблюдается при эффективной коммуникации.

Возможности изучения микротехник бесконечны. В раннем исследовании Блоксма и Портера была доказана важность определения паттернов использования навыков. Они обнаружили, что то, о чем говорит терапевт о своей деятельности, может иметь мало отношения к действительности. Изучая литературу о теоретических воззрениях психотерапевтов, Сандлер (1977) заключает: “Убеждение терапевта и его практическая деятельность обычно не совпадают”.

Джилл, Берджер и Коган (1983), Бейкер, Клейтон и Мансон (1984) провели две наиболее значительные работы по микротехникам. В первом исследовании было обнаружено, что можно быстро изучить и поддерживать в рабочем состоянии микротехники, если обеспечить участникам учебного процесса когнитивную интеграцию. Во втором исследовании были получены дополнительные данные, доказывающие значение когнитивного фактора для участников учебного процесса, которые должны думать об использовании техник и планировании. Эти два исследования свидетельствуют о значении когнитивных/мыслительных переменных в практике успешного консультирования. Ясно, что просто научиться определенным навыкам недостаточно. Нужно выработать концепцию и использовать навыки осмысленно и систематически — тогда их действие будет эффективным.

В чем же состоит специфическое воздействие микротехник на клиента? Появляются данные в пользу того, что терапевты различных ориентаций используют разные микротехники. Клиентоцентрированная и рожерианская терапия, о которых мы уже говорили, показывает, что клиентоцентрированные терапевты проявляют тенденцию к использованию навыков отражающего присоединения. Слоан (1975) показал, что терапевты-бихевиористы обычно отвечают на вопрос своего пациента выдачей информации, в то время как терапевты психодинамического направления отражают вопрос к клиенту. Терапевты-бихевиористы обычно дают директивы. Интересно, что в психотерапевтической группе пациенты, получающие меньше объяснений, продвигались вперед быстрее, чем пациенты, получавшие много объяснений, но этот парадоксальный факт не действует для пациентов бихевиоральной терапии. Возможно, этот вывод говорит о том, что содержание интерпретации важно для определения его терапевтической ценности и что бихевиоральная интерпретация имеет меньшее влияние на ход интервью, чем психодинамическая.

Штрупп в одном из своих исследований попросил терапевтов различных ориентаций записать свою реакцию на письменные или записанные на пленку утверждения клиентов и обнаружил, что: 1) опытные терапевты черпали информацию из большего количества

реакций, чем неопытные, 2) опытные терапевты психодинамической ориентации больше использовали интерпретацию и инициацию, чем неопытные, 3) опытные клиентоцентрированные терапевты больше занимались исследованием клиента и меньше отражением, чем неопытные. Эти выводы согласуются с теорией интенциональности о том, что, когда терапевт совершенствуется, у него появляется больше возможностей контакта с большим количеством клиентов. В обзоре Ауэрбаха и Джонсона об уровнях профессиональной опытности терапевтов делается вывод о том, что, когда человек лучше узнает свою профессию, у него появляется больше выборов.

В серии классических опытов группа ученых исследовала процесс работы нескольких психотерапевтов. Путем лингвистического анализа они выявили, что клиент может принимать языковой паттерн терапевта. Это говорит о том, что власть и социальное воздействие терапевта должны находиться под контролем. Есть, однако, и данные, представляющие альтернативу вышесказанному. Опытные белые консультанты стараются присоединиться к своим черным клиентам по языковым паттернам, а не навязывают свои собственные представления сознательно или подсознательно.

Необходимо подробнее рассмотреть культурные различия в использовании техник. Используя метод, схожий с методом Штруппа, Берман попросила черных и белых мужчин и женщин — терапевтов — записать свою реакцию на проблемы своих пациентов, представленные им на видеопленке. Психолог обнаружила, что белые мужчины задавали больше вопросов и давали больше советов, а белые женщины больше отражали чувства, черные мужчины и женщины больше прибегали к советам. Когда же исследовали фокусировку ответной реакции, оказалось, что белые консультанты фокусировались на личности клиента (“Вы, по-видимому...”), в то время как черные консультанты чаще фокусировались на культурном контексте и контексте среды (“Система оказывает на вас влияние...”). Эти выводы логичны, они имеют большое значение, поскольку еще раз доказывают тот простой факт, что все люди разные. Отражение чувств человека, который сердится, потому что не может получить работу, может оказаться не таким полезным, как совет о том, как вести себя в условиях расовой дискриминации и как искать работу в этих условиях. Другую иллюстрацию культурных различий в паттернах общения мы находили в работах антрополога Бриггса (1970), который изучал семейную жизнь и общение на Крайнем Севере. Вопросы здесь считаются грубыми и назойливыми многими эскимосскими народностями, прямое выражение эмоций не приветствуется, и чтобы обсудить заботы и проблемы друга, эскимос должен терпеливо ждать. Брислин, Холл, Педерсен, Дрегунс, Лоннер и Тримбл, Харнер, Винс и Матараццо — авторы четырех из множества работ о влиянии культурных различий в паттернах общения в разных культурных группах. У людей из Азии, Океании, Европы и Южной Америки и многих этнических меньшинств в США и Канаде значительно различаются между собой паттерны общения.

## **УСЛОВИЯ КАЧЕСТВА И ЭМПАТИЯ**

Интересная серия исследований Фидлера затрагивала определение идеальных терапевтических отношений и изучала личности терапевтов психоаналитической, роджерсианской и адлерианской школ. Психолог обнаружил, что у терапевтов-экспертов, принадлежащих к разным школам, было больше общего между собой, чем у неопытных терапевтов разных ориентаций.

Не менее интересное исследование было проведено Барратт-Леннардом (1962), который изучал уровень внимания, эмпатии, конгруэнтности, необусловленности внимания и желание известности у опытных и неопытных консультантов. Он определил, что у опытных терапевтов уровень этих положительных качеств выше.

Эти два исследования подтолкнули множество других исследований по роджерсианским характеристикам качеств. Изучение личностных качеств, облегчающих общение, таких, как эмпатия, уважение, доброжелательность, и тому подобное продемонстрировало, что эти качества непосредственно связаны с оценкой эффективности консультирования и психотерапии. Далее, эти качества могут быть более важными в некоторых случаях, чем теоретическая ориентация консультанта, поскольку ясно, что внимательный и доброжелательный консультант любой ориентации предпочтительнее для большинства

клиентов, чем холодный, застегнутый на все пуговицы специалист, не выказывающий уважения к личности клиента. В противоположность этому, Митчел, Базарт и Крауфт прочли работы, посвященные гипотезам и теории Роджерса, совсем по-другому. Они сделали такой вывод: “Последние данные, несмотря на некоторую противоречивость, все же говорят о том, что эмпатия, доброжелательность и искренность влияют на изменение клиента, но что их всемогущество преувеличено”.

Роджерс (1975) указывает, что многие терапевты не могут создать условия эмпатии и что терапия и консультирование могут оказать и пользу и вред. Хэдли и Штрупп (1976) проиллюстрировали эту точку зрения. Они изучили большое количество работ, в которых указывалось, что возможным результатом психотерапевтического процесса может быть ухудшение состояния и сделали вывод: “Искусство терапии в основном состоит в строго определенном и точном применении определенной техники, в правильном решении, когда нужно быть терпеливым, а когда нужно поторопить клиента, когда быть мягким и доброжелательным, а когда дистанцироваться. Простого применения нескольких эмпатических качеств недостаточно, они должны проявляться синхронно с клиентом, с конкретным моментом, со всем процессом интервью”.

## **КУЛЬТУРА КАК ПЕРЕМЕННАЯ ПРОЦЕССА**

Качества эмпатии по-разному проявляются в различных культурах. Так, во многих южноамериканских культурах принято дотрагиваться до собеседника, но в Северной Америке это было бы воспринято как назойливость. Поскольку способ существования в мире различных народов различается, в культурной эмпатии и взаимопонимании есть прямая необходимость. Примером существенных культурных различий может быть североамериканское и японское содержание слова “любовь”, которое означает истинное чувство эмпатии к другому человеку. В японском языке нет прямого перевода слова “любовь”. Самый близкий перевод — слово “алан”, которое отражает чувство нежности, включающее отношение зависимости, в то время как в США под любовью подразумевают отношения, основанные на равенстве. Понятия о жизни, почерпнутые из нашей собственной культуры, не должны заслонять от нас того факта, что люди могут по-разному конструировать и анализировать мир. Известно также, что у черного и белого населения Канады и Америки различны паттерны существования и общения в мире. Поэтому психотерапевту очень важно правильно подходить к расовым проблемам.

Бродски (1981) проанализировала основные исследования по полу, расе и общественному классу клиентов. В своей работе она указывает на отсутствие эмпатии вследствие сложившихся стереотипов по отношению ко всем группам населения, при этом терапевты склонны отдавать предпочтение определенным типам клиентов: молодым, привлекательным, разговорчивым, интеллигентным, удачливым. Подчеркивается необходимость соответствия языка общения, изменение языкового стиля и даже места проведения терапии, если так нужно для клиента. Наконец, автор предлагает специальный тренинг для терапевтов по вопросам расизма, сексизма и т. д., который поможет им успешнее работать. Культурная эмпатия достигается не легче, чем индивидуальная, фактически достижение культурной эмпатии может быть самой трудной задачей. Без этого нет истинной эмпатии.

Берзинс сделал в 1977 г. обзор всей имеющейся литературы по соответствию терапевта и клиента, откуда мы узнаем, что более 50 процентов черных клиентов служб психологической помощи не возвращаются к терапевту после первого интервью.

Если клиенты и терапевты соответствуют друг другу по общественному классу и расе, клиенты легче раскрываются и разговаривают во время интервью более свободно. Данных по соответствию клиента и терапевта немного, но игнорировать их нельзя.

Можно посоветовать еще две работы о культурной эмпатии: Сью, “Консультирование клиентов, принадлежащих к другой культуре” (1981) и “Энотерапия и семейная терапия” Макголдриха, Пирса и Джордана (1982).



## **ПОЛУПРОФЕССИОНАЛЫ**

Вопросам приобретения профессиональных навыков и качеств эмпатии сопутствует проблема обучения навыкам консультирования большого количества полупрофессионалов, добровольцев в центрах психологической помощи и непрофессиональных помощников. Эта проблема столкнулась с различными реакциями.

“Люди, не имеющие диплома о психологическом образовании, могут оказывать значительное положительное влияние на нуждающихся в помощи. Помощь одного человека другому — не исключительная привилегия профессионала с дипломом”.

“К сожалению нынешняя ситуация почти вышла из под контроля. Несмотря на существование законов, регулирующих психологическую, социологическую и психиатрическую практику, фактически ничто не мешает психологу, имеющему лицензию, разработать новую методику, рекламировать случаи излечения и широко использовать ее на практике. Еще более беспокоит тот факт, что тысячи людей, не имеющие лицензий, практикуют собственные версии психотерапии под различными многообещающими названиями безо всякого контроля...”

Два мнения, оба взяты из обзоров, иллюстрирующих дилемму, возникшую при оказании психологической помощи. Какую позицию займете вы сами? При условии, что в обществе благосклонно смотрят на непрофессионалов, особое значение приобретают исследования эффективности труда полупрофессионалов. Использование методов мета-анализа позволило некоторым авторам сделать такой вывод: непрофессионалы по меньшей мере не менее эффективны, чем профессиональные консультанты. Несмотря на интересные факты в пользу значения непрофессиональных консультантов, многие профессионалы не желают пользоваться их помощью.

## **ЕДИНСТВО ПРОЦЕССА И РЕЗУЛЬТАТА**

Основные положения, лежащие в основе этого вопроса:

1. Психотерапия оказывает положительный эффект и производит перемены.
2. По-видимому, когнитивные подходы, придающие большое значение переформулированию реальности, являются наиболее эффективными системами.
3. Краткосрочная терапия и консультирование со специфической задачей — самая эффективная форма помощи. Долгосрочная терапия также может оказаться более эффективной, если определены ясные цели на отдельных стадиях процесса.
4. Для эффективного интервью необходимо использование микротехник, наличие эмпатических качеств, применение невербальных средств, знание культурных особенностей.

В настоящее время идет поиск новых концептуальных подходов к научному исследованию. Борген предлагает исследователям ставить новые вопросы: “Каковы причины проблем, возникающих у клиентов?” “В чем природа терапевтических изменений?” “Каковы эффективные составляющие терапевтического изменения?” Полкингхорн и др. придерживаются мнения, что исследование должно учитывать биографию клиента. Далее необходимо сказать о потребности в новой феноменологии исследования, которая позволила бы увидеть Я самого исследователя в контексте исследования, а не отдельно от него. А Борген (1986) вообще подвергает сомнению научную модель исследований и говорит о потребности в “Эклектической эпистемологии”. Он предлагает рассматривать теорию и исследование как метафору, а не как реальность.

Ясно то, что научное исследование в консультировании и терапии находится на распутье. Направления, по которым в ближайшее время пойдет исследование, поведут за собой и консультирование и терапию. В область исследований войдут новые понятия из философии, логики, эпистемологии.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ КРУПНЫХ СИСТЕМ**

Мы рассмотрим здесь вопросы исследования в семье и месте проживания. Консультирование и терапия действуют в более крупных системах так, что часто именно семья и более широкое окружение определяют конечный эффект наших усилий по от-

ношению к клиенту.

### **Исследования в семье**

Гурман и Книскерн (1981) проанализировали последние научные исследования в области семейной терапии и сделали вывод о том, что, исходя из результатов анализа нескольких теорий семейной терапии, можно сказать, что семейная терапия лучше, чем ничего. Есть сведения о том, что если семейные проблемы средней тяжести, особенно эффективной может быть бихевиорально ориентированная семейная терапия, а если трудности более сложного порядка, предпочтительнее альтернативная ориентация.

Анализ количества случаев семейной терапии, признанных эффективными, обнаружил, что улучшение наступало в 61 проценте случаев супружеской дисгармонии и в 73 процентах случаев семейных трудностей. Кроме того, терапии семейной ориентации дают 5—10 процентов отрицательного эффекта.

Исследования в области семейного обучения говорят о том, что оно может стать альтернативой или дополнением к семейной терапии. Герни, Фогельсон, Куфел обнаружили, что психообразовательный подход к семейным проблемам дал более долговременный эффект, чем традиционная семейная терапия.

Зная обо всех этих выводах, можно предположить, что исследования в области семейной терапии пойдут по тому же пути, что и индивидуальная терапия. Кроме того, можно предположить, что семейная терапия и семейное обучение будут приобретать все возрастающее значение как объекты исследования и в будущем помогут нам понять, как можно с больше эффективностью исследовать терапию и консультирование.

### **Исследование больших групп**

Возможностей для исследования результатов терапии и консультирования большого сообщества даже больше, чем при изучении индивидуального или группового консультирования. Мы приведем только 4 работы. Вначале мы рассмотрим воздействие экономики на психическое состояние людей, затем рассмотрим влияние окружающей среды и физического состояния. Мы познакомимся с работой, в которой представлено длительное изучение эффективности школьно-педагогической помощи. В первых двух работах рассматривается влияние, третья изучает деятельность профессионалов в области изменения окружающей среды. В конце мы дадим мета-анализ деятельности психологов с большими группами населения.

Бреннер изучил количество госпитализаций в психиатрических клиниках штата Нью-Йорк за 1941—1967 годы и обнаружил, что изменения количества госпитализаций напрямую зависели от изменений в экономике страны. С ухудшением экономического положения увеличивается количество госпитализаций. При оздоровлении экономики оно уменьшается. На первый взгляд экономика не связана с психическими расстройствами, но при внимательном изучении данных мы видим, что на развитии личности сказывается безработица, что застойная экономика приводит к неспособности самореализоваться в рамках данной культуры, к финансовым трудностям. Все эти и другие факторы приводят нас к выводу о том, что экономика оказывает значительное, если не решающее, влияние на душевное здоровье общества.

Интересно, что кривая распределения заболеваний для женщин не совпадает с зависимостью заболеваемости мужчин, а негров и пуэрториканцев с белыми. Отсюда следует, что психотерапия должна внимательно относиться к контексту окружения.

Другой пример воздействия среды на жизнь человека мы найдем в работе Снайдера (1978), который изучал жизненный уклад женщин, которые находились в разлуке с мужьями. В данном случае мужья служили на подводной лодке и были в походе. Использовалась модификация теста Холмса и Раха на жизненный стресс. В тесте оценивается влияние событий жизненного уклада на психическое здоровье. Благодаря этому тесту было обнаружено, что физическим и эмоциональным расстройствам предшествуют смерть родственников, развод, потеря работы и другие стрессообразующие факторы. Изучая периоды совместного и раздельного проживания, Снайдер обнаружил, что женщины посещали врача 368 раз в период отсутствия мужа и только 95 раз, когда мужья были дома. Характерными являются и типы заболеваний: гипертония, головная боль, депрессия, нервное расстройство. И опять мы видим, что врачи (в том числе и психиатры) лечили в основном симптоматические недомогания, с которыми к ним обращались женщины, в то время как

роль фактора жизненного уклада была совершенно очевидной. Вместо того, чтобы лечить последствия, врачи прежде всего должны объединиться с психологами в деле создания систематической программы изменения жизненного уклада, искоренения причин. Можно также предположить, что физическое и психическое нездоровье — это следствие нездоровой окружающей среды по месту жительства, на работе, в школе.

Работа психологов по месту проживания, о которой мы уже говорили, будет приобретать все большее значение в деле систематической борьбы с причинами заболеваний.

Школьные психологи уже много лет занимаются психологической помощью ученикам. В штате Висконсин изучалась эффективность школьной психологической службы и сравнивались школы, где такая помощь была и где такой службы не было. Хотя различия были не так велики, было установлено, что ученики, получавшие консультационную помощь, лучше успевали, реалистичнее оценивали свои жизненные перспективы, испытывали большее удовлетворение от своего пребывания в школе, успешнее устраивались на работу, чаще продолжали образование и, наконец, сохранили благоприятное воспоминание о консультации. Негативным моментом был тот факт, что несколько учеников из школ, где есть служба психологической помощи, не помнили, что их консультировали, а некоторые ученики из школ, где такой службы не было, сохранили хорошую память о консультациях. Тем не менее, это исследование, которое впоследствии дважды воспроизводилось — через 5 и 10 лет — в целом приводит к выводу, что хорошо продуманные программы психологической помощи могут оказывать большое влияние на жизнь учеников. При этом нужно помнить, что консультирование — это только один из видов помощи, предлагаемой школьникам психологическим центром, и в свете возрастающего значения психологического образования, можно ожидать, что психологи-консультанты, работающие в школе и их помощники будут оказывать все большее положительное влияние на жизнь тех, кому они служат.

Бейкер и др. провели мета-анализ 40 опытов по предупреждению развития расстройств, проведенных на данной группе населения. В поисках хорошей организации эксперимента и эффективного контроля было просмотрено около 200 работ по предупреждению заболеваний, после чего было отобрано для мета-анализа 40 работ как наиболее соответствующих требованиям. Результаты констатировали улучшение состояния, которое последовало за программой работ по первичному предупреждению расстройств на большой группе населения. Причем, по результатам мета-анализа подпрограмма по выработке навыков общения занимает первое место по размеру эффекта. Кроме этого в программу входили еще подпрограммы профилактики алкоголизма и нарко-, токсикомании, поиска ценностей и другие.

Можно предположить, что научные исследования в области психологического обучения и профилактики будут приобретать все большее значение в ближайшие годы. Мы уже видели, что результаты терапии могут со временем “вымываться” и исчезать. По этой причине программы Марлатта и Маркса по предотвращению рецидивов и планы генерализации Джейнис (гл. 2), подчеркивание значения генерализации на пятой стадии интервью в высшей степени оправданы.

Если мы не будем стремиться поддерживать достигнутый уровень путем лекций, психологического обучения, консультирования и терапии, нет смысла работать в данной области. Несмотря на внутреннюю противоречивость, база данных вполне понятна. В исследованиях Ротни ясно прослеживается мысль о необходимости тренинга генерализации — школьники часто забывали о том, что они прошли через консультирование, или думали, что консультация была, в то время как ее не было. Данные, подобные вышеприведенным, проливают новый свет на привычную картину.

Исследования могут и должны идти по различным направлениям, а не замыкаться только на изучение индивидуального консультирования и терапии. Исследования в области консультирования и терапии говорят о том, что терапевты хотели бы, чтобы профилактике нервных расстройств уделялось больше внимания. Данные, полученные Бейкером, слишком очевидны, чтобы их не замечать.

Возможно, в будущем разумное равновесие между научным исследованием и практикой приведет к дальнейшей интеграции исследований процесса и результата, что, возможно, приведет к ответам на некоторые основные вопросы психотерапии.

## ИТОГИ ГЛАВЫ

Данная глава имела целью подвести итог исследований во многих областях психологии и показать, что их результаты можно интерпретировать по-разному в зависимости от читателя. Чтобы понять основные идеи этой главы, вам нужно:

1. Определить отношение теории и научного исследования к феномену реального мира. Теория — это абстракция или описание реальных событий, которое может запутать либо прояснить понимание. Исследование предназначено для проверки этих наблюдений и теорий на предмет их влияния на реальный мир и для того, чтобы проинформировать консультанта, какие действия могут быть наиболее адекватными. В реальной практике консультирования терапевт действует в большей степени как ученый, который следует основным принципам наблюдения, проверки гипотез и пересмотра теорий в зависимости от полученных результатов.

2. Обсудить различные способы восприятия эффективности консультирования и психотерапии. В настоящее время принято считать, что консультирование оказывает влияние на жизнь клиентов, но данные по этому вопросу не полны и не всегда ясны. Результаты исследований говорят о том, что когнитивные виды терапии, помогающие клиенту найти новый взгляд на мир, наиболее эффективны.

3. Понять, что консультирование может сэкономить затраты на медицинское обслуживание и что краткосрочная терапия (5—6 сеансов), посвященная конкретным вопросам, является наиболее предпочтительным видом помощи.

4. Делать различие между исследованием процесса и результата. Исследование результата — это такое исследование, где изучается как краткосрочное, так и долгосрочное воздействие терапии на клиентов, в то время как исследование процесса состоит в определении многих переменных, потенциально важных для получения положительного результата.

5. Знать основные достижения в области присоединения и невербального поведения. Было изучено много работ, в которых доказывается значение присоединения и сопутствующих невербальных аспектов процесса консультирования. Во многих работах доказано решающее значение паттернов контакта глаз, языка тела, тона голоса и вербального поведения в самых различных контекстах.

6. Обсудить основные достижения в области исследований процесса терапии. Имеется достаточно данных, свидетельствующих о том, что разные консультанты пользуются разными методами в зависимости от личных пристрастий и теоретических воззрений.

7. Подойти к исследованию с качественными параметрами. Полученные данные говорят о том, что в основе эффективного интервью — некоторые общие качества, такие, как эмпатия. Однако, эти качества могут проявляться по-разному у терапевтов, принадлежащих к разным теоретическим школам.

8. Отдавать себе отчет в культурных различиях в проведении присоединения и невербальном поведении, в использовании микротехник.

9. Сделать вывод об эффективности полупрофессиональных консультантов по сравнению с профессионалами. Хотя полученные данные неоднородны, в целом они свидетельствуют о том, что хорошо подготовленные консультанты-непрофессионалы могут работать в ряде случаев не менее эффективно, чем профессионалы. Это может объясняться большей естественностью обращения.

10. Рассмотреть новые подходы к исследованию терапии и консультирования. Особое внимание было уделено методам изучения отдельных случаев и тех, которые могут служить примером соединения исследований процесса терапии и результата. Кроме того, было приведено несколько моделей в методологии исследований.

11. Понять влияние окружающей среды на практику индивидуального консультирования. Был дан краткий обзор семейных исследований. Рассматривалось исследование, где изучалось влияние экономики на психическое здоровье, затем был описан опыт исследования окружающей среды на здоровье жен военных моряков. Исследования Ротни по эффективности школьной психологической помощи демонстрируют, как хорошо продуманные программы профилактики расстройств, развития личности и психологической

помощи могут повлиять на жизнь большого числа клиентов. Был дан обзор теории мета-анализа. Деятельность по изменению окружения клиента в целом оказалась более эффективной, чем индивидуальное консультирование.

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	..4
На пути к обобщенной теории психологии и психотерапии.....	..4
Общие предпосылки.....	..4
Организация текста.....	..5
<b>ГЛАВА I КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ В МЕТОДОЛОГИИ, ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ.</b> ....	..7
Цели данной главы.....	..9
Ваш личный стиль терапии и консультирования.....	..9
Консультирование и психотерапия как процесс межличностного общения и влияния.....	..11
Мировоззрение и теория в консультировании.....	..12
Развитие собственной теоретической ориентации.....	..14
Соединение методологии, теории и практики.....	16
Культурно-продуктивные личности — всеобъемлющая цель психологического консультирования.....	19
“Разные голоса” в психологическом консультировании.....	..24
Этика и ответственность.....	..26
Определение психологической помощи и ее содержание .....	..28
Квалифицированный психолог в сравнении с неквалифицированным .....	..32
Краткий обзор главы.....	33
<b>ГЛАВА II ПСИХОЛОГИЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ</b> .....	..35
Этапы принятия творческих решений.....	..37
Решения, решения, решения.....	..38
Творчество и магия.....	..39
Консультация по выработке решений: переформулировка теории факторов.....	40
Принятие решений: интервьюирование, пятишаговая модель сбора данных, применение теории.....	..43
Взаимопонимание и структурирование.....	45
Сбор информации.....	..46
Тестирование.....	..48
Желаемый результат.....	..49
Выработка альтернативных решений.....	..50
Обобщение.....	..53
Работа с клиентом или его окружением? Необходимость осознанного взгляда на процесс психологической помощи.....	..55
Теория и стиль принятия решений — некоторые дополнительные приложения.....	56
Упражнения по консультированию, касающемуся принятия решений.....	60
Краткий обзор главы .....	..61

## **ГЛАВА III**

МЕТОДЫ ИНТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ.	
НАВЫКИ ВНИМАНИЯ И ВОЗДЕЙСТВИЯ . . . . .	.63
Цели данной главы.....	.65
Основные микротехники внимания и воздействия.....	.66
Упражнения на внимание и методы воздействия.....	.70
Интервью с мистером с.....	.71
Обсуждение интервью с мистером с.....	.82
Иерархия микротехник.....	.84
Навыки внимания и выслушивания . . . . .	.86
Основные этапы выслушивания.....	.91
Селективное внимание.....	.93
Фокус-анализ. Анализ возможных направлений интервью.....	.93
Навыки воздействия.....	.95
Круг методов для разных теорий.....	105
Краткий обзор главы.....	106
<b>ГЛАВА IV ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И КУЛЬТУРНАЯ ЭМПАТИЯ . . . . .</b>	<b>109</b>
Цели индивидуальной и культурной эмпатии . . . . .	111
Терапевтическая эмпатия: два субъекта, но четыре участника . . . . .	113
Культурная эмпатия.....	117
Этнические и другие групповые различия.....	118
Упражнения на осознание культурной принадлежности.....	122
Ключевые условия эмпатии.....	124
Положительное отношение.....	124
Уважение и теплое отношение.....	127
Конкретность.....	129
Непосредственность.....	130
Конгруэнтность, искренность и аутентичность.....	132
Эмпатия в интервью: диалектика.....	134
Эмпатия — шкала рейтинга.....	135
Краткий обзор главы.....	137
<b>ГЛАВА V НАВЫКИ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА КЛИЕНТОМ . . . . .</b>	<b>139</b>
Цели данной главы.....	141
Развитие ваших навыков наблюдения . . . . .	141
“Язык молчания” во время интервью.....	142
Зеркальное отражение невербального поведения.....	146
Знание слов и речи в процессе интервью.....	147
Мышление и язык — формулировка предложений.....	150
Движение от поверхностной к внутренней структуре проблемы.....	153
Сбор ключевых лингвистических концепций.....	155
Инконгруэнтность и противоречия.....	156
Примеры словесных противоречий, идентифицируемых в речи клиента.....	158

Присоединение и руководство: приспособление мировоззрения.....	160
Краткий обзор главы.....	167
<b>ГЛАВА VI ОЦЕНКА КЛИЕНТА.....</b>	<b>169</b>
Цели данной главы.....	171
Психология личностных построений: как клиент представляет себе мир.....	172
В чем проблема клиента?.....	176
Какие языковые конструкции применяет клиент для описания мира? .....	182
Как выглядит проблема клиента в контексте окружающей среды?.....	188
Каковы основные теории и конструкции психолога?.....	193
Упражнения по оценке развития и личным конструкциям.....	196
Что следует делать?.....	197
Оценка клиента — резюме.....	199
Какая терапия, для кого, когда, при каких условиях? .....	202
Краткий обзор главы.....	203
<b>ГЛАВА VII</b>	
<b>ИНТЕГРИРОВАНИЕ МЕТОДОВ ПОИСКА ПОЗИТИВНОГО – ПУТЬ К ЗАПЛАНИРОВАННЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ .....</b>	<b>205</b>
Цели данной главы.....	207
Как нельзя работать с клиентом?.....	207
Достижение интенциональности и теория.....	210
Поиск позитивного.....	216
Поиски позитивного, альтернативный теоретический подход.....	219
Заключение.....	229
Краткий обзор главы.....	230
<b>ГЛАВА VIII ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ - КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОТЕРАПИЯ.....</b>	<b>231</b>
Цели данной главы.....	233
Фрейд как основатель психоанализа.....	233
Концепция психоанализа.....	234
Основные теоретические положения.....	235
Теория развития.....	237
Механизмы самозащиты.....	240
Оно, я, сверх-я.....	243
Пожарная вышка.....	244
Основные техники психоаналитического интервьюирования.....	251
Некоторые ограничения и практическое психодинамического подхода.....	260
Упражнение по психоаналитическому интервьюированию.....	262
Краткий обзор главы.....	265
<b>ГЛАВА IX БИХЕВИОРИСТСКАЯ ТЕРАПИЯ .....</b>	<b>267</b>
Цели бихевиористской терапии.....	269



Введение.....	269
Мировоззрение бихевиориста.....	270
Некоторые основные теоретические конструкции.....	271
Отношения.....	271
Операционализация поведения.....	272
Функциональный анализ.....	273
Как определить цели изменения поведения.....	275
Тренировка настойчивости.....	276
Основные техники бихевиористской терапии и консультирования.	286
Целенаправленное уменьшение тревожности.....	289
Моделирование .....	291
Поощрение.....	292
Записи.....	295
Предотвращение рецидивов.....	295
Некоторые ограничения и практическое применение бихевиористской терапии..	300
Краткий обзор главы.....	301
<b>ГЛАВА X ЭКЗИСТЕНЦИОНАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ТРАДИЦИЯ.</b>	<b>303</b>
Цели экзистенциально-гуманистической теории.....	305
Введение.....	305
Экзистенциально-гуманистическая теория.....	306
Роджерсовская революция.....	310
Основные понятия к. Роджерса.....	311
Динамическая теория изменения и роста .....	314
Интервью.....	315
Клиентоцентрированная терапия.....	320
Гештальт-терапия: комплекс эффективных микротехник.....	322
Франкл и логотерапия: направленность в будущее? .....	329
Использование методов позитивной терапии.....	333
Некоторые ограничения и практическое экзистенциально-гуманистической традиции	335
Краткий обзор главы.....	337
<b>ГЛАВА XI КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.....</b>	<b>339</b>
Цели когнитивно-бихевиоральной терапии.....	341
Предыстория создания теории .....	341
Когнитивно-бихевиоральное мировоззрение.....	343
Альберт Эллис и рационально-эмоциональная терапия.....	344
Запись и анализ рэт-интервью .....	345
Аарон Бек и когнитивная терапия.....	352
Рекомендации крамбольца выбирающим карьеру и профессию .....	356
Как распознавать неадекватные убеждения .....	357
Предыстория возникновения убеждений.....	359
Запись и анализ интервью.....	360

Когнитивно-бихевиоральная терапия мичебаума.....	362.
Терапия реальности.....	366
Основные конструкты терапии реальности.....	367
Запись интервью и анализ.....	368
Новейшие тенденции в терапии реальности.....	371
Краткий обзор главы.....	373
<b>ГЛАВА XII СИСТЕМЫ, ТЕОРИИ И МЕТОДЫ .....</b>	<b>375</b>
Введение.....	377
Цели системных теорий.....	377
Системы и взаимодействия личность — среда.....	378
Альтернативное представление о взаимодействиях и окружающей среде.	379
Транзактный анализ.....	381
Мировоззрение и основные теоретические понятия.....	382
Образец транзактного интервью.....	386
Семейная терапия и образование.....	390
Общее мировоззрение семейной терапии.....	390
Некоторые основные теоретические положения семейной терапии.....	392
Полигенерационный подход Бауэна.....	392
Методы коммуникации.....	393
Сеанс семейной терапии.....	394
Стратегические подходы.....	397
Примеры.....	397
Структурные подходы.....	399
Некоторые специфические методы семейной терапии.....	401
Семейное обучение.....	407
Психологическое обучение и работа с большими группами населения....	410
Основная программа психического здоровья (оппз).....	411
Город и здоровье.....	414
Терапии, повышающие уровень сознания, и феминистская теория.....	415
Краткий обзор главы.....	425
<b>ГЛАВА XIII НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ.427</b>	
Цели главы.....	429
Значение научных исследований.....	429
Об эффективности консультирования и психотерапии.....	431
Мета-анализ.....	431
Исследования в центре кайзера—перманента.....	434
Выбор способа лечения, наиболее подходящего для клиента.....	435
Влияние консультирования на клиентов.....	435
Исследования процесса консультирования и психотерапии.....	436
Проведение присоединения, невербальное общение и микротехники.	437
Условия качества и эмпатия.....	441

Культура как переменная процесса.....	443
Полупрофессионалы.....	444
Единство процесса и результата.....	445
Исследование крупных систем.....	445
Итоги главы.....	450
<b>ГЛАВА XIV ИНТЕГРАЦИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. ....</b>	<b>453</b>
Задачи интеграции навыков, теории и практики .....	455
Специальные цели этой главы.....	455
Поиски лучшей теории.....	455
Общий план терапевтического воздействия для интервью.....	457
Модель первого интервью.....	458
Интерпретация этических вопросов в структуре первого интервью.....	459
Долгосрочные планы психологической помощи.....	461
Обобщающая структура для сравнения альтернативных теорий.....	463
Сравнительный перечень 13-ти подходов психотерапии.....	464
Пример терапевтического планирования и лечения.....	475
Вы — теоретик (решения, решения, решения).....	479