



Е.В. Мартынова

Индивидуальное

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ



ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА, ОБУЧЕНИЕ

Е.В. Мартынова

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА, ОБУЧЕНИЕ

2-е издание (электронное)



Москва
2016

УДК 159.99
ББК 88.4
М294

Авторы предисловий: доктор психологических наук, профессор
И. В. Вачков, доктор психологических наук, профессор Л. Б. Шнейдер.

Мартынова, Е. В.

М294 Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение [Электронный ресурс] / Е. В. Мартынова. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 385 с.). — М. : Генезис, 2016. — (Психотерапия и консультирование). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-98563-406-8

В книге представлен всесторонний анализ психологического консультирования как особой профессиональной области. Описаны принципы, основные понятия, цели и задачи, методы и навыки, этические проблемы и требования к личности консультанта. Дан обзор современного состояния консультирования и перспективы его развития. Автор подробно рассматривает процесс работы консультанта, его этапы и феномены, принципы организации терапевтического пространства. Как установить и поддерживать контакт с клиентом? Как избежать «ловушек консультирования»? Что делать с переносом и контрпереносом? Как обрести индивидуальный стиль консультирования? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге.

Особое внимание уделено нравственным проблемам, встающим перед консультантом в процессе оказания психологической помощи, а также проблемам обучения консультированию.

Книга написана образно и эмоционально, проиллюстрирована примерами из консультативной практики. В конце каждой главы приводятся творческие задания, которые способствуют обучению начинающих консультантов.

Издание адресовано практикующим психологам, психотерапевтам, а также студентам психологических факультетов вузов и всем, кто обучается или обучает консультированию.

УДК 159.99
ББК 88.4

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение / Е. В. Мартынова. — М. : Генезис, 2015. — 384 с. — (Психотерапия и консультирование). — ISBN 978-5-98563-320-7.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-406-8

© Издательство «Генезис», 2014

Предисловие И.В. Вачкова



Психологическое консультирование — как особая профессиональная область и направление деятельности специалистов помогающих профессий — появилось у нас в стране недавно. Однако пособий по психологическому консультированию опубликовано уже немало. Нужна ли еще одна книга, посвященная этому вопросу? Безусловно, да!

Книга Е.В. Мартыновой среди других пособий по психологическому консультированию выделяется, во-первых, фундаментальностью, а во-вторых, простотой и яркостью изложения. Казалось бы, два таких качества не могут совместиться в одном труде, одно вроде бы исключает другое. Поясню: фундаментальность здесь вовсе не означает академичность, научную тяжеловесность и занудный стиль. Имеется в виду всеохватность, рассмотрение всех сколь-нибудь важных вопросов, относящихся к психологическому консультированию. Ведь заинтересованный читатель найдет в этой работе не только привычное уже описание методов и приемов консультативной работы и перечень требований к личности консультанта, но и ответы на такие чрезвычайно важные для практики вопросы — как организовать терапевтическое пространство, какие существуют «ловушки консультирования» и что делать с переносом и контрпереносом, почему нужно соблюдать этику консультирования — и многие другие.

Особое внимание автор уделяет нравственным проблемам, встающим перед консультантом в процессе оказания психологической помощи. Размышляя о мере открытости специалиста и о возможности влиять своими личными ценностями на другого человека, автор эмоционально заявляет: «Быть честным перед самим собой и своими клиентами — вот весьма непростая, но первоочередная цель практикующего консультанта!». В этом принципиальная позиция Е.В. Мартыновой как человека и профессионала.

Вторая черта этой книги — простота и яркость, которые оказываются отнюдь не в ущерб научности и аналитичности данной работы.

Привлекая большое число литературных источников, обращаясь к мнениям как отечественных, так и зарубежных авторов, Е.В. Мартынова при этом сохраняет не только свой авторский взгляд на рассматриваемые вопросы, но и свой индивидуальный стиль изложения. И дело не только в краткости и четкости формулировок, что само по себе очень привлекает при чтении пособия, но и в эмоциональности, образности, наличии значительного объема иллюстративного материала, конкретных примеров клиентских запросов, психотерапевтических случаев, высказываний людей, пришедших на консультацию. Сразу становится очевиден немалый личный опыт автора как практика-консультанта.

Нельзя не отметить и чрезвычайно интересные творческие задания, сопровождающие каждую главу. Выполнение этих заданий для человека, решившего обучиться психологическому консультированию, станет хорошей тренировкой.

Нет сомнений в том, что книга Е.В. Мартыновой окажется полезной как для будущих консультантов, так и для опытных специалистов, стремящихся повысить свой профессиональный уровень.

Доктор психологических наук, профессор,
президент Сообщества сказкотерапевтов,
член правления Ассоциации детских психиатров и психологов

И.В. Вачков

Предисловие Л.Б. Шнейдер



В настоящее время практически всем ясно, что психологическая помощь нужна и важна. Психологическое консультирование как разновидность психологической помощи находит своих адресатов и становится достаточно востребованным. Однако существуют и другие способы вспомоществования человеку: психотерапия, психологическая реабилитация, психологическая коррекция, диагностика и пр. Как разводятся эти понятия? Какой смысл в них вложен и как структурно это оформляется?

С этого автор начинает свой диалог с читателем, вводя его в пространство психологического консультирования. И чем больше раскрываются содержательные и процессуальные аспекты психологического консультирования, тем заманчивее становится чтение. Возникает ощущение приобщения к некоторой тайне, к загадке человеческого «Я». Вместе с этой нотой в пособии явно видны фундаментальность и технологичность в изложении текста.

Как работать с проблемой? С помощью каких средств? В какой последовательности их применять? На эти и многие другие вопросы автор дает и традиционные, и оригинальные ответы.

Без психотехнического наполнения психологическое консультирование рискует остаться в зоне пассивного (порой активного) сострадания. Эта ситуация понятна и автору, поэтому обстоятельно и последовательно на страницах пособия раскрываются технологии психологического консультирования.

Интенсивно развивающаяся в последнее десятилетие психологическая практика выдвинула целый ряд новых важных проблем. Различия в целях академической и практической психологии влекут за собой различия в концептуальном аппарате, методологии и используемых процедурах. Еще более важные различия прослеживаются в ценностных предпочтениях и самоидентификации людей, работающих в фундаментальной академической и практической областях психологии. В связи

с этим можно говорить о нарастающем интересе именно к «фигуре» практического психолога. Этот интерес проявляется к будущему психологу уже на стадии обучения.

В настоящее время в профессиональном психологическом обучении сосуществуют две конкурентные парадигмы: академическая и практическая.

Академическая парадигма, которая является более традиционной, ориентирована на подготовку психолога-исследователя. Целью обучения здесь является получение теоретических знаний. При такой системе подготовки формируются преимущественно познавательные умения и навыки.

Практическая парадигма, активно складывающаяся в течение последнего десятилетия, ориентирована на прикладную деятельность специалиста и, соответственно, на подготовку практического психолога, обладающего соответствующими умениями и навыками.

В настоящее время идет активный поиск содержания и технологий профессионального образования, способных содействовать эффективному решению профессиональных задач. Анализ используемых при этом учебных планов и программ, а также содержания и объемов требований государственных образовательных стандартов последних двух поколений показывает тенденцию к поиску гибкого баланса между теоретическим и прикладным аспектами образования.

Трудности обусловлены тем, что практики обычно знают, как консультировать, но не готовы доходчиво и вразумительно этому обучать. Преподаватели умеют обучать, но не всегда способны продемонстрировать приемы психологического консультирования на практике. И у первых, и у вторых обучающиеся всегда остаются с дефицитным багажом.

Добавим, что студенты к тому же имеют разную мотивацию. Люди, приходящие на практические курсы с целью углубления знаний и получения определенных сертификатов, предметно нацелены. Студенты же, получающие первое образование, часто имеют размытые интересы и не знают, будут ли вообще заниматься психологическим консультированием. Интерес таких студентов в консультировании может быть не профессиональным, а скорее личностным. Они жаждут преодоления внутренних противоречий и конфликтов, решения собственных проблем. В этом случае задача обучающего состоит в

том, чтобы переориентировать такой интерес, погрузить студентов в профессиональную специализацию, не упустив при этом их насущные личностные потребности.

Особое место в системе подготовки психолога занимает проблематика мировоззренческого обеспечения профессионального становления будущих специалистов, формирования у них действенных просоциальных, гуманистических ценностей, которые соответствуют этике избранной ими профессиональной деятельности.

В процессе обучения ценностные ориентации и мировоззренческая позиция каждого будущего психолога претерпевают изменения, которые выражаются в появлении более позитивного восприятия природы человека, ориентации на ценности развития, стремлении оказывать помощь окружающим, формировании интернальных установок контроля в отношении большинства жизненных сфер.

Автор полагает, что проблематика, связанная с этической стороной психологического консультирования, является, по существу, предельно широкой: это целая совокупность задач, мотивов и смыслов личностного, парадигмального, инструментального и ситуативного самоопределения психолога-консультанта.

Этот сплав — знаний, ценностно-этических и технологических аспектов — на фоне центрированности обучающегося на собственном «Я» редко представлен в учебной литературе. В данной книге автор поднимает всю проблематику подготовки психологов-консультантов — от погружения в теорию до супервизии. И делает это блестяще, а главное — равнодушно. Думаю, что книга Е.В. Мартыновой может быть по-настоящему полезной и для тех, кто сам консультирует, и для тех, кто обучает и обучается этому.

Доктор психологических наук,
профессор *Л.Б. Шнейдер*

От автора



Психологическое консультирование и обучение психологов-консультантов стали моей основной профессиональной деятельностью неожиданно для меня самой более 10 лет назад. Моя преподавательская работа в Московском государственном областном университете (МГОУ) началась с чтения лекций и проведения семинаров для будущих учителей биологии и химии. Параллельно я решила открыть для своих студентов на факультете дополнительных профессий курс практической психологии, где я, тогда обучавшаяся в Мастерской Вячеслава Гусева при Московском институте гештальта и психодрамы (МИГИП), хотела поделиться своими знаниями и навыками из гештальтподхода, процессуальной терапии, телесно ориентированной терапии, арт-терапии и некоторых других направлений. И этот курс привлек внимание студентов и стал пользоваться большим спросом. Потом подобную программу я вела на филологическом факультете, затем на факультете практической психологии. А когда после реорганизации факультета психологии МГОУ я возглавила кафедру психологического консультирования, все наработанное — идеи, упражнения, комплекс знаний и навыков — пригодилось для организации кафедры с нуля.

Когда наша кафедра появилась, ни мне, ни многим моим коллегам не было ясно, как же должно происходить обучение студентов психологическому консультированию. Не было понятно, от чего оттолкнуться, — отечественного опыта почти не было. Переносить же в вуз опыт обучения психотерапии, на наш взгляд, было неправильно и нецелесообразно. И я на многие месяцы погрузилась в изучение имеющегося зарубежного и отечественного опыта обучения консультантов, занялась исследованием методологических и теоретических основ консультирования.

Отдельную сложную задачу представляло определение перечня предметов специализации. Совместно с доктором психологических наук профессором Сергеем Дмитриевичем Дерябо, возглавившим факультет психологии, мы снова и снова пытались найти необходимую

нам комбинацию учебных предметов; мы считали, что студенты должны изучить всю возможную проблематику клиентов, с которой они могут столкнуться в своей практической деятельности, и, соответственно, весь спектр проблем должен быть отражен в учебном процессе. Затем все учебные предметы нужно было систематизировать, выстроить в том порядке, который мы считали логичным. Я и сегодня вспоминаю этот период споров-разговоров как один из самых интересных моментов своей профессиональной жизни. Мы перебирали человеческие проблемы, словно драгоценные камни, собирали в кучки подходящие друг к другу, укладывали их в узоры, проверяли гармоничность сочетаний, нанизывали их на отдельные нити, искали для них подходящие названия, анализировали их содержание. Так родилась совершенно, на мой взгляд, уникальная программа специализации по психологическому консультированию. Она действительно отличалась от большинства подобных программ своей содержательностью, широтой охвата проблематики, глубокой научностью, методологической основой и практической направленностью. Она также была и очень психотерапевтична для обучающихся — у нас не было сомнений в том, что студенты, изучающие психологическое консультирование, должны в ходе обучения получать и психотерапевтическое сопровождение.

Ни один из предметов, придуманных нами, не был лишним в этом перечне, ни один из них не создавался под научные интересы или знания ведущих их преподавателей. А потом преподаватели нашей кафедры с нуля создавали программы, разрабатывали темы и содержание лекционных и семинарских занятий, писали учебно-методические комплексы и, разумеется, вели занятия по своим предметам. Это было очень сложное и интересное время. При этом никто не отменял для нас ни отчеты, ни написание научных работ, ни методическую, ни воспитательную работу. Постепенно на кафедре собрался молодой и энергичный коллектив, в котором каждый преподаватель не только владел теорией психологической науки, но и был активно практикующим психотерапевтом.

После того как был создан и утвержден цикл дисциплин для специализации «психологическое консультирование», перед нами встала вторая, не менее сложная задача — определить, какие именно практические формы обучения студентов консультированию необходимо использо-

вать. Каждый из преподавателей в свое время обучался психотерапии и имел уникальный опыт — полученный в негосударственных институтах, оплаченный (достаточно большими суммами) из собственного кармана. Делиться своим опытом обучения психотерапии преподаватели были готовы, но непонятно было, как это уместить в рамки учебного процесса. Сколько упражнений можно успеть сделать за полтора часа учебной пары в группе, допустим, из 25 человек? А еще хорошо бы собрать обратную связь, дать теоретический комментарий, супервизию, все объяснить, рассказать подробно. Практикующим психологам было понятно, что обучать консультированию и терапии можно только посредством консультирования и терапии. Но никто из нас, обучаясь, не получал психотерапию по шесть-восемь часов в день пять дней в неделю в течение двух лет обучения. В то же время студенты нашей кафедры в процессе и теоретических, и практических занятий погружались в собственные переживания. Любые темы и проблемы так или иначе затрагивали их личный опыт или опыт их близких.

Тут остро встала еще одна проблема, о значимости которой мы не подозревали. В процессе обучения студенты начали чувствовать ту самую боль, о которой предупреждают авторы некоторых учебников по консультированию, — боль, связанную с познанием себя и качества своих отношений, с изменением ценностей и пересмотром собственного опыта, с осознанием глубины своих дружеских и партнерских связей. Это осознание зачастую вело к прояснению и даже разрыву тех или иных отношений, приводило к конфликтам, а значит — к потере личностной безопасности. К таким переживаниям многие студенты не были готовы и избегали погружения в них. Только особая атмосфера — напоминающая атмосферу любящей и принимающей семьи — могла помочь студентам уменьшить эту боль, облегчить переживания, создать условия для личностного роста. И такая атмосфера была создана на кафедре психологического консультирования. Кафедра с ее двумя тренинговыми залами стала для студентов местом, куда можно было прийти с болью и радостью, с идеями и разочарованиями, с творческими и научными успехами.

Я бесконечно благодарна своим коллегам и друзьям, с которыми мы прожили четыре замечательных трудных года существования кафедры под моим руководством: Александре Елисеевой, Виктории

Дубинской, Ольге Коноваловой, Марине Богатыревой, Михаилу Дмитриеву, Татьяне Копашевой, Олесе Паскарь, Марьям Лобко, Юлии Тарасовой, Анне Галеповой, Елене Зинюк, Сергею Манахову, профессорам Лидии Бернгардовне Шнейдер, Витольду Альбертовичу Ясвину, Валентине Дмитриевне Москаленко, моим секретарям Анне Затепакиной, Юлии Масленниковой, Полине Гущенко и Екатерине Чугуновой. Каждый из них вложил немало сил как в теоретическую, так и в практическую части процесса обучения психологическому консультированию, в психотерапевтическое сопровождение наших студентов, в разработку содержания программ, научно-исследовательскую работу, наконец, в создание на нашей кафедре особой атмосферы любви и принятия.

Я и сегодня считаю невозможным такое обучение, когда, вместо того чтобы представить пример из собственной практики, преподаватель диктует студентам: «Психолог-консультант должен быть эмпатийным, конгруэнтным...». А слышать такое, к сожалению, мне приходилось в аудиториях самых разных вузов. Среди моих бывших и нынешних коллег не было и нет ни одного преподавателя консультирования, который не мог бы провести индивидуальную сессию, который терялся бы от какого-либо запроса клиента, который избегал бы смотреть в глаза клиенту (или студенту), который испугался сильных переживаний своих клиентов. И это — предмет моей гордости. К сожалению, до конца реализовать все наши идеи в МГОУ нам не удалось. Сегодня их реализация продолжается в Высшей Школе психологического консультирования (ВШПК).

Эта книга была задумана гораздо более короткой и простой, чем она получилась в итоге. В процессе написания она становилась все более полной, охватывающей самый разнообразный опыт консультирования как зарубежных, так и отечественных психологов-практиков. Но, разумеется, никакая книга, и эта в том числе, не может включить в себя весь объем знаний и опыта, который на сегодняшний день существует в консультативной психологии.

В этой книге есть оригинальные авторские идеи, которые до сих пор обдумываются, развиваются, проверяются научными исследованиями и психолого-педагогической практикой. В первую очередь речь здесь

идет о концепции обучения консультированию, о «ловушках консультирования», об индивидуальном стиле и креативности психолога-консультанта. Много интересных идей родилось у меня и в процессе написания этой книги. Некоторые из них реализуются командой психологов-консультантов ВШПК, некоторые находятся на стадии разработки, некоторые еще только обдумываются. Надеюсь, что большинство из них нам удастся претворить в жизнь.

Хочу выразить благодарность за неоценимую помощь своей подруге и коллеге, практикующему психологу и талантливому преподавателю музыки Неле Зелениной, которая первоначально написала практически всю третью главу и значительную часть параграфов 1 и 2 главы 7; и психологу, гештальттерапевту Татьяне Шохман за помощь в написании параграфа 1 главы 5.

Примеры жизненных ситуаций, используемые в книге, взяты из рассказов реальных клиентов, записанных мною, а также моей подругой психотерапевтом Викторией Дубинской; кроме того, некоторые истории взяты из книг Владимира Леви. Я благодарна за эти истории.

Хочу поблагодарить своих Учителей, которые помогли мне прийти в психологию и остаться в ней, и всех коллег, с которыми я вместе работала, — Олега Васильевича Дашкевича, Томирису Моисеевну Федорову, Валентину Яковлевну Кисленко, Татьяну Александровну Араканцеву, моего научного руководителя Вилена Эммануиловича Чудновского, мою наставницу Татьяну Ивановну Шульгу, Сергея Дмитриевича Дерябо, Андрея Валентиновича Губанова, Юрия Анатольевича Варицкого, Андрея Алексеевича Калаева.

Хочу выразить свою благодарность моим проводникам в мир психотерапии, друзьям и коллегам Вячеславу Гусеву, Марии Лекаревой, Нифонту Долгополову, Вадиму Каневскому, Максиму и Элен Шупбах, Елене Уколовой.

Я также очень благодарна всем своим студентам, своим дипломникам и аспирантам, участникам своих обучающих групп. Общение с ними, наша совместная работа помогли моему становлению как преподавателя психологического консультирования и психотерапии. Я выражаю огромную благодарность всем своим клиентам, ибо уверена, что наши взаимоотношения обогащают мой жизненный опыт, мое видение мира и способствуют развитию моей личности.

Я хочу поблагодарить всех, кто верит в меня, и всех, кто работает в направлении развития Высшей Школы психологического консультирования, — Ольгу Коновалову, Станислава Рыжова, Александру Елисееву, Анастасию Харюшину, Ольгу Маркачеву, Полину Брагину, Анну Пискус, Марину Аппаратову, Ирину Кулешову, Нелли Мухину, Ульяну Наумову и многих-многих других.

Огромное спасибо всем членам моей семьи за поддержку, помощь, заботу и любовь, за то, что разделяют со мной мои взгляды и ценности, — моим родителям Владимиру Григорьевичу и Галине Ивановне Киричек, моему мужу Сергею, моим детям Ирине и Кириллу, их супругам Роману и Зарине, моим внукам Сонечке и Мишутке, моему брату Александру Киричку.

Глава 1

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ: ПРОБЛЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ



§ 1. Психологическое консультирование как профессиональная деятельность

Человеческая взаимопомощь существует с момента зарождения цивилизации. Протянуть руку страждущему, утешить печалющегося, поддержать нуждающегося советом и наставлением — эти и многие другие варианты помощи в том или ином виде упомянуты в древних философских, религиозных, литературных источниках. Человек как социальное существо давно начал сознавать необходимость душевной поддержки. В разные времена роль оказывающих эту поддержку брали на себя философы, священники, доктора, шаманы, знахари, сопровождая свою деятельность беседами, диалогами, поучениями, проповедями, в которых человек мог услышать о том, как он может решить собственную проблему, каким образом поступить в той или иной ситуации, как изменить свое эмоциональное состояние или отношение к чему-либо. По сути, все это можно назвать «исцелением души», но в течение многих столетий мало кто так называл этот процесс. И только в XIX–XX вв. начали создаваться предпосылки для появления особой профессиональной деятельности, связанной с оказанием человеку душевной помощи. Профессор Александр Бондаренко выделяет шесть основных причин ее возникновения (*Бондаренко, 2001, с. 14*).

Первая из причин — рождение психологии как науки, связанное с открытием В. Вундтом первой психологической лаборатории в Лейпциге в 1879 г. Вторая — постепенное формирование научного и при этом гуманного и терпимого отношения к душевнобольным людям. В 1793 г.

Ф. Пинель снял с пациентов психиатрической клиники цепи, позже Ж. Шарко описал истерию как психическое расстройство, а З. Фрейд обосновал метод ее излечения, открыв психоанализ, ставший фундаментальной основой для всей современной психотерапии. Третьей причиной стало развитие в начале XX в. психологического тестирования, появление первых тестов интеллекта Ф. Бине, а также организация в США в 1909 г. Национального комитета психической гигиены. Четвертая причина — возникновение в это же время в Бостоне разновидности консультирования, призванной помогать человеку в выборе профессии. Пятой причиной послужило возникновение и укрепление в 40-е годы XX в. в Соединенных Штатах психотерапии Карла Роджерса, внесшей в общественное сознание новое представление о возможностях психологической помощи. Шестая причина — широкое распространение в Америке в довоенное и послевоенное время института социальной поддержки и наставничества в отношении людей, переживавших эмоциональные трудности или попавших в сложную жизненную ситуацию.

Фоном для всех этих изменений были определенные общественно-экономические условия — промышленные революции, индустриализация, захватнические и освободительные войны, массовое переселение людей в города, безработица, резкое увеличение количества социальных отношений (контактов, связей) и, следовательно, сопровождающих их эмоций. Изменились и социокультурные условия жизни многих народов. На смену рациональности в научном познании пришел экзистенциализм. Ситуация распада империй стимулировала философское осмысление необходимости освобождения человеческого «Я» от всякого порабощения, признания человека свободным и имеющим все права с момента рождения, принятия нового принципа существования в мире — на основании личного выбора и личной ответственности. В конечном счете все это к середине XX в. привело к формированию особой человеческой деятельности, получившей название «*counseling*», т.е. консультирование, наставничество, психологическое вспомоществование, и способствовало формированию целого спектра профессий, основной задачей которых стала психологическая помощь.

С середины XX в. в университетах и других учебных заведениях, прежде всего в США, стали появляться специальные факультеты (семейной психотерапии, философии и теологии, психологии и социо-

логии с отделениями психологического консультирования и социальной работы), дипломированные выпускники которых получали право на оказание психологической помощи человеку в решении личностных проблем — как внутренних, так и связанных с человеческими отношениями. К 1960-м годам появились первые профессиональные стандарты в области психологического консультирования и психотерапии. За рубежом право консультировать получили четыре категории специалистов: психиатры; психоаналитики, т.е. психиатры с дополнительной психоаналитической подготовкой; клинические психологи; социальные работники. С 1982 г. Американская ассоциация консультирования начала заниматься регистрацией консультантов.

Совсем по-другому складывалась судьба помогающих профессий в нашей стране. Психология как наука достаточно быстро проникла в Россию. Среди первых учеников В. Вундта были русские исследователи. Психологический институт им. Л.Г. Щукиной (он был создан в Москве в 1912 г., с сентября 1912 г. в нем начались занятия, а торжественное открытие состоялось в 1914 г.) был в то время оснащен самым современным оборудованием в мире. Идеи психоанализа принялись на русской почве и оказали свое влияние практически на все видные фигуры того времени: В.М. Бехтерева, П.П. Блонского, А.Р. Лурию, А.Б. Залкинда, И.Д. Ермакова и других. Психологи активно изучали сознание и поведение человека. Кроме этих подходов в дореволюционной психологии развивалось и философско-религиозное направление, представленное в трудах С. Трубецкого, С. Франка, Вл. Соловьёва и др. Философы размышляли о душе, смысле жизни и предназначении человека. Однако сама идея психологической помощи человеку относилась, скорее, к сфере деятельности священников. Фактическое упразднение религиозных служб после 1917 г., а затем и постепенный разгром психологии и педологии к началу 1930-х годов на несколько десятилетий надежно укрыли психологическую помощь от государственного ока на кухнях, где она существовала в виде соседских разговоров за чашкой чая или рюмкой водки.

Одновременно с развитием системы профессиональной психологической помощи получил распространение и другой вид поддержки — это услуги гадалок, знахарей, целителей. Использование в течение многих лет такой «психологической помощи» не могло не привести к скептическому отношению к консультированию и психотерапии. Сыграл

свою роль в формировании негативного отношения и впитанный с воздухом страх перед психиатрией, многие годы служившей тоталитарному режиму, помогавшей подавлять все проявления внутренней свободы человека. Возможно, поэтому до сегодняшнего дня очень многие люди с недоумением и опаской относятся к предложению проконсультироваться у психолога или воспользоваться услугами психотерапевта.

Тем не менее с начала 1970-х годов, вопреки полуофициальному запрету на оказание психотерапевтических услуг, в практику стали вливаться специалисты-психологи, прежде всего выпускники Московского и Ленинградского университетов. Постепенно стала меняться и система обучения. Одними из первых стали разрабатывать и читать курсы лекций по теории и практике психологического консультирования Е.Т. Соколова, Ю.Б. Гиппенрейтер, Ю.Е. Алешина и др. В Москве открылась первая семейная психологическая консультация. В эти же годы в Ленинграде, в институте им. В.М. Бехтерева, и в Москве, на базе Клиники неврозов, стали использоваться групповые методы работы с больными неврозами. В середине 1980-х годов прорыв «железного занавеса» способствовал началу прямого профессионального общения зарубежных и отечественных специалистов-практиков. В нашей стране побывали В. Сатир, Дж. Рейнуотер, В. Франкл, К. Роджерс. Елена Теодоровна Соколова, участница тех самых первых учебных семинаров и мастер-классов, замечает, что зарубежные психотерапевты «вынуждены были признать, что имеют дело с мыслящей, реально работающей и довольно многочисленной группой специалистов, обнаруживающих порой вопиющую наивность и безграмотность, но нередко удивляющих маститых специалистов своей эрудицией, начитанностью и широтой подхода» (Соколова, 2001, с. 4). Присущая большинству отечественных специалистов позиция «прагматического эклектика», т.е. психолога, на собственном опыте изучающего психотерапевтические направления и апробирующего техники из разных подходов, с одной стороны, была вынужденной из-за отсутствия системного образования в области консультирования, а с другой стороны, — способствовала формированию большей широты и толерантности консультативного мышления, чем у зарубежных коллег.

«Психологический бум» в России грянул в 1980-х — начале 1990-х годов. Рост интереса к тому, как устроен внутренний мир человека, к его жизненным сложностям и проблемам был обусловлен, прежде всего, изме-

нением социально-экономических условий — демократизацией общества, провозглашением «свободы слова» и «гласности». Появились первые легальные службы социально-психологической помощи и телефоны доверия. В вузах по всей стране стали открываться факультеты психологии, в том числе со специализацией «психологическое консультирование», до сих пор ежегодно пополняющие армию психологов тысячами человек. Было издано огромное количество литературы, связанной с психологическими науками, — не только монографии и серьезные научные исследования, но и целое море книжек популярного характера из серий «Помоги себе сам», «Сам себе психолог», «Искусство быть», «Путь к успеху» и т.п.

На рубеже XX и XXI вв. психологическое консультирование становилось все более и более популярным. Как вид психологической помощи сначала оно пришло в школы и больницы, в социальные службы и в армейские подразделения, затем — в организации и на предприятия. По мере его распространения практикующие психологи почувствовали дефицит не только практических умений, но и теоретических знаний о процессе консультативного взаимодействия, о структуре человеческой личности. Значительная часть специалистов удовлетворяли свои потребности, обучаясь различным психотерапевтическим направлениям — психоанализу, гештальтподходу, экзистенциальной терапии, системной семейной терапии, НЛП и некоторым другим. Самые первые учились у зарубежных профессионалов, затем они открывали в странах СНГ собственные психотерапевтические школы. Так в крупных городах страны и ближнего зарубежья возникли негосударственные институты и центры, охватившие обучением психотерапии многочисленных психологов, врачей, педагогов, многие из которых активно практиковали и в процессе, и по окончании обучения. Однако в государственных вузах получить навыки консультирования долго не представлялось возможным: не хватало специалистов, способных научить этому, а в программах не были предусмотрены часы на овладение практикой.

Потребность в оказании квалифицированной психологической помощи и достижении определенного уровня ее качества по-прежнему остается актуальной. И это вызвано рядом причин. Во-первых, до сих пор не существует единого стандарта подготовки специалистов-консультантов: нет ни общего рекомендованного цикла дисциплин, ни документально определенного соотношения в обучении теоретической

и практической составляющих. Во-вторых, не существует единой или хотя бы интегрированной теории психологической помощи, которая могла бы лечь в основу такого стандарта. В-третьих, процесс обучения и подготовки психологов-консультантов зачастую абсолютно не предоставляет им возможностей для получения практического опыта. В-четвертых, разобщенность психологического сообщества оставляет массу возможностей для проникновения в профессиональную среду малограмотных и плохо подготовленных специалистов. Все это требует сегодня от психологического сообщества решения таких задач, как объединение специалистов, выработка и утверждение общих профессиональных стандартов, создание теории консультативной практики и методологической основы психологического консультирования.

Несмотря на то что психологическое консультирование как профессиональная деятельность появилось сравнительно недавно и до сих пор активно развивается, степень его влияния на социум увеличивается. Растет число людей, обращающихся за помощью к психологам-консультантам. Множится число групповых консультантов и групп, в которых можно получить самую разнообразную по охвату проблематики и используемым методам психологическую помощь и поддержку.

Проблемы, с которыми клиенты сейчас обращаются к психологам, чрезвычайно разнообразны. Прежде всего, это проблемы в отношениях — партнерских, супружеских, детско-родительских; трудности во взаимодействии с миром, другими людьми, в отношениях с самим собой; вопросы, возникающие во время учебы или на работе. Родители, как правило, обращаются по поводу психологических особенностей развития детей, личностных проблем подростков, профессионального ориентирования старшеклассников.

В последнее время круг клиентских запросов значительно расширился, включив в себя вопросы, связанные с физическими заболеваниями, психосоматикой, зависимостями и созависимостью, этническими и мультикультурными¹ проблемами. Нередко клиенты приходят, пытаясь решить эки-

¹ *Мультикультурные проблемы* затрагивают такие характеристики личности, как этнографические переменные (этнос, национальность, религия, язык), демографические (возраст, пол и гендер, место жительства), статусные (социальные, образовательные, экономические), а также переменные принадлежности (формальные или неформальные принадлежности к семье, организации, идеям, образу жизни и пр.).

стенциальные проблемы (в том числе связанные с самореализацией и самоактуализацией), а также проблемы, связанные с эмоциональным выгоранием и невозможностью продолжать профессиональную деятельность, дауншифтингом и чувствами и конфликтами, им вызванными, творческими и ценностными кризисами. Получают распространение управленческое консультирование, организационное консультирование и такой особый вид консультирования, как коучинг. Жизненно необходимой стала психологическая помощь в кризисных ситуациях (смерть близких, попытка суицида, физическое насилие, измена, потеря работы, катастрофы и бедствия). Нуждающимися в психологической помощи, но не получающими ее пока в должной мере в нашей стране остаются следующие категории населения: пожилые люди, тяжело больные и умирающие, заключенные, военнослужащие; соответственно, малоизученными и открытыми для практикующих специалистов являются такие области консультирования, как помощь умирающим и психотерапия горя, работа с переживанием процесса старения и с клиентами пожилого возраста, работа в местах лишения свободы и социально-психологическая реабилитация осужденных, работа с проблемами адаптации к военной службе и реабилитация участников вооруженных конфликтов.

Таким образом, реальные и потенциальные возможности психологического консультирования сегодня охватывают все сферы человеческой жизни и становятся практически неисчерпаемыми.

Так что же такое *психологическое консультирование*? Чем содержательно наполнена эта профессиональная деятельность?

В настоящее время предмет психологического консультирования является достаточно размытым, и существующие сегодня определения отражают эту размытость. Тем не менее эти определения содержат ряд общих элементов. Первый из них — это представление о том, что консультирование направлено на помощь людям в осуществлении выбора и принятии решений, а также претворении этих решений в жизнь. Второй — это использование понятия «личностное развитие» (хотя точное содержание этого феномена и условия, способствующие личностному развитию, до сих пор не определены). К сожалению, в отечественной психологической литературе общепринятое определение психологического консультирования также отсутствует.

Одно из наиболее известных зарубежных определений психологического консультирования дал Крумбольц (1965): «Консультирование заключается в таких нравственных действиях консультанта, при помощи которых он прилагает ответственные усилия, направленные на помощь клиенту в освоении способов поведения, которые приведут к решению проблем клиента» (цит. по: *Джордж, Кристиани, 2002, с. 10*). Американская ассоциация руководства и персонала (APGA) определяет консультирование чуть шире — как «применение специальных консультативных процедур, а также приемов из других областей науки о поведении для помощи в обучении способам решения проблем и принятия решений, связанных с карьерой, личностным развитием, семьей и браком или другими межличностными отношениями» (там же). Однако чаще всего в профессиональной среде обращаются к определению, которое дали Бёркс и Стефлре: «Консультирование означает *профессиональные отношения* (выделено мной. — *Е. М.*) между специально подготовленным консультантом и клиентом. Обычно это отношения один на один, хотя иногда они могут включать большее количество участников. Назначение консультирования заключается в том, чтобы помочь клиентам понять и прояснить их взгляды на собственное жизненное пространство и научить их достигать собственных, самостоятельно определяемых целей посредством осуществления сознательного выбора и решения проблем эмоционального и межличностного характера» (там же).

То, что консультирование представляет собой прежде всего *отношения*, утверждают многие психологи-консультанты. Об этом пишут Р. Джорж и Т. Кристиани в книге «Консультирование: теория и практика», которая является одним из лучших пособий по психологической помощи (*Джордж, Кристиани, 2002, с. 10*). В том числе и об этой особенности говорит в своей книге Р. Кочюнас, выделяя следующие основные характеристики консультативного процесса.

1. Консультирование помогает человеку делать выбор и действовать по собственному усмотрению.
2. Консультирование помогает обучаться новому поведению.
3. Консультирование способствует развитию личности.
4. В консультировании акцентируется ответственность клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные

решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.

5. Сердцевиной консультирования является «консультативное взаимодействие» между клиентом и консультантом, основанное на принципах гуманистической философии (Кочюнас, 1999, с. 7–8).

Р. Кочюнас также называет три основных принципа гуманистической философии, выделенных Карлом Роджерсом:

- каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая;
- каждая личность в состоянии быть ответственной за себя;
- каждая личность имеет право выбирать ценности и цели и принимать самостоятельные решения (цит. по: Кочюнас, 1999).

Если обобщить все приведенные выше определения психологического консультирования, то можно сказать, что

 консультирование является *процессом построения особых отношений между клиентом и консультантом, которые помогают клиенту решать личные проблемы и способствуют раскрытию его собственного внутреннего потенциала*, а также охватывают базовые установки консультанта в отношении человека вообще и клиента в частности, которые включают признание права клиента на уникальность и самостоятельность и уважение его свободы выбора и права жить собственной жизнью.

* * *

Таким образом, психологическое консультирование опирается на две основные идеи. Первая состоит в том, что у человека неизменно есть внутренний ресурс для решения собственных жизненных задач, для личностного развития, однако не всегда сам человек имеет доступ к этому ресурсу. Задачей консультанта является помощь клиенту в поиске и использовании этого ресурса. Вторая идея заключается в том, что человеку присуща потребность в отношениях и специальным образом построенные отношения могут являться для него помогающим инструментом. При этом *консультант становится специалистом в области построения помогающих отношений* (Мастерство психологического консультирования, 2007, с. 8).

§ 2. Психологическое консультирование и психотерапия: проблема определения понятий

Каждый консультант сталкивается с проблемой разведения понятий «психологическое консультирование» и «психотерапия». До сих пор единого подхода к решению этой проблемы нет ни в нашей стране, ни за рубежом. Часть практиков считают, что в этом разграничении вообще нет необходимости, и используют эти слова как синонимы. Другие утверждают, что консультирование и терапия — это различные процессы, которые можно разграничить по некоторым критериям. Третьи соглашались с необходимостью различать эти понятия, но подтверждают, что границы их настолько размыты, что разделить их на практике не представляется возможным. Каким же образом решить эту проблему?

Психотерапия как деятельность своими корнями уходит в медицину, а конкретнее — в психиатрию. Первоначально именно врачи-психиатры имели дело с душевнобольными пациентами и, занимаясь их лечением, осуществляли «врачевание души», т.е. психотерапию. А так как психология является относительно молодой наукой, то психотерапия достаточно долгое время оставалась прерогативой врачей. В нашей стране и сейчас государственный диплом психотерапевта может быть только у врача, поскольку психотерапия — медицинская специальность.

Некоторое время назад появились проекты Закона о психотерапии и специалистах, занимающихся психотерапевтической деятельностью, и Федерального закона о психологической помощи. Принятие данных законов должно привести к легализации консультативных и психотерапевтических услуг и деятельности многочисленных психологов и психотерапевтов. Но согласно первому закону оказывать психотерапевтические услуги смогут лишь три категории специалистов при условии получения ими дополнительной специальности «психотерапия»: врачи любой специальности; клинические психологи; социальные работники. Среди них, как видно, нет места психологам, даже со специализацией «психологическое консультирование». В любом случае, прежде чем начать профессиональную подготовку по психотерапии, психологам необходимо будет получить второе образование (по специальности «клиническая психология»). Таким образом, данный закон суще-

ственно сузит круг специалистов, способных оказывать психотерапевтическую помощь.

Проект Федерального закона о психологической помощи (2013) неожиданно вызвал огромный резонанс в профессиональной среде. Попытка государственной власти регламентировать виды, способы, качество, стандарты и другие аспекты психологической помощи, права и обязанности ее получателей, а также процессы контроля и оценки деятельности специалистов-психологов привела к активному обсуждению проекта профессионалами, а также к созданию инициативных рабочих групп для организации профессионального сообщества. Тем не менее в этом проекте психологическое консультирование названо в числе девяти основных видов психологической помощи наряду с психологической профилактикой и психологическим просвещением, психологической поддержкой и сопровождением, психологическим анализом и немедицинской психотерапией, психологическими диагностикой, реабилитацией, коррекцией, экспертизой и психологическим тренингом.

Однако в то время как на Западе, и прежде всего в США, термины «психологическое консультирование», «консультирование», «психотерапия» и «терапия» зачастую обозначают один и тот же процесс, в отечественной науке продолжаются ожесточенные споры о том, следует ли отождествлять психологическое консультирование и лично ориентированную, или немедицинскую психотерапию, а также о том, каковы критерии их разграничения. Споры эти становятся все более яростными в связи с увеличением количества практикующих психологов, которые, кстати, называют себя и консультантами, и психотерапевтами одновременно. Их богатейший опыт свидетельствует о том, что на практике очень трудно или даже невозможно определить, где в процессе работы с клиентом происходит консультирование, а где — психотерапия. Об этом же свидетельствует и зарубежный опыт.

Интересный феномен обнаруживается в отечественной психологической литературе. К примеру, Большой психологический словарь под редакцией Зинченко и Мещерякова вообще не дает определения психологического консультирования. Это словосочетание встречается всего один раз в статье о практическом психологе системы образования, при этом пояснений о том, что это за деятельность, нет никаких. А вот пси-

хотерапия имеет собственную статью, в которой, в частности, указывается, что психотерапию можно понимать в узком и широком смысле, подразумевая не только лечение, но и «оказание психологической помощи здоровым людям в ситуациях различного рода психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество собственной жизни» (Большой психологический словарь, 2003, с. 446). А дальше авторы, уважаемые и знающие психологи, отмечают, что подобная помощь основана на *индивидуальном консультировании*, опять-таки не поясняя, является ли консультирование особым видом деятельности психолога или основным методом данной деятельности.

Очень многие отечественные работы, посвященные проблемам психологической помощи, так или иначе касаются этой проблемы. И подавляющее большинство авторов специально акцентируют внимание читателей на том, что психологическое консультирование и немедицинская психотерапия по сути являются идентичными (и понятиями, и процессами). Одними из первых об этом заговорили Ю.Ф. Поляков, А.С. Спиваковская, Г.С. Абрамова, Ф.Е. Василюк, Е.П. Кораблина, А.М. Родина и др. Некоторые психологи, избегая проблем, которые могут возникнуть вследствие этой продолжающейся неразберихи, отказываются в своих книгах и от термина *консультирование*, и от термина *психотерапия*, заменяя их синонимичным выражением — *психологическая помощь*. Доктор психологических наук, киевский психотерапевт А.Ф. Бондаренко, называя свою монографию «Психологическая помощь: теория и практика», в предисловиях к трем изданиям своей книги по-разному определяет категорию специалистов, для которых предназначено пособие. В первом издании (январь 1999) он называет их «психологами-практиками» и представляет их в двух ипостасях — «школьный психолог» и «психолог-консультант». Во втором издании (март 1999) — оперирует понятиями «практикующий психолог» и «психолог-психотерапевт». В третьем издании (2001) говорит только о «психологе-психотерапевте». С одной стороны, эти факты свидетельствуют о том, что постепенно понятие «психолог-психотерапевт» все больше используется, прежде всего в профессиональной среде; с другой стороны, проблема разведения понятий «психологическое консультирование» и «немедицинская психотерапия» продолжает оставаться открытой и достаточно острой.

Рассмотреть эту проблему можно, используя для сравнения вышеуказанных понятий критерии, предложенные отечественными и зарубежными авторами (Ю. Алешина, Р. Джордж, Т. Кристиани):

- цели;
- время;
- место;
- клиенты;
- условия осуществления деятельности и методы;
- требования к специалистам.

Цели. Обычно в качестве цели консультирования называется помощь людям в решении задач развития. Зарубежные теоретики утверждают, что подростки и молодые люди обычно получают помощь в форме консультирования. А вот взрослые люди с теми же проблемами скорее нуждаются в психотерапии — прежде всего потому, что их проблемы носят более глубокий характер, а отношения достаточно разнообразны. Однако утверждение о различиях в глубине проблематики кажется достаточно спорным. Известно, что дисфункциональная семья (а сегодня таких семей очень много) отрицательным образом влияет на становление и развитие личности ребенка. Уже к подростковому возрасту человек может иметь значительное количество проблем, что подтверждает сегодняшняя социальная ситуация, в которой присутствуют подростковый алкоголизм, наркомания, токсикомания, игровая и компьютерная зависимости, суициды, побеги из дома и т.д. Таким образом, вряд ли справедливо говорить о меньшей глубине подростковых и юношеских проблем и сравнивать их с проблемами взрослого человека.

Кроме того, некоторые отечественные авторы разделяют консультирование и психотерапию в соответствии с локусом жалоб клиентов. Ю.Е. Алешина (*Алешина*, 2005, с. 12) отмечает, что клиент психолога-консультанта обычно обвиняет других в своих проблемах, например: «Мой супруг меня не понимает», «Мои родители вечно ругают меня», «Мой муж совершенно не занимается с ребенком» и т.п.; тогда как клиент психотерапевта осознает собственную ответственность за свои жизненные трудности и предъявляет запросы другого рода: «Я постоянно чувствую раздражение в адрес собственного ребенка», «Мне кажется, что я сильно отличаюсь от других людей своей неуверенностью

и застенчивостью», «Я хочу изменить свои отношения с родителями, научиться спокойно реагировать на их выпады против меня» и т.д. Это различие, как правило, свидетельствует о том, что человеком уже проделана определенная внутренняя работа по анализу своего характера, рефлексии своего эмоционального состояния и, возможно, некоторых жизненных проблем. Это же различие предполагает, что у клиента сформирована внутренняя готовность к более глубокой работе со своим внутренним миром, со своей личностью. Однако значительная часть психологов-практиков утверждают, что запросы с внешним локусом являются не чем иным, как классическим *«ложным запросом»*¹, а задачей психолога-консультанта становится помощь в переформулировании этого запроса таким образом, чтобы локус переместился в область ответственности клиента. Например: «Что же я делаю такого, что мы с мужем не можем найти общий язык?», «Как мне защитить свои потребности от собственных родителей?», «Могу ли я отдать часть ответственности за воспитание ребенка своему мужу?» и т.п. Только такая работа может считаться эффективной. Было бы неправильным считать, что решение подобных проблем требует анализа только актуальных ситуаций из жизни клиента. Невозможно изменить установки клиента, не анализируя его детско-родительские отношения, его психотравмы, его привычные эмоциональные состояния и поведенческие паттерны. Именно этим и занимается психотерапия.

Время. Традиционно считается, что психотерапевтическое воздействие более длительно, продолжительность его измеряется месяцами или даже годами. Можно предположить, что традиция эта связана с психоанализом в том ортодоксальном виде, в котором его проводил и описывал Фрейд. С такой же длительностью вел свою клиент-центрированную терапию и Роджерс. И наоборот, есть мнение о том, что консультирование краткосрочно (это может быть даже единственная встреча). Однако к настоящему моменту темп жизни человечества вырос так значительно, что изменений в эмоциональном состоянии, отношениях, здоровье, своем характере человек не может ждать годами. Человек хочет

¹ *Классический «ложный запрос»* — запрос, в котором звучит просьба переделать, изменить или повлиять не на автора запроса, а на другого человека — супруга, родителя, ребенка, друга, сослуживца и т.п.

изменений быстрых, практически мгновенных. И в угоду этому желанию появились соответствующие техники, методы и даже направления психотерапии. Среди них НЛП, гештальттерапия, психодинамическая терапия, Эриксоновский гипноз. Из совсем новых — краткосрочная позитивная терапия (терапия, фокусированная на решении, по Стиву де Шезеру); терапия нового решения Гулдинга; провоцирующая тревогу краткосрочная терапия; краткосрочная терапия, центрированная на решениях (основанная на Эриксоновском гипнозе). Все эти направления работают достаточно быстро и в течение нескольких недель или месяцев (от 6 до 20 сессий) обеспечивают у подавляющего большинства клиентов начало тех изменений, за которыми они приходят, или даже их полное осуществление. Иногда даже одна удачная сессия открывает для клиента начало новой жизни.

Многие из перечисленных выше подходов объединяют идеи сотрудничества клиента и терапевта, отказа от борьбы с сопротивлением, исследования феноменологии клиента, избегания анализа прошлого и фокусировки на настоящем и будущем, а также принятия решений и обсуждения происходящих изменений. «Мы говорим не о проблемах, а о решениях», — утверждают психотерапевты данных направлений. При этом они подчеркивают, что краткосрочность является не целью, а естественным результатом следования основным принципам данного направления. Важным в краткосрочной психотерапии становится стремление сокращать сроки лечения, чтобы избавить пациента от перекладывания ответственности за свою жизнь, за свое здоровье на психотерапевта, от «бегства в психотерапию» или развития «психотерапевтического дефекта» (такие ситуации возможны при долгосрочной терапии, когда клиент, погруженный в самоанализ, избегает встречи с реальной жизнью, реальными отношениями, формируя у себя зависимость от своего психотерапевта и устойчивое представление о себе как об «ущербной» личности). Но насколько постоянными в жизни и личности клиента могут быть изменения, произошедшие в течение одного-двух месяцев встреч с психологом? — ответить на данный вопрос достаточно сложно.

Место. Пожалуй, это тот критерий, по которому различия все-таки можно выявить. О психотерапии говорят применительно к клинике (имеется в виду, что в клиниках практически не используют консуль-

тирование, и любая психологическая помощь, оказываемая там, будет называться психотерапией). Пациенты клиник получают психотерапию по назначению врача независимо от того, хотят они этого или нет, готовы ли они к этому. Некоторые зарубежные авторы именно внутреннюю личностную готовность к изменениям считают определяющей для начала лично ориентированного психотерапевтического воздействия. Для медицинской же психотерапии личностная готовность является желательной, но не обязательной. Именно этим фактором определяется директивность клинического психотерапевтического воздействия. Однако сегодня можно говорить о том, что и в клинике выделяется группа пациентов, внутренне готовых к личностным изменениям. Собственно, уже на начальном этапе психотерапии (и в клинике, и вне ее) профессионалом могут быть созданы определенные условия для осознания пациентом степени личной ответственности за происходящее в его жизни и пробуждения желания и стремления изменить что-либо в себе для улучшения качества своей жизни.

Клиенты. Ю.Е. Алешина «идеальным клиентом психотерапевта» называет «нормального невротика с высоким уровнем развития рефлексии, способного оплачивать дорогой и длительный курс лечения, обладающего достаточным для этого количеством времени и мотивацией» (Алешина, 2005, с. 12–13). Однако все эти характеристики не являются постоянно присущими индивиду. В какой-то момент у человека могут быть в наличии мотивация, время, материальные ресурсы для психотерапевтической работы, но по ряду причин они могут исчезнуть. Практикующие психологи рассказывают о клиентах, которые временами прерывают терапию — после, например, полугодовой еженедельной работы с психотерапевтом они «пропадают» на несколько месяцев, по прошествии которых снова возвращаются на терапию. Интересно, что каждое такое возвращение актуализирует все более глубокие личностные процессы клиента и расширяет проблематику. Сначала, как правило, это отношения — с партнером, родителями, детьми. Затем — работа над принятием себя, прояснением собственных потребностей, психологических границ, установок, интересов, понимание своей созависимости, исследование и выработка личностных ресурсов. Наконец, ценностные и смысложизненные проблемы,

философское осмысление собственного бытия. Такие длительные перемены могут быть необходимы для ассимиляции и глубокого осмысления опыта, полученного в ходе терапии. Наряду с этим подобные перемены, с учетом того, что психотерапевт всегда является в определенном смысле «родительской фигурой», становятся временем взросления клиента, периодами его личностного роста.

Некоторые исследователи отмечают, что клиентами психотерапевта часто являются люди с отклонениями от некоей психологической нормы. Но понятие «норма» весьма размыто. Сегодня обсуждение этой проблемы носит выраженный этический характер. Что есть норма? Каковы ее критерии? Кто их определяет? Должны ли все люди соответствовать этим критериям? Нужно ли стремиться к норме? Не исчезнут ли, к примеру, наука и искусство, если все люди станут соответствовать норме? Многим известно, какими выдающимися способностями в разных областях человеческой деятельности обладали выраженные невротики и имеющие личностные расстройства, да и просто отягощенные значительным количеством проблем люди, среди которых Н.В. Гоголь, М.А. Булгаков, М.М. Зощенко, Ван Гог, И.К. Айвазовский, П.И. Чайковский и многие другие. Согласно теории А. Адлера, люди делают величайшие открытия, создают гениальные произведения, преодолевая личные проблемы, комплексы неполноценности, компенсируя ощущение ущербности (Адлер, 2002).

Известный американский психолог А. Маслоу утверждает, что не норма, а, наоборот, отклонение от нормы, необычный человек должен быть предметом изучения психологической науки. Такого выдающегося человека следует изучать, для того чтобы понять, как эта самая норма может стать более «человечной», по выражению А. Маслоу, т.е. способной реализовать максимум своего человеческого потенциала. Эта идея теснейшим образом связана с феноменом *психологического здоровья*.



Психологическое здоровье — это хорошо развитая способность человека к саморегуляции эмоциональных состояний, высокая степень личностной осознанности, постоянная внутренняя готовность к изменениям своих поведенческих паттернов, стремление к улучшению качества собственной жизни, постоянный процесс развития.

Такое понимание психологического здоровья определяет важную общую задачу и для консультирования, и для психотерапии (что, собственно, и отождествляет их), состоящую в том, чтобы показать человеку его личностную глубину, его скрытый потенциал, его способности и возможности подняться над нормой, осуществить себя наиболее полно, стать более целостным, более человеческим, выделяющимся из толпы, т.е. *перестать в каком-то смысле быть нормой* (Маслоу, 1999).

Условия осуществления деятельности и методы. Техники и методы различных психотерапевтических направлений давно и весьма успешно применяются психологами в практической работе. Психотерапевты не скрывают своих открытий и охотно делятся своими приемами со всем миром. Но избыток литературы по психотерапии вооружил знаниями из области практической психологии уже не только психологов-консультантов и психотерапевтов. Сегодня даже люди, не связанные с психологией, часто понимают, о чем идет речь, когда говорится о «внутреннем родителе» и «внутреннем ребенке», о «собаке снизу» и «собаке сверху», о свободных ассоциациях, о «горячем стуле» и т.п. Так что можно утверждать, что применение одних и тех же техник или приемов — как раз то, что объединяет консультирование и психотерапию.

Однако все большее количество психологов-консультантов используют в качестве основы для своей работы не какие-то определенные техники, а диалог как таковой, строя сессию в форме особой беседы, опираясь на актуальное состояние клиента, на происходящее в сессии взаимодействие клиента и психолога, на «здесь и теперь» в выстраиваемых отношениях. О таком диалоге как основе психотерапевтического взаимодействия клиента и психолога пишут психотерапевты различных подходов — экзистенциально-гуманистического, гештальтподхода, лично ориентированного, эклектически-интегрированного, — среди которых Карл Роджерс, Ирвин Ялом, Альфрид Лэнгле и многие другие, а также отечественные авторы Т.А. Флоренская, А.М. Айламазян, М.А. Гулина, Г.Л. Станкевич, Ф.Е. Василюк. Этот диалог представляет собой, прежде всего, субъект-субъектное взаимодействие, при котором личность психотерапевта с ее чувствами, установками, ценностями, смыслами важна не менее, чем личность клиента. Это диалог, при котором оба участника оказывают влияние друг

на друга, изменяют представления о мире друг друга, расширяя и углубляя их. Такой диалог восходит своими корнями к беседам, которые вел со своими учениками Сократ. Нет сомнений в том, что ведению такого диалога нужно специально учиться.

Диалогическое взаимодействие считается сегодня по праву одним из наиболее эффективных психотерапевтических методов, позволяющих клиентам осознанно брать на себя ответственность за происходящие в их личности и жизни изменения. Эта позиция в корне отличается от позиции суггестивных и авторитарных терапевтических подходов. При этом беседа, традиционно считающаяся основным методом психологического консультирования, остается разговором, обменом мнениями. А терапевт регулирует, структурирует беседу, меняет при необходимости ее содержание, форму, глубину, но по сути является равноправным собеседником.

Одна из причин «неразрешимости» проблемы разведения понятий «психологическое консультирование» и «психотерапия» обсуждается в книге «Мастерство психологического консультирования» (2007, с. 6), являющейся плодом многолетней работы профессионалов из Санкт-Петербурга, занятых подготовкой практических психологов. Они указывают на то, что в нашей стране перепутаны понятия «образование» и «сфера деятельности». За рубежом, например, психотерапия является определенной деятельностью, которой могут заниматься специалисты с образованием по специальностям «врач-психиатр», «психолог», «социальный работник». В этом же ряду стоит такая деятельность, как преподавание, которым могут заниматься и врачи, и психологи, и юристы, и экономисты. При этом *консультирование* также подпадает под определение сферы деятельности. Во всех странах давно практикуются юридическое, экономическое, медицинское консультирование, главное отличие которого состоит в том, что оно носит разовый и достаточно поверхностный характер, не затрагивающий глубин личности, ее переживаний и особенностей поведения, и представляет собой *информирование, совет по определенному поводу*. В таком случае психолог как специалист, обладающий психологическими знаниями о человеке (специалист с психологическим образованием), также может отвечать на определенные вопросы клиентов, при этом консультируя их. Тогда содержательно в процесс *консультирования* укладываются ответы на

такие, к примеру, вопросы, как: «Каковы возрастные особенности ребенка семи лет?», «Как протекает подростковый кризис?», «Когда следует начинать говорить с ребенком о сексуальных отношениях?», «Как готовить ребенка к школе?», «Что полезно для беременной женщины?» и т.п. По сути *это сообщение клиенту определенной информации о человеке вообще*. Вероятно, первоначальный смысл, вкладываемый в понятие «психологическое консультирование», соответствовал именно этой идее. Но как только эта информация конкретизируется, как только предметом обсуждения становится отдельный индивид, его личностные особенности, эмоциональные переживания, поведение, говорить о консультировании становится не совсем правомерно. Здесь начинается психотерапия, потому что она лечит, изменяет, корректирует. В соответствии с этой логикой и консультирование, и психотерапия занимают свои места среди сфер деятельности психолога наряду с просвещением, психодиагностикой, коррекцией.

Однако в ходе диалога ответы психолога на разные вопросы клиента, а также обсуждение эмоциональных переживаний, травматичного опыта, установок, ценностей и смыслов клиента, процесс построения клиент-терапевтических отношений так тесно переплетаются между собой, что даже самому психологу разделить их порой слишком сложно. В результате произошло и смешение понятий, и смешение разных видов деятельности.

Требования к специалистам. Первоначально требования к профессиональной подготовке психологов-консультантов и психотерапевтов сильно различались. Это отмечает Ю.Е. Алешина (*Алешина, 2005, с. 13–14*). Чтобы консультировать, психолог должен был иметь базовое психологическое образование и специальную подготовку по теории и практике консультирования. Прохождение супервизии тоже было желательным, но могло быть достаточно краткосрочным. Психотерапевту же в первую очередь необходимо было иметь медицинское образование, теоретическую психологическую подготовку, а также длительный клиентский психотерапевтический опыт и опыт работы под руководством супервизора. Высокий уровень требований к психотерапевту во многом обусловлен теми сложностями, с которыми он встречается в своей работе с клиентами: необходимостью ориентироваться в проблематике паци-

ента, опасностью эмоционального выгорания, возникновением в отношениях весьма сложных явлений переноса и контрпереноса. При рассмотрении этих двух видов деятельности в таком аспекте можно обнаружить их первоначально различную ориентацию: консультирование решает ситуативные проблемы, а психотерапия — личностные.

В начале 90-х годов (когда автор книги получала свое базовое образование по психологии) многие практикующие психологи отмечали, что психологическое консультирование малоэффективно (лишь около 5% обращений к психологам-консультантам оценивались клиентами как эффективные и полезные). Как правило, клиенты приходили на разовые консультации по определенным проблемным ситуациям, но почему-то подавляющее большинство не использовали полученные знания и опыт в дальнейшей жизни. Совсем по-другому обстояло дело в активно развивающихся в то время психотерапевтических группах. Обнаруживая, что ситуационные проблемы самым тесным образом связаны с особенностями личности, опытом отношений в родительской семье, пережитыми психотравмами, клиенты становились активными участниками групповых и индивидуальных психотерапевтических встреч. Вели эти группы специалисты с психологическим или медицинским образованием и дополнительной психотерапевтической подготовкой. Ориентация на личностные изменения приводила к возникновению длительных клиент-терапевтических отношений.

Распространение психологических знаний и психотерапевтических теорий, рассмотрение переживаний, поведения и внутреннего мира человека через призму психологических понятий постепенно привело к тому, что все большее количество психологов в процессе консультирования ориентировались не столько на решение проблем, сколько на помощь клиентам в изменении их жизни. Психологические знания о личности, ее структуре, процессе развития личности, необходимых условиях и возможных нарушениях этого процесса становились все более необходимыми для практической работы с клиентами. А после того как психология личности выделилась из социальной психологии в отдельную дисциплину, именно психологи получили приоритетное право на занятие консультативной и психотерапевтической деятельностью. Они стали лучше и больше понимать личность, ее функционирование, условия ее развития и проблемы, возникающие на этом пути.

А.И. Сосланд в своем интервью для журнала «Русский репортер»¹ утверждает, что важнейшим критерием эффективности, профессиональной компетентности консультанта или психотерапевта и в то же время главным отличием их от всевозможных шарлатанов является наличие у профессионала определенной теории личности (представления о структуре личности, условиях ее развития и т.п.) и теории возникновения патологических симптомов, а также терапевтической техники, опирающейся на эти теории. Несомненно, для подготовки таких специалистов психологическое образование становится не менее, а может быть, и более важным, чем медицинское.

В условиях возникновения длительных отношений с клиентами все большую значимость для профессионалов приобретают индивидуальная психотерапия и супервизия. Сегодня любой уважающий себя практик (как бы он себя ни называл) имеет за плечами длительный клиентский опыт психотерапии и регулярно проходит супервизию.

* * *

Изучение отечественной и зарубежной психологической литературы свидетельствует о том, что понятие «психологическое консультирование» трактуется сегодня так же широко, как и понятие «психотерапия», имеет такие же задачи, цели, содержание, использует те же методы и приемы работы. Таким образом, *разведение понятий «психологическое консультирование» и «лично ориентированная немедицинская психотерапия» на сегодняшний день недостаточно обосновано.* Эти понятия следует считать синонимами, и именно как синонимы использует их автор в данной книге. Практикующим психологам остается только ждать, когда в профессиональной среде утвердится общее мнение по этому вопросу.

§ 3. Цели и задачи консультирования

Задача определения целей консультирования на первый взгляд может показаться простой, так как у пришедшего на консультацию клиента всегда есть некий запрос. Но на самом деле это задача гораздо более сложная, так как удовлетворение запроса клиента не может являться целью консультирования. Во-первых, у самого клиента всегда

¹ «Русский репортер». 2011, № 33 (311), 22 августа.

есть множество разнообразных, часто не осознаваемых потребностей, требующих удовлетворения; и не всегда он способен сформулировать свой запрос с учетом этих потребностей. Во-вторых, теоретическая ориентация консультанта оказывает решающее влияние на формулировку общих целей и задач консультирования.

Рассматривая цели консультирования и психотерапии, описанные в рамках различных направлений, можно отметить их некоторую общность и определенные различия.

В *психоаналитическом направлении* главной целью становится перевод в сознание вытесненного в бессознательное материала; помощь клиенту в воспроизведении раннего опыта; анализ вытесненных конфликтов; реконструкция базисной личности. *Адлеррианское направление* первичной считает трансформацию целей жизни клиента; помощь в формировании социально значимых целей; коррекцию ошибочной мотивации через обретение чувства равенства с другими людьми. *Поведенческая терапия* стремится исправить неадекватное поведение и обучить клиента поведенческой эффективности. Целью *рационально-эмотивной терапии А. Эллиса* является устранение саморазрушительного подхода клиента к жизни и помощь в формировании толерантного и рационального подхода; обучение применению научного подхода при решении эмоциональных и поведенческих проблем. *Клиент-центрированная терапия К. Роджерса* важнейшей целью считает создание благоприятного климата консультирования, способствующего самоисследованию и личностному росту клиента; развитие уверенности в себе, спонтанности и открытости опыту. *Гештальттерапия* стремится обучить клиента распознаванию собственных чувств и их проживанию, осознанию и определению собственных актуальных потребностей, а также нахождению оптимальных способов их удовлетворения. *Экзистенциальная терапия* направляет клиента к осознанию своей свободы и своих возможностей; побуждает к принятию ответственности за все, что с ним происходит; помогает освободиться от страха смерти, с тем чтобы начать жить полноценной жизнью.

Ряд зарубежных авторов выделяют универсальные цели консультирования. По мнению М. Скалли и Б. Хопсона, существуют три основные цели консультирования: помощь клиентам в их самоусилении (в развитии способности к осознанию себя, других людей, окружающего мира;

в формулировании собственных целей и формировании ценностей; в развитии навыков и поиска и получения необходимой информации); в личностном развитии клиентов (развитие способности, уровня и диапазона навыков осознания; в умении проводить мониторинг собственного самочувствия и развития; в использовании своих умений и навыков для помощи другим в их развитии; в усилении способности к оказанию и получению поддержки; во взаимодействии с людьми и системами, приобретении этого опыта, изменении под этим воздействием); создание здоровых микро- и макросистем для функционирования индивидуумов (отношения в семье, организациях, в малых и больших социальных группах) (Практическая психология ... 2001, с. 211). При этом они утверждают, что приоритетной является вторая цель, и именно в ее реализации видят залог эффективности консультирования. Однако понятие «*личностное развитие клиента*» не может быть осмыслено без разъяснения как самого понятия, так и критериев его динамики.

К тем, кто разъясняет содержание данного понятия, можно отнести Р. Джорджа и Т. Кристиани (2002), которые называют *пять универсальных целей психологического консультирования*. Эти же цели обозначает Р. Кочюнас (1999). Их же в том или ином виде упоминают многие другие специалисты в области консультирования. Вот эти цели:

- изменение поведения клиента;
- развитие умения клиента устанавливать и поддерживать взаимоотношения;
- увеличение продуктивности клиента и его способности преодолевать трудности;
- помощь клиенту в процессе принятия решений;
- способствование раскрытию и развитию потенциальных возможностей клиента.

Изменение поведения клиента — это разрушение непродуктивных паттернов поведения, что помогает увеличить степень удовлетворенности жизнью, повысить эмоциональный и жизненный тонус клиента. Эта цель, как правило, достигается за два шага. Первый шаг — осознание поведенческого паттерна. Именно это происходит в ходе диалога, если консультант внимателен не только к клиенту и его поведению, но и к своим эмоциональным реакциям в ходе встречи.

Например, внезапно возникшая злость на клиента, вовремя осознанная консультантом, может быть вызвана отвержением или обесцениванием со стороны клиента. Задача психотерапевта — обратить на это внимание клиента, соотнести с тем, что происходит в его жизни, обозначить свои чувства, которые возникают рядом с клиентом в конкретной ситуации. Второй шаг — приложение определенных волевых усилий для оптимального изменения паттерна. Психологу нужно помнить самому и временами напоминать клиенту о том, что без приложения им определенных сил изменения практически невозможны. В дальнейшей работе важной становится поддержка консультантом любых, порой даже незначительных изменений этого паттерна, ободрение клиента в стремлении к изменениям, помощь в нахождении внутренних сил и ресурсов, на которые можно опираться вне встреч с психологом. Таким же образом происходит работа и по выработке желаемых паттернов поведения. Впервые попробовав новое поведение в клиент-терапевтических отношениях, получив от психолога поддержку нового способа действий, человек может начать использовать его вне терапии.

Развитие умения клиента устанавливать и поддерживать межличностные отношения является важнейшей целью консультирования. Отталкиваясь от утверждения о том, что консультирование и есть взаимоотношения, психологу следует понимать, насколько в этом плане важны его собственные умения устанавливать и поддерживать взаимоотношения с клиентами. В этом смысле клиент-терапевтические отношения становятся тем образцом, в соответствии с которым клиент может учиться строить межличностные отношения с другими людьми. Существенное замечание по этому поводу делает Марина Гулина: «Природа отношений между консультантом и клиентом в продуктивном процессе консультирования является тем новым опытом, который клиент может (если захочет) начать приобретать, чтобы потом (если захочет) перенести его во внешний мир. В этом смысле *отношения являются и целью, и средством психологического консультирования*» (Гулина, 2001, с. 37). В терапии важно проследивать весь цикл развития взаимоотношений клиента и консультанта: их завязывание и установление, затем развитие и углубление, преодоление конфликтов и конфронтации и, наконец, выход из отношений и прощание. Показать клиенту, как он проходит через различные этапы развития отношений, с