

ЭВЕРЕТТ ШОСТРОМ

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ОСНОВЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

УДК 820(73) ББК 88.4 Ш78

Everett L. SHOSTROM, Lawrence M. BRAMMER THERAPEUTIC PSYCHOLOGY

Перевод с английского В. Абабкова, В. Гаврилова

Научные редакторы д-р мед. наук проф. В. Абабков, канд. мед. наук Л. Мешкова

Разработка серийного оформления художника В. Щербакова Серия основана в 1999 году

Нашим детям

Конни, Карине, Кристине, Дину и Дэйлу, от которых мы так много узнали о людях.

Шостром Э., Браммер Л.

Ш 78 Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии/ Пер. с англ. В. Абабкова, В. Гаврилова. — СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2002. — 624 с. (Серия «Психологическая коллекция»).

ISBN 5-699-01199-4

Эверетт Шостром, известный в нашей стране психолог, автор бестселлера «Человек-манипулятор», и Лоренс Браммер — психолог-консультант, объединили свои теоретические знания и практический опыт с целью подробного и доступного описания основ, методов и областей применения консультирования и психотерапии.

Благодаря стремлению авторов к подаче разностороннего материала, их частому обращению к конкретным примерам диалога психотерапевта и клиента для иллюстрации общих принципов, а также мастерскому сочетанию исследований с их личным опытом, эта книга полезна как для начинающих, так и для опытных консультантов или психотерапевтов. Она прекрасно подходит в качестве базового учебника начинающим в области психотерапии и консультации, однако и для опытного специалиста ее изучение не окажется напрасным.

Это превосходная книга, и ее вполне можно рекомендовать студентам, специализирующимся на консультативной и клинической психологии. Она даст им представление обо всем, что на сегодняшний день известно специалистам, практикующим искусство психологической помощи.

УДК 820(73) ББК 88.4

ISBN 5-699-01199-4

© В. Абабков, В. Гаврилов. Перевод, 2002

© Издательство «Сова», 2002

© ООО «Издательство «Эксмо». Оформление, 2002

От авторов

Мы глубоко убеждены в том, что окончательной целью научной психотерапии является благополучие людей, их самореализация и счастье. Такое состояние психологической зрелости и здоровья может быть достигнуто в значительной степени благодаря *правильному использованию* психологических процессов консультирования и психотерапии. В связи с огромной общественной потребностью в консультациях и психотерапии консультанту необходимо совершенствоваться в освоении всех доступных в настоящее время знаний и методов. Опыт показывает, что невротическим и плохо адаптированным индивидуумам могут принести большую пользу даже кратковременные консультации и психотерапия. Мы полагаем, что зачастую к практике консультирования и психотерапии с излишней поспешностью приступает консультант, не имеющий достаточных представлений ни о фундаментальных принципах как исторических так и практических, ни о специфических модификациях методов, необходимых при консультировании различных категорий клиентов.

В нашей книге мы попытались очертить фундаментальные принципы, необходимые для усовершенствования специалистов и в консультировании, и в психотерапии. Терапевтическая психология имеет солидные исторические корни в эмпирических науках и теперь дополняет эту историческую основу концепциями, выработанными в клиническом опыте. В данной книге большое внимание уделяется проблемам индивидуумов «нормальных», «невротических» и находящихся в «пограничных состояниях», поскольку на сегодняшний день о них написано значительно меньше, чем о людях с патологическим поведением.

В книге описываются методы личностно-ориентированного консультирования и

клинической психологии. В нее включены выдержки из историй реальных клиентов, иллюстрирующие, как определенные методы, открытые специалистами при изучении здоровых индивидуумов, облегчают психотерапевтический процесс. Многие из этих методов еще предстоит обосновать, и мы считаем, что это увлекательнейшая задача. Более того, многие наши позитивные утверждения следует воспринимать лишь как гипотезы, находящиеся на различных стадиях проверки. Пока эти гипотезы не подтверждены окончательно, следует доверяться «творческому инсайту» психотерапевта, благодаря которому он видит в событиях, происходящих в жизни клиента, определенные закономерности.

Эта книга написана для старшекурсников и аспирантов, которые хотели бы получить реальное представление о психологическом консультировании и психотерапии. Она будет полезна для практиков — клинических психологов, консультирующих психологов, школьных консультантов, психиатров, работников социального обеспечения, консультантов на предприятиях, религиозных консультантов, консультантов по вопросам брака и семьи, а также для любых специалистов, ощущающих потребность вновь обратиться к фундаментальным принципам оказания психологической помощи.

Мы обязаны многим людям за те идеи, которые почерпнули из их высказываний и книг. Некоторые материалы до такой степени стали общим достоянием, что вряд ли нуждаются в цитировании. Тем не менее мы старались аккуратно указывать на использованные нами источники теоретических положений и экспериментальных результатов. Разумеется, все исследовательские отчеты в данной области отметить невозможно; из-за невнимательности некоторые важные работы могли быть нами пропущены. Особую признательность мы хотели бы выразить ведущим специалистам Университета штата Огайо, Колумбийского университета, Орегонского университета, Мичиганского университета, Университета Миннесоты, Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, Миссурийского университета, Стенфордского университета и Чикагского университета, поскольку в значительной мере опирались на их исследования — опубликованные и неопубликованные.

Разностороннюю помощь в создании этой книги нам оказали наши коллеги из Объединения центров психологических служб Южной Калифорнии. Долгое общение с доктором Ричардом Хоганом стимулировало рождение идей, нашедших свое отражение в этом труде. Мы хотели бы выразить свою благодарность доктору Томасу Гордону за материалы, на основе которых была написана глава 16. Мы благодарны также доктору Дэвиду Эйтцену за ценные идеи, использованные нами при создании главы 15, и доктору Морису Райзелингу за полезную критику книги в целом.

Отдельно мы выражаем признательность миссис Люсиль Кол-би, доктору Теодору Ньюкомбу и доктору Джеймсу Бюгенталю, которые внимательно прочли всю рукопись и внесли много плодотворных предложений. Мы чрезвычайно благодарны также миссис Эдне К. Аптон и миссис Роберте Ловелл за их вклад в написание глав о детях и браке. Наши машинистки — миссис Бетти Мак-Грегор, миссис Филлис Мансон и мисс Нэнси Уолтере — заслуживают всяческих похвал за окончательное оформление книги. Многим другим людям, организаторам и издателям, благодаря которым эта книга увидела свет, мы говорим наше самое искреннее «спасибо».

Лоренс М. Браммер Эверетт Л. Шостром

Предисловие

Согласно словарю Вебстера, «эклeктик» — человек, который выбирает лучшее из различных доктрин или систем. При буквальном прочтении эта формулировка выставляет эклeктиков в весьма благоприятном свете благодаря предположению, что сочетание всего самого лучшего должно, по всей видимости, тоже оказаться чем-то неплохим. Однако сегодня в сфере современного психологического консультирования и психотерапии слово «эклeктика» приобретает нелестные смысловые оттенки. Многие из нас, услышав, что некоего психотерапевта называют эклeктиком, представляют себе человека, который ничего не научился делать по-настоящему хорошо и который имеет крайне сумбурные теоретические познания в отношении практикуемых им методов или не имеет их совсем. Авторы указывают, что такой (обычно подразумеваемый) тип эклeктизма представляет собой «временный, вспомогательный подход, позволяющий удовлетворять потребности практики, пока теория не развита в достаточной степени». Можно подозревать, что эклeктизма в практике современной профессиональной помощи людям, обремененным психологическими проблемами, гораздо больше, чем мы готовы

признать. Весьма примечательный социальный феномен, который у научных психотерапевтов будущего, несомненно, станет вызывать подлинное изумление, состоит в том, что практики, имеющие основательную подготовку в области биологических или социальных науки прошедшие собственный психологический тренинг, тем не менее, считают себя обязанными придерживаться «партийной линии» какого-либо психотерапевтического направления. Доктор Роберт Харпер в своей книге «Психоанализ и психотерапия»¹ без всяких затруднений составил перечень тридцати шести различных направлений или систем! Доктор Альберт Эллис в своей монографии, опубликованной в 1956 году, выявил обширный набор противоречивых утверждений из области теоретических и методологических проблем психотерапии, просто сопоставляя высказывания авторитетных психотерапевтов различных школ, основанные на их клиническом опыте. Недавно было проведено анкетное исследование (до сих пор неопубликованное) «тактиче-

¹ Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, Inc., 1959.

ских» взглядов, которых придерживаются 168 медицинских и немедицинских психотерапевтов различных убеждений. Среди 132 пунктов анкеты я так и не смог выделить хотя бы один, где мнения оказались бы одинаковыми. Очень интересно читать комментарии о динамике и лечении ряда случаев из практики, сделанные главными сторонниками нескольких течений. Эти комментарии приводятся в книге Стендаля и Корзини «Критические случаи в психотерапии»¹. Из приведенных примеров представляется бесспорным, что никакое сочетание академического образования и практического опыта психологической помощи еще не гарантирует, что профессиональный психотерапевт сделает выбор в пользу какой-то одной из существующих школ и предпочтет какие-то конкретные терапевтические установки, цели или тактику.

Из-за такого положения дел те из нас, кто занимаются обучением будущих психотерапевтов, оказываются в несколько неловкой педагогической ситуации. Чему должны мы учить своих студентов? Часть из нас полагает, что и с когнитивной, и с моти-вационной точки зрения для неоперившегося психотерапевта предпочтительнее учиться думать в терм и нах (и вообще придерживаясь) *некоторой*, достаточно последовательной системы концепций и принципов, пусть даже эта система не будет лучшей из всех имеющихся и в ней окажется определенное количество ошибок. Лично я после нескольких лет руководства стажировавшимися психотерапевтами, пожалуй, склонен согласиться с этим подходом, хотя иногда он вызывает у меня как у «научного психолога» сомнения. Другой подход — на лекциях и семинарах ознакомить студентов со всем разнообразием взглядов в надежде на то, что самые одаренные из них достигнут некоего «высшего синтеза», а остальные смогут выбрать то, что их больше всего привлекает. В третьем подходе представлено то, что я назвал бы эклектикой в приемлемом смысле слова. Мы признаем, что любая «система» — как в теории личности, так и в вытекающих из нее психотерапевтических методах — на существующем уровне развития науки будет характеризоваться некоторой расплывчатостью, схематичностью и незавершенностью. Тем не менее, поскольку есть большая разница между неполной схемой и набором случайных обрывков, истинный эклектик смело дви-

¹ Standaland Corsini, *Critical Incidents in Psychotherapy*, Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall, Inc., 1959.

жется вперед в попытках достичь того идеала, о котором идет речь у Вебстера. Истинный эклектик понимает, что аксиоматическая взаимосвязанность любой из имеющихся систем чрезвычайно слаба, так что можно легко модифицировать ее базовые принципы или целиком отказаться от некоторых из них, не опасаясь сделать систему внутренне противоречивой. Отбор вполне реально осуществлять единственно на основе аккумулированного клинического опыта, используя такие же «данные», какие приводятся разнообразными систематизаторами в защиту своих позиций. Однако еще более мощным методом может оказаться процесс, в ходе которого (после рассмотрения имеющихся вариантов в свете такого клинического опыта) задается вопрос: «Нельзя ли с помощью соответствующей переформулировки принципов, взятых из различных систем, прийти к более удовлетворительному концептуальному единству и тем самым — к теоретическому обоснованию разнородного набора принятых общих соображений, уже устоявшихся и условно признаваемых эклектиком в качестве законных элементов психотерапевтического инструментария?»

Я полагаю, что авторы данной книги добились заметных успехов в реализации последней

разновидности эклектизма. Ни один непредубежденный читатель не скажет, что они создали *еще одну* систему вдобавок к уже и так чрезмерно разросшемуся списку. В их подходке проблеме консультирования и психотерапии имеет место редкое сочетание: они действительно погружаются в систему отсчета той или иной школы, когда стараются понять и объяснить присущую ей стратегию и тактику, и они беспристрастны при переходе от одной системы к другой. Авторы работают в системах отсчета, связанных с теорией человеческой личности и ее развития (главы 2, 3) и психотерапевтического взаимодействия (глава 4), которые достаточно широки (но не поверхностны!), чтобы охватить имеющееся разнообразие методологических акцентов. Студенту, приступающему к изучению процесса консультирования, после прочтения этой книги окажется доступна совокупность концепций, которыми он сможет непосредственно пользоваться в ходе размышлений о своих клиентах. Тот, кто строго придерживается определенных взглядов, если он, конечно, не слишком доктринерски настроен, может быть согласится со многим из сказанного о технических приемах и, надо полагать, обнаружит, что большая часть теории (после самых незначительных изменений) тоже согласуется с предпочитаемой им системой отсчета.

Отличие «консультирования» от «психотерапии», если таковое существует, составляет в нашей профессии довольно запутанную проблему. Приблизительно в половине одобренных Американской психологической ассоциацией (АРА¹) учебных курсов не делается академического различия между клинической и консультативной специализациями. Протоколы, представляемые кандидатами на получение дипломов АБЕПП² по клинической и консультативной специализациям, в высшей степени схожи, судя по моему опыту в качестве члена коллегии. Каким бы ни оказалось окончательное академическое и административное решение ■; разнообразных хитросплетений этой проблемы, авторы, один из t которых — «клинический» психолог, а другой — консультирую- \ щий, совершили аккуратную и добросовестную попытку трактовать этот вопрос в терминах непрерывного множества, включаю- \ щего несколько подмножеств (глава 1). На протяжении всей книги ; такая трактовка подразумевается при рассмотрении более кон- } кретных ситуаций и соответствующих им процедур.

Одна из распространенных жалоб начинающих психотерапевтов на книги, статьи и лекции о психотерапевтическом процессе связана с недостатком «конкретности». Студент может прилежно усвоить набор общих принципов из теории личности и психотерапии, однако у него останется ощущение, что ему недостаточно рассказали о том, к чему конкретно он должен *прислушиваться*; когда ему нужно *молчать*, а когда — *говорить*, причем *что* говорить и *как*. Разумеется, отчасти это объясняется нереалистичными ожиданиями и зависимым поведением, и научные руководители студентов должны тем или иным образом с этим бороться. К тому же, по моим впечатлениям, объем того, во что верят (чуть было не сказал «что знают») психотерапевты, гораздо больше того, что обычно попадает в учебники для начинающих. Авторы прекрасно справились с задачей разъяснения многих конкретных вопросов. Например, психотерапевтов постоянно призывают «внимательно следить за признаками появления у себя "контрпереносных чувств"» и, возможно, автор учебника или лектор приводит два-три примера этих признаков. В результате начинающе-

¹ American Psychological Association.

² American Board of Examiners in Professional Psychology.

му психотерапевту приходится проводить многие годы профессиональной деятельности в мучительных усилиях составить перечень таких признаков, в то время как о них не так уж трудно рассказать подробнее. Доктор Браммер и доктор Шостром перечисляют в главе 8 девятнадцать конкретных признаков, которые должны насторожить консультанта — не проявляются ли в его отношении к клиенту контрпереносные реакции? Большинству психотерапевтов все или почти все пункты этого перечня сразу покажутся давно знакомыми, однако я подозреваю, что лишь немногим преподавателям или научным руководителям в области психотерапии приходило в голову собрать их воедино и изложить систематически, чтобы начинающий студент мог сэкономить месяцы, а то и годы, на протяжении которых ему предстоит учиться на своих ошибках, коль скоро он не был научен должным образом отслеживать эти простые признаки.

Благодаря стремлению авторов к подаче разностороннего материала, их частому обращению к конкретным примерам диалога психотерапевта и клиента для иллюстрации общих принципов, а также мастерскому сочетанию опубликованных исследований с их личным опытом клиницистов, эта книга полезна как для начинающих, так и для опытных консультантов или

психотерапевтов. Она прекрасно подходит в качестве базового учебника начинающим в области психотерапии и консультаций, однако и для искушенного специалиста ее изучение не окажется напрасным.

Третья часть книги, состоящая из специальных приложений, предоставляет студентам младших или средних курсов возможность познакомиться с проблемами и методами, о которых они в обычном порядке могут узнать лишь с помощью вопросов к лектору или дополнительного чтения. С особым удовольствием я прочел главу о проблемах системы ценностей, где авторы со всей прямотой обсуждают вопросы, которые все настойчивее возникают в нашей области науки и к которым большинство психотерапевтов и консультантов относятся, похоже, с предубеждением. В связи с тем, что в нашей культуре все шире распространяются психологические знания и растет осознание возможности обращаться за профессиональной помощью, специалисты по всем формам психотерапии отмечают происходящие с годами изменения в составе их клиентуры. Недавно мне передали, что один нью-йоркский психоаналитик, практикующий с начала 1920-х годов, сказал: «В былые дни мы занимались психоанализом больных людей; сейчас это психоанализ людей просто несчастливых». Пока слишком рано говорить о том, какое влияние окажут эти перемены на теорию и практику. Однако, какие бы тенденции ни проявились в профессиональной области вследствие такой социологической динамики, одной из необходимых предпосылок должно стать открытое признание того факта, что наши клиенты иногда страдают от психологических последствий явления, обозначаемого как «установочное поведение» (Торн), «постулаты» (Эллис) и т. п. Стало гораздо труднее отгораживаться от подобных проблем, переадресуя их, скажем, пастору или раввину клиента (особенно, когда у клиента нет ни того, ни другого!), или интерпретировать их в каждом данном случае как производные проблемы. Подлинное происхождение этих проблем имеет совсем иную природу, нежели та, которая предполагается их номинальным содержанием. Авторы заслуживают всяческих похвал за глубокое и добросовестное обсуждение этого вопроса.

Я считаю, что это превосходная книга и что ее вполне можно рекомендовать студентам, специализирующимся по консультативной и клинической психологии. Она даст им представление обо всем, что на сегодняшний день известно специалистам, практикующим искусство психологической помощи. Обретенный студентами кругозор будет достаточно широким, но не поверхностным, и каждый из них сможет, опираясь на эту основу, либо продолжить формирование своих взглядов, главным образом в рамках одного из представленных здесь направлений, либо, при достаточном личном потенциале и постоянном совершенствовании на практике, стать эклектиком в лучшем смысле этого слова.

Пол Э. Миел

ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ

Глава 1

Профессиональное консультирование и психотерапия

Чем старше становится область психотерапии и консультирования, тем очевиднее, что профессиональная компетентность здесь требует чего-то большего, нежели знание соответствующих приемов. Консультант может быть чрезвычайно искусным, но лишенным широкого кругозора и той отточенности профессионального мастерства, которые приобретаются благодаря глубоким фундаментальным знаниям. В данной книге мы постараемся позаботиться об этих жизненно важных составляющих профессионального образования. Помимо описания фундаментальных методов психотерапии и консультирования, в этот труд вошли важнейшие исторические данные, теория личности и описание ситуаций, встречающихся в практике психотерапии и консультирования в самой разной обстановке: в школах, колледжах, организациях, церквях, клиниках и на предприятиях.

В данной главе рассматривается происхождение таких отраслей психологии, как психотерапия и психологическое консультирование, их нынешний статус и тенденции, а также ряд актуальных профессиональных проблем.

Поскольку задачей психотерапевтов и консультантов является содействие личностным

изменениям у клиентов, глава 2 состоит из вводного обсуждения теории, изложения различных подходов и краткого описания взглядов на природу и функции личности. Принципиальные представления о развитии личности с акцентами на специфических проблемах каждой стадии — от младенчества до старости — обсуждаются в главе 3, тогда как обзор внутреннего содержания процессов психотерапии и консультаций помещен в главе 4.

Назначением части I является ознакомление читателя с проблемами профессиональной практики и подготовка его к обсуждению методологии в частях II и III с помощью обзора теорий личности и концепций развития человеческой личности.

В части II психотерапия и консультации рассматриваются под углом зрения «Как это делается». В главе 5, посвященной подготовке клиента к консультациям, изложены важные моменты методологического характера. Главы 6-8 посвящены природе взаимоотношений при консультировании — их установлению и поддержанию. Уделяется внимание факторам, создающим проблемы для консультанта. В главе 9-11 описываются и иллюстрируются важные методы интерпретации, оценки, предоставления информации и групповой терапии. В основе части II лежит идея о том, что психотерапевтические установки и методы усваиваются при научении, а не проявляются как природный дар. Поэтому эффективные методы консультирования можно усвоить благодаря сознательному изучению, усердной практике и самокритичной проверке.

Предполагается, что читатель, в какой бы профессиональной обстановке он ни работал, сможет выбрать из приводимых далее методов те, которые лучше всего соответствуют его специализации и институциональному статусу.

В части III описываются рассмотренные ранее методы в сфере психологических проблем, связанных с браком, семейной жизнью, философией и религией, умственной деятельностью, образовательной и профессиональной ориентацией, дисциплиной и трудовыми отношениями. Назначение этой части — дать описание некоторых проблем, свойственных каждой из перечисленных областей, специфик этих областей и необходимых для них адаптаций общей теории и методологии. Дополнительная цель — ознакомить студентов с разнообразными приложениями практической психологии в сфере глубинных человеческих проблем.

В книгу включены материалы, не содержащие сведений по методологии, а представляющие теоретические знания, необходимые в профессиональном образовании психотерапевта или консультанта. Конечно, этот материал не включает в себя все, что должен знать компетентный специалист в данной области, но мы надеемся, что готовящимся к профессиональной деятельности студентам и уже работающим профессионалам наша книга поможет более точно определить, какие знания нужны в искусстве психологической помощи.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Терапевтическая психология — это отрасль науки, основанная на знаниях, полученных в ряде взаимосвязанных областей профессиональной деятельности, в каждой из которых осуществляется «функция психологической помощи». Например, клиническая психология, с ее традиционным акцентом на постановке диагноза, в настоящее время сосредоточена главным образом на психотерапии и консультациях. Консультативная психология — это еще один аспект психологии, включающий в себя как традиционное консультирование, так и новые приложения клинического характера. Педагогическая психология — третья область на обширном поле психологии, где начинают находить свое применение психотерапия и консультирование. Психиатрия, несомненно, внесла огромный вклад в концепции и методы, задействованные в настоящее время в процессе психологической помощи. Из области социального обеспечения также пришло богатое наследие в виде опыта консультаций и опросов. Пасторские консультации при церкви — одна из областей профессиональной деятельности, имеющая много общего с терапевтической психологией. Консультации для работников и руководителей на предприятиях — развивающаяся область, в которой также применяются методы психотерапии и консультирования.

Нынешняя тенденция к формальному утверждению терапевтической психологии в качестве научной дисциплины — явление естественное. Психология в течение многих лет сотрудничала с другими отраслями профессиональной деятельности, предлагая свой уникальный подход к пониманию человеческого поведения. Чтобы преуспеть в занятиях психотерапией и консультированием, психологи, как представляется, должны осознать и научиться применять достижения всех существующих профессиональных областей, связанных с оказанием психологической помощи, помимо использования уникальных результатов их собственной науки. На рис. 1 проиллюстрировано соотношение между дисциплинами, благодаря которым собраны и в которых используются материалы данной книги.

Терапевтическая психология охватывает обе ветви — психотерапию и консультирование.

Прежде чем закончить этот раздел, необходимо пояснить различия в этих двух формах психологической помощи людям.

Авторы данной книги — психолог-консультант, работающий в колледже, и клинический психолог, занимающийся частной практикой, объединили две точки зрения, относящиеся, соот-

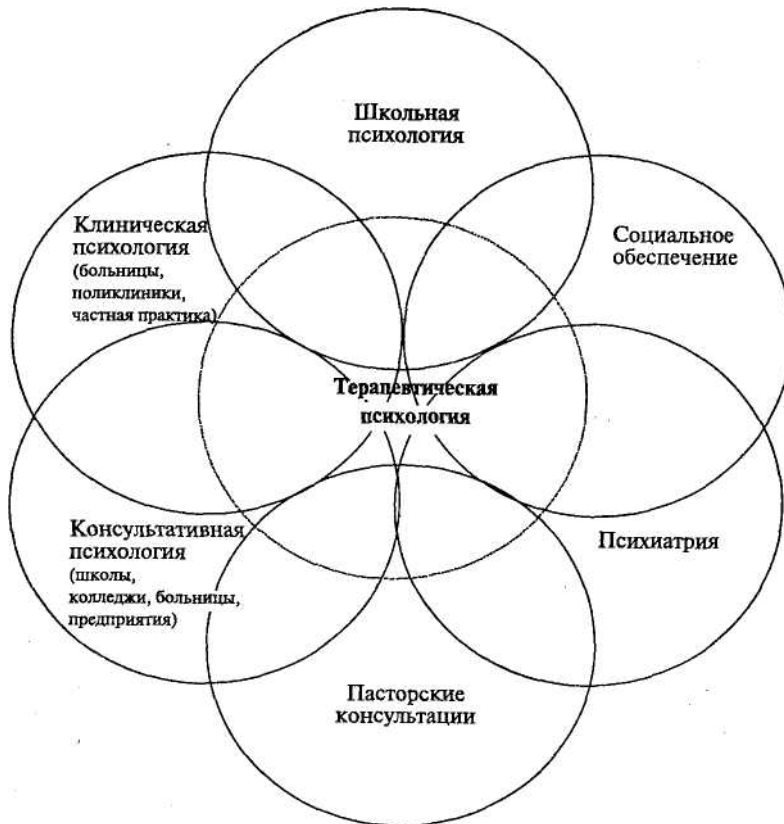
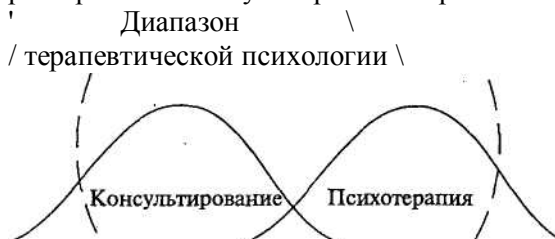


Рис. 1. Связь терапевтической психологии со вспомогательными профессиональными областями, связанными с оказанием психологической помощи

ветственно, к двум разным областям их практического опыта, чтобы сформировать комплекс знаний, полезный для развития психотерапии и консультирования. Полученный результат — книгу «Терапевтическая психология» — можно определить как совокупность представлений, оценок и приемов, общих для обоих процессов — консультирования и психотерапии. На рис. 2 изображен диапазон терапевтической психологии. Психотерапия и консультирование рассматриваются как пересекающиеся области профессиональной деятельности. Для характеристики консультирования применимы следующие сло-



Образовательное \ Поддерживающее \ Ситуативное

Направленное на:

- решение проблем
- получение информации
- выделение «нормы»

/Поддерживающая

(более направленно) / Реконструктивная Глубинная Психоаналитическая Акцентированная на бессознательном Направленная на неврозы и другие серьезные эмоциональные проблемы

Рис. 2. Диапазон консультирования и психотерапии в рамках терапевтической психологии

ва: «образовательное», «с поддержкой клиента», «ситуативное», «нацеленное на решение проблем», «сознательная информированность», «сосредоточенность на "нормальных" индивидуумах», «кратковременное». Психотерапия характеризуется так: «поддерживающая»,

«реконструктивная», «глубинная», «психоаналитическая», «акцентированная на бессознательном», «направленная на "невроты" и другие серьезные эмоциональные проблемы», «долговременная».

Мы убеждены, что вряд ли кто-то станет оспаривать два списка, представленных на рис. 2 и соответствующих двум краям непрерывного диапазона «консультирование — психотерапия». Главное исключение может быть связано с тем фактом, что в наши дни значительное время тратится на поддерживающую терапию амбулаторных, не рассматриваемых в качестве пациентов, больных шизофренией. Например, многие психотерапевты в клиниках Управления по делам ветеранов назвали бы это психотерапией, но они бы подчеркнули, что она имеет поддерживающий характер, а не характер модификации личности. Как бы то ни было, большинство людей, надо полагать, не назвали бы этот род деятельности консультированием.

Изучение терапевтической психологии, таким образом, имеет три достаточно общих назначения: 1) создать представление о диапазоне и объеме знаний, необходимых для профессионально компетентного консультанта или психотерапевта; 2) привести к овладению фундаментальными знаниями, которые должны быть досконально изучены, прежде чем можно будет пользоваться методами психотерапии или консультирования; 3) способствовать выработке представлений об усовершенствованиях методологии, которые необходимы для различных специализаций, возникающих в обеих этих ветвях терапевтической психологии.

Блос [36] и Пепински [228] утверждают, что при консультировании речь идет о случаях относительно неглубоких проблем, то есть о людях, у которых не развились стойкие невротические расстройства и которые, главным образом, страдают от напряжения, созданного внешними условиями. Тем не менее Торн [298], являющийся одновременно психиатром и психологом, описывает консультирование как одну из разновидностей психотерапии, но ориентированную на проблемы «здоровых» людей. Робинсон [243] привносит новые полезные представления в определение консультирования, которое он рассматривает как психологическую помощь здоровым людям для улучшения их навыков адаптации, что проявляется в повышении у них зрелости, самостоятельности, личностной цельности и ответственности.

Хотя сформулировать точное объединяющее определение *консультирования* достаточно трудно, Густаф [133] усматривает в опубликованных определениях три категории: 1) описывающие *участников*, которых обычно двое, с уточнением профессиональной роли и рода деятельности консультанта (учитель, священнослужитель, психолог); 2) обозначающие *цели* в терминах улучшения адаптации, расширения навыков и удовлетворенности жизнью; 3) подчеркивающие аспекты *научения* в ходе консультаций.

Густаф, исходя из своего обзора, предложил комбинированное определение консультирования, в которое вошли все три ключевых элемента:

«*Консультирование* — это ориентированный на научение процесс, осуществляемый двумя участниками в простой социальной обстановке, один на один, когда консультант, профессионально компетентный в отношении соответствующих психологических умений и знаний, стремится помочь клиенту способами, обусловленными потребностями последнего, и в контексте общей программы работы с клиентурой: лучше узнать самого себя, научиться пользоваться этими знаниями для достижения более ясно очерченных и реалистичных целей, с тем чтобы клиент мог почувствовать себя счастливее и стать более полезным членом общества» [133, р. 17].

Психотерапия, напротив, определяется как более общее преобразование научения индивида не только на сознательном, но и на бессознательном уровне. основополагающая цель психотерапии — помочь клиенту осуществить перцепционную перестройку, встроить последующие инсайты в структуру личности и выработать умение справляться с чувствами, возникающими в глубинах его личности. Существующие у него механизмы защиты обычно модифицируются до такой степени, что достигается реадaptация. Таким образом, психотерапия глубже затрагивает личность пациента или клиента и больше сосредоточивается на смягчении патологических состояний, нежели консультирование, которое не отличается столь глубоким проникновением в структуру личности индивида. При консультировании внимание уделяется рациональному планированию, решению проблем и поддержке в ситуативном напряжении, возникающем в повседневной жизни здоровых людей. Вследствие этого процесс консультирования требует меньшей продолжительности, чем психотерапия. Терапевтическая психология охватывает широкий смысловой диапазон, на одном краю которого впитывает в себя функции обучения и воспитания, а на другом — сливается с интенсивной психотерапией.

Для многих клиницистов различие между психотерапией и консультированием представляется главным образом количественным, а не качественным. Для достижения целей

нашей книги мы решили употреблять такие термины, как консультант, психотерапевт, клиницист, психолог-консультант, психотерапевт-консультант и психолог в качестве взаимозаменяемых в той достаточно широкой области, где их значения пересекаются. Однако мы признаем, что между этими терминами существуют определенные различия, поэтому будем стараться проводить их разграничение в тех областях, которые считаются первоочередной сферой деятельности либо консультантов, либо, соответственно, психотерапевтов.

Еще один подход к различению форм психотерапевтической помощи и отделению медицинских функций от психологических проиллюстрирован в табл. 1. Здесь показана значительная область перекрытия, существующая на границе между психологией и психиатрией, наряду с некоторыми специфическими

Таблица 1 КОНТИНУУМ ПСИХОТЕРАПИИ ОТ МЕДИЦИНЫ ДО ПСИХОЛОГИИ

Задачи психиатрии и неврологии (медицины)	Область объединяющая медицину и психологию	Задачи консультативно-клинической психологии
<p><i>Лечение выраженных неврозов и психозов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психхирургия; - электрошок; - наркосинтез; - транквилизаторы; - седативные препараты; - гормоны; - инсулиновый шок; - витамины 	<p><i>Психотерапия и повышение квалификации</i> (критерии, применяемые для определения круга психотерапевтических обязанностей медика или психолога)</p> <p><i>Необходимая информация о психотерапевте:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — уровень психотерапевтического образования; — опыт в психотерапии; — умение ставить диагноз и знание психотерапии; — объем психотерапевтических обязанностей, делегированных социальными институтами; — институциональная обстановка (школа или больница); — юридические ограничения; <p><i>Необходимая информация о пациенте или клиенте:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — глубина, на которую затронута личность; — ригидность защитных структур; — сила Эго и другие личностные ресурсы; — соматические осложнения; — степень недееспособности, предполагаемая симптомами; — характер целей психотерапии 	<p><i>Планирование и решение проблем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — диагностические и прогностические психологические тесты; — информационные ресурсы; — интерпретация фактов <p><i>Оказание помощи при трудностях обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — коррективные методы; - диагностические психологические тесты <p><i>Эмоциональные проблемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — коррекция ситуативной тревожности, враждебности, амбивалентности и их симптомов, не предполагающих недееспособности или глубины проблем; — изучение анамнеза и описание функционирования личности с помощью психометрических тестов

функциями медицинских психотерапевтов, перечисленными в левом крайнем столбце, и специфическими функциями психологов и консультантов — в правом. Функции повышения квалификации и психотерапии, общие для обеих групп, собраны в среднем столбце вместе с факторами, которые должны приниматься во внимание при определении круга обязанностей психотерапевта.

Есть психиатры, заявляющие, что всякая психотерапия относится исключительно к области медицины. Если следовать их логике, то информация о функциях консультантов, и клинических психологов должна быть помещена в крайний правый столбец. Правда, некоторые психологи и педагоги готовы выполнить аналогичную операцию относительно медиков. Мы же полагаем, что существуют логические и практические резоны для разделения психотерапевтических обязанностей. Ответ, по нашему мнению, состоит в аккуратно сформулированном разграничении функций в соответствии со схемой, данной в среднем, переходном столбце. Такие критерии, как глубина (на которую затронута личность пациента), образование, опыт, ответственность, институциональная обстановка, должны определять, кто будет осуществлять психотерапию и в какой степени.

В этой вводной главе речь пойдет о шести тенденциях, способствующих повышению профессионализма в терапевтической психологии: 1) акцент на профессиональной ответственности; 2) профессионализация во многих направлениях; 3) сосредоточенность на личных взаимоотношениях клиента и консультанта, а не на проблемах или методах; 4) использование научных данных и методов для решения человеческих проблем; 5) возникновение объединяющих теоретических построений для примирения противоречивых взглядов и объяснения происходящего с клиентом процесса изменений; 6) расширение целей и приложений консультирования.

ТЕНДЕНЦИЯ 1: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И МНОГОГРАННОСТЬ

В основе терапевтической психологии лежат многие дисциплины, о которых мы уже упоминали. Нижеследующий исторический очерк рассказывает о формировании терапевтической психологии как сферы ответственной профессиональной деятельности и иллюстрирует соотношение терапевтической психологии с другими специализациями.

Консультативная психология

Консультативная психология — это синтез многих родственных тенденций, присущих педагогике, психической гигиене, психометрии, сфере социального обеспечения и различным течениям психотерапии. Занимающийся консультациями психолог предполагает, что его внимания требуют нуждающиеся в консультациях *люди*, а не их проблемы. Раздробление личности соответственно ее профессиональным, семейным, школьным и прочим проблемам, требующим решения, — это проявление характерной для прошлого узости профессиональных интересов. Однако консультанты признают, что психологические затруднения в жизни людей, как правило, группируются по линиям специфических проблем.

Консультативная психология не так давно миновала в своей истории точку развития, сравнимую с положением дел в медицине на начало столетия. В то время Уильям Ослер выстроил в медицине «вавилонскую башню» и сформировал эклектическую систему научной медицинской практики из множества разрозненных и противоречивых способов лечения.

Словосочетание «консультирующий психолог» входит, например, в обозначения ряда профессий [298], принятых в Управлении по делам ветеранов [211]. Многие частные и коллегияльные консультационные центры, имеющие в своем штате профессионально знающих психологию консультантов, в последнее время начинают называть их «психологическими консультантами». Существуют и другие названия профессии консультанта. Совершенно очевидно, что термин «консультант», для того чтобы стать осмысленным, должен начинаться с прилагательного, ведь «консультантами» объявляет себя множество людей с самым разным уровнем подготовки. Для обозначения функций психологического консультирования предлагались и другие термины: общеклинический консультант [136], психологический консультант [40; 306] и психотерапевтический консультант [237].

Американская психологическая ассоциация — по большей части благодаря конференции психологов, состоявшейся в Северо-Западном университете в 1951 году, — изменила в разделе 17 обозначение «Консультации и наставничество» на «Консультативная психология», признавая тем самым растущую обособленность консультативной ветви психологии [298]. Сходным образом, Американская коллегия экзаменаторов по профессиональной психологии осуществляет сертификационные процедуры для консультирующих психологов в качестве представителей одного из трех рассматриваемых ею направлений. Итак, терминологические изменения лишней раз подтверждают тот тезис, что консультативная психология представляет собой полноправную область профессиональной деятельности.

Клиническая психология

Клиническая психология в значительной мере сформировалась на основе программ тестирования умственных способностей в период с 1912 по 1930-й год. Клиническая психология и консультативная психология имеют много общего, поскольку обе изучают предысторию личности, используют сходные инструменты оценивания и психотерапевтические опросные методы. Имеются, тем не менее, важные исторические и функциональные различия. Густад [132], после скрупулезного изучения отличий консультативной психологии от клинической, пришел к

выводу, что обе они относятся, в сущности, к одной и той же области профессиональной деятельности, но имеют разные акценты. Аналогичное по сути заключение высказывает и Уотсон: «Характерная окружающая обстановка обучения и тот факт, что консультирующий психолог работает, главным образом, со здоровыми людьми, вероятно, и выступают в качестве основных демаркационных линий, а отнюдь не уровень подготовки или объем обязанностей... Консультирующие и клинические психологи отнюдь не участвуют в борьбе двух противостоящих лагерей, а напротив, всерьез и без лишнего пафоса стараются выработать для своих внутрипрофессиональных проблем обоюдно удовлетворительное решение» [314, р. 9—10].

Умение клинического психолога участвовать в постановке диагноза психически больным пациентам и, соответственно, его уникальная роль в штате клиники или больницы — это еще одно существенное отличие. Как указал Супер [298], консультации больше сосредоточены на «психогигиене», а не на психопатологии поведения. Психогигиена — это изучение проблем у здоровых людей и предотвращение у них серьезных эмоциональных затруднений. С другой стороны, клинические психологи зачастую работают в лечебницах и клиниках, где корректируется патологическое поведение.

Институциональная обстановка, в которой проводятся консультации или сеансы психотерапии, определяет другое отличие консультантов от клиницистов. Как полагает Уильямсон [319], психотерапевтические консультации естественным образом осуществляются в обстановке обучения, то есть в школе, что предполагает социальную функцию научения и личностного развития. А клинические психологи работают в больницах, клиниках и все чаще занимаются частной практикой. Правда, иногда консультирующие психологи работают в больницах и имеют частную практику [211]. Работая в учебных заведениях, консультанты в основном имеют дело с проблемами взросления у детей школьного возраста. В частной практике или внешкольной институциональной обстановке клинический психолог больше сталкивается с проблемами супружеских отношений, социальной реабилитации, с гериатрическими и другими, в основном нешкольными, проблемами.

Психиатрия

Психиатрию — третью специализацию в психотерапевтическом консультировании — с функциональной точки зрения трудно отличить от других консультационных специальностей. Очевидное различие связано с образованием — психиатры получают степень *M.D.*, в то время как психологи обычно имеют степень *Ph. D.* («Доктор медицины» и «доктор философии») соответственно. — *Прим. перев.*) Медицинские виды терапии, применяемые в случае серьезных эмоциональных расстройств, составляют еще одно явное отличие.

Консультирующие психологи и психотерапевты не могут закрывать глаза на реальность того факта, что круг обязанностей врача обусловлен социальными предпосылками. Врач несет юридическую ответственность за лечение, поскольку от успешности последнего зависит жизнь больного. Существует точка зрения, что эта ответственность должна также распространяться на все проявления деятельности пациента. Однако есть и другое мнение: ответственность врача, имеющего психиатрическую подготовку, простирается только до той точки, где проблема сводится уже к недостатку знаний, плохому социальному научению пациента, а не к его болезни. Моурер, например, указывает на полезный отличительный признак в подходе к психотерапии со стороны психолога и психиатра:

«Некоторые специалисты считают, что личностные расстройства так же трудно отнести к разряду болезней, как и невежество. В обоих случаях существенную роль играет феномен *научения*. И если у нас как педагогов есть хоть какие-то основания работать над невежественным умом, то точно так же наше право и обязанность — заниматься умом расстроенным, помраченным» [216, р. 21].

Надо добавить, что отличие личностного невежества от болезни на практике оказывается весьма размытым.

Психотерапевтические консультации, согласно Моуреру, предполагают помощь индивидуумам, страдающим дефицитом научения или же имеющим достаточно осознанные внутренние конфликты, которые сопровождаются так называемой нормальной тревожностью. Тем самым, разумеется, на консультанта возлагается тяжкое бремя отличать «норму» от «патологии»; однако такое распознавание патологии и оценка терапевтических возможностей стали частью профессиональной подготовки психологов. Для любой профессиональной гильдии важно осознавать, что она не может быть «всем для всех».

Психиатрия в сфере социального обеспечения

Психиатрия в сфере социального обеспечения — четвертая специализация в

консультировании — тоже вряд ли отличима от психологии, если подходить с точки зрения психотерапевтических функций. Многие практики этой профессиональной группы полагают, что они занимаются психотерапией в номинальном смысле слова. Одно принципиальное отличие, впрочем, есть: оно заключается в программе подготовки. Социальные работники обычно проходят двухлетний специализированный курс и получают степень магистра по социальному обеспечению. Социальный работник, как и клинический психолог, работает вместе с психиатрами. В клинике он специализируется на процессе регистрации вновь поступивших пациентов, занимается связями с другими организациями и учреждениями, оформляет психиатрические истории болезни. Зачастую ему отводится вспомогательная терапевтическая роль, как, например, в системе

Агентства семейных служб, где семейные консультации почти всегда осуществляются социальными работниками.

Школьная психология

Пятая специализация в консультировании — школьная психология — отличается от остальных главным образом по объему необходимого образования и опыта. Школьный психолог имеет дело с широким разнообразием педагогических проблем, примыкающих к вопросам организации учебного процесса и администрирования, вдобавок к своей работе с личностными психологическими проблемами детей и подростков.

Важным понятием в школьном консультировании являются уровни работы. На основе различий в подготовке и компетентности консультанта, а также в продолжительности консультаций, выделяются три основных уровня. Это функциональные уровни, а не различия в статусе. На первом уровне работает консультант-педагог, который профессионально занимается, главным образом, процессом обучения, но часть времени может уделять консультациям. Как правило, это помощь в составлении индивидуального учебного плана. В первую очередь такие консультанты предоставляют информацию и дают советы. Консультантов, работающих на этом уровне, часто называют «кураторами».

Ко второму уровню относятся консультанты, которые с профессиональной точки зрения являются в первую очередь педагогами и обычно имеют степень магистра или специальную подготовку по вопросам воспитания. Такие консультанты решают большую часть задач, относящихся к сфере школьного консультирования и варьирующихся от простого предоставления информации о требованиях при поступлении в колледж и помощи в выборе профессии до проблем социального поведения (к последним напрямую относятся проблемы взросления).

Третий уровень занимают консультирующий или клинический психолог, о которых уже шла речь в этой главе. Школьный или университетский консультант, работающий на этом уровне, обычно имеет педагогический опыт, однако его профессиональное высшее образование — это, в первую очередь, психология, психиатрия в сфере социального обеспечения или медицина.

Психология в религии

Священнослужители занимаются консультациями многие годы. Тем не менее, до самого последнего времени соответствующего внимания профессиональной подготовке священнослужителей для проведения ими психологических консультаций, в сущности, не уделялось. В главе 15 мы подробнее рассмотрим ряд специфических задач, которые предстоит решать всем светским и религиозным консультантам, когда в работе с клиентами возникают проблемы нравственных и духовных ценностей.

ТЕНДЕНЦИЯ 2: ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЯ

Утверждение о том, что терапевтическая психология — полноправная профессиональная область, следует тщательно обосновать. Как уже указывалось, многие профессиональные группы используют методы консультирования и психотерапии. Разногласия между психологами вероятны тогда, когда они склонны рассматривать себя в качестве либо ученых, либо практикующих профессионалов. Хьюгс [151] предостерегает от «преждевременного обособления сферы деятельности», считая, что сперва должны быть подтверждены методы, используемые в «профессии». Пепински [232] скрупулезно анализирует эту проблему в рамках своей концепции «ученого-практика», в которой консультант или психотерапевт выступает в первую очередь в роли ученого, использующего методы гипотезно-дедуктивного мышления, и лишь во вторую — в роли практика. Такой подход важен, потому что психологическое знание все еще недостаточно развито.

Ниже обсуждаются следующие существенные характеристики профессии: 1) оказание общественно полезных услуг, которые индивидуумы не могли бы предоставлять себе сами; 2) специфические приемы и процедуры; 3) определенный порядок и стандарты профессиональной подготовки (в том числе процедуры профотбора); 4) профессиональные общества и журналы, посвященные достижениям в профессиональной деятельности и ее фундаментальным научным основам; 5) программа планируемых исследований; 6) сертификация и лицензирование; 7) этический кодекс; 8) рабочие взаимоотношения с другими профессиями; 9) вопросы профессиональной свободы.

Развернутое обсуждение перечисленных выше характеристик осуществлено с точки зрения практикующих психологов. Отличия можно обнаружить в психотерапевтической подготовке психиатров, социальных работников и священнослужителей. Нижеследующие материалы о подготовке, аттестации, публикациях и организационных моментах приведены для того, чтобы дать широкую панораму различных областей психологии. Эти подробности должны также послужить строгим напоминанием о том, что изучение данной книги еще не превратит читателя в психотерапевта или консультанта. Для такой сложной деятельности в сфере человеческих взаимоотношений необходимо серьезное образование.

Консультирование как общественно полезная деятельность

Первое и самое важное значение психотерапевтических консультаций обусловлено их полезностью для оказания помощи индивидуумам в решении личностных проблем. В течение последних трех десятилетий общественный климат в Америке не только благоприятствовал признанию консультирования в качестве общественно полезной деятельности, но и выявлял нарастающую потребность в нем. Вооруженные силы на протяжении Второй мировой войны активно использовали психологов в кадровых службах. Обширная послевоенная программа Управления по делам ветеранов свидетельствует о явном общественном признании полезности консультаций. Расцвет общедоступных клиник по проблемам брака и психогигиены, так же как и создание новых консультационных программ в школах и колледжах, служит еще одним подтверждением не только того, что подобные службы востребованы обществом, но и того, что клиенты вполне удовлетворены эффективностью этих служб, оказывающих им важную помощь в достижении стоящих перед ними целей.

Еще одна общественно полезная функция, выполняемая с помощью психотерапевтических консультаций, заключается в том, что оберегается *ресурс человеческих талантов*. Во всех сегментах нашей социальной структуры имеется ресурс талантов. Поиск талантов, определение их образовательных потребностей и возможностей — особая функция консультантов. Сходным образом, усилия консультантов, направленные на сохранение ресурса человеческих талантов и ограждение их носителей от эмоциональных расстройств, распространяются на сферу всевозможных эмоциональных и социальных проблем во всех возрастных группах. Эти усилия отнюдь не ограничиваются выявлением потенциальных правонарушителей и социальных «аутсайдеров». Многие ведущие деятели в профессиях, связанных с оказанием психологической помощи, задают вопрос: обязательно ли молодые люди должны доходить до эмоциональных расстройств, прежде чем смогут получить такую помощь? Таким функциям профилактики и личностного развития следует уделять больше внимания сейчас, когда точка приложения усилий еще не входит в зону патологических состояний.

Третье ценностное значение психотерапевтических консультаций и еще один важный фактор, влияющий на сохранение ресурса человеческих талантов, связаны с *жизнеспособностью нации*. Последние политические и экономические кризисы во всем мире доказали, что наш долг — искать одаренную молодежь, помогать ей полностью реализовать свой потенциал и преодолеть все трудности, для того чтобы стать высокопродуктивными и социально адаптированными личностями, не жертвуя такими ценностями, как свобода выбора и ответственность.

Помощь индивидуумам в осуществлении присущей всем американцам мечты о *социальном выдвигении* — четвертое ценностное значение психотерапевтических консультаций. Хотя многие люди считают, что им мешают некоторые аспекты их происхождения, такие как расовая или социальная принадлежность, тем не менее, демократическая социальная структура современного американского общества и его развивающаяся экономика подразумевают достаточную социальную мобильность. Службы психотерапевтического консультирования идеально подходят для того, чтобы помогать индивидууму осознавать свои потребности и цели, а также планировать свое будущее с учетом открывающихся перед ним возможностей.

Приемы и процедуры

Одной из предпосылок дальнейшего развития психотерапии и консультирования является существование присущей им совокупности достаточно валидных методов и процедур. Основная часть этой книги посвящена обоснованию данного утверждения и описанию таких методов и процедур.

Порядок профессиональной подготовки и ее стандарты

Две организации, глубоко заинтересованные в качестве подготовки психотерапевтов и консультантов, — это Американская психологическая ассоциация и Американская кадровая и наставническая ассоциация. Комитет по подготовке консультантов при Американской психологической ассоциации (*APACCT*)¹ [11] и Национальная ассоциация профессионального воспитания (*NVGA*)² [222] публикуют рекомендуемые стандарты и специализации профессиональной подготовки для консультирующих и клинических психологов. Недавно появились описания программ подготовки [134,135], которые приводятся здесь в качестве примера.

Программы подготовки в общем случае дополняют базовое образование в области физики, биологии, математики, социальных и гуманитарных наук. На протяжении каждого учебного года продолжается базовая подготовка, включающая курсы по общей психологии, экспериментальным методам, матстатистике, теории измерений, психофизиологии, возрастной и социальной психологии, теории личности и патологиям поведения. Углубленная подготовка, позволяющая получить степень доктора, предусматривает, согласно указаниям Подкомитета *APA* по программам подготовки докторов философии и [11], следующую программу:

1. Изучение структуры и развития личности.
2. Изучение социальной среды.
3. Оценка индивидуума.
4. Консультирование.
5. Профориентация.
6. Практикум.
7. Проведение исследования.

Комитет *APA* подчеркивает необходимость практической подготовки, когда студенты под руководством профессионального наставника приобретают практический опыт в консультативной и клинической психологии, а также получают возможность синтетически переосмыслить многие фрагменты информации из предыдущих своих квалификационных работ. Стажировки (обычно на полставки) все чаще встречаются в таких программах подготовки.

¹ American Psychological Association Committee on Counselor Training.

² National Vocational Guidance Associations.

Национальная ассоциация профессионального воспитания в соавторстве с семью другими организациями, имеющими отношение к консультациям, опубликовала издание «Подготовка к консультированию» [222]. В этом руководстве указаны следующие области знания, необходимые для подготовки консультантов, особенно тех, которые будут работать в школе:

1. Философия воспитания.
2. Развитие индивидуума и дидактические методы.
3. Изучение индивидуума.
4. Комплексное оценивание и использование информации о профессии, образовании и родственных вопросах.
5. Административные и общественные отношения.
6. Методы консультирования.
7. Контролируемый практикум по консультированию.
8. Групповые методы воспитания.

Система профотбора кандидатов для работы в сфере консультирования и психотерапии все еще находится в зачаточном состоянии. Прогностические исследования оказались не так плодотворны, как хотелось бы, однако есть основания надеяться на то, что удастся больше узнать о профессиональных качествах людей, практически занимающихся терапевтической психологией, и выработать критерии оценки профессиональной пригодности к консультативной и клинической деятельности.

Профессиональные общества и издания

Еще один показатель самостоятельности профессии — существование специальных обществ и изданий, занятых усовершенствованием теории и практики в соответствующей профессиональной области. Например, Американская психологическая ассоциация — это организация, цель которой состоит в том, чтобы «развивать психологию как науку, как область профессиональной деятельности и как средство содействия благоденствию людей» [8]. Американская кадровая и наставническая ассоциация — это еще одна профессиональная ассоциация, стремящаяся к усовершенствованию консультационных служб, особенно в образовательных учреждениях.

Расцвет профессиональных журналов — дополнительный критерий распространенности определенной профессиональной области. Вот некоторые из представительных изданий, созданных в помощь консультантам и психотерапевтам: *Journal of Counseling Psychology*, *Journal of Clinical Psychology*, *Journal of Consulting Psychology*, *Educational and Psychological Measurement*, *Personnel and Guidance Journal*, *American Psychologist*.

Исследовательские перспективы

В такой сравнительно новой профессиональной области, как психология, исследования играют ведущую роль в разработке новых процедур, в оценке применяющихся методов и в разрешении разногласий и теоретических затруднений. Значительная часть квалификационных программ ориентирована на исследовательские методы, с тем чтобы практик видел исследовательские перспективы, в какой бы области профессиональной деятельности он ни работал. Кроме того, существует достаточно от-ветственная социальная задача — постоянно оценивать психологические службы, работающие на благо общества.

Следует подчеркнуть, что передний край науки в области психологических служб продвигается вперед благодаря взаимодействию в гуманитарных дисциплинах практики и чисто научных исследований. Развитие одной способствует развитию других и наоборот.

Сертификация и лицензирование

В сфере консультирования и психотерапии появилось достаточно большое количество шарлатанов, от которых необходимо защищать как общество, так и саму профессию. Обзор Штайнера [288] выявляет возмутительные случаи сомнительной помощи попавшим в беду людям. Сертификат или лицензия, конечно, не гарантируют компетентности, но они информируют публику о том, что данный специалист прошел многолетнюю подготовку в области практикуемых им методов.

Сертификат — это документ, выданный общественной или частной организацией. Вопрос выдачи принимается к рассмотрению по инициативе индивидуума. Примером здесь служат постдокторальный сертификат или диплом, которые выдает Американская коллегия экзаменаторов по профессиональной психологии [6]. В этой коллегии существуют дипломы по трем специализациям: клинической, индустриальной и консультационной. Письменный экзамен выявляет базовые знания кандидата в избранной им специализации. На устном экзамене задаются вопросы о взаимоотношениях с клиентом и профессиональных взаимоотношениях, а также разыгрывается практическая ситуация, с помощью которой проверяется, как кандидат справляется со своими профессиональными обязанностями.

Во многих штатах коллегии по образованию осуществляют сертификацию консультантов в рамках своих аттестационных программ. В Калифорнии, например, существует «Аттестация персонала для работы сущащимися» [53], где выдаются разрешения на работу в пяти основных областях: консультирование, социальные службы, служба посещаемости, психометрия и школьная психология.

Лицензирование психологов несколько отличается от сертификации. Лицензия дает психологу законное право осуществлять психологическую практику. Лицензионные правила налагают запрет на определенные действия, а также дают общее описание профессии «психолог» и психологической практики. Сертификационные правила в целом лишь ограничивают право называться психологом. Лицензирование и сертификация — еще один признак, подтверждающий профессионализм в данной области.

Этический кодекс

В «Своде этических принципов» *APA* говорится: «Польза профессии измеряется ее

вкладом в благоденствие человека» [9, р. 1]. В соответствии с этим положением психотерапевтическое консультирование не может не сталкиваться с практическими проблемами этики. До того как был создан кодекс, существовало несколько конкретных руководств, определяющих, какую практику следует считать неэтичной.

Наличие недвусмысленно сформулированного кодекса и традиций этичной практики является отличительным признаком профессии.

В разделе 2 Этического кодекса *АРА* [9] речь идет о взаимоотношениях с клиентом, о конфиденциальности, об ответственности и компетентности консультанта или психотерапевта и, конечно, о благополучии клиента. Этичное поведение консультанта или психотерапевта — аспект настолько важный, что в главе 6 этой книги приведен дополнительный материал по этой теме.

Система ценностей оказывает огромное влияние на человеческое восприятие и ценностный контекст самой психологии [182, 130, 284, 155, 96]. Только что упомянутые материалы содержат оживленную дискуссию о целях консультирования и психотерапии (таких как «адаптация»), конфликте ценностей, социальных факторах, профессиональной ограниченности и профессиональном тщеславии. Мы твердо убеждены, что и профессиональный консультант, и психотерапевт должны серьезно и глубоко обдумать эти проблемы, поэтому мы еще не раз вернемся к ним на страницах нашей книги.

Рабочие взаимоотношения с другими профессиями

Представители каждой профессии должны признавать роль других профессиональных групп в расширении своих знаний и навыков. Психология тесно связана с другими профессиональными дисциплинами, и это имеет большое значение для оказания квалифицированной помощи клиентам.

Профессиональная свобода

Одним из принципов профессиональной деятельности, выдвинутых Американской психологической ассоциацией [10], является свобода принятия на себя обязанностей и выполнения их способами, продиктованными личными представлениями специалистов о нравственности. Любая профессия основывается на общественной потребности и на компетентности специалистов в удовлетворении этой потребности. Профессионалы не должны противостоять любым попыткам ограничить деятельность, которую они осуществляют на благо общества и которая соответствует глубоким человеческим ценностям. Мы убеждены, что консультирование и психотерапия далеко продвинулись в стремлении соблюдать эти профессиональные принципы.

ТЕНДЕНЦИЯ 3: АКЦЕНТ НА ФАКТОРАХ ЛИЧНОСТИ КОНСУЛЬТАНТА ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Поскольку в консультировании значительная роль отводится изучению перспектив, немалые усилия затрачиваются на совершенствование и повышение эффективности различных техник и методов. Вследствие этого со стороны большинства исследователей и авторов уделялось меньше внимания внутренним качествам и установкам самих консультантов. Сегодня, однако, ей придается все большее значение в исследованиях и теоретических работах, хотя с помощью имеющихся исследовательских методов проанализировать проблематику личности консультанта до-статочнотрудно.

Подробное обсуждение желательных личностных качеств консультанта содержится в главе 6. Здесь же эта проблема упоминается лишь для того, чтобы подчеркнуть, насколько повысилось внимание к ней за последнее десятилетие. Опасность забыть о значении методов, чрезмерно увлекшись внутренними установками, пока не грозит: когда студент психотерапевтической или консультационной специальности штудировать литературу, его впечатляет обилие материала именно о методах — тестах, записях, обзорах, социометрии, — как если бы это было самым главным. По оценке Шобена, в текстах по консультированию объем материала, посвященного «преобразованию поведения клиента с помощью контакта с глазу на глаз», составляет лишь 8% [259]. Одна из гипотез, объясняющих такое несоответствие, может быть следующей: об этих важных отношениях «с глазу на глаз» и связанных с ними личностных факторах известно так мало, что авторы предпочитают ограничиваться традиционным, сводящимся к тестированию и записям, подходом к проблемам консультирования и психотерапии.

ТЕНДЕНЦИЯ 4: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАУЧНЫХ ДАННЫХ ПРИ РЕШЕНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Постоянно растущий интерес к личностным факторам, похоже, совершенно не препятствует изучению возможностей использования в консультировании научных данных. Усилия по созданию новых прогностических и диагностических тестов, как и по усовершенствованию имеющихся инструментов, не ослабевают и даже быстро нарастают [290]. Все больший интерес вызывают проекты в области техники (более подробно о результатах в этой области тестирования и соответствующих приложениях для консультаций рассказывается в главе

Сегодня специалисты в области консультирования и психотерапии свободно черпают информацию из таких дисциплин, как этнография, возрастная психология, экономика, социальная реабилитация, социология и пр. Обширные ресурсы Федерального бюро трудовой статистики позволяют консультантам получать весьма полезный материал о проблемах профориентации. Их вниманию также предоставляются результаты исследований в области сексуального поведения (например, серии Кинсея), способов воспитания детей и пр.

ТЕНДЕНЦИЯ 5: ОБЪЕДИНЯЮЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОСТРОЕНИЯ

Для устранения наметившегося разрыва между теорией и практикой, в последние пять лет много усилий посвящалось объединению практики психотерапевтических консультаций с теорией личности и теорией научения. Процесс консультирования не следует рассматривать как своеобразную книгу с рецептами или сборник продиктованных опытом методов. Психотерапевтическое консультирование — это, скорее, приложение системы теории и принципов к специфической ситуации научения во время терапевтической беседы. Некоторые современные и исторические концепции, касающиеся развития, структуры и функционирования личности, а также их отражение в консультациях и психотерапии, рассматриваются в главах 2 и 3.

На страницах этой книги мы попытаемся заполнить разрыв между упорядоченной теорией и сумбурной практикой. Этот идеал, впрочем, нелегко реализовать. Отчасти проблема обусловлена трудностями терминологии и перевода таких феноменологических концепций, как трансфер и резистентность, в осмысленные теоретические понятия. Тем не менее консультант должен постоянно стремиться к анализу своих действий и пониманию того, что происходит во время его консультаций. Теория зачастую предоставляет необходимые для этого концептуальные инструменты, хотя общепризнано, что практическая потребность в методах во многих случаях превосходит имеющиеся возможности верифицированного научного знания и концептуальных построений.

Осознание психотерапевтическим консультантом своей ответственности перед обществом и забота о благе клиента заставляют его сохранять здоровый баланс между скептицизмом и уверенностью в своих методах. Вот что говорит по этому поводу Шобен:

«Когда сделана решающая ставка, что часто случается в профессиональной практике, скептицизм по поводу собственных возможностей становится для большинства из нас непозволительной роскошью» [277, p. 252].

Ган и Маклин тоже прибегают к выразительным формулировкам: «Смиренность психотерапевта, сознающего собственное невежество, приобретает непреходящее значение. Впрочем, это должно быть рациональное смирение, объективное признание своей ограниченности перед лицом бесконечной сложности. Оно никогда не должно превращаться в эмоциональное ощущение своего ничтожества, которое ведет к самообвинению, депрессии и панической боязни ответственности за каждого нового клиента. Когда такое происходит, можно считать, что сам консультант созрел для психотерапии» [136, p. 37].

Роджерс [254] точно описывает смешанные чувства психотерапевтического консультанта, когда тот воспринимает себя в качестве субъективно сочувствующего психотерапевта и трезвомыслящего ученого одновременно.

Практика консультирования и психотерапии предоставляет богатейшие возможности для выдвижения гипотез и разработки теорий в свете их применимости в реальной жизни. Пепински [232] подчеркивает упомянутую ранее роль консультанта как «ученого-практика». В этой двойственной роли консультант и психотерапевт непрерывно осуществляют процесс наблюдения, умозаключений и оценивания изменений в поведении клиента во время и после консультаций. Роттер следующим образом подытоживает принципиальную ценность теории в работе клинициста:

«Это основа для разработки новых инструментов и методов, а также проверки старых, способ оценки консультационных методов при отсутствии экспериментальных данных, обеспечения логической по-

следовательности в терминологии и предпосылках, анализа новых идей или нетривиальных проблем в практике, средство, помогающее клиницистам обнаружить и разрешить явные противоречия и логическую непоследовательность в экспериментах, концепциях или практике» [260].

Попытки объединения теоретических построений способствовали ослаблению роли научных школ в психотерапевтическом консультировании. Всякий раз, когда пропагандируется ограниченный или односторонний подход к консультациям, готова возникнуть новая школа консультирования. Это не должно отпугивать отдельно взятого ученого-практика от стремления развивать творческую идею или новую теорию. Роджерс [253] отмечает, что сегодня одной из критических проблем для практикующего психолога стал климат в профессиональных кругах, не благоприятствующий теоретическим построениям. Роджерс далее настаивает, что такое отрицательное отношение к теоретизированию обусловлено «настоящим ужасом перед всем новым и нешаблонным» [253, р. 247].

ТЕНДЕНЦИЯ 6: УТОЧНЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

Еще одна заметная тенденция в дискуссиях о психотерапевтическом консультировании состоит в прояснении целей и задач консультирования. Эта тенденция, естественно, связана со сферой ценностей. Тематика целей и ценностей обсуждается и на страницах нашей книги. Смещение акцента с решения текущих проблем клиента, например планирования профессиональной карьеры или снятия его сиюминутной, ситуативно обусловленной тревожности на цели более долговременные совершенно очевидно. Примером долговременных, обобщенных целей служит развитие способностей клиента к самоорганизации, что позволит ему в будущем решать свои проблемы без посторонней помощи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этот вводный раздел включен обзор тенденций, способствующих современной профессионализации терапевтической психологии.

Область терапевтической психологии имеет множество исторических корней в таких специальностях, как клиническая психология, консультативная психология, психиатрия, психиатрия в сфере социального обеспечения, школьная психология и психология в религии.

Столь богатое наследие позволяет представителям данной профессии поднимать и решать многие проблемы: проблемы ответственности, межпрофессиональных отношений, подготовки, профотбора, научных обществ, исследований, сертификации и лицензирования, этики и свободы. В разделе были указаны зоны пересечения и обособленности двух ветвей психотерапевтической психологии — психотерапии и консультирования. Психотерапевт, в общем и целом, стремится к личностной реструктуризации клиента на сравнительно глубоких уровнях, в то время как консультант больше озабочен тем, чтобы незавершившиеся процессы взросления или научения получили полноценное продолжение.

Глава 2

Теоретические основы терапевтической психологии

Для того чтобы методы консультирования или психотерапии были точными, логически последовательными и плодотворными, необходимо ознакомиться с определенными аспектами теории личности. Одна из наших отправных точек состоит в том, что консультирование или психотерапия могут превратиться в импульсивное применение некой «поваренной книги» рецептов на решение человеческих проблем, если у психоклинициста не будет твердого представления о современной психологической мысли и об исследованиях его коллег, а также связного набора предпосылок относительно структуры и функционирования личности. Психологический консультант должен разбираться в своем объекте, точно так же как механик должен разбираться во внутренностях машины или хирург — в анатомии и физиологии человека.

В эту главу, таким образом, вошли обсуждение значения теории и обзор различных подходов к консультированию с точки зрения теории личности и теории научения. Сделана попытка интеграции ряда исторических и современных теорий в качестве основы для логически последовательного применения методологии. Главная цель включения в книгу нижеприведенных материалов — ознакомление студентов с некоторыми концепциями разнообразных теорий личности, которые могут оказаться для них полезными при проведении психологических консультаций.

ЗНАЧЕНИЕ ТЕОРИИ

О концепции психотерапевтического консультанта как ученого-практика говорилось в главе 1. Исходной посылкой в этой концепции служит то, что консультант может одновременно выступать в роли субъекта и объекта, то есть он может быть объективным, а потому и критичным наблюдателем происходящего и в то же время оказаться субъективным участником процесса консультаций. Содержание научного метода, используемого консультантом в такой концепции, — это наблюдение, умозаключения, проверка. Терапевтическая практика связана с применением принципов, дедуктивным путем выводимых из обобщений или теорий, разработанных с помощью научного метода. Основой научной практики в психотерапии и консультировании является, таким образом, теория. Под теорией консультирования мы подразумеваем конструкцию из гипотез и обобщений, основанных на опыте консультирования и экспериментальных исследованиях. Когда речь идет о консультанте как ученом, следует различать два связанных между собой смысла этого слова. Первый из них подразумевает общенаучный подход, которого придерживается консультант и благодаря которому он может проверять свои рабочие гипотезы и совершенствовать свою профессиональную деятельность. Второй сводится к тому, что консультант как ученый применяет в своей работе научный (имеется в виду «строгий экспериментальный»). — *Прим. перев.*) метод. В типичном случае предполагается, что он, согласно установившимся принципам научной практики, отслеживает внешние переменные и варьирует переменные экспериментальные. Такая возможность в ситуациях консультирования возникает редко, если только не были специально созданы лабораторные условия для экспериментальной проверки определенных гипотез о процессе консультирования. Поэтому научный подход к консультированию в последнем рассмотренном нами смысле остается, скорее, идеалом.

Хотя психотерапевт или консультант интересуется применением научного подхода и научной методологии для совершенствования своей профессиональной практики, он интересуется также наукой о поведении *ради самой* науки. Иными словами, он во многих случаях стремится к лучшему пониманию человеческого поведения, независимо от того, пригодятся ли ему эти знания в работе.

Ценность теории

Теория помогает объяснить, что происходит во взаимоотношениях консультанта и клиента, и служит вспомогательным средством для предсказания, оценки и улучшения результатов. Теория задает принципиальную схему для систематических наблюдений процесса консультирования. Теоретические построения способствуют усилению логической связности имеющихся идей о консультировании и рождению новых идей. Следовательно, теория консультирования может быть весьма практичной.

Научный подход

В чем проявляется научный подход? Если консультант или психотерапевт, выполняющий свои повседневные обязанности, не будет задавать себе приведенных ниже вопросов, он вряд ли преуспеет в повышении своей терапевтической эффективности и вряд ли обогатит свою сферу профессиональной деятельности новыми идеями. Что сейчас происходит? Какова моя модель? Каковы мои предпосылки? Чем объясняется данное событие? Что произойдет, если я попробую тот или иной метод? «Ненаучный» консультант, который не задает себе этих важнейших вопросов, подвергается опасности погрязнуть в излишней самоуверенности относительно своих профессиональных методов.

Терапевтический психолог как ученый начинает с постановки вопроса или проблемы, а уже затем *наблюдает*, что происходит в его взаимодействии с клиентом. Он формулирует гипотезы относительно того, что происходит. Эти гипотезы суть *умозаключения*, основанные на его

наблюдениях. Набор уточненных гипотез обычно называют теорией. Исходя из своей теории консультант пытается объяснить или предсказать дальнейшие события в ходе консультаций. Он должен постоянно проверять вал идность своих новых теорий относительно наблюдаемой реальности, с тем чтобы они были хорошо согласованы. Усовершенствованные теории затем используются для уточнения объяснений или предсказаний определенных моментов консультирования.

Чтобы проиллюстрировать этот процесс, рассмотрим упрощенный пример проявления защитных механизмов. По наблюдениям консультанта, когда он чересчур «нажимает» на клиента своими вопросами или толкованиями тот сердится, замолкает или даже уходит с консультации. Консультант наблюдает различные условия, при которых манера поведения клиента становится негативной, и задумывается, почему это происходит. Наблюдая другие сходные случаи, он замечает их общие черты и повторяемость результатов. Он выдвигает гипотезу, что клиенты проявляют негативное отношение, и у них возникают «защитные реакции», когда они ощущают угрозу, то есть воспринимают консультанта как источник фрустрации и даже психологической опасности. Консультант может постулировать существование в клиенте «подсознания» или некоего «Я», чувства и установки которого несовместимы с сознательными чувствами и установками клиента. Клиент воспринимает несоответствие между своим поведением и своими глубокими внутренними установками наряду с расхождением между своими установками и установками консультанта. Конечно, консультант будет проверять свои гипотезы относительно угрозы и защиты с помощью дальнейших наблюдений. Он должен уточнить свои концепции и обобщения до такой степени, чтобы они стали полезны для предсказания того, как клиент будет себя вести под действием угрозы. В результате консультанту будет легче оценить как свои гипотезы, так и методы работы с клиентами. Такие «мини-теории» или подтвержденные гипотезы объединяются со многими другими данными и гипотезами в более стройную и более общую теорию структуры и функционирования личности в целом. Общая теория затем используется при дедуктивном выводе новых гипотез, которые, в свою очередь, проверяются экспериментально или в процессе консультирования.

Мы описали идеальный вариант научного подхода в терапевтической психологии, однако воплощение его в жизнь для многих практикующих консультантов затрудняется его новизной. К тому же досих пор не найдено неопровержимых доказательств ни того, что эффективность консультаций напрямую зависит от обширности и четкости теоретических познаний консультанта, ни того, что одна из имеющихся теорий личности или психотерапии лучше остальных.

В последние несколько лет была проведена большая работа в области систематизации теоретических построений теми психологами, у которых имелось для этого достаточно темперамента и способностей. Впрочем, по-настоящему удовлетворительная общая теория консультирования и психотерапии все еще не разработана. Каждый консультант пытается объяснить то, что он видит, с помощью собственных представлений, во всей их субъективности и ограниченности. Поэтому досих пор существует ряд школ консультирования или психотерапии. Такая множественность теорий вполне оправдана, поскольку данная отрасль профессиональной деятельности еще достаточно молода, но в конечном счете должна возникнуть единая теория человеческого поведения и практики консультаций. Тем временем каждому психоклиницисту придется анализировать чужие идеи, а также выверять собственные формулировки гипотез о структуре и функционировании человеческой личности и о консультационном процессе. И хотя большинство консультантов не смогут быть плодотворными теоретиками, они сумеют развить у себя привычку к внимательному и критичному наблюдению повседневной практики и понимание научного экспериментального подхода к проблемам консультирования.

По поводу различных теоретических подходов следует сделать еще одно замечание. Как указывает в своем сравнительном анализе психотерапевтических подходов Блэк [34], исследовательские данные послеконсультационного наблюдения свидетельствуют, что все школы консультирования получают положительные результаты. Блэк полагает, что окончательное разрешение теоретических разногласий произойдет благодаря критическому анализу самого процесса, а не пропаганде ограниченных точек зрения и взглядов своей школы. Различаясь в акцентах, все подходы признают значение адекватного раппорта, согласия клиента, потребности в поддержке, профессионального статуса консультанта и некоторых разновидностей запретов.

Нас беспокоит тенденция психотерапевтов и консультантов объяснять все происходящее во время консультаций с помощью единственной теоретической концепции личности, поскольку не существует теории, полностью объясняющей процесс. Более того, реакция клиента на

различные подходы неоднозначна. Иногда определенный подход хорош лишь в начальной фазе, когда потребность клиента в поддержке блокирует все остальные усилия психотерапевта, а бывает так, что с другим клиентом сразу же дает положительный эффект подход, в высшей степени интерпретационный. Значение имеет также тот факт, что теория консультанта должна соответствовать его стилю консультирования. Иными словами, психотерапевту лучше придерживаться таких теоретических позиций и такого стиля психотерапии, с которыми он чувствует себя комфортно и уверенно.

Изложенные выше взгляды можно резюмировать следующим образом: изучающий психотерапию и консультирование должен не только иметь работоспособную на данный момент теорию, но и сохранять готовность к возможному пересмотру своих теоретических представлений. Следовательно, он должен изучать самые разные взгляды и их специфические особенности, а также знакомиться с методологическими и идеологическими аспектами различных теорий. Ему следует разумно оценивать свои собственные склонности и стремиться к углубленному изучению вышеперечисленных аспектов. Став компетентным в конкретном варианте теории, он сможет вернуться к задаче более полного эклектического объединения, располагая для этого новым потенциалом.

Каждый психотерапевт или консультант должен в конечном счете выработать собственные, присущие только ему взгляды. Фрейд не был «фрейдистом», Юнг — «юнгианцем», Роджерс — «роджерсианцем». Каждый из них в полном смысле был самим собой, хотя и опирался на мудрость предшественников. У каждого специалиста должно быть ощущение, что в его практике находит свое отражение индивидуальный подход. Именно по этой причине ни один текст и ни одна школа не могут быть совершенно адекватны для любого психотерапевта или консультанта.

Эволюционирующая эклектика

Найдется немало практиков, отказывающихся отождествлять себя с какой-то из теоретических систем или школ и называющих себя эклектиками. Они либо вообще не придают большого значения теории, либо считают преждевременным жестко придерживаться какого-то одного из современных взглядов. Некоторые эклектики приходят к такой своей позиции в силу пораженческих настроений или инертности, стараясь избежать трудностей строгого научного мышления. Свои взгляды они формируют, выхватывая отдельные тезисы из множества теорий (которые знают лишь поверхностно), чтобы удовлетворить свои сиюминутные потребности и прихоти.

Другие консультанты-эклектики полностью осознают недостаток системности в современном состоянии теории, а потому стремятся объединить разнородные элементы, логически объяснить и сгладить разногласия между несколькими теориями личности. Они усердно стараются выработать на основе своих наблюдений и гипотез гибкую, но работоспособную и логически последовательную позицию. Они предпочитают сохранять открытость своей позиции и стремятся с помощью творческих и честных усилий дальше развивать теорию. Такой подход соответствует взглядам авторов и является наиболее характерным для психотерапевтической психологии. Мы убеждены, что на этой ранней стадии развития нашей науки ни один психотерапевт или консультант не может себе позволить быть слишком застывшим в своих взглядах. Опираясь на последние исследования и теории, он должен продолжать вырабатывать новые позиции на основе того, что наиболее для него значимо. Кроме того, он должен быть готов к пересмотру принятой им практики в свете появления новых данных. Мы решили называть такой подход «эволюционирующей эклектикой».

Мы полагаем, что психотерапевт или консультант, даже если он называет себя эклектиком или утверждает, что не основывается ни на каких теориях, всегда пользуется некими неявными предпосылками, связанными со структурой и функционированием личности, хотя и не может строго их сформулировать. Одна из задач научного консультанта — превратить свои неявные предпосылки в явные, а затем критически их проанализировать и проверить. Мы полагаем также, что эклектический подход, как средство удовлетворения насущных потребностей практики, является допустимым лишь до тех пор, пока теория не получит достаточного развития. Для иллюстрации можно обратиться к аналогиям во многих других областях — от дрессировки собак до политики, где практика тоже идет впереди теории. Однако в конечном счете развитие должно определяться хотя и тяжеловесными, но зато, на наш взгляд, более надежными результатами применения научного (экспериментального) метода и теоретическими построениями. Судя по

современному положению дел, вполне вероятно, что теория личности и практика консультирования будут развиваться одновременно.

В следующем разделе содержится сводный обзор основных теорий личности и их следствий для теории и практики консультирования.

Историческое развитие теории психологического консультирования

Можно проследить две исторические основы теории психологического консультирования. Первая из них — бихевиоральный подход, где основное внимание уделяется переобучению и выработке более адаптивных реакций как способов решения жизненных проблем при существенном использовании поощрения, наказания и информации. Логика, информация и методы решения проблем — составляющие бихевиористского подхода. Рассмотрим такой пример: к специалисту обращается клиент, у которого возникли проблемы с сосредоточением внимания, что мешает ему в учебе. Консультант занимается рациональной диагностикой, чтобы определить, правильно ли клиент выбрал программу обучения, адекватны ли его учебные навыки, располагает ли он достаточными способностями для выполнения этой задачи и т. д. Клиенту предоставляется возможность улучшить свои рабочие навыки, получить больше информации, лучше оценить реалистичность своих целей, получить дополнительную консультацию по личностным проблемам. Таким образом создаются условия для его переобучения.

При другом подходе, основанном по большей части на принципах психоанализа, упор делается на эмоциональные, так называемые динамические, аспекты личности. Приверженцы динамического подхода, не пренебрегая рациональной стороной проблем, сосредотачиваются на попытках выявить относящиеся к проблемам чувства и понять подсознательную основу поведения. Так, благодаря устранению эмоциональных препятствий к научению и «снятию напряжения», клиент получает возможность подойти к решению своих проблем более рациональным образом. Например, если у клиента проблемы с сосредоточением внимания в учебе, и при этом он, по-видимому, негативно реагирует на стремление родителей заставить его ходить в школу, можно предположить, что он бессознательно сопротивляется родителям с помощью своей «неспособности» к учебе.

Нижеследующие варианты теории могут быть отнесены к одной или другой из этих исторических категорий. Сначала будут рассмотрены некоторые подходы динамического направления (как доминирующего), а затем — бихевиорального.

ТЕОРИИ ДИНАМИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Психоаналитические подходы

В психоаналитическом подходе внимание сосредотачивается на истории жизни клиента (психосексуальном развитии), влиянии генетически обусловленных импульсов (инстинктов), жизненной энергии (либидо) и ранних переживаниях, на его индивидуальности, а также на иррациональных и подсознательных причинах значительной части человеческого поведения. Одним из важных достижений психоанализа являются представления об уровнях осознаваемого и неосознаваемого. К уровню сознания относятся те идеи, о которых индивид отдает себе отчет в данный момент. На предсознательном уровне находятся те идеи, о которых индивид в данный момент «не знает», но которые могут быть вспомнены. Бессознательный уровень наполнен такими воспоминаниями и идеями, которые индивид забыл и не в состоянии вспомнить. По представлениям Фрейда, подсознание составляет основной массив личности и оказывает огромное влияние на поведение.

Важный психотерапевтический вопрос, поднимаемый в психоаналитическом методе, заключается в следующем: нужен ли нам «глубокий» подход, постулирующий, что происхождение и решение человеческих проблем лежит в глубинах личности, или же такие объяснения и решения кроются, скорее, в ее перцепционных структурах? Консультант психоаналитического направления подчеркивает, как важно иметь представление о глубинах личности, и постулирует существование структуры, известной как концепция «айсберга» по Фрейду и изображенной на рис. 3. Самым большим элементом является Ид, характеризующийся такими свойствами, как бессознательный, иррациональный, неорганизованный, ориентированный на удовольствие, примитивный. Ид — это источник «либидо» (жизненной силы и энергии), а также источник всех стремлений и органичной тяги человека к жизни и смерти.

Еще один элемент структуры личности — Эго, которое функционирует как управляющий, ориентированный на реальность, властвующий механизм. Эго выступает также в роли посредника

между Суперэго, Ид и требованиями реальности. Одна из принципиальных функций Эго — контроль над Ид и удержание импульсов и чувств (таких, как тревога) вне сознания. Кон-



Рис. 3. Представления о структуре личности в психоанализе. J. F. Brown, *Psychodynamics of 'Abnormal Behavior'* (New York: McGraw, 1940), адаптировано из W. Healy, A. Bronner and A. Bowers, *The Structure and Meaning of Psychoanalysis* (New York: Knopf, 1930).

троль Эго осуществляется через механизм «защиты», главной разновидностью которой является «вытеснение». Импульс Ид, отсеченный от возможности своего прямого выражения, проникает через барьеры Эго в замаскированном виде, обычно в более безопасной вторичной форме.

Хотя ранние теоретики психоанализа придавали большое значение вытеснению тревоги и последующим симптомам, классические, «ортодоксальные» терапевты психоаналитического направления больше внимания стали уделять психологии Эго, где в первую очередь рассматриваются адаптивные управляющие функции личности.

Концепция Суперэго также принадлежит Фрейду. Этот элемент выполняет в структуре личности функции контроля. Обычно Суперэго представляется как набор родительских нравственных установок и норм социальной морали, усвоенных в детстве и ставших позднее важной структурной и функциональной частью личности. Во многих отношениях суть этой концепция сходна по значению со словами «сознательность» и «совесть».

Позднее ученики Фрейда — Адлер, Юнг и Ранк — не только видоизменили, но и полностью отбросили многие из его основных постулатов. Адлер акцентировал внимание на целеустремленности и целесообразности человеческого поведения в гораздо большей степени, чем это делал Фрейд, который рассматривал клиентов скорее в качестве беспомощных жертв собственных импульсов в рамках довольно-таки механистической, детерминированной модели. Адлер полагал, что стремление к власти и повышению статуса в большей степени влияет на поведение, чем обобщенные сексуальные мотивы, о которых толковал Фрейд. Адлер усматривал в установке индивидуума на собственное превосходство компенсацию ощущаемой им слабости, «комплекса неполноценности». Еще одна концепция Адлера, родственная стремлению к власти, — так называемый маскулинный протест женщин, завидующих статусу и власти мужчин.

В дополнение к биологическим детерминантам поведения Адлер выделял также «социальный интерес» и текущий «стиль жизни». Один из психотерапевтических приемов по Адлеру, позволяющий получить ключевые знания о стиле жизни клиента, — вопрос о его «первом воспоминании». Такой подход позволяет психотерапевту составить представление о том, на каком опыте основан стиль жизни клиента.

Адлер также широко известен своим понятием эго-идеала, то есть модели личности, к которой стремится индивидуум. Это прототип популярного ныне понятия «Я»-концепции. Помощь клиенту в лучшем осознании его уникального стиля жизни, идеалов и «Я»-концепции — одна из главных целей психологических консультаций.

Юнг подчеркивал уникальность человеческих мотивов и стремление к индивидуализации. Юнг постулировал общее понятие «коллективного бессознательного», состоящего из унаследованных «архетипов», то есть комплекса изначальных и универсальных мотивов и обобщенных образов людей. Второй структурный элементу Юнга — «личное бессознательное», состоящее из того, что забыто и вытеснено. «Сознательное» соответствует внешнему уровню осознания, занятому проблемами повседневной жизни. «Персона» — это своего рода верхний

слой, скрывающий глубокие личностные характеристики от окружающих. Как полагал Юнг, «персона» представляет собой существенный и вполне здоровый элемент личности, за исключением тех случаев, когда она начинает доминировать над «настоящей» личностью или заслонять от индивидуума то, что Юнг называл его «тенью». Теневая часть личного бессознательного предполагается импульсивной и, как правило, неприемлемой ни для сознания самого индивидуума, ни для общества. В дополнение к «персоне» и «тени» существуют другие элементы архетипов: «анимус» (мужское начало в женщине), «анима» (женское начало в мужчине) и «самость» (достижение единства и целостности).

Юнг подчеркивает, что психотерапевт должен помочь клиенту чем-то заместить свои неврозы и «выстроить» «самость» (собственную индивидуальность). Соответственно, он высоко ценит религию и придает большое значение интеграции религии с психологией. Описанные Юнгом парадоксы человеческой личности, такие как смешение мужского и женского начал, зачастую представляют собой полезные концепции на интерпретационной стадии психотерапии. Как Юнг, так и Адлер подчеркивали ценность прямого («лицом к лицу») общения психотерапевта с клиентом, в противопоставление менее непосредственному, ориентированному «на кушетку» контакту у фрейдистов.

Раж внес ценный вклад в психоаналитическую теорию, обратив внимание на травматические события жизни, такие как рождение и отделение от матери. Он обобщил эти идеи, добавив к ним стремление к безопасности у взрослых. Ранк указал на то влияние, которое детские впечатления и ход развития в детстве оказывают на выработку независимости и ощущение безопасности у взрослых, присоединив тем самым к теории психологического консультирования важную и содержательную грань, связанную с развитием личности. Одним из следствий, например, является значение «ограничений». Согласно этой концепции, мы помогаем клиенту обрести ощущение безопасности, накладывая ограничение на его поведение, например, удерживая его во время беседы в том месте, где она проводится. Иногда это оказывается существенной частью психотерапевтического процесса, особенно при работе с детьми.

Центральная концепция Ранка — это концепция «воли» как направляющей, интегрирующей, а также подавляющей инстинкты силы. Он рассматривает сопротивление как действие воли, поддерживающей личностную целостность. Вне-биографический подход Ранка предполагает серьезный акцент на позитивной мотивации клиента и на его нынешних чувствах, а не на интерпретациях терапевта биографии клиента.

Главным вкладом Ранка в теорию консультирования явилось то, что он настаивал на отношении к клиенту как к личности, атакжето, что он отводил психотерапевту отчетливо окрашенную роль. Ранк твердо верил в «этическое самоопределение», подразумевающее, что консультант должен проявлять осторожность, чтобы не навязывать клиенту собственных ценностей. Со взглядами Ранка связана постановка еще одной важной проблемы консультирования: чем должно в первую очередь определяться содержание психотерапевтического процесса — сферой ценностей клиента или же консультанта?

Теории Ранка оказали влияние на нескольких американских психотерапевтов. Карл Роджерс в области психотерапии для взрослых, Джессе Тафт в области социального обеспечения и Ф. Аллен в области детской психотерапии продолжили специфическую адаптацию психоаналитической теории в духе идей Ранка. «Воля» у Ранка стала пониматься как позитивная сила развития. Конфликт между потребностями в независимости и в зависимости рассматривается как регрессивная тенденция возврата крайним зависимым отношениям — в тех ситуациях, когда предъявляемые жизнью требования слишком высоки. Как полагает Аллен, основные трудности адаптации у клиентов возникают из-за того, что к ним предъявляют чрезмерно строгие требования, в то время как они еще не в состоянии с ними справиться. Указание Ранка на терапевтический потенциал самих взаимоотношений с клиентом как таковых естественным образом влечет за собой повышенное внимание к установкам консультанта и к тому, чтобы клиент принимал на себя свою долю психотерапевтической ответственности.

Влияние классической теории психоанализа на психотерапию и консультирование

Значительное влияние на консультирование оказала теория Фрейда о защитных механизмах. Психоанализ помог нам лучше понять подсознательные основы поведения: консультанты стали меньше сосредоточиваться на симптомах (защитных механизмах), а больше — на причинах такого защитного поведения. Одна из психотерапевтических задач — помочь клиенту найти способы совладания с подсознательными стремлениями и тревогой, а затем

подыскать для него другие пути разрядки напряжения, более приемлемые в социальном плане, а также более удовлетворительные лично для него. Кроме того, психоаналитический консультант видит свою задачу в том, чтобы сделать «неосознаваемое более осозанным», то есть помочь клиенту узнать и научиться использовать психологически зрелым образом свою психическую энергию, понять причины своего «неправильного» поведения, предопределяемого «опасными» подсознательными импульсами. Помощь клиенту в осознании подсознательных чувств способствует появлению у него большей непосредственности, рациональности и других ценных качеств, которые подразумеваются понятием «психологическая зрелость».

Терапевты психоаналитического направления применяют такие методы, как реакция, свободные ассоциации, интерпретация сопротивления, сновидений и мотивов переноса. В связи с предпосылками, стилем и продолжительностью (обычно от 2 до 5 лет) психоаналитической терапии, использование ее в психотерапевтическом консультировании ограничено. Характерной чертой психоаналитического метода является пробуждение у клиента регрессивных воспоминаний через постоянную фрустрацию. Цель этой техники — подтолкнуть клиента к выявлению ранних переживаний, для того чтобы психотерапевт получил возможность помочь ему справиться с переживаниями, которые иначе могли бы остаться неосознанными.

Консультирование и краткосрочная психотерапия меньше, чем психоанализ, сосредоточены на попытках *глубоко* трансформировать личность с помощью детальной интерпретации ранних и устойчивых подсознательных конфликтов. Психотерапевт больше занимается внутренними конфликтами и переживаниями, которые, пусть смутно, но воспринимаются сознанием, и помогает клиенту изыскать ресурсы для их разрешения. Иными словами, психотерапевт больше сосредоточен на «здесь и сейчас», в то время как психоаналитик, скорее, стремится преодолеть вытеснение того, что спрятано глубоко в подсознании. Применение психоаналитических методов в психотерапевтических консультациях рассматривается в части II, где речь идет о вопросах взаимоотношений.

Одно из важных следствий в детерминированных системах, таких как система Фрейда (в соответствии с которой у индивидуума сначала происходит блокировка каких-либо его побуждений, затем — их вытеснение, после чего развиваются невротические симптомы), состоит в том, что его личная ответственность практически исчезает: «Это не я виноват; это фрустрированные импульсы моего Ид стали причиной всех бед». То есть он начинает рассуждать так: «Мой голод украл это яблоко, а не я». Психотерапевтический консультант исходит из той предпосылки, что клиент рано или поздно должен принять личную ответственность за свое поведение. Психотерапевт экзистенциального направления, например, придает огромное значение тому, чтобы у клиента появилось чувство «владения» собой.

Расширенная теория психоанализа у Юнга и Адлера включает в себя больше социальных детерминант, таких как социальная взаимопомощь и целенаправленность поведения. Ранк тоже говорит о способности личности к социальной интеграции и необходимости для консультанта иметь представление о чувствах и потенциальных возможностях клиента. Эти концепции подготовили почву для того, чтобы в дальнейшем такие психотерапевты, как Салливан, Хорни, Тафт, Аллен и Роджерс, разработали теоретические подходы, имеющие еще большую ценность для психологического консультирования.

Современные подходы, восходящие к теории психоанализа

Салливан известен своей теорией межличностных отношений, учитывающей взаимосвязь между развитием личности и социальной культурой. Согласно этой теории, индивидуум предстает совершенно разным — как для самого себя, так и для окружающих — в зависимости от того, с кем он в данный момент взаимодействует. Практический вывод из этого тезиса: индивидуум может быть понят только в контексте его взаимоотношений с родными и близкими, друзьями (реальными или предполагаемыми) и более широкими социальными группами.

Салливан постулирует две базисные цели человеческого поведения — удовлетворение физических потребностей (еда, питье, отдых, секс) и стремление к безопасности (определяемой как состояние удовлетворения, эйфории в случае соответствия социальным ожиданиям). Ребенок, осваиваясь в социальной культуре, зачастую попадает в конфликт между удовлетворением потребностей и стремлением к безопасности. По мере того как родители прибегают к запретам и выражают неодобрение, он начинает испытывать тревогу из-за своей неспособности соответствовать таким ожиданиям. У ребенка развивается повышенное мышечное напряжение. Он

исключает из своего сознания отдельные части личного опыта, которые оказались провокаторами тревоги. Его попытки снять напряжение с помощью той или иной активности не приносят полного облегчения, поскольку снижение тревоги происходит по особой схеме, непохожей на процесс разрешения других, физиологических видов напряжения. Если жеребенку удастся достичь и удовлетворения, и безопасности, он обретает чувство владычества, властвования, в результате чего у него повышается самооценка. Итак, эти аспекты отношения ребенка к самому себе определяются отношением к нему окружающих. В свою очередь, отношение ребенка к самому себе имеет свойство влиять на его отношение к окружающим.

Следовательно, важно осознать, что тревога в значительной степени обусловлена контекстом межличностных отношений. Если в процессе развития у ребенка возникает сильная тревожность, то это снижает степень научения, уровень знаний и способность к инсайтам. В связи с этим Салливан говорит об «избирательном невнимании». Когда в ситуации межличностного общения люди актуализируют слова или чувства, которые провоцируют в глубинах личности тревогу, оценка окружающих имеет тенденцию проявляться в негативном направлении; таким образом происходит отчуждение индивидуумов друг от друга. Следовательно, нужно помнить, что агрессивный клиент ведет себя в такой манере в основном потому, что в своих попытках встретить любовь и понимание он наткнулся на отказ. Из-за невозможности для него любить и быть любимым он сохраняет враждебные установки даже по отношению к тем, кто старается удовлетворить его потребности.

Салливан прослеживает личностный рост индивида от довер-бальной младенческой стадии до зрелого возраста. Консультанту необходимо обеспечивать безопасность во взаимоотношениях, мириться с эмоциональными вспышками, которые свидетельствуют о пиках напряжения, организовывать ситуации научения, что способствует изменению установок клиента по отношению к самому себе — повышению чувства собственного достоинства и уверенности. Психотерапевты и консультанты должны осознавать, что развитие приятных чувств может отставать из-за нарушений в межличностных отношениях, и что клиент нуждается в корректирующей обстановке, в которой сможет повысить самооценку и выработать уверенность в себе, адекватные для любой ситуации. Ему нужна возможность развить в себе умение любить другого человека, чье благополучие должно стать для него столь же значимым, как его собственное.

Однако консультанту следует быть осторожным при интерпретации личностной динамики индивидуума и помнить, что его собственное развитие осуществлялось через точно такой же социальный процесс, как и развитие клиента, и что сложившиеся в ходе консультаций отношения изменяют его самого с учетом его статуса, который Салливан называет статусом «участника-наблюдателя». Эта тема обсуждается в главе 8.

В целом, принципиальные следствия из теории Салливана для психотерапевтов и консультантов заключаются в том, что индивидуума можно понять, главным образом, в свете истории его межличностных отношений. Необходимо выяснить особенности межличностных отношений клиента, имеющих ключевое значение для понимания самим клиентом своих внутренних установок. Консультант должен осознавать, что реакции клиента в общении с ним обусловлены этими прошлыми взаимоотношениями и что выражаемые им чувства — лишь перенос тех чувств, которые он испытывал в предыдущих межличностных отношениях. Идеи Салливана близки к современному подходу в психологическом консультировании, известному как «коммуникативный подход».

Карен Хорни [148], которую можно причислить к так называемым неофрейдистам, расходится с ранними психоаналитиками в том, что уделяет много внимания культурным детерминантам поведения и видит причины неадекватного поведения главным образом в искажении человеческих взаимоотношений. Хорни, хотя и остается в общих рамках психоаналитической теории, смещает центр внимания с ранних детских переживаний и вытеснения биологических влечений на существующий в данный момент характер структур и конфликтов. Однако она при этом не отрицает значение раннего опыта для формирования личности. Хорни полагает, что совокупность ранних детских переживаний и конфликтов определяет неповторимую структуру личности, которая и обуславливает предрасположенность индивидуума к невротическим проблемам. Этот взгляд несколько отличается от ранней идеи Фрейда о том, что неврозы и конфликты у взрослого, в сущности, представляют собой повторение некоторых детских переживаний.

Примером культуральных особенностей личностных проблем может служить конкуренция

в американской культуре, которая, похоже, порождает немало фрустраций и враждебности. Наша враждебность проецируется на окружающих, которые теперь рассматриваются в качестве соперников. У нас возникает тревога в связи с потенциальной опасностью окружающих и страхом их мести в ответ на нашу собственную враждебность. Такая ситуация вызывает потребность в безопасности, которая частично удовлетворяется в любовных взаимоотношениях. Поскольку полностью удовлетворительные приязненные отношения в нашем обществе — редкость, многие из нас обречены на дальнейшую фрустрацию.

Хорни считает, что стресс, возникающий в результате конкуренции и противоречивых требований нашей социальной культуры, предъявляемых к индивидууму, является одним из источников психологического напряжения. Примерами здесь служат противоречия между настойчивыми требованиями экономического преуспевания и ограниченными средствами для достижения этой цели; независимость и свобода выбора на фоне препятствий в связи с социальным происхождением и положением в обществе; братские отношения и любовь к ближнему наряду с жесткой конкуренцией по принципу «око за око, зуб за зуб».

Содержащиеся в социальной культуре конфликты зачастую усваиваются индивидуумом и проявляются в различных формах: агрессивности и уступчивости, властности и беспомощности, эгоизма и самоотверженности, доверия к людям и страха перед ними. С точки зрения психологического консультирования важен тот факт, что конфликты, с которыми сталкиваются все члены нашего общества, трансформируются и проявляются в виде неразрешенных и причиняющих страдания детских конфликтов. Вследствие этого у индивидуума могут сформироваться защитные механизмы, тревожащие его самого или окружающих. Осознание этих конфликтов или связанной с ними тревоги заставляет человека обращаться за психологической помощью. Примером здесь служат люди с защитными механизмами в виде самоуничужения, столь часто встречающиеся в нашем среднем классе. Для такого человека самое главное — «быть милым со всеми, чтобы они тоже были милы со мной и полюбили меня». Оказывается, однако, что многие люди все равно его не любят; поэтому он приходит в недоумение и заключает, что ведет заведомо проигранную войну.

Еще одно отличие, отмечаемое Хорни, — между «нормальной» тревогой, вызванной страхом конкретных событий, таких как несчастный случай или смерть, и «невротической» или глубокой, первичной тревогой, которая обусловлена страхом, возникшим в ранних взаимоотношениях, когда индивидуум столкнулся с потенциальной враждебностью мира, и которая влечет за собой формирование невротических защитных механизмов. Одна из задач психологического консультанта — помочь клиенту осознать его первичные тревоги и выработать более приемлемые способы совладания с ними.

Очень близка к ее концепции глубокой тревоги концепция «первичной враждебности». Как полагает Хорни, невротическая тревога в значительной степени обусловлена наличием подавленной враждебности, которая проецируется на окружающих. Восприятие мира в качестве враждебного места порождает тревогу и вызывает дальнейшее подавление враждебности, замыкая тем самым «порочный круг».

Далее консультанта должна заинтересовать у Хорни концепция «первичного конфликта», существующего в основном на подсознательном уровне. В этом конфликте сталкиваются ощущения зависимости и любви к своим родителям, перерастающие в результате в чувство враждебности к ним из-за такой зависимости. Конфликт не может быть разрешен на сознательном уровне, потому что человек не в состоянии с легкостью отчуждать себя от тех, по отношению к кому он испытывает чувство зависимости. Индивидуумы, находящиеся ближе к психологической норме, осваивают непринужденное переключение противоположных стремлений к зависимости и независимости, тогда как невротический индивидуум сильнее зажат в своем поведении и воспринимает свои стремления к зависимости-независимости как прямо противоречащие друг другу. В результате такого состояния утрачивается раскованность, и у жертвы появляются ощущения беспомощности, нерешительности и усталости. Согласно Хорни, одна из задач психотерапевта — дать клиенту осознать свой первичный конфликт и свои попытки разрешить его за счет стремления двигаться в сторону людей, против них или прочь от них.

Одна из интересующих психотерапевта схем у Хорни [147] — описание основных типов личности в психотерапии. «Экспансивный» (или «агрессивный») тип производит впечатление

отъявленного эгоиста, демонстрирует заносчивую и презрительную манеру поведения и, похоже, уверен, что в состоянии внушить окружающим ложные, не соответствующие действительности представления о себе. Клиента такого типа сначала трудно вовлечь в психотерапевтические отношения, но позднее, когда его защитные механизмы ослабевают, он втягивается в эти отношения довольно легко.

«Самоуничжительный» (или «застенчивый») склонен подчиняться другим людям, занимать зависимое положение, искать у них защиту и одобрение. Для него характерны сильные ощущения своей несостоятельности и неполноценности, чувство ненависти к себе. В поведении он проявляет пассивность и подобострастную манеру держать себя. Обычно довольно легко втягивается в психотерапевтические отношения.

«Самоустранившийся» тип напускает на себя безразличный вид, выражающий его отстраненность от собственных внутренних чувств и от жизненных невзгод. В жизни он чаще принимает роль постороннего наблюдателя. У него нет заметной тяги к каким-либо достижениям, серьезных усилий он избегает. Клиент такого типа поддерживает эмоциональную дистанцию между собой и окружающими, уклоняется от тягот участия в каких бы то ни было близких человеческих взаимоотношениях. Такое уклончивое поведение крайне затрудняет вовлечение его в психотерапевтические отношения.

Еще две полезные для консультантов концепции Хорни — «отчуждение от своего "Я"» и «тирания "надо"» [147]. Первая концепция отмечает распространенное состояние клиентов, предполагающее страх утраты индивидуальности, сумятицу мыслей и чувств, а также ощущение отдаленности от своих мыслей и чувств. Под выражением «тирания "надо"» Хорни понимает проявляющееся у многих клиентов сильное навязчивое стремление к своему идеальному «Я», формирующееся без должного учета реальных обстоятельств их жизни. Такой клиент, например, исходит из предпосылки, что для него не может и не должно быть ничего невозможного.

Эрих Фромм [114, 115], подобно Салливану и Хорни, интересуется влиянием социальных факторов на поведение. Он тоже придает значение индивидуальности клиента, его целеустремленности и продуктивным возможностям.

Фромм одним из первых стал употреблять термин «самореализация» в терапевтическом контексте, рассматривая развитие личности как процесс развертывания психологических сил человека. Ответственность за многие личностные конфликты он возлагал на экономические факторы и формирование чувства вины. В более широком смысле самые серьезные проблемы современного человека, по представлениям Фромма, группируются вокруг этических конфликтов и вокруг привязанностей, основанных на потребности любить и быть любимым. Положительную роль могло бы сыграть социальное одобрение бескорыстия в противовес конкурентности и своекорыстию, порождающим проблемы привязанностей и этики. Привязанности человека всегда являются основой его проблем. Консультант помогает своему клиенту справляться с этими проблемами, совершенствуя его умение вести плодотворную жизнь и иметь привязанности в своем окружении. Связующим звеном человеческих взаимоотношений, по мнению Фромма, выступает зрелая любовь, о чем подробнее пойдет речь в следующих главах этой книги.

Александр и Френч [2], будучи приверженцами классических фрейдистских постулатов и методов, модифицировали практику психоаналитической терапии, с тем, чтобы сократить время, необходимое для достижения результатов. Вопрос о том, сколько времени следует затрачивать на клиента, — один из ключевых в профессиональном консультировании. Александр и Френч уменьшают необходимое для психотерапии время, тщательно подбирая психотерапевтов, наилучшим образом соответствующих конкретным потребностям клиента, сохраняя гибкость методов с целью подстройки их под индивидуальный стиль, а также изменяя временные промежутки между беседами. Они подчеркивают, что психотерапия сводится к «корректированию эмоциональных переживаний», которое достигается благодаря форсированию инсайта и широкому применению методов поддержки. Последняя особенность их подхода затрагивает еще один вопрос консультирования, связанный с эффективностью весьма директивной деятельности психотерапевта и широким применением техники поддержки.

Резюме современных психоаналитических взглядов

Современные направления психоанализа сводятся к следующему: 1) привлечение внимания к культурным детерминантам поведения; 2) повышенный интерес к текущим жизненным обстоятельствам клиента, особенно к его отношениям с близкими, и меньшая

озабоченность историей его развития и психологических травм в младенчестве; 3) акцентирование внимания на качестве психотерапевтических взаимоотношений и на восприятии их клиентом; 4) угасание интереса к сексуальным влечениям и аберрациям; перенос внимания на другие потребности и чувства, такие как любовь, враждебность, амбивалентность.

Подходы в теории «Я»

Теория «Я» в психотерапии и консультировании сравнительно нова. Хотя концепция «Я» была много лет назад выдвинута Юнгом, Макдугаллом и другими, консультационный подход, основанный на этой фундаментальной концепции, не был конкретно сформулирован до появления в 1942 году дискуссионной работы К. Роджерса «Консультирование и психотерапия» [250]. Позиция Роджерса стала известна под названием «недирективная», поскольку противопоставлялась традиционным, ориентированным на консультанта, методам психотерапии. Роджерс подчеркивает творческий элемент в той ответственности, которую несет клиент за пересмотр, переосмысление своих проблем и за совершенствование своего «Я». Читатель, знакомый с проблемами классификации психотерапевтических и консультационных теорий, имел возможность заметить мучительные трудности их систематизации. Что же касается нашей классификации, то мы признаем тот факт, что некоторые теории, отнюдь не сходные с другими, тем не менее, попали в общую с ними классификационную категорию. Есть и такие теории, которые можно отнести одновременно к нескольким категориям. Теории «Я» принадлежат самым разным исследователям, иногда причисляющим себя к психоаналитикам. Карен Хорни, например, довольно часто обращается к концепции «Я».

Пепински [232] составил краткий исторический обзор, собрав воедино многие параллельные нити, которые образуют современное направление и к которым применяют самые разнообразные эпитеты: «недирективные», «феноменологические», «основанные на теории "Я"», «клиент-центрированные». Читатель сможет найти у Пепински сводное описание трудов многочисленных ученых, которые внесли свой вклад в обширный перечень исследовательских и теоретических текстов, составляющий на данный момент основу литературы по психологическим консультациям.

Общепризнано, что Карл Роджерс [249] собрал наиболее систематизированный свод предпосылок и теоретических построений в области теории «Я», а также ее приложений в психотерапии и консультировании. В его «клиент-центрированной» терапии выделяется один важный вопрос: какую долю ответственности можно возложить на клиента за поиски решения его проблем, за весь процесс психотерапии? Многие в нижеследующем обзоре взято из тезисов Роджерса.

Природа «Я»

Структура «Я» — это теоретическая конструкция, восходящая к гештальт-психологии и феноменологической психологии. В типичном случае она формулируется как «динамическая система концепций, ценностей, целей и идеалов индивидуума, предопределяющая, как он должен себя вести» [277, р. 8]. Это устойчивый образ самого себя у индивидуума, лучше всего им описываемый словами «Я», «Себя» и т. д. Для обозначения этой личностной конструкции применяются разнообразные термины, такие как концепция «Я», «образ себя», «Я»-концепция и «Я»-структура. Главным источником этого определения самого себя является непосредственный опыт индивидуума, а также представления и ценности его родителей, которые встраиваются в структуру на правах непосредственного опыта.

В любых вариантах теоретических конструкций такого типа существует серьезная опасность рассматривать «Я» как своего рода гомункулуса, «человечка в человеке», имеющего личностные качества. Следующий соблазн — использовать данную концепцию для универсального объяснения проблем мотивации и деятельности. Роджерс [249] употребляет термин «Я» в смысле осознания своего существования и функционирования, а не в качестве синонима «организма» или «места, где находится...».

Концепция «Я» — это атрибут, приобретаемый в процессе обучения на опыте, она формируется, начиная с момента рождения, и последовательно усложняется в детстве и юности подобно движению по разворачивающейся спирали. Например, одно из самых ранних проявлений своего «Я» — негативистские установки двухлетнего малыша, когда он начинает осознавать, что обладает собственной индивидуальностью с настоящими и специфическими потребностями и возможностями. Это растущее осознание себя в качестве уникальной личности и есть его «Я»-

концепция. Этому «Я» присущи различные субъективные атрибуты в форме «Я такой» (его характер), «Я могу» (его способности), «Я должен или не должен» (его обязанности) и «Я хотел бы стать» (его стремления)^[1].

Когда индивидуум в своем восприятии самого себя полагает, что его поведение соответствует его образу себя, он в целом испытывает чувство собственной адекватности, безопасности и ценности. Если же его действия расходятся с тем, как он определяет самого себя, он испытывает то, что называют «угрозой», и ощущает свое небезопасное положение, свою неадекватность или никчемность. Если индивидуум не видит никаких альтернатив, он начинает защищаться от этой угрозы или несоответствия какими-то способами, которые обычно называют «защитными механизмами».

В качестве примера приведем одного клиента, пришедшего на консультацию в тревожном состоянии. Его первая попытка справиться со своими тревожными чувствами сводится к их отрицанию или искажению их сущности. Клиент описывает свои противоречивые чувства по поводу поступления в колледж, а затем говорит: «Родители твердят мне, что я способен учиться в колледже, и результаты тестов профориентации показывают, что это действительно так. Я хотел бы этого добиться, но, тем не менее, я уверен, что просто не смогу. Я чувствую себя меж двух огней, и на экзаменах я просто цепенею. Я предпочел бы отказаться от всей этой затеи». Далее клиент описывает свое чувство дискомфорта и другие симптомы.

Самоопределение этого клиента, его представление о своих способностях и его стремления отчасти можно выразить в таких формулировках: «Я взрослый юноша; я уважаю мнение своих родителей; мне не хватает способностей для того, чтобы учиться в колледже; я хотел бы получить диплом; я хочу, чтобы меня любили и ценили». При этом клиент стоит перед тем фактом, что уже учится в колледже; его родители высказали свое мнение, и клиент к нему прислушивается; тесты показывают, что у него достаточно способностей для учебы. Клиент вполне *осознает* свою тревогу в связи с этой ситуацией и знает, что тревожность проявляется у него в виде «страха перед экзаменами». Однако он еще не понимает, что столкнулся с *угрозой* из-за того, что его «Я»-концепция так плохо согласуется с данными реальности. *Симптомом* является тревога, которая приходит, когда возникает угроза. У клиента есть соблазн *отрицать* (защитный механизм) конфликт посредством бегства от ситуации. Такой маневр может избавить его от осознания угрозы, но не от самой угрозы. Если консультации или иной жизненный опыт не разорвут эту цепь защитных реакций, то защитное поведение (волнение на экзаменах, бегство от ситуации) будет, вполне вероятно, повышать его уязвимость перед будущими угрозами и перед чувством вины, тем самым порождая новые искажения восприятия и новые механизмы. Описанная последовательность представляет собой сокращенную схему цепи угроза—защита в теории «Я». Приведенные выше теоретические соображения о защите повторяют изложенное у Хогана [146]. Еще один распространенный пример цепи угроза—тревога—защита— ситуация молодой женщины, испытывающей внутренний конфликт из-за стремлений сделать карьеру и вступить в брак. Если у нее есть любовь, она могла бы поддаться своему стремлению выйти замуж; но это угрожало бы ее профессиональной карьере. Однако, если она хорошо учится и тратит больше времени на учебу, чем на общение со сверстниками, это способствует ее карьерным планам, но составляет серьезную угрозу для matrimониальных планов. Предшествующий анализ цепи угроза—защита можно применить и для этой ситуации, где имеются две «Я»-концепции, очевидно плохо совместимые друг с другом. В данном случае консультант пытается помочь клиентке осознать оба своих стремления и примирить их между собой.

Когда индивидуум ведет себя не в соответствии со своей «Я»-концепцией, мы можем сказать, что он плохо адаптирован, в том смысле, что его осознание угрозы, тревожность и вызванный ими уровень защитных реакций высоки. Его концепция самого себя и его опыт, как он его сам воспринимает, расходятся, что показано на диаграмме А рис. 4. Студент из позапрошлого примера, который твердо уверен, что не сможет учиться в колледже, хотя тем самым отрицает взвешенное мнение своих родителей и объективные результаты тестов, подпадает под эту модель.

Плохая адаптация

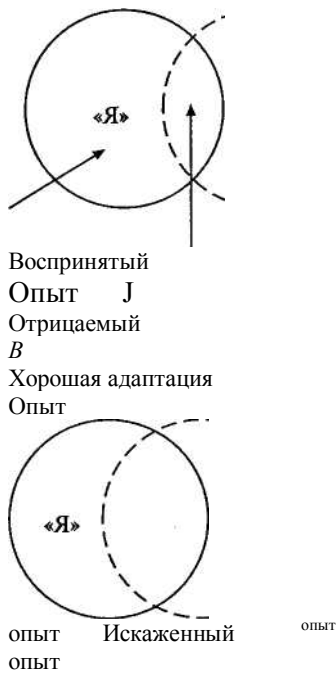


Рис. 4. Плохая и хорошая адаптация точки зрения теории «Я». Иллюстрация из Роджерса [246, р. 526].

И напротив, когда «Я»-концепция индивидуума сравнительно хорошо гармонируется с его восприятием своего жизненного опыта, и он ощущает, что действует в согласии со своими ценностями, идеалами и прошлым опытом, мы можем назвать его адаптацию хорошей. Если бы студент из нашего примера изменился так, чтобы соответствовать диаграмме В рис. 4, он сказал бы: «Уверен, что смогу с этим справиться. Родители надеются на меня; получаемые мной оценки и результаты тестов подтверждают реалистичность моих планов».

Конгруэнтность — это важный термин, применяемый приверженцами теории «Я», особенно Роджерсом. Здесь подразумевается близкое соответствие осознаваемого и опыта. Если клиент осознает, что выражает чувства, которые действительно испытывает, его поведение называют конгруэнтным или интегрированным. Если же клиент *осознает*, что пытается, например, *выразить* в коммуникативном акте чувство любви к другому человеку, однако *испытывает* к нему враждебность, другой участник коммуникативного акта может осознать, что это коммуникативное сообщение ложно. Более того, другой участник коммуникативного акта зачастую осознать, что в основе ложной коммуникации лежат мотивируемые подсознанием защитные реакции клиента. Эта иллюстрация указывает на явную несогласованность между опытом и его восприятием, поскольку то, что клиент осознает, и то, что он действительно чувствует, — две разные вещи. Такое состояние иллюстрирует также природу защитных механизмов с точки зрения теории «Я».

Еще одним примером несогласованности служит скучающий гость, который уверяет, что весело проводит время. В данном случае гость осознает несогласованность между реальным ощущением скуки и желанием быть вежливым. Роджерс сказал бы, что это разновидность несогласованного поведения, которое является скорее маскировочным, а не защитным, так как гость осознает, что его коммуникативное сообщение не согласовано с его реальным ощущением скуки.

Главное следствие для консультирования из этой теории согласованности сводится, по-видимому, к тому, что задачей для консультанта становится проблема, как помочь клиенту мужественно воспринять несогласованность между тем, что он осознает, и тем, что он испытывает на опыте, чтобы коммуникативное сообщение о его реальном опыте полностью им осознавалось и не было искажено защитными механизмами.

Следующие характеристики и предположения

Хотя теоретическая конструкция «Я» является главным структурным элементом, принципиально важное предположение — основная гипотеза в теории «Я» — состоит в том, что индивидууму свойственна потребность в развитии для самоактуализации. Организм стремится не только к самосохранению, но также к самосовершенствованию в направлении личностной целостности, интегрированности, завершенности и автономности. Поэтому предполагается, что у

клиента наличествуют способность и мотивация самому решать свои проблемы. Главное следствие из этого взгляда заключается в том, что задача консультанта — создавать в беседе соответствующую «атмосферу» и применять методы, способствующие проявлению этих естественных сил развития, действующих в направлении перехода к душевному здоровью и творчески продуктивному поведению.

Хотя считается, что «потребность в самоактуализации» обусловлена биологически, предполагается, что направление такого развития обусловлено культурной средой — родителями, сверстниками, учителями и другими значимыми для ребенка людьми. Поскольку индивидуум склонен отказываться от восприятия опыта, конфликтующего с его «Я»-концепцией, эти силы развития в процессе становления личности зачастую искажаются. Такое положение дел нередко дает картину личности, лишенной позитивной мотивации к развитию. Приверженцам теории «Я», по-видимому, свойственно твердое убеждение, что позитивные силы развития в конце концов должны возобладавать. В частности, независимость вытеснит зависимость; интеграция преодолет дезинтеграцию; антисоциальное поведение сменится социальным.

Третья предпосылка, основанная на взглядах, которые называются «феноменологией», состоит в следующем: «реальность» индивидуума — это то, что он воспринимает. Внешние события важны для него только в той мере, в какой он на опыте переживает их значимость. Феноменологи говорят: «Чтобы понять индивидуума, нужно выявить из его поведения его "феноменологическое поле"». Иными словами, чтобы по-настоящему узнать человека, наблюдатель или консультант должен выяснить, как тот воспринимает свое окружение и самого себя. Соответственно, термин «внутренняя система отсчета» стал в консультировании общепотребительным, подразумевая, что консультант должен постараться как можно глубже проникнуть в мир восприятия клиента. Это личное понимание служит необходимым вступлением к «принятию» системы ценностей клиента. Данная точка зрения объясняет, почему сторонники клиент-центрированной терапии придают такое значение глубокому пониманию и признанию внутренних установок клиента. Итак, в феноменологическом подходе приветствуются способности психотерапевта к эмпатии, сопереживанию.

Роджерс [249] предложил в рабочем порядке систему из четырнадцати постулатов, которые выходят за пределы упомянутых нами базовых предпосылок. Сейчас много усилий тратится на то, чтобы внести ясность в эти вопросы и подвергнуть его предложения строгой экспериментальной проверке. Исследования сосредоточены на вопросе о том, как организованы и как изменяются сознательные и подсознательные уровни личности. Впрочем, это достаточно трудная задача — связать изменения, происходящие при клиент-центрированном консультировании, с постулатами теории «Я», особенно с ее базовым постулатом о самоактуализации. Примеры исследовательских усилий, прилагаемых в этом направлении, собраны в обзоре Роджерса и Даймонда [258].

Родственное течение в теориях личности — это ориентированный на «потребности» подход Маслоу [197], например, дополняет базовые постулаты теории «Я», такие как принцип самоактуализации, представления об основных человеческих потребностях. Он рассматривает человеческое существо как интегрированный, целостный организм с набором базовых потребностей, ранжированных в иерархии приоритетов, которая определяется, главным образом, той культурной средой, в которой человек вырос. Психотерапевтический процесс тогда предстает систематизированным удовлетворением потребностей посредством совершенно особой разновидности межличностных отношений. Как убежден Маслоу, его теория удовлетворения потребностей объясняет, почему так часто помощь в решении психологических проблем способны оказывать люди, имеющие самые благие намерения, но не подготовку в области теории и методов консультирования.

Главные следствия из теории «Я»

Один из важнейших вкладов этого течения в психотерапию и консультирование состоит в том, что центральное место в консультационном процессе занимает переживающий свой опыт индивидуум. Поскольку клиент имеет внутри самого себя и потенциал для своего развития, и осмысленное восприятие своего опыта, ответственность за изменения и обладание «центром оценивания» опыта тоже должны быть прерогативой клиента. Его внутренняя система отсчета обычно достаточно близка к «объективной реальности», так что консультант может осмысленно доверяться тому, что говорит клиент. Тем не менее, консультант должен постоянно себя спрашивать: «Что он пытается высказать? И что это для него значит?» Тогда свое понимание

воспринимаемого клиентом мира он сможет выказать ему неформальным образом. Такое положение дел способствует дальнейшему зарождению и кристаллизации чувств, ведущих к инсайту, который, в свою очередь, приводит к изменению планов и действий в позитивную сторону.

Еще одно следствие из принципа развития состоит в том, что отношение консультанта в ходе беседы должно быть настолько приятным и терпимым, чтобы свести угрозу для «Я» клиента к минимуму. Снижение угрозы позволяет клиенту примириться с ранее неприемлемыми аспектами своей личности и выразить чувства, до того никогда не признаваемые. Встраивая в структуру своей самоорганизации дополнительные части своего опыта, ранее отрицаемого и искаженного, он оказывается в лучшем положении для того, чтобы начать принимать других людей и достичь характеристик полностью функционирующей личности, как они описаны у Роджерса [252].

Третье следствие: эмоциональность консультационных взаимоотношений является наиболее важным психотерапевтическим элементом. Объем информации о клиенте, точность диагноза и понимание предыстории клиента, выходящие в некоторых теориях психотерапии на первый план, лишь вторичны по сравнению с той «атмосферой», которая создается благодаря искренности консультанта, его приятности, теплу, сочувственному и чуткому пониманию. Меньше внимания уделяется тому, в каком направлении будет двигаться клиент, и больше — установлению взаимоотношений, при которых он сможет свободно и без тревоги совершать шаги в исследовании собственных чувств. Когда, скажем, такие взаимоотношения предлагаются «правонарушителю», можно ожидать, что у него произойдет прогресс в его социализации, так как он увидит, что для него это самый многообещающий выбор. Таким образом, упор на изменение базовых мотивов или стереотипов невелик. Приверженец теории «Я» заявляет, что подобное поведение автоматически изменяется в социально желательном направлении, когда восприятие у клиента приобретает более тонко организованную структуру и когда он открывает для себя более приемлемые способы удовлетворения своих потребностей наряду с потребностями общества.

Обзор различных подходов в теории «Я»

Принципиальная особенность теорий личности — постулирование представления «Я»-концепции. Второй характерной чертой выступает вера во врожденный позитивный потенциал развития, в силы самоактуализации человеческого существа. В психотерапии основное внимание уделяется взаимоотношениям консультанта и клиента. Для этих взаимоотношений принципиально важное значение имеют терпимые и доброжелательные установки консультанта. Основным отличием теорий личности от других динамических подходов представляется стремление с самого начала выстроить и затем поддерживать неугрожающие и снимающие тревогу взаимоотношения. Еще одно отличие от других подходов — повышение доли ответственности, возлагаемой на самого клиента.

БИХЕВИОРАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ

В то время как сторонники динамических теорий стараются с помощью умозаключений постичь характеристики сознательного и подсознательного, бихевиористы сосредотачиваются на объективном исследовании поведения клиента и процессов научения — в качестве источника гипотез о сущности консультирования. Поскольку при таком подходе основное внимание уделяется поведению, первоочередная задача здесь — выявить, каким образом было приобретено данное поведение и как его можно изменить.

Гештальт-психология или, другими словами, психология поля — течение довольно обособленное. Ее приверженцы включены нами в более широкое бихевиористское направление в связи с тем, что они тоже придают большое значение процессам научения и систематическим наблюдениям поведения. Однако различий между гештальт-психологией и бихевиоризмом больше, чем сходных черт. Во многих случаях концепции гештальт-психологии, с ее повышенным интересом к процессам восприятия, служат важным источником для подходов в теории «Я».

Роль теории научения

Исторически это течение восходит к 1920-м годам — к концепции Павлова об условных рефлексах в качестве основы научения и к бихевиоризму Уотсона. Их стремление к объективности приводит к усилению акцента на изучении наиболее простых форм поведения с помощью экспериментов с животными. Хотя возможностей прямого применения формальной теории

научения в проблематике психотерапии и консультирования не так уж много, в последние несколько лет появился ряд академических книг и статей, в которых предпринимались попытки объяснять психотерапевтические ситуации в терминах теории научения. Примерами таких усилий по объединению теории и практики служат следующие работы: Моурер [217], Доллард и Миллер [83], Шобен [274], Шоу [270].

Характеристики и предпосылки

Теория научения в первую очередь предполагает, что значительная часть человеческого поведения — результат научения. Предполагается также, что поведение может быть модифицировано и что поведение клиента, как и взаимосвязь этого поведения с предшествующими обстоятельствами жизни клиента, может быть описано с помощью гипотез, выводимых из соответствующей модели личности. Некоторые термины и общие соображения, характерные для различных вариантов теории научения, рассматриваются ниже.

Строго бихевиористские объяснения поведения клиента основаны в большинстве случаев на трудах таких ученых, как Торндайк, Халл, Гутри, Скиннер и Толман. Моурер и Миллер, Шоу, Роттер и Шобен пытались применить эти принципы в психологическом консультировании. Все подобные изыскания начинаются с предположения, что у личности есть *побуждения*. Эти побуждения обусловлены в первую очередь психологически, однако вследствие социального научения складывается разветвленная иерархия вторичных *мотивов*. Эти побуждения и мотивы подталкивают индивидуума к неким целям. Прошлый опыт индивида формирует *ожидания* (не признаваемые некоторыми сторонниками концепции подкрепления): если он будет стремиться достичь цели определенным способом, то достигнет ее. *Стимулы* или *ключевые признаки* инициируют реакцию, которая продвигает клиента к его целям. Эту последовательность называют «моделью *S—R*» (стимул—реакция). Индивидуум осуществляет *дискриминацию* стимулов в соответствии с прошлыми условиями *выработки условных рефлексов*.

Ключевой концепцией в бихевиористском подходе является *подкрепление*. Это условия вознаграждения, которые возникают, когда завершается последовательность стимул—реакция. Тогда данная модель имеет тенденцию к своему воспроизведению в сходных обстоятельствах и к *обобщению*, распространяемому на другие типы реакций, похожие на усвоенный при научении образец. Кроме того, реакция по определенной схеме, если не происходит ее повторения и периодического подкрепления, имеет тенденцию к *затуханию*, то есть исчезновению. Процессы получения иной реакции на те же самые стимулы и замены одних стимулов другими с целью получения той же самой реакции, называются *изменением условных рефлексов* или, в психотерапевтической терминологии, *переобучением*. Сторонник теории научения рассматривает тревожные состояния как разновидность беспредметного страха, когда индивидуум не осознает ни источника, ни объекта своих страхов.

Примером приложения теории научения к консультированию служит «теория воспрепятствования» Филлипса [235]. Филлипс подчеркивает одновременную ассертивность и избирательность поведения индивидуума и отказывается от концепций личности, предполагающих наличие в ней «оси глубины» и «защитных механизмов». Чтобы изменить в ходе психотерапии поведение клиента, консультант создает условия, которые препятствуют имеющимся стереотипам поведения и обучают клиента новым типам реакции применительно к его жизненным обстоятельствам. Филлипс без обиняков обращается к одному из важнейших вопросов психотерапии, а именно: так ли уж необходимо постулировать существование в личности оси глубины в сочетании с рядом допущений относительно подсознания и защитных механизмов, таких как вытеснение?

Еще один вопрос, который поднимают сторонники теории научения, — это вопрос об экспериментальном подтверждении. Приверженец теории научения усердно стремится так сформулировать свои концепции, постулаты и гипотезы, чтобы они были соотносимы с поведением и допускали наблюдения и исследования в лабораторных условиях. Сторонник теории научения сурово критикует способы построения теории, так как концепции, постулаты и гипотезы, по его мнению, слишком «скользкие» и расплывчатые и их трудно соотносить с наблюдаемым поведением. Тем не менее, теория научения не смогла предложить полезных в практическом смысле альтернативных концепций вместо ряда дедуктивных концепций о структуре и функционировании личности, выводимых в динамических теориях и теориях личности.

Применение теории научения в психотерапии и консультировании

Не многие экспериментальные психологи делают попытки провести параллели между лабораторными исследованиями и консультациями. Впрочем, несколько смело мыслящих клиницистов попробовали сформулировать факторы и переменные процесса консультирования в терминологии теории научения. Они рассуждают следующим образом: почти всегда состояние самых разных клиентов — от тех, чьи проблемы можно решить при довольно поверхностном консультировании, до тех, кто нуждается в глубокой психотерапии, — представляет собой одну из форм *тревоги*. Взаимоотношения при консультировании сводятся, с точки зрения большинства клиентов, к *снятию тревоги*. Многие защитные механизмы тоже снижают тревогу и так часто подкрепляются, что становятся фиксированными. Но хотя защитный механизм, например, сарказм, может разряжать напряжение, он, парадоксальным образом, саморазрушителен и неадаптивен в социальном плане и потому только усиливает тревогу.

Возможно, теория научения однажды прольет свет на вопрос, почему терпимость и доброжелательность консультанта помогают клиенту ощутить безопасность и научиться поведению, приносящему больше личного удовлетворения, чем неадаптивная защита. Радость, возникающая при улучшении межличностных отношений, по-видимому, оказывает подкрепляющее действие на новое поведение.

Нам нужно знать, почему некоторые клиенты в точно таких же условиях не могут научиться удовлетворительному поведению. Почему они упорствуют в своей неадаптивной защите даже тогда, когда вполне осознают ее источники и ту боль, которую причиняют самим себе и окружающим? Многие клиенты могут с большим апломбом разглагольствовать о динамике и симптомах, и все же они, по-видимому, не в состоянии применить эти знания на деле.

Как можно добиться подавления импульсов у клиентов с незрелым поведением и так называемыми расстройствами характера — это еще одна проблема, разъяснить которую должна теория научения. Каким образом можно избавиться от реакций, которые сам клиент считает нежелательными, так, чтобы они не возвращались? Как можно осуществить это устранение нежелательных реакций, не прибегая к сознательному подавлению или подсознательному вытеснению?

На теории научения зиждется также идея, что клиента следует поощрять к экспериментам с новыми видами поведения, чтобы расширить его репертуар поведения в социальных ситуациях.

Как помочь клиенту в *обобщении* или *переносе* его набора реакций [138], которые в консультационных взаимоотношениях он открыл для себя в качестве вознаграждаемых, на ситуации вне консультаций? Этот вопрос часто мучает консультантов.

Роттер [260] подчеркивает, что одна из психотерапевтических задач состоит в расширении *свободы движений* клиента, для того чтобы он лучше осознавал свои возможности и мог совершать больше действий, ведущих к удовлетворению. После раскрепощения ригидного восприятия клиентом своей ситуации, у него вырабатываются *ожидания*, которые предполагают вознаграждение, а не наказание. Затем, когда клиент проверяет свои новые ожидания относительно самого себя, например, произносит речь на групповом тренинге, его ощущение своей успешности подкрепляется, скажем, благодаря тому, что присутствующие хвалят его за то, как хорошо он справился со своей задачей. Одни только доброжелательные установки консультанта уже, по-видимому, могут оказаться полезны для положительного подкрепления и появления позитивных ожиданий. Клиент, может быть, ожидает, что его усилия будут раскритикованы, однако он встречает со стороны консультанта понимание и перестает волноваться по этому поводу. Это ощущение клиента, что его понимают и ценят, — своего рода положительное подкрепление, которое может вызывать более общее ощущение, что его любят и другие люди, вне ситуации психотерапевтической беседы.

Хотя между клиницистами, интересующимися теорией научения, существует более или менее полное согласие по поводу того, как описывать поведение клиента в терминах теории научения, они сильно расходятся в вопросе, насколько активно должен консультант содействовать новому научению. Некоторые считают, что консультант обязан дать клиенту возможность высказать свою проблему, для того чтобы тот мог сам лучше воспринять ее и уточнить. Затем консультант посредством своих предложений и интерпретаций помогает клиенту выработать ожидания более удовлетворительных результатов. Далее консультант старается добиться желаемого поведения, после чего подкрепляет его.

Другие консультанты, приверженцы теории научения, полагают, что их первоочередная забота — предотвратить распространение тревоги клиента на другие стимулы и дать возможность принципу ожиданий сделать свое дело. Затем консультант пытается помочь клиенту осознать искажение своих ожиданий и при этом не использует аргументацию и давление. Тем временем

доброжелательные установки консультанта доносят до клиента ту идею, что его затруднения вызваны смятением и недопониманием происходящего, а не «слабоволием, вспыльчивостью, ленью или извращенностью». Затем новые модели поведения возникают в качестве пробных предложений со стороны клиента, а не в результате прямых указаний консультанта или вознаграждения в виде его одобрения.

В некоторых случаях консультант может принять решение о более активном вмешательстве, чтобы привить клиенту *навыки*, которые тот сможет использовать для достижения ожидаемого вознаграждения. Например, неуспевающий студент может нуждаться в усовершенствовании своих учебных навыков, прежде чем ему удастся получить вознаграждение благодаря реализации своих новых ожиданий относительно себя как «успевающего студента», которое он, вполне вероятно, затем обобщит до «успешного человека».

Принцип ожиданий имеет еще один смысл, касающийся явления переноса. Перенос, о котором речь пойдет в главе 8, в терминах теории научения может быть объяснен как смена имеющихся ожиданий клиента. Примером таких ожиданий может оказаться то, что консультант будет уподоблен другим людям, к которым клиент испытывает определенные чувства: опасение, неприязнь, любовь, симпатию и т. д.

Резюме подходов, основанных на теории научения

Основанные на теории научения подходы к психотерапии и консультированию в целом выглядят весьма многообещающими, хотя в настоящее время характеризуются лишь ограниченностью в применении. Так, участники Симпозиума в Кентукки по теории научения, теории личности и клиническим исследованиям [1] пришли к выводу, что современная теория научения, основанная на строго контролируемых и в высшей степени искусственных экспериментальных ситуациях, в настоящее время применяется для решения практических проблем очень ограниченно. Они сошлись также на том, что клинические и личностные теории, основанные на клинических наблюдениях, не имеют формы, пригодной для экспериментальной проверки. Участники Симпозиума в Кентукки предположили, что сблизить эти два направления вполне доступно, если стремиться к обобщению теории научения и уделять больше внимания поиску способов, с помощью которых можно было бы экспериментальными методами осуществлять измерение результатов психотерапии. Участники Симпозиума единодушно признали, что теория все еще находится в примитивном состоянии, а потому велика потребность в ясных формулировках спорных вопросов и в добросовестном скептицизме и критическом настрое по отношению к существующим теориям.

Критики подходов к психотерапии, основанных на теории научения, полагают, что объективизм и отрицание всяких проявлений подсознательного обуславливают стерильность, механистичность и атомизм таких подходов, а также, что личность слишком сложна для исследования ее существующими методами, разработанными для изучения структур низшего порядка. Из последнего критического тезиса логически следует, что теории, основанные на простых моделях, малоприменимы в исследовании сложных процессов человеческой психики. Сторонники теории научения хотят понять сущность поведения через его малые, контролируемые в эксперименте, элементы и категорически возражают против преждевременных попыток объяснять процессы высшего порядка, пока не разработаны методы изучения малых процессов. Сторонники теории личности в целом скептически относятся к подходу, основанному на теории научения, потому что при этом заостряется внимание на процессе научения, а не на клиенте, с которым и происходит этот процесс.

Таким образом, мы делаем вывод, что основанные на теории научения подходы в психотерапии и консультировании выглядят весьма многообещающими. В настоящее время они могут предложить терапевтическому психологу полезную терминологию, а также ряд гипотез и моделей, позволяющих увидеть некий смысл в загадочных феноменах, которые он наблюдает во время консультаций.

Теории поля и консультирование

Приверженцев теорий поля часто причисляют к бихевиористам — по причине их внимания к научению как изменению восприятия и того значения, которое они придают систематическим наблюдениям поведения. В нескольких аспектах, однако, они отличаются, особенно в том, что касается их феноменологического подхода к восприятию. Среди теорий поля более формализованным подходом выделяется гештальт-психология, представленная такими

известными именами, как Коффка, Келер, Вертхаймер и Левин.

Концепции гештальт-психологии были перенесены в Соединенные Штаты из Европы приблизительно в то же время, когда там достиг своего полного расцвета бихевиоризм. Гештальт-психология радикально отличалась от бихевиоральной психологии тем, что имела тенденцию не придавать значения скрупулезному разложению поведения на отдельные механистические зависимости типа стимул—реакция, а вместо этого подчеркивала динамическую организацию всего процесса поведения.

Перлз, Гудман и Хефферлин [233] разработали психотерапевтический подход под названием «гештальт-терапия», в котором важная роль отводилась применению гештальт-психологии в психотерапии. Внимание уделялось проблемам осознания, существования цельной личности в творческом контакте с ее окружением, перестройки сенсорных способностей индивидуума. Система психотерапии Перлза разрабатывалась с целью объединения принципов гештальт-психологии, фрейдовских структур, взглядов Райха и принципов общей семантики.

Сторонниками гештальт-психологии были сделаны два важных вклада в теорию консультирования. Это принципы перцепционной организации и феномен инсайтного научения. Гештальт-психологи постулируют, что психологическая структура личности имеет тенденцию смещаться в сторону целостности. Это означает, что индивидуум стремится привести свое восприятие к простому и завершенному организационному виду, чтобы избежать напряжения, вызываемого дезорганизацией. Например, когда мы видим неполный рисунок хорошо знакомого предмета, мы склонны мысленно дорисовывать недостающие детали, чтобы получить опознаваемый образ. Сторонники гештальт-психологии подчеркивают влияние на организм «поля», то есть факторов его окружения. Левин, может быть, не задумывался о приложении своей теории в области психологических консультаций, однако он сформулировал несколько концепций, особенно ценных для консультантов. Левин называет свою теорию «топологической» теорией личности, так как использует математическую модель для описания психологического поля индивидуума (Lewin, 1936). Он изображает взаимодействия личности в психологическом поле с помощью терминов теории поля, таких как *вектор* (направление) и *валентность* (притягательная сила). Он рассматривает динамическую систему личности, складывающуюся из взаимозависимых подсистем, что составляет заметный контраст с системой личности у Фрейда, в большей степени связанной с историей жизни клиента.

Левин описывает индивидуума как «дифференцированное жизненное пространство», состоящее из энергетических систем.

По этой модели ребенок начинает жизнь в качестве сравнительно простого организма; и по мере его развития ускоряются процессы дифференциации и интеграции. Вместе с развитием формируется жесткость структурных фаз в пределах личности. Напряжение или потребности, развивающиеся вследствие внутренних конфликтов и фрустраций при целенаправленной деятельности, выполняют функцию мотивационных сил. Эти силы побуждают индивидуума действовать, чтобы снизить напряжение или удовлетворить свои потребности.

Одним из аспектов влияния теории Левина для консультирования является значение помощи клиенту в увеличении проницаемости его внутриличностных барьеров, для того чтобы он не страдал от их изолирующего действия в случае их ригидности. Еще одна задача консультанта — помогать клиенту ставить себе цели в разумных пределах. Это нужно для того, чтобы уменьшить его фрустрацию, обусловленную препятствиями, возникающими на пути к цели, то есть выработать реалистичный «уровень притязаний». Результатом фрустрации, например, может стать вынужденное перемещение личности в область фантастических решений. В тяжелых случаях индивидуум настолько путает фантазии с реальностью, что они уже воспринимаются как реальность.

Исходя из теории Левина, принципиальные цели консультанта могут быть следующими: расширить жизненное пространство индивидуума так, чтобы он мог жить более гибко, помочь ему удалить препятствия, которые мешают в достижении его целей (скажем, улучшить его навыки чтения, чтобы он смог добиться успеха на работе или в учебе), и, наконец, снизить ригидность внутриличностных барьеров, чтобы он мог почувствовать свободу и непринужденность.

Ценность принципов гештальт-психологии

Восприятие

Первым важным вкладом теории поля стали представления о влиянии восприятия на поведение.

Коумс [67] резюмировал основные принципы теории восприятия следующим образом: во-первых, физическое состояние организма предопределяет характер того, что воспринимает индивидуум. Следовательно, поведение индивидуума зависит от состояния его перцепционного поля в данный момент. Во-вторых, восприятие зависит от времени, поскольку экспозиция должна быть достаточно долгой, чтобы дать сенсорным органам возможность адекватно отреагировать. В-третьих, восприятие невозможно, пока нет соответствующего опыта, конкретного или символического. В-четвертых, ценности и цели индивидуума влияют на его восприятие. В целом, люди воспринимают то, что хотят или научены воспринимать. В-пятых, Эго индивидуума и его личностная система избирательно определяют, что будет восприниматься. В-шестых, испытанная на опыте уфо́за (как указано выше) влияет на диапазон и качество восприятия. Уфо́за, вероятно, сужает перцепционное поле, а также вынуждает индивидуума охранять целостность организационной структуры своей личности с помощью различных защитных механизмов.

Комбинированная перцепционная теория научения, таким образом, начинается с того постулата, что поведение, в первую очередь, зависит от состояния перцепционного поля индивидуума в данный момент. Снигги Коумс [285], например, говорят о важности понимания личности в терминах ее уникального перцепционного, или «феноменологического» поля. Эти феноменологические взгляды заметно контрастируют со взглядами психоаналитическими, суть которых заключается в том, что на поведение влияют вытесненные глубоко в подсознание биофизические события в истории личности. Приверженцы психоанализа склонны утверждать, что поведение индивидуума в данный момент наполнено смыслом, автоматически придаваемым текущим событиям в терминах, определяемых уникальной предшествующей историей вытеснений и проявлений «либидо». В отличие от этого, бихевиорист подчеркнул бы значение предшествующего научения.

Келли [165] построил систему, которую называет «конструктивный альтернатизм». Этот взгляд сводится к перцепционной теории, в соответствии с которой клиент конструирует свой мир разнообразными альтернативными способами, а потому он не связан конкретным набором конструктов, относящихся к его миру. Основопологающий постулат Келли состоит в том, что «жизненные процессы индивидуума психологически направляются тем, как он предвидит развитие событий» [165, р. 46]. В его «теории личностных конструктов» имеется множество построений и определений, однако она сводится к перцепционной теории научения, учитывающей личную историю клиента в качестве основы для понимания его восприятия в данный момент. Из построений Келли можно вывести много следствий для консультирования, в том числе и стратегию содействия клиенту в изменении его ролевых конструктов (или образа себя) в качестве основы для планируемых изменений в поведении. Взгляды Келли отличаются от взглядов Роджерса и сторонников теории личности в том важном аспекте, что Келли не постулирует «принцип развития», движущий клиента в сторону зрелости его «Я».

Теория личности в значительной мере опирается на принципы восприятия. Например, многие соображения в этой теории основаны на том, что консультант пытается проникнуть в перцепционную систему координат клиента, чтобы увидеть мир его глазами. Поскольку реальность клиента — это то, что он воспринимает, очень важно, чтобы консультант мог присмотреться к реальности клиента.

С вышеизложенными идеями связана предписываемая клиенту потребность «раскрепостить свое восприятие», то есть сделать его менее ригидным и менее подверженным искажениям. Консультант добивается этого, позволяя использовать себя в качестве того «экрана», на который клиент проецирует свое восприятие. Консультант «отражает» это восприятие таким способом, который помогает клиенту понять, что есть возможность взглянуть на свои проблемы под другим углом. Консультант поощряет клиента в исследовании чувств и идей, которые до сих пор были вне его сознания. Такой процесс вербализации помогает индивидууму изменить и расширить свой перцепционный мир, приобретая тем самым большую свободу выбора.

Важный вклад исследований восприятия в психотерапевтическое консультирование состоит в развитии проективных методик. Хотя они разрабатывались в первую очередь как инструменты личностной диагностики, они служат хорошим подспорьем для консультанта, о чем пойдет речь в главе 10. Роршах, Муррэй, Бек и Клопфер не только стали пионерами в развитии проективных техник, но также добавили многоценного к перцепционной теории личности.

Инсайт

Второй важный вклад гештальт-психологии в психотерапию — это концепция инсайтного

научения. С этой точки зрения процесс поиска решения ведет к «реструктуризации поля» и «перетасовке» взаимосвязей, что, в свою очередь, зачастую вызывает неожиданное озарение. Предшествующий опыт рассматривается под другим углом зрения, и события оказываются в иных соотношениях друг с другом. Именно инсайтом объясняются реакции типа: «Ой, да, почему-то я не понял этого раньше?», так часто встречающиеся во время консультаций.

Инсайт достигается при консультировании за счет помощи клиенту в пересмотре его прошлого опыта и реорганизации этого опыта для удобства обозрения, в активном поиске новых решений, а затем — в ожидании, когда произойдет перестройка восприятия. В реальных ситуациях консультаций у клиента обычно есть какие-то свои предположения относительно причин происходящего с ними какие-то гипотетические решения, которые он хотел бы испытать. Задача консультанта — помочь раскрепостить ригидное мышление клиента, чтобы могла произойти перцепционная перестройка, заканчивающаяся инсайтом. Достигается это благодаря подробному обсуждению с клиентом его чувств и идей, связанных с релевантными аспектами проблемы. Именно в ходе процесса вербализации клиент фактически заново переживает или испытывает свое прошлое или нынешнее восприятие. Что-то происходит перцепционной организацией индивидуума, когда поверхностное знание себя и других преобразуется в глубокое понимание и возросшее осознание, по поводу которых мы говорим: «инсайт».

Здесь нужно подчеркнуть значение «инкубационного» периода. Консультант и клиент могут обсуждать многие релевантные аспекты проблем клиента при отсутствии удовлетворительных вариантов решения. Затем, спустя какое-то время, клиент возвращается со свежим «арсеналом» для штурма проблемы или с готовым решением, которое намерен обсудить в ходе беседы. Как правило, инсайт нельзя ускорить — он оказывается спонтанным и неожиданным, — но самый надежный способ вызвать его, по всей видимости, связан с успехом консультанта в создании такой атмосферы консультаций, когда клиент может исследовать многие аспекты своего релевантного прошлого опыта и нынешних чувств, испытывая ощущение свободы и глубокой личной заинтересованности. Инсайт более вероятен, когда клиент «увлечен» своей проблемой, то есть, когда он не ограничивает себя в глубоком повторном переживании тех чувств, в отношении которых он склонен к отрицанию, искажению или проекции. Должно также наличествовать горячее желание найти решение, позволяющее избавиться от затруднений.

Ограничения применения гештальт-психологии в психотерапии и консультировании

Принципиальное ограничение на применение гештальт-теории в консультировании связано с ее незавершенностью. Перцепционные теории хорошо помогают в построении гипотез относительно того, как приобретаются и изменяются внутренние установки. Теория инсайта проливает дополнительный свет на эти вопросы. Однако психотерапевт или консультант все же начинают блуждать в потемках, как только речь заходит об установлении условий, благодаря которым осуществляются изменения восприятия и инсайты. Каким образом рассудочное понимание своих чувств и мыслительных процессов может быть преобразовано в глубокое их осознание, называемое инсайтом, по-прежнему неясно.

Подходы, ориентированные на личностные свойства и факторы

Существуют теории, не претендующие на такую широту охвата или систематичность, как ряд рассмотренных подходов; и все же они помогают объяснять события, наблюдаемые в процессе консультирования. В теории свойств личность рассматривается как система взаимозависимых свойств или факторов, таких как способности (вербальные, математические, моторные и т. п.), интересы и ценности, установки и темперамент. В этот перечень также входят социальные качества и тип адаптации. Подход теории свойств имеет долгую историю, состоящую из попыток классифицировать людей по основным типам характера и описывать их в терминах тестовых измерений по шкалам разнообразных психологических свойств.

Подходы, ориентированные на свойства и факторы, широко применяются непсихотерапевтическими консультантами, уделяющими основное внимание проблемам образования и профориентации. Их задача сводится к прогнозированию, в котором доминирующее значение имеет всесторонняя оценка факторов, представляющих ценность (большую или меньшую) для предсказания успешности учебы или работы. С другой стороны, психотерапевтический консультант, сосредоточивающийся на внутренних установках клиента и мешающих ему чувствах, больше интересуется динамическими и перцепционными теориями.

На теорию свойств и факторов большое влияние оказало раннее измерительное

направление в психологии. Приверженцы психометрии занимались измерениями по разнообразным личностным шкалам с целью точной постановки диагноза и предсказания будущих успехов испытуемого. Патерсон, Бин-гэм, Дарлей и Уильямсон были инициаторами первых попыток превратить консультирование в объективный, ориентированный на измерения процесс. Торн и Симондс сделали то же самое в области психотерапевтического консультирования. Они разработали множество методов объединения процедур тестирования, изучения клиента, наблюдения, диагностирования и прогнозирования, планирования дальнейших действий и послеконсультационного сопровождения, превратив их тем самым в формализованный процесс, который теперь известен нам под названием профессионального консультирования.

Другие ученые внесли в консультирование определенный «вспомогательный» вклад. Статистические методы факторного анализа используются для сбора данных о структурной организации личности. Каттелл [60], например, накопил значительный банк данных о «кластерах свойств». В исследовательских центрах получено несколько важных результатов относительно таких личностных факторов, как способности. Многие тесты, основанные на факторных исследованиях, стали доступны консультантам и повлияли на их теоретические представления об организации и функционировании личности. Эти достижения подробнее рассматриваются в главе 10.

Оллпорт [4] оказал на консультантов заметное влияние своими взглядами относительно независимых унитарных свойств. Значительная часть личностных тестов опиралась на общую посылку о том, что личность может быть разложена на вполне устойчивые обобщенные блоки реакций под названием «свойства». Например, тестирование таких свойств, как социальная интроверсия, честность, агрессивность, оптимизм и уверенность в себе, свидетельствует о широком проникновении подобных взглядов в психотерапевтическую терминологию.

Ограничение сферы применения теории свойств и факторов в психотерапии и консультировании

Сторонники подхода свойств и факторов предаются эмпирическому изучению взаимоотношений, возникающих в процессе консультирования, пытаясь осмыслить свои наблюдения в рамках некоей общей теории. Их прагматические интересы, по-видимому, заставляют их сосредоточиться на поминутном изучении беседы, на исследовании свойств и факторов, которые могут быть измерены и использованы в прогностических формулах, и на консультационном процессе в целом как серии шагов к довольно специфическим консультационным целям.

Одна из важных проблем, возникающих вследствие такого практического стремления к конкретным целям, заключается в установлении критериев успешности психотерапии и консультирования. Осмысленное соединение происходящего в консультационном процессе с измеримыми критериями успешности консультирования — тема многих современных исследований. Каково, например, соотношение между директивностью поведения консультанта и последующей способностью клиента принимать на себя ответственность за свою жизнь, трудоустройство, успеваемость, отношения с родными и близкими или просто почувствовать себя счастливее? В данном эмпирическом методе прошлое клиента вызывает мало интереса, разве что оно покажется релевантным консультанту, систематически наблюдающему клиента.

Сосредоточенность этой группы исследователей консультационного процесса на объективности, диагностировании и прогнозировании породила у научной общественности некоторую озабоченность и даже тревогу. Их называли «директиви-стами», подразумевая, что данный метод консультирования сводится к формуле: «Выясни, что с клиентом не так, и скажи ему». Чрезмерное увлечение методами диагностирования и прогнозирования и отказ от взглядов, более близких к динамическим теориям, приводили к злоупотреблениям и крайностям, что вызвало много саркастических откликов во время дискуссии 1940-х годов о директивном и недирективном поведении консультанта. Лишь очень наивный адепт школы свойств и факторов способен верить, будто бы консультант, собравший достаточно много фактов относительно разнообразных свойств клиента, сможет осмыслить его поведение. Нам **уже хорошо** известно, что ценность простой каталогизации фактов не слишком велика.

Исследование процесса

Позднее исследователи продолжали изучать процесс консультирования, применяя аналитический подход. Они сосредоточивались на самом процессе консультирования с точки

зрения поиска процедур, наиболее эффективных для достижения конкретных целей с клиентом конкретного типа и в конкретной институциональной обстановке. Такой «процессуальный» подход является скорее эмпирическим, нежели эклектическим. Теоретики в этой области изучали консультационные беседы в поисках элементов, замедляющих или ускоряющих продвижение к цели, а также факторов, улучшающих коммуникацию между консультантом и клиентом. Робинсон [246], например, разработал «коммуникационный подход», в котором описывается вербальная составляющая консультаций. Проблемы изучаются с помощью записей бесед в таких аспектах, как «ответственность», «лидерство», «коэффициент разговорчивости», а также «планируемые высказывания» и «дискуссионные блоки». Робинсон интересуется тем воздействием, которое оказывают на клиента методы и установки консультанта, в общем и целом не обращаясь к каким-либо конкретным систематическим теориям личности или научения.

МНОГОГРАННЫЙ ПОДХОД

Имеющиеся теории консультационного процесса и модели личности еще недостаточно полны и систематизированы, чтобы провести консультанта через лабиринт многогранных проблем, встречающихся в повседневной практике. Тем не менее добросовестный терапевт или консультант в своей профессиональной роли ученого-практика должен критически анализировать разнообразные теории ради знакомства с идеями, которые расширят его кругозор и повысят его профессионализм.

По мере развития теории консультирования интуитивные динамические взгляды могут объединяться с более объективными и аналитическими лабораторными подходами. Глубинно-биографическая модель личности, сосредоточенная на внутренних побуждениях и импульсах к действию, может достичь согласования с теориями, в которых акцент ставится на перцепционной матрице индивидуума в данный момент.

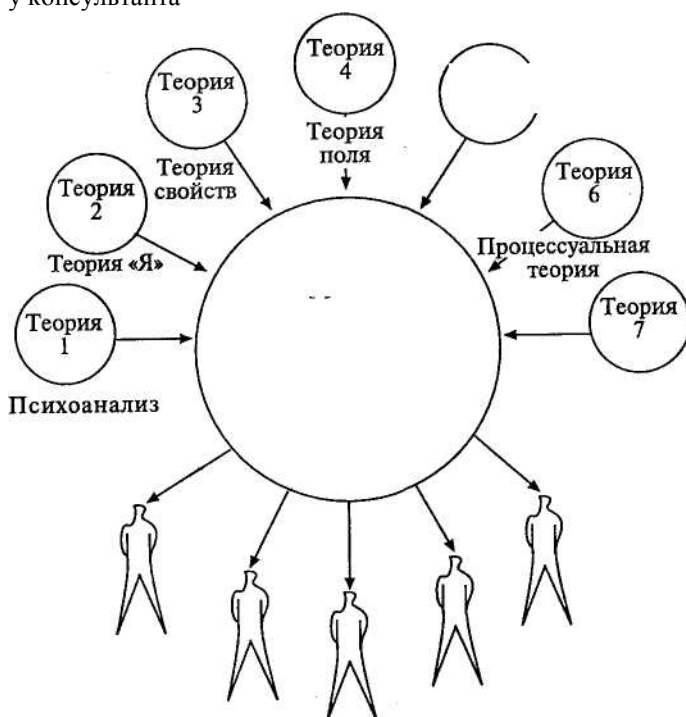
Дальнейшей разработки ждет вопрос о целях психотерапии. Обоснования этих целей в отношении тех личностей, у которых просматривается рабская зависимость индивидуума от собственной внутренней предрасположенности и защитных механизмов в противопоставлении адаптивности, свободе выбора и потенциалу развития индивидуума, тоже нуждаются в прояснении.

И хотя не существует единого теоретического ключа для решения всех проблем, многие теории все-таки бывают полезны в частных приложениях. Думающий консультант занимается теориями, стараясь распространить их на те проблемы, с которыми сталкивается на разнообразных и сложных поворотах консультационных взаимоотношений. Каждый профессиональный консультант и клиницист обязан постоянно работать над совершенствованием своих концептуальных моделей.

Проблема разработки лаконичного и многогранного подхода к консультированию предполагает отбор концепций, которые прижились в практике консультаций и оказываются эффективными при работе с большинством клиентов. Отбор моделей личности, согласованных с тем универсумом, в котором работает консультант, и отбор методов, гармонирующих с личностью консультанта, расширяют его собственный поведенческий репертуар, а также снабжают его терминологией и системой отсчета, благодаря которым он может формулировать, доводить до сведения клиента и проверять свои наблюдения, касающиеся консультационных взаимоотношений.

Изложенные ниже концепции представляют собой попытку сделать процесс консультирования и психотерапии более понятным для нас самих и, надеемся, для читателя. Эти идеи предлагаются не в качестве «еще одной теории», а, скорее, в качестве иллюстративного материала к попытке связать воедино различные мнения относительно структуры и функционирования человеческих существ с целью сделать процессы психотерапии и консультирования более понятными. Читатель заметит значительные «заимствования» из других теорий, каждая из которых является по-своему уникальной и ценной. На рис. 5 проиллюстрирован процесс, в ходе которого консультант формулирует и применяет на практике свои модели, составленные на основе многих имеющихся теорий. Следует отметить, что в то время как психотера-

у консультанта



Общая
бихевиористская теория

Уникальные вариации и применения модели Рис. 5. Многогранный подход к модели личности

психотерапевтический психолог формулирует свою модель исходя из своих наблюдений и теоретических построений, на первом плане для него должен оставаться принцип неповторимости каждого отдельного клиента.

Описательная модель

Применяя современные и традиционные теории личности в консультировании, следует учитывать несколько аспектов. Как уже говорилось в этой главе, существуют значительные разногласия по поводу необходимости включать в концептуальную систему координат ось глубины, однако мы полагаем, что включение еще и оси времени очень важно для объяснения событий, наблюдаемых при консультировании.

Глубинно-биографический подход в данный момент необходим — в связи с тем пониманием настоящего, которое консультант и клиент могут приобрести благодаря знакомству с историей клиента. Каждая стадия развития характеризуется своими уникальными проблемами, которые закладывают в почву семена будущих проблем. Более того, психотерапевтический консультант начинает работу с клиентом, находящимся на конкретном уровне развития личности. Изменения поведения, которые происходят в ходе консультационного процесса в каждый данный момент, зависят от всей истории развития клиента, а не только от его нынешнего восприятия внешнего мира.

Еще одна причина для встраивания оси глубины в нашу модель состоит в том, что она, по-видимому, помогает сделать диагностические высказывания более осмысленными. Обоснования нашего подхода к вопросам диагностики в главе 5 восходят к биографической точке зрения. Даже сами цели психотерапевтического процесса концентрируются вокруг непрекращающихся процессов развития, установившихся ранее в истории развития клиента. Коль скоро мы видим назначение психотерапевтического процесса в продолжении и стимуляции нормального развития за счет обоюдных усилий психотерапевта и клиента, важно, чтобы как консультант, так и клиент имели представление об оси развития.

Глубинно-биографический подход не противоречит современному интересу к самым последним перцепционным теориям, поскольку существующее в данный момент восприятие клиентом своей реальности тоже входит в число насущных клинических сведений. Например, нельзя по-настоящему узнать, что представляет из себя дом, не пожив в нем. Мы можем измерить его, сфотографировать, изучить его историю, но так толком и не узнать его. Точно так же невозможно

понять клиента, пока мы не узнаем, какой ему видится его нынешняя ситуация.

Изложенные ниже идеи — это попытка объединить исторические и современные взгляды в многогранном, учитывающем ось времени, подходе к пониманию клиента. На рис. 6 приведена схематическая иллюстрация развития личности от низкого до высокого уровня дифференцированности. Личность предстает в виде совокупности непрестанно расширяющихся колец. Культурная среда, в которой развивается личность, представлена трехмерным пространством, окружающим развивающуюся личность.

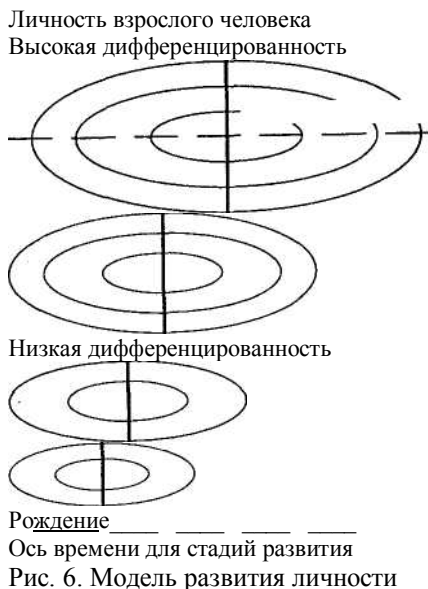
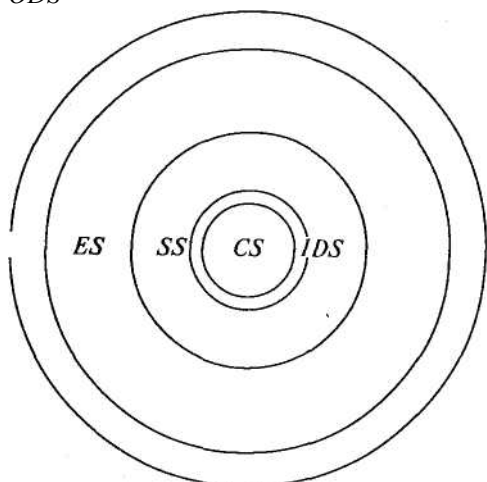


Рис. 6. Модель развития личности

Личность индивидуума

Авторы выбрали концептуальную схему развития личности, напоминающую схему разрастания древесного ствола от саженца до зрелого дерева. Изображением личности в каждый данный момент является, таким образом, совокупность концентрических колец, расширяющихся наружу. На рис. 7 приведена иллюстрация этой модели в случае взрослого человека.

ODS



ODS — Система внешней защиты SS — Система «Я»
ES — Эго-система CS — Система ядра личности
IDS — Система внутренней защиты

Рис. 7. Личность индивидуума. Унитарная структура организации взаимодействующих энергетических систем

Гипотеза о системе внешней защиты

На рис. 7 самое внешнее кольцо соответствует защитной «коре», предназначенной для защиты более нежных и уязвимых внутренних колец от повреждений, возможных при угрожающих межличностных транзакциях. Эта кора может быть жестким, более или менее непробиваемым панцирем или нежной, податливой, легко проницаемой оболочкой, которая плохо

защищает личность.

Термин «система» используется нами для указания на динамический характер взаимодействия между слоями личности, а не на статичную и ригидную структурную иерархию функций. Такие системы в структурном отношении не являются топографическими; речь здесь идет о концепции взаимодействующих энергетических систем с достаточно определенными характеристиками.

Еще одна полезная аналогия — представление защитной системы в виде крепостных стен, которые способны защитить личность от атак извне, или дымовой завесы, которая скрывает защитные маневры личности от окружающих. Таким образом, защитная система не только защищает, но и «прячет» внутренние элементы личности от внешнего исследования.

Третью функцию защитной системы можно было бы назвать функцией контратаки. Защитные механизмы подобны солдатам, которые могут не только защищаться, но и контратаковать. Примером механизма защитной системы служат проекции, представляющие собой попытки приписать имеющимся (но ненастоящим) источникам тот материал, который в действительности находится на каком-то глубинном уровне личности. Личность не в силах «терпеть муки» восприятия того, что находится внутри нее самой. Поэтому такие чувства проецируются вовне, на другой объект.

Следует помнить, что здесь рассматривается защитная система. При этом авторы отнюдь не стремятся выдвинуть идею, будто бы мир непременно устроен как изначально враждебное человеку место, и личность естественно реагирует на него агрессивным и враждебным образом. Авторы этой книги склонны согласиться с тем, как Монтегю [209] интерпретирует результаты многих биологических и антропологических изысканий, делая выводы отом, что органическая жизнь в своей сущности социальна, кооперативна и конструктивна, то есть одной из главных задач эго-системы индивидуумов является снятие парадокса между тенденциями человеческой вражды-агрессии и любви-сотрудничества.

Защитные реакции приобретаются через научение в процессе развития и становятся вполне автоматическими, хотя и подпадают отчасти под контроль других элементов личности. Одна из целей психотерапевтического консультирования — сделать защитные механизмы не такими «слепыми» и более полезными для личности в целом.

Еще одна характеристика «здоровой» защитной системы — свойство некоторой ее проницаемости. Защитная стена может оказаться такой толстой и неподатливой, что будет стеснять находящуюся внутри личность, препятствуя тем самым ее открытому контакту с культурной средой. Без гибкой защитной системы личность, как представляется, развивает набор стереотипов и ригидных реакций или ролевых установок в ответ на конкретные требования жизни. С другой стороны, внутренние элементы личности не должны, на наш взгляд, слишком легко подвергаться внешним влияниям, как в случае модели психопатической личности, о которой мы поговорим позже.

Идеальная модель системы внешней защиты, таким образом, характеризуется как золотая середина между хамелеоноподобной системой с неустойчивой структурой, которая изменяется в ответ на каждое новое требование или прихоть социального окружения, и застывшим, непроницаемым панцирем, который лишает личность возможности подстраивать свою защиту под меняющиеся требования жизни.

Читатель заметит, что описание защитной системы соответствует представлениям фрейдистов о механизмах «защиты Эго» и представлениям юнгианцев о «личине», подобной маске и исполняющей заданную роль оболочки личности. Следует подчеркнуть, что описанная выше защитная система личности является скорее отдельным функциональным объектом, нежели характеристикой Эго.

Гипотеза об эго-системе

Второе кольцо на рис. 7, помеченное буквами *ES*, обозначает эго-систему, которая занимает заметное место не только на рис. 7, но и в функциях личности. Эта концепция сравнима с «Эго» у Фрейда и «Я-сознанием» у Юнга. В обиходном языке ее аналоги — «Я» или «Себя». Одно из свойств эго-системы — осознание ею событий, происходящих как внутри, так и вовне личности. В теории личности общепринята идея о том, что наше самоосознание представляет собой отражение того восприятия нас самих, которое, как мы полагаем, присутствует у окружающих. Поэтому по своему происхождению эго-система обусловлена, в первую очередь, межличностными отношениями.

Следующая особенность эго-системы заключается в том, что — прибегая к терминологии

теории свойств и теории научения — есть местообитание свойств личности и ее иерархии привычек, стереотипов поведения. Кроме того, здесь же локализируются способности, умения, а также адаптивные и властные, управляющие механизмы (в их противопоставлении автоматическим защитным механизмам). Как и «Эго» у Фрейда, описываемая нами эго-система включает в себя властные механизмы для рационального реагирования на требования реальности и для контроля над внешней системой защиты.

Так как эго-система спрятана за более открыто проявляющейся защитной стеной или функцией, это более сокровенная часть личности. Эго-система, как правило, раскрывается только после довольно долгого и доверительного общения с человеком.

Исходя из вышесказанного, эго-система характеризуется свойством быть одновременно субъектом и объектом. Другими словами, она может восприниматься изнутри личности в качестве «Я» или «Себя самого», и все же быть сознательно ощущаемым элементом личности. Эта способность к объективизации помогает эго-системе отличать «внешнюю реальность» (то, что вне личности) от ощущений, идущих из более глубоких подсистем личности.

В связи со своими интеллектуальными функциями эго-система служит своего рода фильтром для выделения стимулов, которые потом отслеживаются организмом. Эго-система и сама переводит в символы и помогает спроецировать наружу (экстерниро-вать) значительную часть того материала, который приходит из глубинных, внерациональных и внекогнитивных уровней сознания. Как средство символизации эго-система помогает личности в рационализации конфликтов, пытаясь убрать очевидные несоответствия, выступая тем самым в роли главной интегрирующей, объединяющей силы внутри личности.

Одна из важнейших функций эго-системы — такая интерпретация мира, чтобы его восприятие было «подходящим». Выполняя вышеупомянутые функции символизации и фильтрации, эго-система структурно организует и наделяет смыслом текущие ощущения. Эго-система также сравнивает восприятие с прошлым опытом и с данными из более глубоких систем. Эго управляет определенными защитными операциями, такими как: 1) отторжение или проекции наружу; 2) рационализация или встраивание восприятия в эго-систему и в систему «Я»; 3) вытеснение «неассимилируемого» восприятия в более глубокие уровни ядра личности.

Когда эго-система функционирует описанным выше образом, когда ее функционирование эффективно и удовлетворительно для индивидуума в целом, говорят, что у этого индивидуума «сильное» Эго. Индивидуум воспринимает события настолько точно, насколько это возможно в соответствии с его уникальным предшествующим опытом. Им осознается ощущение своей способности справиться как внутренним, так и с внешним давлением. Им также осознается ощущение своей ценности и уникальности, проникающее со следующего, более глубокого уровня личности, системы его «Я», о которой речь пойдет ниже.

Когда мы в главе 1 говорили о различиях между консультированием и психотерапией, мы отмечали, что консультанты больше занимаются проблемами поверхностных уровней. Точнее говоря, при обычном консультировании основное внимание уделяется функционированию эго-системы и методам его усовершенствования; психотерапевтическое же консультирование более специфично и занимается следующими двумя уровнями личности, речь о которых пойдет ниже. Таким образом, цели на консультационном уровне сводятся к тому, чтобы улучшить понимание клиентом возможностей своего Эго. Примерами служат его искусство строить взаимоотношения и осознание им своих свойств, умений и способностей. Цели психотерапии, напротив, заключаются в том, чтобы разобраться в защитных процессах и побуждениях подсознательного ядра личности, а не просто помочь клиенту понять возможности своего эго и привести в более зрелое состояние систему «Я». Следствия из такой модели функционирования эго-системы для консультирования и психотерапии будут рассмотрены в главе 9, посвященной интерпретациям.

Гипотеза о системе «Я»

Третье кольцо на рис. 7 обозначено как SS, или система «Я». В принципе, эта система представляет собой размытую, недифференцированную, полусознательную (а зачастую и бессознательную) часть личности. Эта система близка к той сущности, которую Юнг и Салливан описывают как «Я» (самость) и которую обычный человек (не психолог) назовет «Я сам» или «Настоящий я». В этом смысле она является скорее ценным приобретением, нежели биологическим наследием, хотя предполагается, что у каждого индивидуума имеется огромный потенциал для развития своей базовой индивидуальности во всей ее неповторимости и глубине. На наш взгляд, лишь немногие люди достигли осознания возможностей, открывающихся при развитии «Я» и

обращении к своей базовой индивидуальности, к системе своего «Я».

Достижение зрелости системы «Я» — одна из главных целей психотерапевтического консультирования. Окончательное ее достижение лучше всего описывается концепцией «самоактуализации» у Маслоу и Гольдштейна или концепцией «полностью функционирующей личности» у Роджерса, которые обсуждаются в главе 4. Религиозный опыт, в его широком понимании, по-видимому, переживается именно на этом, творческом, уровне личности, где достигается ощущение единства со вселенной, слияния с нею.

В незрелой (согласно нашему определению) личности поверхностные (или сознательные) и глубинные (или бессознательные) элементы личности остаются разрозненными, не связанными друг с другом. У зрелой личности система «Я» (самость) становится средоточием личностного развития. Именно в системе «Я», а не в эго-системе и не в защитной системе происходит это личностное развитие. Для незрелой же личности характерна тенденция развиваться за счет эго-системы.

Потребность в развитии системы «Я» проявляется в поздней юности, когда, например, молодой человек, приближающийся к 20-летнему возрасту, присматривается к себе и проявляет больше интереса к социальным идеалам и внутренним ценностям. Как представляется, этот интерес быстро слабеет из-за проблем начинающегося взросления, когда он вынужден больше присматриваться к окружающему миру в поисках полезных возможностей, скажем, при выборе профессии и в начале профессиональной карьеры. Затем, в среднем возрасте, когда индивидуум хотя бы минимально овладел контролем над своими внешними условиями жизни, он склонен к поискам контроля внутреннего типа, выражающегося в объединении его эго-системы и системы «Я», а также в осознании своей неповторимой индивидуальности. Очевидно, что ни один человек не в состоянии полностью осознать свою неповторимую базовую индивидуальность; тем не менее, эта идея Юнга рассматривается нами в качестве частично достижимой личной и психотерапевтической цели.

Из вышесказанного следует, что в системе «Я» локализуется система ценностей индивидуума. Жизненные надежды, цели и ценности человека, по-видимому, появляются и кристаллизуются именно на этом уровне. Поскольку упомянутые нами характеристики личности относительно устойчивы и систематически последовательны в жизни взрослого человека, они действуют в качестве мощных мотивационных сил внутри личности. Одна из целей психотерапевта заключается в том, чтобы внимательно изучить систему ценностей клиента и помочь ему перевести ее в более явную форму.

Гипотеза о системе внутренней защиты

Система внутренней защиты, обозначенная на рис. 7 буквами *IDS*, подобна системе внешней защиты, поскольку тоже является предохранительной зоной — теперь между системой «Я» и ядром личности.

Главная функция этой системы внутренней защиты состоит в том, чтобы удерживать внутри себя динамику ядра личности и не пропускать ее в сознание. В качестве аналогии можно привести пример потенциально опасного преступника, которого нужно изолировать от общества тюремной стеной. Как и в случае системы внешней защиты, внутренняя защита образует естественную предохранительную зону, не позволяющую внутренне-мудавлению внутренним противоречиям разрушить личность. И снова одна из функций глубинной психотерапии — превратить эту застывшую непробиваемую стену в такую оболочку, которая окажется конструктивной и полезной для поддержания внутреннего мира и порядка.

Мы полагаем, что сновидения появляются в результате временного ослабления системы внутренней защиты, которая позволяет материалу, ранее не получившему своего символического выражения, проникнуть на уровень эго-системы в многозначительной символической форме.

Как и в системе внешней защиты, здесь есть механизмы, которые помогают личности поддерживать свою целостность и непротиворечивость. Например, одним из главных защитных механизмов системы внутренней защиты является вытеснение. Данный термин употребляется нами во фрейдистском смысле, когда имеется в виду: 1) контроль над энергетической системой ядра; 2) процесс, входе которого психический материал, слишком трудный для освоения эго-системой или системой «Я», пересылается в ядро.

В то время как система внутренней защиты сдерживает вытесненные антисоциальные импульсы, она также препятствует прохождению социально позитивных, созидательных импульсов из ядра личности. Одна из функций глубинной психотерапии — помочь клиенту стать

более избирательным в вопросе, каким импульсам можно позволить стать осознанными. Вследствие этого глубинные любовные, социальные, созидательные импульсы смогут усваиваться эго-системой, тогда как приобретенные в ходе позднейшего научения социальнодеструктивные импульсы можно будет контролировать более эффективно или совсем подавить.

Гипотеза о системе ядра личности

Эта система во многих отношениях подобна Ид у Фрейда или «тени» у Юнга, а также «коллективному бессознательному». Она близка к тому, что обычный человек назвал бы «натурой человека». На рис. 7 ядро обозначено буквами *CS* — это самая внутренняя часть в «древесном стволе» личности.

Система ядра содержит в себе базовые, фундаментальные потребности и побуждения, общие для всех человеческих существ. В этом смысле система ядра является своего рода «общим знаменателем» для человечества и многих живых существ, тогда как система «Я» представляет собой уникальный элемент личности. Примерами некоторых характеристик системы ядра служат базовые побуждения человека, такие как сексуальность и стремление к безопасности. Базовая потребность в агрессивности тоже является частью этой схемы. Такие потребности и побуждения ядра могут быть доминирующими силами внутри личности, особенно во время серьезной угрозы или кризиса, и проявляться во многих производных от них видах поведения.

Данные в пользу наследственного происхождения системы ядра фрагментарны и противоречивы. Исходя из антропологических и биологических данных, можно предположить, что человеческое существо приходит в этот мир с системой потребностей, ориентированной, главным образом, на общение, любовь, взаимопомощь, поиск безопасности. Удовлетворяя свои потребности в безопасности и устанавливая баланс компромиссов в семейной жизни, индивидуум испытывает фрустрации. Эти фрустрации порождают защитное поведение, которое, в сочетании с конкретным социальным научением в рамках окружающей культуры, зачастую создает видимость глубоко укорененных агрессивных потребностей и заложенных в природе человека враждебности и антисоциальности. Итак, мы полагаем, что антигуманистические качества в системе ядра личности приобретаются научением, а не являются составной частью унаследованной матрицы поведения.

Поведенческие проявления побуждений и потребностей ядра, которые проникли через защитные системы, могут находиться в противоречии с более сознательным, рационально спланированным поведением. Согласно гипотезе Юнга, чрезмерная аффектация любого конкретного типа сознательного поведения развивает соответствующую антитезу на подсознательном уровне. Например, неумное стремление к добродетельной жизни (на сознательном уровне) будет в равной мере порождать свою противоположность — распущенность — на уровне ядра личности. Обычно защитные средства для снятия такого конфликта сводятся к проекции конфликта на окружающих в форме негодующей критики.

Согласно позиции авторов, система ядра не является ни позитивной, ни негативной, но включает в себя элементы обеих этих оценочных категорий. Такой взгляд на ядро личности в высшей степени сходен с описанием подсознания у Фромма, когда он говорит следующее:

«В мышлении Фрейда подсознательное предстает, главным образом, тем, что только есть в нас плохого, что вытеснено и несовместимо с требованиями нашей культуры и нашего высшего "Я". В системе Юнга подсознательное становится источником откровения, символическим представлением того, что на религиозном языке называется Господь Бог. По его мнению, тот факт, что мы подвержены диктату нашего подсознания, уже сам по себе является религиозным феноменом. Я полагаю, что обе эти концепции подсознательного суть односторонние искажения истины. Наше подсознание — то есть та часть нашего "Я", которая исключается из организованного Эго, — содержит одновременно и низшее, и высшее, и самое плохое, и самое хорошее (Курсив наш. — авт.). Мы должны подходить к подсознательному не так, словно бы оно было Богом, которому мы должны поклоняться, или драконом, которого мы должны сразить, но со смирением, с идущим из сокровенных глубин чувством юмора, когда мы видим эту часть нас самих такой, какая она есть, без ужаса и без благоговения. Мы обнаруживаем в себе желания, страхи, идеи, инсайты, которые исключаются из организационной структуры нашего сознания и которые мы замечаем в других, но не в себе» [117, р. 97].

Одна из главных проблем бытия в целом и глубинной психотерапии в частности — вопрос, как совместить сознательные потребности и желания с побуждениями системы ядра личности, снижая тем самым внутренний конфликт. И хотя работа консультанта над проблемами эго-системы и системы «Я», возможно, не так уж глубоко затрагивает упомянутую выше тематику, важно, тем не менее, иметь представление о некоторых гипотезах, указывающих на сам факт существования и на функции ядра личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе высказывается следующая точка зрения: консультантам и психотерапевтам следует владеть последовательной и четко сформулированной теорией личности, которой они могли бы руководствоваться в своей деятельности в качестве ученых-практиков в области терапевтической психологии. И хотя не существует такой теории личности, которая была бы адекватной основой для практики психотерапии и консультирования, каждый теоретический подход имеет для практики свое уникальное значение. Множество самых разных динамических и бихевиористских моделей личности может привлекаться консультантом для того, чтобы помочь ему понять данного, конкретного, неповторимого в своей индивидуальности клиента. Предложенный нами многогранный подход должен послужить основой, на которой можно выстраивать концепции консультационных взаимоотношений и консультационного процесса.

Глава 3

Развитие личности

Процесс психотерапии имеет различные цели в зависимости от взглядов психотерапевта. Важной общей целью является помощь клиенту в развитии созидательной и открытой личности. Для достижения этой цели требуется иметь представление о прошлом клиента, его нынешней стадии развития и его планах на будущее. В данной главе прослеживаются основные события в жизни каждого человека, чтобы иметь возможность взглянуть на процессы и цели психотерапевтического консультирования, обсуждаемые в главе 4, через призму развития личности. Данный краткий обзор не предназначен для того, чтобы служить исчерпывающей сводкой литературы о процессах роста и развития. Вместо этого представлена та важная для целей консультирования и психотерапии точка зрения, что психологическое развитие происходит посредством межличностных взаимодействий, и что многие человеческие проблемы возникают из-за торможения способности к любви и прочным человеческим привязанностям. Мы предлагаем вам обсудить значение и важность любви на различных стадиях развития личности.

РАЗВИТИЕ И ПРОБЛЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

Основные стадии развития

Динамику развития человека можно проследить с позиции как физиологии, так и психологии. С точки зрения физиологии, вслед за периодом максимума, приходящегося на возраст от 18 лет до 21 года, наблюдается общее уменьшение силы и постепенный физический износ. Психологическое развитие, как правило, продолжается на протяжении всей жизни, хотя некоторые функции, достигнув своего пика, затем испытывают определенный спад.

В психологическом развитии выделяются два этапа: от рождения до тридцати пяти лет и от тридцати пяти лет до смерти. На первом этапе индивидуум располагает богатыми возможностями и способностями для научения и для адаптации как к внешним условиям, так и к своим внутренним потребностям и стремлениям. Его формирующийся интеллект, физическое и эмоциональное созревание помогают ему в достижении бесчисленных целей, которые одновременно ставятся и лимитируются его физическим и культурным окружением. На этом этапе индивидуум должен в первую очередь выработать навыки, позволяющие ему соответствовать требованиям родителей. Ему предстоит приобрести рациональные умения; получить формальное образование; приступить к работе и продвинуться в профессиональной карьере; вступить в брак и начать свою семейную жизнь.

К концу первого этапа интеллектуальный, физический и эмоциональный потенциал индивидуума оформляется окончательно: складываются привычки, принимаются многие жизненные решения, вырабатываются основные навыки и индивидуальный стиль жизни. После этой фазы активности человек начинает задумываться о том, как закрепить свои достижения и приобретения. Он тем или иным образом уже урегулировал свою экономическую и социальную ситуацию. Его способность к научению и физические силы начинают слабеть. Жизненные цели юности теперь сменяются целями зрелого возраста и старости. Он понимает, что пора проанализировать свои ценности и выбрать себе такой образ жизни, который наилучшим образом подойдет ему и его

близким.

Основные принципы развития

В основе психологического развития лежит несколько общих принципов. Развитие совершается *прогрессивно* и *кумулятивно*, то есть оно характеризуется поэтапным наращиванием. Здесь уместно сравнение с древесным стволом (см. главу 2). С течением лет кольца становятся толще и многочисленней. Развитие и *интегративно*, и *дезинтегративно*, то есть развитие — не только процесс созидания и сборки, но и процесс разрушения. Например, индивидууму предстоит отказаться от детских паттернов, прежде чем смогут функционировать паттерны взрослые. Развитие определяется двумя родственными принципами — *созреванием* и *научением*. Созревание подразумевает, что потенциал развития реализуется в надлежащих стимулирующих условиях, коль скоро организм готов на них реагировать. Стесняющие условия и ограниченные адаптивные реакции индивидуума, например, слишком сильная психологическая угроза и выработанные в ответ на нее защитные механизмы, тормозят психологическое развитие. И наконец, психологическое развитие зависит от контакта с людьми. Предполагается, что одной из причин, по которой психотерапевтические взаимоотношения становятся таким мощным средством развития, является возникновение особых, оптимальных условий для человеческих отношений. Изложенные общие взгляды на жизнь и развитие человека можно считать теоретической основой данной главы.

Тот принцип, что развитие происходит благодаря близкому контакту между людьми, чрезвычайно важен для психотерапии. Все основанные на взаимоотношениях методы, обсуждаемые в главе 7, служат установлению теплой и доброжелательной атмосферы в общении психотерапевта и обремененного проблемами клиента, с целью обеспечения максимально благоприятных условий для развития последнего. В сфере действия этого принципа способность любить является, возможно, самой главной составной частью развития. Фромм, который неоднократно обращался к теме любви, настаивает на том, что «психоаналитическая терапия сводится главным образом к попытке помочь пациенту обрести или восстановить свою способность любить» [17, р. 87]. Он определяет любовь как «...деятельную заботу о жизни и развитии того, кого мы любим» [113, р. 26]. В сходном духе высказывается Салливан: «Любовь начинается, когда человек ощущает, что нужды другого человека так же важны, как его собственные» [294, р. 246].

Главным качеством зрелой любви выступает глубокая забота о благополучии другого человека. Мы полагаем, что восприятие любви такого рода со стороны родителей или лиц, их замещающих, является необходимым условием нормального развития личности. Как будет видно из последующего обсуждения стадий роста, восприятие и выражение любви имеет особое значение для психологического развития и здоровья индивидуума во всех возрастных периодах — от младенчества до старости. Одновременно мы постарались показать, как фрустрации и какие-либо психологические дефициты приводят в каждом возрасте к своим последствиям.

Можно было бы сказать, что человек заболевает, когда отсутствуют надлежащие условия для его развития. Однако проблемы, с которыми борются консультант и клиент, связаны не столько с «психическим нездоровьем», сколько с задержкой нормального процесса развития. У каждого отдельно взятого клиента эти проблемы развития могут проявляться водной из двух основных форм или сразу в обеих. С одной стороны, человек может испытывать трудности, специфические для его конкретного возраста. С другой — его проблемы могут быть такими, с которыми он, учитывая его возраст и уровень способностей, уже должен был бы уметь справиться. Такой человек, возможно, застрял в некой ловушке той стадии развития, которая уже не адекватна его возрасту и жизненному опыту, и вследствие этого плохо подготовлен к решению типичных проблем своего календарного возраста. Другими словами, разновидности проблем, обременяющих индивидуума, могут соответствовать либо его реальному возрастному уровню, либо более раннему периоду развития, если тот не был пройден должным образом.

Вышеизложенное подразумевает следующий постулат: индивидуум является продуктом всего того жизненного опыта, который приобрел на момент обращения к консультанту или психотерапевту. Более того, опыт, который ему пришлось пережить в ранние, формирующие годы жизни, в значительной степени предопределяет тип адаптации, проявляющийся у него на любой из следующих стадий развития. Всем людям свойственны «проблемы роста». Коль скоро они решены успешно и последовательно, человек хорошо подготовлен к дальнейшему прогрессу в своем психологическом развитии. Если же проблемы оказались чересчур угрожающими или чересчур

трудными для решения, он либо застревает в своем развитии, либо наращивает раковину защитных механизмов, которая ослабляет и искажает его продуктивный потенциал.

В свете изложенной точки зрения, существует несколько резонов для того, чтобы психотерапевт стремился к самым широким познаниям относительно стадий развития личности. Он должен быть знаком с проблемами, типичными для каждого возрастного уровня, и с соответствующими вариациями в методологии, поскольку ему, может быть, доведется работать с клиентами различного возраста. Хотя большая часть этой книги посвящена работе с подростками и взрослыми, в главе 13 рассматриваются некоторые модификации методологии, необходимые и полезные при работе с детьми и их родителями.

Когда психотерапевт работает со взрослыми, желательно, чтобы он достаточно часто оценивал уровень зрелости каждого отдельного клиента. Например, у психотерапевта больше возможностей помочь клиенту, когда он знает, являются ли проблемы клиента типичными для его возраста и жизненного опыта, или же тот переносит в настоящее нерешенные фундаментальные проблемы своего прошлого. Многие индивидуумы способны лучше понимать и решать свои нынешние проблемы, возвращаясь через свой жизненный опыт к главным фрустрирующим моментам, которые блокировали или исказили их развитие.

Ниже следующее обсуждение ранних стадий жизни изобилует классическими концепциями психоанализа, поскольку среди существующих ныне теорий он представляется нам единственной достаточно полной и ориентированной на биографию индивидуума теорией детского развития.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ

Стадия зависимости (от рождения до 2 лет)

На протяжении первой стадии своей жизни ребенок совершенно беспомощен и в удовлетворении своих нужд должен полагаться исключительно на родителей. Много из того, что он изначально узнает о человеческих взаимоотношениях, обусловлено тем стилем, в котором удовлетворяются его потребности. Представления о характере его окружения складываются у него, главным образом, под влиянием процесса кормления. Именно поэтому Фрейд [111] называет первый год жизни «оральным периодом». Если мать выказывает теплое и доброжелательное отношение к ребенку в сочетании с готовностью утолить его голод, он испытывает при кормлении приятные чувства. Если же в своих взаимоотношениях кормления ребенок ощущает свое неприятие матерью или отчуждение от нее, он испытывает тревогу и недовольство.

Функции всасывания еды, таким образом, ассоциируются с ощущением безопасности. В этот период у ребенка развиваются представления о том, как живет зависимому человеку. Это могут быть уроки безопасности и любви или их отсутствия. Если ребенка кормят регулярно, сопровождая кормление выражением любви и лаской, и отлучают от груди постепенно, он научится переносить фрустрации без чрезмерного напряжения. В теории развития ребенка стало уже аксиомой, что огорчения не должны быть слишком многочисленными, слишком ранними и слишком неожиданными. Если скоро потребности этого периода зависимости удовлетворяются и регулируются должным образом, подготавливается путь для естественного перехода к следующей стадии развития.

Если ребенок страдает от чрезмерных фрустраций, неудовлетворенности или неустойчивости своих взаимоотношений в раннем оральном периоде, то это может иметь серьезные последствия для его личностного развития. Испытывающий перенапряжение, орально фрустрированный ребенок сосет свой палец; став взрослым, он может курить, жевать резинку, объедаться сладостями или злоупотреблять кофе, чаем, алкогольными напитками. Нарушения аппетита — как непреодолимое обжорство, так и анорексия — могут свидетельствовать об оральных фрустрациях. Фрейд [109] предположил, что люди, успешно прошедшие эту стадию развития, имеют тенденцию быть оптимистами, в то время как частая оральная неудовлетворенность предрасполагает к пессимизму. Эрик-сон [93] полагает, что такие важные аспекты младенческого научения, как «доверие» и «недоверие», обусловлены ранними оральными переживаниями. Булер [47] характеризует период от рождения до восьми месяцев как стадию *овладения*, на которой ребенок учится контролировать свое тело и его функции. К числу таких функций относится овладение оральной сферой, а также — овладение отношениями зависимости с родителями.

Любовь на этой стадии является примитивной, сравнительно слабо дифференцированной *зависимой* любовью, которая большей частью сводится к *получению* чего-либо от окружающих.

Таким образом, те чувства, которые ребенок испытывает во время получения пищи и удовлетворения других своих потребностей, имеют критическое значение для развития его личности. Дефицит способности выражать свою любовь, так часто отмечаемый у взрослых невротиков, вероятно, уходит своими корнями в эту стадию. Ребенок же, который *получал* любовь щедро и ничем необусловленно, по всей видимости, позднее в своей жизни будет способен с меньшими усилиями *отдавать* любовь. Дети, страдавшие от отчуждения или неустойчивости ранних отношений любви, могут позднее выдвигать непомерные требования любви и внимания к ним, а также стремиться к зависимости. Другие, боясь отвержения своих нежных чувств, могут остерегаться зависимости и близости в отношениях с людьми, избегая повторения неприятных переживаний. Их усилия зачастую бывают неудачны и, похоже, лишь отражают ослабление способности получать и отдавать любовь.

Итак, для будущего развития ребенка существенно, чтобы отношения между ним и матерью были близкими, эмоциональными и ласковыми. В психотерапии взрослых воспоминания ранних детских воспоминаний, или, в более общих терминах, материала детского опыта, связанного с родителями или близкими людьми, может привести к ценным инсайтам относительно происхождения и целевого назначения нездоровых установок клиента в вопросах зависимости и любви.

Мы хотим сделать одно предостережение. Хотя удовольствие, получаемое от зависимого положения, должно доминировать и действительно доминирует на ранней оральной стадии, все же, если эту стадию затянуть, могут быть посеяны семена нездоровой фиксации. Ребенок даже в таком нежном возрасте должен осознать, что по мере своего роста он постепенно отдаляется от родителей. Так называемый «принцип реальности» должен быть преподан ребенку в раннем возрасте, в форме отлучения от груди и аналогичных действий. Таким образом может поддерживаться оптимальный баланс между темпами физического развития и личностно-социального созревания.

Стадия независимости (от 2 до 3 лет)

В возрасте от 2 до 3 лет ребенок во многих отношениях по-прежнему беспомощен. Он обретает, однако, постепенно растущую физическую автономию и начинает становиться независимым — по мере того как все лучше учится ходить и совершать руками манипуляции с предметами. Он не только учится контролировать свои движения, но и начинает лучше дифференцировать элементы своего окружения, которые имеют специфическую значимость для его нужд и удовольствий. Ребенок становится исследователем ради удовлетворения своего пробуждающегося любопытства. Ощущая свое могущество, он начинает более непосредственно восставать против ограничений и стремится к тому, чтобы обо всем составить собственное мнение.

Период от двух с половиной до трех с половиной лет иногда называют «негативной стадией» или «первой взрослостью». Ребенок ощущает растущее чувство независимости; его представление о собственной индивидуальности становится явным; взрослые словно бы перечат ему на каждом шагу. Первостепенной проблемой становится агрессия и контроль над нею.

На взгляд Булера, в этот негативистский период ребенок начинает проверять любовь окружающих к себе. Она описывает период от восьми месяцев до четырех лет как период *взаимоотношений*, когда ребенок экспериментирует, пробует сделать то одно, то другое. В этот период независимости он исследует свои потребности в самоопределении и ставит эксперименты, желая проявить свою независимость от мамы. Первое социальное достижение ребенка — способность выпустить мать из поля зрения и верить, что она вернется.

Фрейд называет этот период «анальной стадией», поскольку первое реальное расхождение между потребностью ребенка в автономности и родительским требованием дисциплины связано с усилиями взрослых стимулировать ребенка к тому, чтобы он самостоятельно справлялся со своими физиологическими нуждами. Первые уроки по контролю над мочеиспусканием и дефекацией влияют на отношения ребенка с родителями. Он вскоре начинает понимать, что может доставить удовольствие или вызвать обеспокоенность, отдавая или задерживая фекалии и урину. Так, в дополнение к отказу от еды, выделительные процессы становятся одним из первых видов оружия ребенка в отношениях с родителями.

Фрейд предположил, что Суперэго, или совесть (представления о дурном и хорошем), начинает развиваться в этот ранний период. Психоаналитики считают, что строгие уроки по контролю над мочеиспусканием и дефекацией могут предрасположить ребенка к формированию

ригидного, сурового Суперэго [95]. Дефицит родительской помощи в обучении этим важным навыкам может предрасположить ребенка к «недостатку совести». Причины «вынужденной уступчивости» у взрослых проистекают от необходимости подчиняться в анальном периоде, когда родительский контроль над процессами выделения приравнивался к любви [95]. Причиной «сверхконтроля» у взрослых нередко оказывается преждевременное обучение их в детские годы самостоятельности при дефекации и мочеиспускании. Индивидуум, которому присущ сверхконтроль, зачастую боится естественных импульсов, и этот страх порой распространяется на другие сферы личности. Человек чувствует, что все время должен соответствовать требованиям, и это убивает его непосредственность.

Навязчивые привычки в отношении чистоты, аккуратности, педантичности в расписании и, вообще, в организованности, тоже, по всей видимости, имеют своим первоисточником родительскую строгость при обучении контролю над выделительными процессами [95]. О людях, у которых укоренились подобные привычки, говорят, что они «сверхответственные». Они рано научились беспокоиться из-за функций организма, характеризующихся как «грязные» или требующие подчинения их некоему «расписанию». Существуют такие излишне независимые индивидуумы, не способные откладывать удовольствия, и это предполагает, что обучение на рассматриваемой стадии было бесконтрольным — родители думали, что любое сдерживание позывов ребенку вредно. Напряженность, связанная у людей с процессами выделения, становится очевидна, если вспомнить, сколько анекдотов существует на эту тему. Юмор, однако, проистекает из чувства стыда и тревоги. То, что среднестатистический ребенок способен назвать все свои анатомические части, за исключением выделительных органов, тоже свидетельствует о тенденции подавлять импульсы и избегать запретной темы, чему ребенок научился от родителей.

На этой стадии важнейшей проблемой становится контроль над агрессивными чувствами. Фенихель сравнивает ее с проблемой сексуальных побуждений:

«Если они не могут найти удовлетворения в своей исходной форме, они способны трансформироваться, сменить свои объекты или цели, либо подчиниться вытеснению со стороны Эго, а затем снова проявиться разнообразными способами и под самыми разными масками» [95, р. 55—57].

Таким образом, задача родителей на этой стадии — направлять агрессию ребенка в такое русло, чтобы она не стала нежелательным образом отложенной, замаскированной или замещенной. Поскольку предоставлять ребенку неограниченную свободу не менее вредно, чем излишне стеснять ее, следует помнить, что об этом говорит Хорни [149]. Не сами по себе фрустрации и депривации имеют критическое значение для развития ребенка, а обстановка, в которой они происходят. Фактически ребенок способен вынести многое, если это происходит на фоне любви и заботливого отношения к нему.

Розензвейг [259] полагает, что есть три возможных способа справиться с возникшими агрессивными чувствами:

1) *Экстрапунитивный*. В данном случае враждебность направляется вовне, на других людей или на предметы. Когда этот способ становится доминирующим, человек может превратиться в «хронического критикана».

2) *Интропунитивный*. В таком случае прямая ответственность возлагается на самого себя, на себя направлен гнев и карательные санкции в форме самокритики и самообвинений. Такие люди могут быть вечно извиняющимися, с излишней готовностью принять вину на себя.

3) *Инпунитивный*. Агрессивный аспект в данной ситуации минимизируется. Когда этот способ становится доминирующим, человек может настолько преуменьшать свои агрессивные чувства и действия, что уже не в состоянии оценить их последствия для себя самого и для других.

Изложенные взгляды на связь между проблемами анальной стадии развития и позднейшими трудностями в сфере агрессии и фрустраций соответствуют классической гипотезе Фрейда. Новые течения в психоанализе при объяснении агрессивного поведения больше внимания уделяют вопросам социального научения. Фрейд использовал биологическую терминологию для описания последствий при неправильном решении проблем с выделительными процессами; однако он сознавал, что социальный микроклимат семьи в первые годы жизни человека выступает основой его поведения в дальнейшем. Например, ребенок на стадии зависимости учится, как чувствовать себя в безопасности, даже будучи беспомощным и слабым. Сходным образом на анальной стадии ребенок озабочен исследованием социального микроклимата в семье, когда выделительные процессы являются главным зримым аспектом этой проблемы развития.

Каждый из описанных выше способов совладания с агрессивными чувствами может быть уместен в определенных ситуациях. Роль родителей состоит в том, чтобы помочь ребенку понять,

что иногда бывают виноваты другие, иногда он сам, а иногда его чувства просто преувеличены. Тогда ребенок получает возможность направлять свою агрессию или гнев в конструктивное русло. Эриксон называет этот период независимости «стадией автономии» [93]. У ребенка развивается потребность быть независимым, однако он продолжает нуждаться в ощущении зависимости и в поддержке. С точки зрения развития у индивидуума способности любить, ребенок на этой стадии нуждается в том, чтобы понять: его любят таким, какой он есть, даже «с грязной попой». Ему нужно узнать, что его ценят за его независимость точно так же, как за его зависимость.

Многие взрослые, обращающиеся к консультантам и психотерапевтам, страдают от проблем контроля над своими агрессивными чувствами из-за неправильного родительского воспитания на этой ранней стадии развития. Психотерапия способна дать им отдушину в виде *вербального* выражения своей враждебности без нанесения вреда окружающим. Интропунитивный индивидуум получает возможность заново оценить свои ощущения собственной неполноценности и ненависти к себе. Его привычная психосоматическая реакция закупоривать гнев в себе тоже может быть ослаблена. Психотерапия также помогает человеку, чрезмерно часто ставящему себя в подчиненное или зависимое положение, узнать о своем праве на агрессивные чувства и независимость.

Цель психотерапии — помочь взрослому человеку правильно распоряжаться своей агрессивностью. Благодаря психотерапии он сможет узнать, что в определенных, особых обстоятельствах бывает уместно выразить свои агрессивные чувства. Он научится мириться с фрустрацией в допустимых пропорциях. В случае сильного раздражения, когда под угрозой оказываются основы его индивидуальности, он может научиться претворять свою агрессию в конструктивные действия.

Стадия усвоения ролей (от 4 до 6 лет)

В возрасте от 4 до 6 лет ребенок испытывает потребность в еще большей свободе, соответственно своей возросшей подвижности и уверенному освоению в окружающем мире. Его любопытство и исследовательская активность распространяются во многих направлениях, и у него начинает проявляться совесть, характер которой во многих решающих аспектах определяется тем, как к нему относятся его родители. Интерес ребенка к своим половым органам и к различию половых ролей достигает пика. Естественным результатом его любопытства становятся открытие приятного возбуждения, доставляемого мастурбацией, и игры с актуализацией мужских и женских социальных ролей, образцом для которых служат родители.

То, как родители реагируют на интерес ребенка к вопросам пола и к мастурбации, имеет большое значение для его самоуважения и позднейших ощущений в связи со своими сексуальными импульсами и половой активностью. Родители и учителя не должны ни переоценивать, ни недооценивать половую активность ребенка. Зачастую страх наказания и страх кастрации, преодолевать которые в последующие годы помогает клиенту психотерапевт, восходят к детскому опыту стыда, упреков, угроз страшной кары за невинную сексуальную активность ребенка. Коль скоро родители понимают естественный ход развития ребенка и сами не проявляют по отношению к нему лишней чувственности либо крайнего ханжества и нетерпимости, у ребенка улучшаются шансы выработать здоровые установки в вопросах секса и половых ролей.

Важным моментом развития на стадии усвоения ролей является то, что ребенок признает свою принадлежность к соответствующему полу благодаря процессу отождествления себя с родителем одного с ним пола. Родители служат образцом для формирования у ребенка понятий «мужское» и «женское». Для мальчиков естественно появление привязанности к матери, а для девочек — к отцу. Эту фазу любви Фрейд называет «эдиповой стадией». Если ребенок в своем развитии не перерастает эту исходную привязанность, говорят, что у него «эдипов комплекс» или, в случае девочки, «комплекс Электры». В этот период, который психоаналитики называют «романом семейной любви», родитель одного с ребенком пола зачастую рассматривается им как соперник в отношениях с другим родителем.

Важно, чтобы родители, проявляя понимание, помогли ребенку «успешно справиться» с этой стадией во избежание будущих проблем. Среднестатистический ребенок научится идти на компромисс и делить любимого родителя с родителем своего пола. Благодаря этому у ребенка развивается идентификация с родителем одного с ним пола. Это отождествление проявляется в интересе мальчика к тому, что делает отец, и в интересе девочки к занятиям матери.

Важный результат этого периода развития состоит в том, что у ребенка появляются высокая оценка своего пола и признание принадлежности к нему. Оптимальным дополнением к

этому оказалось бы то обстоятельство, что родитель соответствующего пола — образец, достойный подражания. Если отец комфортно себя чувствует в своих мужских ролях, сын захочет быть мужчиной, как папа, и не будет бояться этих ролей. Если мать счастлива в своих женских ролях, у маленькой девочки появится уважение, восхищение и желание быть похожей на нее.

Эриксон [93] называет период раннего детства «стадией инициативы». При этом он имеет в виду, что ребенок движется в будущее. Ребенку на его пути взросления нужно, чтобы родитель того же пола, что и он сам, был с ним. Если эдипова ситуация была успешно разрешена, мальчик отождествляет себя с отцом, считает себя агрессивным и властным в своем подходе к жизни. Девочка, подражая матери, стремится стать приятной, привлекательной и выработать неиндирективные подходы к жизни.

Желательные гетеросексуальные отношения вероятнее всего появятся в итоге, если во время ролевого периода влечение ребенка к родителю противоположного пола воспринимается тем естественно и непринужденно. В подростковом возрасте, когда так важно установить хорошие гетеросексуальные отношения, предпосылки для «симпатии» к представителям противоположного пола, заложенные в раннем детстве, дадут свой результат.

На протяжении этой стадии усвоения ролей и расширения инициативы родители должны осуществлять практический контроль, который, соответственно, поможет ребенку в развитии собственной совестливости. Тип и качество этого родительского контроля, являющегося для ребенка внешним, окажут важное влияние как на внутренний контроль, то есть на совесть, который разовьется у ребенка, так и на то, в каких направлениях будет распространяться его инициатива.

Фромм [115, р. 157] полагает, что конфликт этой стадии вызван в первую очередь не сексуальным соперничеством, а является результатом негативной реакции ребенка на родительский авторитет. Это борьба между свободой и непосредственностью ребенка, с одной стороны, и ожиданиями и авторитетом родителей, иногда иррациональным, — с другой.

Как указывалось в главе 2, непосредственность и независимость являются характеристиками зрелой личности, и если ребенок на этой ранней стадии потерпел поражение в своей борьбе за свободу, вполне вероятно, что тем самым будут созданы предпосылки для проявления в его дальнейшей жизни невротической покорности. Излишняя покровительственность или негативное, отвергающее отношение могут усложнить продвижение ребенка через эту стадию детства. Родители могут способствовать развитию совестливости, сочетая похвалы и наказания, в которых проявляется понимание ими ребенка. На этой стадии ребенок сможет узнать, что любовь не всегда выражается в ласковом и заботливом отношении к нему, но иногда и в наказании. Родители могут поощрять в ребенке любознательность, восприимчивость, готовность встретиться с чем-то неизвестным и открытость для новых решений. Они могут дать ребенку позитивный тип совести, суть которого состоит в том, что в очерченных пределах на свои импульсы вполне можно полагаться и следовать им. Однако родители также могут убить в ребенке любознательность, заглушить инициативу и сформировать у него карательный тип совести, которая запрещает доверяться импульсам. Развитие совести происходит, скорее, за счет тонких, индирективных методов, а не силы. По-видимому, больше всего способствует этому личный пример, тип поведения, который родители демонстрируют ребенку, и то, как они с ним общаются в повседневных семейных отношениях.

Буллер [47] рассматривает период от 5 до 8 лет как *стадию задач*, на которой ребенок учится работать с предметами. Если присутствуют здоровая родительская забота и интерес, у ребенка развивается «сознательность в задачах», то есть чувство ответственности за свои задачи. Именно по этой причине важны развивающие занятия в детских садах. Ребенок может творчески заниматься созиданием и чувствовать свои этические обязательства в отношении результатов этого процесса, как и в отношении других своих занятий.

Некоторые выводы о развитии личности в раннем детстве

В психотерапии и консультировании появляются три главные проблемы развития, которые предстоит разрешить клиенту: 1) выражение чувств любви и зависимости; 2) регулирование враждебных и агрессивных чувств; 3) менеджмент сексуальных напряжений. Каждая из них уходит своими корнями в первые шесть лет жизни. Истоки способности любить лежат в стадии зависимости, когда ребенок получает от родителей любовь и безопасность и учится тому, чтобы полагаться на других. На этой же стадии он, по-видимому, учится выражать своего рода чувства привязанности. На стадии независимости ребенок усваивает, что он располагает собственными

силами и возможностями, а также, что он способен справиться со своими первыми фрустрациями. Если родителям удастся проявлять! мудрость по отношению к вспышкам эмоций и агрессивности, ; ребенок получает в свое распоряжение средства для того, что-бы в последующие годы жизни приемлемым образом регулиро- ' вать свои агрессивные тенденции. И наконец, на стадии усво- ; ения ролей формируются эффективные модели взаимоотноше- ' ний с представителями противоположного пола, благодаря чему в последующие годы становятся возможны удовлетворитель- ' ные гетеросексуальные отношения. Половая самоидентификация и усвоение соответствующих ролей протекают, по всей ви-димости, наиболее успешно, когда мать и отец могут служить < достойными подражания образцами женских и мужских ка- . честв.

Стадия конформизма (от 6 до 10 лет)

От 6 до 10 лет происходит важный процесс консолидации трех предыдущих стадий развития, в связи с чем Фрейд говорит о «латентном периоде», так как сексуальные влечения в это время словно бы дремлют в ожидании своего пробуждения на следующей стадии. Геселл [120] часто сравнивает развитие раскручивающейся спиралью. На средней стадии детства витки жизненной спирали заметно расширяются. По словам Хэвигерста, существуют три направленных вовне силовых вектора:

«Имеют место стремление ребенка уйти из дома в компанию сверстников, физическое стремление в мир игр и занятий, требующих нейро-мышечных навыков, а также интеллектуальное стремление в мир взрослых понятий, логики, символики и общения» [140, p. 25].

Ребенок впервые вступает в мир, где нет абсолютного доминирования родителей и других членов семьи; он на долгие часы остается «сам по себе». У него появляется ответственность перед иными авторитетами, отличными от родительского, — факт, способный создать больше проблем для родителей, нежели для самого ребенка. Необходимость поступить в школу внезапно перебрасывает ребенка в общество сверстников, по отношению к которым ему предстоит научиться конформизму, поскольку он должен с ними общаться и уживаться. Выбор друзей теперь не ограничен ближайшим домашним окружением ребенка; его интеллектуальные и культурные запросы значительно расширяются. Круг интересов девятилетнего ребенка велик и разнообразен: игрушки, всевозможные хобби, художественная самодеятельность, рукоделие, спорт, игры и другие групповые виды деятельности.

В сфере социальной активности мальчики имеют преимущество перед девочками благодаря образованию у них тесно спаянных компаний. На седьмом и восьмом году жизни имеет место естественная «гомосексуальная стадия», на которой мальчики проявляют интерес к таким организациям, как «Христианская ассоциация юных мужчин», «Бойскауты-волчата», «Индийские проводники». Образование своих компаний у девочек в нашей культуре в целом не поощряется, хотя общество сверстников заметно влияет на них в аспекте «конформизма-нонконформизма».

Дети обоих полов продолжают усваивать соответствующие роли, причем больше интересуются делами своего пола, нежели противоположного. Различия в половых ролях становятся для них более явными, и они ревностно подражают поведению своих друзей не только в данной сфере, но и в других. В этот период исследуются и усваиваются многие новые и разнообразные типы поведения, связанные с половыми ролями.

На стадии конформизма ребенок по-прежнему нуждается в любви, понимании, разумной дисциплине в сочетании со свободой инициативы. Как и на предыдущих стадиях, родители могут создать благоприятные условия, в которых у ребенка будут богатые возможности для научения и экспериментов в области самых разных дел и человеческих взаимоотношений, а также для того, чтобы проникнуться ощущением принадлежности к группе большей, чем его семья. Или же родители посредством ненужных ограничений, равнодушия, огорчений могут зафиксировать ребенка на тесной орбите фрустраций, на которой он будет ощущать себя не таким, как все остальные. Здесь его расширяющийся потенциал может быть сдавлен и закреплён на этой стадии развития.

Переходная стадия (предподростковый возраст — от 10 до 13 лет)

В предподростковом возрасте — от 10 до 13 лет, — который Булер [47] не случайно называет *переходным* возрастом, мир ребенка переживает катаклизм. Два главных скачка в развитии, происходящие в этот момент, связаны со стремлением ребенка вырваться из семейной доминантной сферы и с созреванием половых функций. Для его поведения зачастую характерны раздражительность, беспокойство, перепады настроения, грубость и разные выходки, истощающие терпение окружающих. Он часто говорит о бегстве — это симптом его стремления вырваться из-

под опеки семьи. У него также начинают пробуждаться гетеросексуальные интересы. Его способность любить, которая до сих пор была отмечена чертами зависимости, отождествления и нарциссизма, начинает развиваться в направлении той зрелой любви, которая обсуждалась в начале данной главы. Фромм [113] описывает этот период как переход от нарциссизма к зрелой любви, проявляющейся в заботе о других.

Еще одна важная характеристика переходного периода — ярко выраженное ощущение своей обособленности и индивидуальности, типичное для предподросткового возраста. Ребенок полнее осознает себя в качестве личности, существующей отдельно от родителей. Родительская любовь на этой стадии лучше всего проявляет себя в готовности предоставить ребенка самому себе и уважать его развивающуюся индивидуальность. Страхи и чувство вины, сохранившиеся у родителей от их собственного предподросткового периода, заставляют их тревожиться за своих детей и тем самым мешают им ослабить бразды эмоционального контроля, позволить ребенку обрести свою индивидуальность.

Синтетическая стадия (подростковый возраст — от 13 до 20 лет)

С началом полового созревания, вскоре после 10 лет, детство кончается, и начинается юность. В связи с быстрым ростом тела и созреванием гениталий подросток имеет дело с происходящей внутри него революцией. Поскольку номинально он приближается к возрасту взрослой ответственности, он подвергается возрастающему нажиму и ограничениям, идущим извне. На этом фоне подросток заново переживает свои ранние конфликты и встречает новые конфликты в своем стремлении найти себя и свое место в жизни.

Физическое развитие в подростковом возрасте происходит асинхронно, то есть у каждого индивидуума различаются скорости изменения различных параметров тела, таких как рост, вес, измеряемые объемы, длина верхних и нижних конечностей, шеи и т. п. Более того, половые особенности развития порождают специфические проблемы. Результаты исследований Шаттлворта [279] свидетельствуют о почти двухлетнем разрыве между возрастом наивысшего роста у мальчиков и девочек. Средний возраст наивысшего роста у девочек — 12,6 лет, а у мальчиков — 14,8 лет. Шаттлворт обнаружил, что в возрасте около 13 лет девочки выше и тяжелее мальчиков. Далее, внутри каждой половой группы возможны различия в возрасте наивысшего роста. Например, у некоторых мальчиков пик в изменении роста приходится на 12 лет, тогда как другие достигают его только в 17-летнем возрасте.

Эти индивидуальные и широко варьирующие графики развития порождают многие новые проблемы и усугубляют уже существующие. Эриксон [93] называет ранний подростковый возраст «стадией идентификации», когда одна из основных проблем, как представляется, связана с сомнениями относительно собственной сексуальной идентификации. Асинхронное изменение параметров тела, индивидуальные различия в возрасте наивысшего роста в пределах каждой половой группы, а также различие в возрасте наивысшего роста между полами вносят дополнительный вклад в чувство неуверенности относительно своей половой идентификации. Чувство своей неадекватности, возникающее из-за «неуклюжести» асинхронно растущего тела, хорошо известно. Многие подростки становятся мишенями шуточных замечаний со стороны как взрослых, так и сверстников. Они с тревогой смотрят на свое отражение в зеркале, отмечая неожиданные отклонения в своем облике, в пропорциях различных частей тела. Они становятся привередливыми, придавая слишком большое значение одежде и поведению, которые помогли бы им идентифицироваться со сверстниками. Подростки с поздним физическим развитием нередко избегают пользоваться общественными душевыми и отказываются от других занятий, где недостатки их телосложения могут быть выставлены на обозрение, из-за ощущения своей физической неполноценности. Мальчики, которые не выдерживают физического соревнования, неуклюже выглядят во время занятий физкультурой и спортом, зачастую тревожатся из-за недостатка у себя мужественности.

Различие между полами в скорости развития имеет тенденцию разделять мальчиков и девочек одной и той же возрастной группы. Например, девочки 7-8 классов обычно предпочитают компанию мальчиков 9—10 классов, поскольку мальчики их возраста все еще остаются «мальчиками», тогда как сами они уже превратились в юных женщин. Успешные гетеросексуальные «свидания» в возрасте от 12 до 15 лет представляются наилучшей поддержкой, помогающей подростку преодолеть барьер сомнений и перейти к стабильным гетеросексуальным отношениям, однако это с большим успехом достигается непрямым ситуативным манипулированием, нежели прямым форсированием. Наш профессиональный опыт показывает, что подростки впадают в

гомосексуальную панику, когда ощущают серьезную угрозу своей сексуальной уверенности. Особенно это характерно для ситуаций, когда их отвергают представители противоположного пола.

По оценке Клопфера [173], примерно половина всех клиентов мужского пола испытывают тревогу относительно своей гомосексуальности. Результаты исследований Кинсея [168] предполагают, что приблизительно каждый третий мужчина имел гомосексуальный опыт. Гомосексуальная паника, которая охватывает некоторых подростков в возрасте между 12 и 15 годами, обусловлена несколькими факторами: 1) тревожные сомнения в своей гетеросексуальности; 2) потребность продемонстрировать мужские достоинства, проявить себя через занятия мастурбацией; 3) возможности для гомосексуальных опытов, возникающие в компаниях.

Психотерапия в состоянии снять обычную подростковую гомосексуальную тревогу посредством ее вербализации и оказания помощи подростку в осознании того факта, что это составная часть нормального развития в его возрасте. Например, исследуются истоки проблемы, чтобы определить, каким образом мужские качества сделались малопривлекательными, или она соотносится с проблемами развития в средней стадии детства или в эдиповом периоде. Если отношения с матерью не были удовлетворительными из-за ее холодности или чрезмерной опеки, ребенок может отстраниться от нее. А если в то же самое время отец выказывает много любви, то ребенок может отказаться от нормального эдипова соперничества с отцом в пользу полной противоположности первого. В таком случае подросток, возможно, попытается навязать матери отцовскую роль и получить материнскую любовь от отца. Как представляется, предпосылки для подобных проблем формируются в возрасте 4—6 лет, а затем они как бы воспроизводятся в период полового созревания.

По мере приближения молодого человека к возрасту взрослой ответственности, возникают многочисленные и усиливающиеся внешние требования и ограничения, которые усложняют поиск себя и своего места в жизни. Наша культура возлагает на молодых людей серьезные обязанности. Перечислим некоторые из этих требований и способов их выполнения:

1. Молодой человек должен найти себе постоянную работу. Здесь ему могут помочь консультанты, имеющие подготовку в области профориентации.
2. Он должен принять решение о своем дальнейшем образовании и обеспечить его выполнение. Это осложняется его зависимостью от родителей в годы учебы.
3. Он должен разорвать эмоциональные связи с родительской семьей. Мудрые родители поощряют постепенный переход ребенка к самостоятельности, так как это способствует взрослению. Марку Твену приписывают высказывание, что в 13 лет он обнаружил удивительную тупость своего отца; однако, как он заметил к двадцати годам, отец успел поумнеть и многому научиться.
4. Он должен выбрать себе спутницу жизни. В нашей культуре основой для такого выбора являются «романтическая любовь», сильные возвышенные чувства, когда индивидуум ощущает, что «это она». В действительности романтическая любовь представляет собой переживание маниакально-иллюзорного типа с ярко выраженными элементами проекции. Образ идеальной возлюбленной (или возлюбленного) проецируется на обычного человека, истинный характер которого при этом искажается. В конце концов супругам предстоит осознать невротическую сущность романтической любви, иначе их брак может закончиться крахом.

В дополнение к перечисленным требованиям наша культура налагает на молодых людей ряд затрудняющих жизнь ограничений:

1. Родители располагают различными юридическими формами власти над молодым человеком, пока он не достигнет 21 года. Поскольку родители чувствуют свою ответственность! за его поведение, возникает множество неприятных моментов; Для молодого человека это означает неустрашимый конфликт; он хочет быть независимым, чтобы о его нуждах заботились, и все же претендует на все привилегии, которые дает независимость.
2. Молодой человек зависит от родителей в финансовых вопросах, ему требуется их материальная помощь для получения образования. В конце рассматриваемой стадии (в 18—20 лет) юноши и девушки физически созрели для брака, но не готовы к нему в финансовом отношении.
3. Запреты на сексуальное удовлетворение являются источником конфликта. Юноша в 18 лет достигает пика сексуального влечения, но общество не позволяет ему получать удовлетворение до вступления в брак. Молодые люди отчаянно хотят уз-4 нать решение проблемы, но им трудно что-либо посоветовать.^{fi} Кое для кого мастурбация служит тем средством снятия напряжения, единственно известным вредным последствием которого является чувство вины,

развивающееся в связи с реальным или воображаемым родительским наказанием, строгим порицанием или неодобрением.

При таких требованиях и ограничениях юность естественным образом становится периодом восстаний. Психологи полагают, что в юности индивидуум заново переживает свои ранние психосексуальные проблемы. У него есть потребность в своей зависимости и в оральном заполнении, о чем свидетельствуют, например, стремления жевать резинку, курить, много говорить. Он нуждается в независимости, часто упрямится, скардничает, интересуется «грязными анекдотами». У него сильный интерес к гениталиям; он мастурбирует, а также проявляет склонность к нарциссизму и эксгибиционизму. Кажется, что юноша готов объявить себя самостоятельным, даже если это причинит боль ему и окружающим. И родители, и сам молодой человек нуждаются в указании на то, что развитие самостоятельности непременно должно иметь место, коль скоро юноша собирается стать взрослым. Этот процесс может стать гораздо менее болезненным для всех участников, если инсайт будет достигнут раньше, чем пустит корни взаимное непонимание.

В конце рассматриваемой стадии начинается период взрослой ответственности при недостаточном знании, как эту ответственность нести; поэтому данная стадия характеризуется «коллизиями» между ретроспективой и перспективой. Булер [47] усматривает в этом периоде *синтез* четырех предыдущих стадий развития. Молодой человек осваивается в сфере своих отношений с объемлющей социальной системой. Ему нужно выяснить свою религиозную позицию, сменить семейный кругозор на мировоззрение вселенского масштаба и осознать собственные потенциальные возможности в этом мире.

Булер, возможно, в большей степени, чем любой другой психолог, занималась проблемами юности как периода, когда человек впервые задумывается над вопросом: «А для чего все-таки дается жизнь»? Юноша впервые рассматривает свою жизнь как единый путь от рождения до смерти. Он не только смотрит вперед, но и оглядывается назад, на свою биографию, чтобы обрести перспективу.

Если вопрос «Для чего?» делает этот период жизни таким трудным, напряженным и запутанным, то именно найденные в это время ответы придают смысл всем последующим отрезкам жизненного пути. Взаимоотношения, складывающиеся во время консультирования и психотерапии, наряду с иными институциональными взаимоотношениями в церквях и молодежных организациях предоставляют молодому человеку идеальную возможность найти первые ответы на озадачивающие его жизненные вопросы.

Юность приближает расцвет зрелой способности любить у тех молодых людей, которые благополучно заменили идеализированный образ своих родителей реальностью. Молодой человек учится принимать идею, связанную с тем, что он может одновременно любить и ненавидеть одного и того же человека, что люди имеют свои недостатки, а не только достоинства. Если между потребностями в зависимости и независимости установилась здоровая пропорция, у юноши (девушки) появляются предпосылки для того, чтобы искать себе пару — человека, с которым можно будет разделить свою жизнь на реалистической и удовлетворительной основе баланса между тем, что он получает, и тем, что он отдает. Молодые люди могут получать интересующую их информацию из соответствующей литературы. Книга Баруха о тинэйджерах [21] — одна из многих, которые можно здесь рекомендовать.

Стадия экспериментирования (от 20 до 35 лет)

Булер рассматривает период от 20 до 35 лет как «вторую ста-» j дию проверок», подобную той, что имеет место в возрасте от 8 месяцев до 4 лет. Молодой человек, впервые полностью предоставленный самому себе, исследует сферы любви и профессиональной деятельности. Поскольку выбор партнера и выбор профессии — два самых трудных шага в жизни, для их осуществления выбора необходим некоторый опыт. Зачастую молодые люди слишком быстро определяются в этих сферах. Родители и консультанты могут противодействовать импульсивным решениям, помогая молодому человеку получить опыт во взаимоотношениях с различными партнерами и исследовать несколько вариантов трудоустройства.

На протяжении этой экспериментальной стадии — стадии начала взрослой жизни — молодые люди переживают множество важных событий и жизненных поворотов, которые Хэвигерст описывает следующим образом:

«Начало взрослой жизни... обычно включает в себя вступление в брак, первую беременность, первую серьезную и постоянную работу, первые болезни детей... и первые переживания за детей, пошедших

в школу. Если у людей появляется мотивация учиться, причем учиться быстро, то именно в такие периоды» [140, p. 257].

В отношении перечисленных событий небезынтересно, что формальное образование мало что дает для подготовки взрослого человека к основным важным задачам личностного развития. Хэвигерст рассматривает такие задачи как цели, на которые было ориентировано предыдущее образование. Выпускной экзамен принимает позднее сама жизнь. Тот факт, что многие на этом экзамене проваливаются, свидетельствует о большой потребности в повторном обучении с помощью психотерапии.

Хэвигерст полагает также, что начало взрослой жизни — период стрессов, так как этот жизненный отрезок характеризуется переходом от общества с возрастной градацией к обществу с градацией по социальному статусу. «В обществе взрослых престиж и влияние зависят не столько от возраста, сколько от умений, силы, мудрости и родственных связей...» [140, p. 258].

Выбор партнера для брака — одна из самых беспокойных задач, встающих перед людьми в начале этого периода, причем возможность оказать помощь у родителей или учителей невелика. Тем не менее кое-что может быть сделано благодаря групповым занятиям по вопросам брака и семьи и предбрачным консультациям. Индивидууму, не состоящему в браке, приходится испытывать огромное социальное давление. Он становится объектом излишнего внимания и тонких насмешек, а также неуклюжих попыток сватовства. Если молодому человеку не удастся подыскать подходящую кандидатуру в школе или колледже, возникает вопрос, в каких местах можно встретить потенциального партнера для брака. Таким местом нередко становятся близлежащие коктейль-бары, однако они чреватые вполне понятными опасностями. В городах процветают клубы одиноких сердец, но подобные агентства зачастую ненадежны. Кроме того, существует серьезная проблема, связанная с сексуальным поведением. Например, следует ли целоваться и обниматься на первом же свидании? Допустима ли половая жизнь до брака? Какие методы предохранения эффективны? Групповая терапия зачастую позволяет молодым людям совместно искать решения подобных проблем. Под руководством мудрого учителя или психотерапевта такие группы зачастую находят ответы, удовлетворительные с точки зрения социальных, индивидуальных и духовных запросов.

В здоровых супружеских отношениях должна возникнуть гармония эротической и зрелой любви. В здоровых сексуальных отношениях кульминацией является оргазм — конвульсивная разрядка напряжения, которая, согласно Эриксону, «снимает враждебность и потенциальную агрессию, вызванные антагонизмом мужского и женского начал...» [93, p. 230]. «Удовлетворительные сексуальные отношения тем самым делают секс менее навязчивым, гиперкомпенсацию менее необходимой, садомазохистский контроль излишним» [93, p. 231]. Далее Эриксон относит секс к поглощающей его сфере любви и характеризует следующим образом: «1) обоюдный оргазм; 2) с любимым человеком; 3) противоположного пола; 4) с которым есть возможность и желание проявлять взаимное доверие; 5) и с которым есть возможность и желание регулировать продуктивные (труд), репродуктивные (секс) и непродуктивные (отдых) циклы деятельности; 6) для того, чтобы создать условия для удовлетворительного развития и для рождения потомства» [93, p. 230].

Поддержание здоровых супружеских отношений — сложная проблема. Важный аспект ее решения состоит в том, чтобы супруги осознали: брак — это не слияние двух жизней; каждый из супругов должен признать потребность другого сохранять в здравых пределах свою независимость. Философ Гибран в книге «Пророк» сравнивает здоровый брак со столпами храма. Вверху они соединяются; но при этом сохраняют свою обособленность.

К проблемам беременности и рождения детей не следует относиться беспечно. Дети зачастую появляются случайно, а не в результате сознательного решения, и способны создать для молодых людей немало психологических проблем. Существует также и вопрос сохранения или прерывания беременности. Добровольный аборт часто является темой психотерапии. Во время беременности возникает много тревог, таких как сомнения в возможности родить здорового ребенка, переживания, связанные с проблемой грудного вскармливания и предполагаемой реакцией на беременность со стороны родных и друзей, и т.д.

Современная культура создает еще одну проблему, предлагая молодой жене две противоречивые роли — домашней хозяйки и работающей женщины. Если она захочет совместить обе эти роли, то ей будет достаточно трудно в них преуспеть.

Угроза развода нередко отравляет жизнь молодых людей на этой стадии. Зачастую это не способ решения проблем, а просто указание на симптомы плохой личной адаптации. У разве-

денных имеется большинство тех же проблем, что и у неженатых и незамужних, плюс много дополнительных. Одну из главных трудностей составляют финансовые вопросы, например — как содержать две семьи на единственную зарплату. Разведенная женщина, как правило, должна подчиниться необходимости пойти работать. Кроме того, ей приходится переносить общественное порицание. Разведенные по-прежнему считаются чем-то вроде социально неполноценных людей. Секс — еще одна проблема, так как разведенная женщина, как правило, рассматривается в качестве «законной добычи». Такие организации, как «Общество анонимных разведенных», могут принести пользу, но они не в состоянии удовлетворить все потребности нуждающихся в помощи по поводу перечисленных проблем.

В нашей культуре возраст 29 лет имеет для женщин особое значение. Существует много шуток насчет того, что женщинам разрешено оставаться в возрасте 29 лет доброе десятилетие. Проблемой становятся первые признаки физического увядания, а также появление излишнего веса. И все же, согласно данным Кинсея [167], на этот возраст приходится пик интереса к сексу. У мужчин же эти годы связаны с максимальной профессиональной производительностью, и они уже не уделяют женщинам столько внимания, сколько в годы поиска жены.

Акцент нашей культуры на профессиональной продуктивности и достижениях порождает опасную тенденцию: старание мужчин доказать свою мужественность конкурентным способом. Мужчины в этом возрасте стремятся одержать победу и зачастую доводят себя до предела, доказывая, что они не «слабаки». Приведенный ниже перечень представляет собой описываемый Крэмптоном типичный набор опасных способов злоупотреблять своим здоровьем у мужчин:

1. Он скрывает недомогание. Когда у его жены случается обложной насморк, он настаивает, чтобы она не выходила из дому, отлежалась в тепле, позвонила доктору и забросила все домашние дела. Но когда он сам сильно простужен и очень плохо себя чувствует, он старается работать больше, чем когда-либо, и очень этим гордится. Он подстегивает себя с помощью кофе, аспирина и алкоголя. Он ворчит, брюзжит и уверяет, что не болен, а после всего этого хвастается, что ни единого дня не провел в кровати.

2. Он отрицает усталость. Он слишком горд, чтобы признать, что «настоящий мужчина» может иногда испытывать усталость... Подобных ему — тысячи. Он счастлив, когда о нем говорят: «Джим не встает из-за рабочего стола по двадцать часов в день». Когда он принуждает себя веселиться на вечеринке, хотя ему бы уже давно следовало быть дома, в постели.

3. Он маскирует свои эмоции. Умение сдерживать слезы, отрицать страх, скрывать чувства унижения, разочарования и смущения — еще одно непосильное бремя, которое взваливают на себя такие мужчины... Невозможно даже представить себе, какой огромный вред для нервной и эмоциональной стабильности приносит такое обилие жестоко подавленных чувств.

4. Он игнорирует хронические болезни. Ведь многие мужчины, ставшие в 55 лет инвалидами из-за сердечно-сосудистых проблем, признаются, что первый предупреждающий «звоночек» услышали лет двадцать назад. У них были одышка, боли, головокружение. «Я, конечно, испугался, но заставил себя забыть об этом. По-моему, я тогда знать ничего не хотел о том, что у меня что-то может быть не в порядке» [71, р. 8—12].

В литературе проблемам молодых людей, как правило, не уделяется должного внимания. Однако в период от 25 до 35 лет проблем достаточно много. Хэвигерст [140] называет его периодом максимального одиночества, поскольку самые важные в жизни задачи приходится выполнять, располагая минимальным вниманием и поддержкой со стороны окружающих. В силу своего ясного осознания проблем, общей образованности и языкового развития, достаточного, чтобы выразительно формулировать свои идеи, эта возрастная группа, как представляется, может извлечь из психотерапии и консультаций больше пользы, нежели все остальные.

Стадия консолидации (от 35 до 50 лет)

В возрасте около 35 лет мужчина вступает во второй основной этап своей жизни, о котором говорилось в начале данной главы. В первую половину жизни точки приложения его энергии, его интересы и ценности оформились в соответствии с его личной и социальной средой обитания. Среднестатистический мужчина добивается своих профессиональных целей к середине четвертого десятка лет и достигает некоторой финансовой стабильности. Для женщины же открывается новый период свободы, так как повзрослевшие дети уже не требуют от нее столько внимания.

Если задуматься о многочисленных требованиях, предъявляемых к взрослому мужчине среднего возраста, нередко уже ограничившему свой творческий потенциал, с помощью которого он мог бы им соответствовать, не приходится удивляться, что у многих несчастливых людей проявляются проблемы, описанные О'Келли и Маклером:

«То, что параноидальные идеи о вероломстве и дискриминации со стороны вышестоящих настолько распространены, и то, что это расстройство встречается, главным образом, начиная с возраста 35 лет и старше, предполагает валидность данного механизма для объяснения таких параноидальных иллюзий. Именно в среднем возрасте индивидуум впервые испытывает трудности конкуренции — в сексуальной сфере и на своей работе — с теми,

кто моложе него. Для многих индивидуумов признание того факта, что возраст приносит с собой спад в некоторых разновидностях адаптивного потенциала, - признание слишком горькое, чтобы на него пойти; гораздо легче искать причины своей неадекватности во внешних обстоятельствах [225, p. 299].

«Как представляется, для психического здоровья мужчины, переходящего ко второму этапу жизни, основополагающее значение имеет то, чтобы он переориентировал точки приложения своей энергии и свои ценности в направлении, способном до конца жизни оставаться удовлетворительным для него самого и его семьи. Он должен снова, как и в ранней юности, заглянуть внутрь себя и задать вопрос: «Для чего?». Юнг, возможно, выразительнее, нежели остальные авторы, говорит о необходимости переоценки ценностей для сохранения и улучшения психического здоровья на предстоящие годы:

Мы видим, что на этой стадии жизни — от 35 до 40 лет — подготавливается важное изменение в человеческой психике... Точно так же, как инфантильный индивидуум отшатывается от неизвестности, встречающейся в мире вообще и в человеческом существовании в частности, взрослый человек отшатывается от второй половины своей жизни.

Чтобы точнее охарактеризовать это, мне придется взять в качестве сравнения дневной путь солнца. Утром... солнце начинает свой невидимый путь к зениту... В момент полудня начинается снижение. И это снижение подразумевает обращение в свою противоположность всех идеалов и ценностей, которые так сияли утром.

...Мы не можем жить в послеполуденный период жизни согласно программе утра жизни — ведь то, что утром было великим, вечером станет малым, и то, что утром было истинным, вечером станет ложным.

Для человека юного это едва ли не грех (уж во всяком случае опасность) — чрезмерно заниматься самим собою; для пожилого человека это обязанность и необходимость — уделять самому себе самое серьезное внимание. Щедро одарив мир своим светом, солнце прячет лучи, с тем чтобы светить для самого себя. Вместо того чтобы поступать точно так же, многие старые люди предпочитают превратиться в ипохондриков, скряг, доктринеров, апологетов былой или вечной юности — все это жалкие суррогаты, выбранные вместо подлинного озарения самого себя, но это и неизбежные следствия того заблуждения, что во вторую половину жизни следует руководствоваться теми же принципами, что и в первую ее половину [161, p. 120-125].

Ужас, с которым мужчина встречает свои поздние годы, виден по феноменальному успеху шутки Джека Бенни о том, что ему «тридцать девять». Возраст тридцати девяти лет для мужчин представляется таким же критическим, как двадцать девять лет для женщин. В сорок лет мужчины и женщины ощущают, что они «пересекли черту» и больше не молоды. Многие мужчины и женщины не могут смириться с этим фактом и проходят через фазу интенсивных сексуальных экспериментов и отчаянных стараний выглядеть и вести себя как молодые. Юнг считает, что сорокалетние создают для консультантов и психотерапевтов особую проблему:

«Возьмем в качестве примера самый ординарный и часто задаваемый вопрос: "Каков смысл моей жизни и жизни вообще?" Сегодня люди уверены, что они слишком хорошо знают, каким будет — или, вернее, каким должен быть — ответ священника на этот вопрос. Они улыбнутся при одной мысли об ответе философа, и уж совсем немногого, как правило, ждут от врача. Но вот от психотерапевта, который анализирует подсознание, несомненно, можно чему-то научиться. Возможно, в глубинах человеческой психики он раскопал среди прочего такое откровение о смысле жизни, которое дорогого стоит! Для любого серьезно мыслящего человека облегчением будет услышать, что психотерапевт тоже не знает, что сказать. С такого признания нередко и начинается доверие к нему пациента» [161, p. 267].

Однако эта мучительная проблема не отпускает психотерапевта и консультанта. Юнг говорит: «Именно поэтому мы, психотерапевты, вынуждены заниматься проблемой, которая, строго говоря, относится к ведению богословов» [161, p. 268]. И так, хотя психотерапевт не знает ответа, он должен знать сам вопрос, который люди задают себе, и некоторые ответы на него, которые они обычно находят.

Процесс консультирования и психотерапии, описываемый в следующей главе, не имеет специфических отличий для людей данной возрастной группы. Однако долгая работа Юнга с людьми, вступившими во вторую половину жизни, предполагает всю важность того, чтобы упомянутый процесс помогал индивидууму найти действенную философию жизни. Развитие плодотворной и творческой индивидуальности, одна из целей психотерапии, достигается нелегко. Юнг так комментирует этот вопрос: «Нелегкое дело — вести образ жизни, выстроенной в подражание Христу, но невыразимо труднее прожить свою жизнь так же истинно, как Христос прожил свою» [161, p. 273]. Это могло бы стать важнейшей целью психотерапии.

Любовь на ранних фазах второй половины жизни, по-видимому, лучше всего можно описать словом «уважение». Под этим подразумевается способность всецело и до конца признавать индивидуальность другого человека. В браке, в частности, это предполагает уважение неповторимых качеств супруги или супруга: партнеры достигли состояния такой личностной безопасности, что у каждого из них есть собственная индивидуальность, собственный стержень, собственная жизнь; и все же каждый способен относиться к другому без доминирования и эксплуатации.

Стадия инволюции (от 45 до 60 лет)

В возрасте от 40 до 50 лет у женщин и от 45 до 60 лет у мужчин иногда возникает депрессия того типа, который называют «инволюционной меланхолией». У женщин она встречается во время менопаузы, климактерического периода. Мужчины зачастую переживают депрессию, когда отмечают упадок своей репродуктивной способности. Результаты исследований предполагают, что подобные реакции вызваны не эндокринными расстройствами или другими органическими изменениями, а психологическими проблемами, связанными с этим периодом жизни [95].

Булер [47] сравнивает период менопаузы с периодом взросления. На обеих стадиях происходят индивидуума физиологические и психологические метаморфозы, изменение его образа жизни с последующей выработкой самооценки.

На стадии инволюции человек может ощущать, что уже миновал период наибольшей продуктивности, и что многие замыслы, идеалы и цели уже никогда не будут им реализованы. Женщины, в особенности, ощущают, что их красота быстро увядает, а их неспособность рожать детей заставляет их считать, что жизнь прошла. Старые конфликты, успешно вытесненные во время взросления, зачастую возвращаются.

Берглер [28] описывает этот период среднего возраста у мужчин как их «вторую юность». Мужчина начинает чувствовать, что он всеми забыт, что его роль кормильца семьи воспринимается как должное и что его безопасности в профессиональной сфере угрожают молодые конкуренты. В семейном кругу произошли изменения: дети повзрослели, а жена переживает климакс. Он беспокоится из-за своего здоровья, сексуальной полноценности и «успеха в жизни». В таких ситуациях он защищается, проецируя причины своей неудовлетворенности на жену и обвиняя ее в своих неприятностях. Он уверен, что она никогда его не любила и не понимала. Нередко следующим шагом становится появление «подруги», которая должна потакать его капризам и удовлетворять его потребность в любви и понимании.

Берглер [28] предполагает, что сила «бунта среднего возраста» определяется степенью «психического мазохизма» у мятежника, его стремления словно бы находить удовольствие в самоистязании. Бунте неизбежностью проваливается и приводит либо к осознанию его надуманности, либо к чувствам обиды и негодования, которые могут стать причиной развода. Однако развод, как правило, не служит хорошим лекарством, так как лечит симптомы, а не саму проблему.

В дополнение к семейным проблемам мужчину среднего возраста одолевают вопросы профессиональной карьеры. В рамках усиливающегося процесса самоанализа, начинающегося с приближением сорокалетия, мужчина оценивает себя в терминах «победы» или «поражения». Консультирование и психотерапия способны помочь таким людям найти здоровые основы для самооценки и осознать, что в понятии «победа», возможно, есть какие-то свои степени или градации.

Период среднего возраста современных людей сильно отличается от того, что было в прошлых поколениях. Научная медицина добавила к средней продолжительности жизни около двадцати лет. Чтобы не растратить эти годы впустую и конструктивно использовать свободу от семейных забот, матерям может быть предложено возвращение к работе или выполнение каких-то общественных обязанностей. Количество матерей, которые возвращаются на работу, когда их дети становятся старшеклассниками, увеличивается. «С 1947 года имело место увеличение на 76 % числа работающих замужних женщин в возрасте от 35 до 44 лет и на 123 % в возрасте от 45 до 64 лет» [193, p. 29].

Эриксон называет эту стадию жизни «стадией порождения» [93]. Тем самым Эриксон подразумевает, что взрослый мужчина может решить многие проблемы, с которыми ему приходится сталкиваться, занявшись наставлением молодых людей и таким образом удовлетворяя свою потребность в ответственности родительского типа. Как полагает Булер, в жизни можно будет увидеть возрастание незначимости и интереса, если родитель сможет отождествлять себя «и со своим собственным жизненным опытом, и с жизненным опытом своего потомства» [47, p. 184]. Это одна из причин, по которой иметь детей так важно для психического здоровья. Тем же, у кого родителей нет, важно знать, что многие люди на этой стадии жизни усваивают роль своеобразных вторых родителей для молодежи.

Любовь на этой стадии жизни подразумевает, прежде всего, способность *отдавать*, особенно по отношению к своим детям. Впрочем, одна из форм передачи, которой лучше избегать, — это проекция. Родители на этой стадии зачастую проецируют заново переживаемые проблемы

своей юности на своих детей. Практикующему психотерапевту нередко приходится интерпретировать подобные идеи для своего клиента.

Что касается женщины в этот период жизни, то она зачастую активно возобновляет роль *жены*, роль, которая оставалась на втором плане в годы рождения и воспитания детей. Она в состоянии снова уделить внимание своему мужу как мужчине, удовлетворить его потребность в ласке, понимании и уединении. Возможно, ей потребуется больше заботиться о сохранении своей личной привлекательности и обаяния. Муж тоже должен понимать специфические проблемы своей жены, переживающей климакс. Ее состояние требует с его стороны повышенной и непритворной тактичности, внимательности и заботливости.

Для любви на этой критической стадии инволюции существуют уникальные пути выражения.

Все большее признание приобретает тот факт, что мужское и женское начало сосуществуют в каждом мужчине и каждой женщине. По мнению Фромма, «точно так же, как с физиологической точки зрения и у мужчин, и у женщин присутствуют гормоны противоположного пола, в психологическом смысле они тоже бисексуальны» [113, р. 33]. Далее Фромм возвращается к этой теме:

«Существует мужественность и женственность в *характере*, а не только в *сексуальной функции*. Мужской характер можно определить через такие качества, как пронизательность, наставление, активность, дисциплинированность и авантюризм; а женский характер — через плодотворную восприимчивость, заботливость, реалистичный взгляд на вещи, терпеливость, материнство (всегда следует помнить, что в каждом индивидууме обе эти характеристики смешиваются, однако с преобладанием той, которая свойственна его или ее полу)» [ИЗ, р. 36].

Юнг выдвинул интересную гипотезу о том, что в первую половину жизни у представителей каждого из полов мужское и женское начало используются в неравной степени. «Мужчина использует свой огромный запас мужской сущности и оставляет на потом лишь малое количество женской сущности, которую ему приходится реализовать. У женщины все происходит в точности наоборот: она позволяет активизироваться своему неизрасходованному запасу мужественности» [161, р. 123].

Когда мужчина или женщина достигают возраста от 40 до 50 лет, происходит критическое изменение психологии, описание которого очень ярко дает Юнг:

«Часто бывает, что мужчина сорока или пятидесяти лет бросает свой бизнес, а его жена тогда надевает мужские штаны и открывает собственную лавочку, где муж иногда выполняет обязанности подручной рабочей силы. Существует множество женщин, которые пробуждаются для социальных обязанностей и социальной ответственности лишь после того, как им исполнится сорок с лишним лет. В современной деловой жизни — особенно в Соединенных Штатах — нервный срыв на пятом десятке лет или чуть позже стал весьма распространенным явлением. Если присмотреться к его жертвам чуть поближе, то можно увидеть, что мужской стиль жизни, который до сих пор удерживал свои позиции, оказался сломан, но остался лишь женоподобный мужчина. И напротив, точно в тех же самых сферах бизнеса можно встретить женщин, у которых во второй половине жизни развились необычайная сила мужского начала и деловая хватка, отвергающие чувства и душевные переживания. Очень часто такая инверсия сопровождается всевозможными катастрофами в супружеской жизни; ведь нетрудно представить себе, что может произойти, когда муж открывает в себе нежность чувств, а жена — остроту своего мышления» [161, р. 124].

Подводя итог вышесказанного, можно предположить, что один из аспектов супружеской любви на этой стадии и жизни лучше всего может быть выражен через понимание и поощрение каждым из партнеров происходящей у другого партнера реализации ранее игнорируемого мужского или женского потенциала. Это подразумевает появление уважения к женскому началу, а не только к мужскому. Как указывает Фромм [113], крайне патриархальные взгляды Фрейда привели его к допущению, что сексуальность сама по себе имеет мужское начало, поэтому он игнорировал ценности женской составляющей характера.

На счет незрелой любви на стадии инволюции, таким образом, можно отнести ту же критику, которой Фромм подвергает концепцию Фрейда: «Моя критика теории Фрейда сводится не к тому, что он преувеличивал значение сексуальности, а к тому, что его понимание сексуальности не было достаточно глубоким» [113, р. 37]. Помощь в преодолении «бунта среднего возраста» зачастую позволяет вернуться любви к собственной жене (или мужу), когда сексуальность развивается в глубину своей характерологической и психологической грани.

И, наконец, последняя задача развития в этом возрасте — урегулирование отношений со стареющими родителями. В среднем периоде жизни индивидуум оказывается в центре семьи, состоящей из трех поколений. Когда дети взрослеют и покидают дом, старики становятся все старше и требуют все больше заботы. Возможно, им нужна финансовая помощь или медицинский уход. Вообще говоря, ни одно из поколений не хочет жить с другим, и нерешенные конфликты

отцов и детей обычно возрождаются, когда два поколения вынуждены жить вместе. Одно из возможных архитектурных решений — строить «дома для трех поколений», где найдется место для личной жизни дедушек и бабушек, поселившихся со своими детьми. Здесь, правда, есть свои финансовые ограничения.

Стадия оценивания (от 60 лет до конца жизни)

Период от 60 до 75 лет Булер снова сравнивает с юностью, которой свойствен повышенный интерес к прошлому и будущему. Индивидуум оценивает свою жизнь и много думает о смерти.

Хэвигерст [140] полагает, что задачи развития в поздней зрелости (после 60 лет) отличаются в одном важном отношении от всех остальных стадий жизни, а именно, они предполагают «защитную стратегию», суть которой состоит в том, чтобы держаться за жизнь, а не держать ее в своих руках.

В возрасте 65 лет, ныне повсеместно признаваемом в качестве возраста выхода на пенсию, имеется вероятность, что индивидуум проживет еще лет десять. Эти годы мужчины и женщины обычно сталкиваются со следующими проблемами: снижение доходов, смерть супруга или супруги, болезни пожилого возраста. Последняя из них — болезни — это жестокая реальность, так как очень многие пожилые люди вынуждены приспосабливаться к своей новоприобретенной инвалидности или дегенеративным расстройствам.

Выход на пенсию обычно означает в наши дни заметное снижение доходов, поскольку пенсионные программы были приняты 20—30 лет назад, когда не было инфляции, и сейчас не способны обеспечить безбедное существование. Это означает, например, что членство в различных клубах и обществах и другие удовольствия больше не будут доступны в тот период жизни, когда люди нуждаются в них сильнее всего.

Согласно Адлеру, главная проблема старости состоит в том, что неизвестно, куда девать свободное время. Старики, чувствуя себя праздношатающимися и ненужными, пытаются вновь доказать свою полезность, примерно так же, как очень молодые люди. «Они во все вмешиваются и стараются разнообразными способами показать, что не такие уж они старые и ими не следует пренебрегать; а иначе они замкнутся в разочаровании и депрессии» [14, р. 443].

Поскольку большинство женщин переживают своих мужей, Хэвигерст [140] утверждает, что в среднестатистической возрастной выборке 65—70 лет вдов примерно столько же, сколько женщин, живущих со своими мужьями. Учиться снова жить в одиночестве, компетентно вести свои дела в возрасте за сорок — задача трудная. Разнообразные решения этой проблемы, как правило, сводятся к переселению в дом престарелых, новому браку, жизни с детьми или родственниками.

Согласно Эриксону, период поздней зрелости — это период либо «целостности Эго», либо отчаяния, в зависимости от адаптации индивидуума к жизни. Он заявляет, что носитель целостности Эго готов отстаивать преимущества своего образа жизни. У человека же, переживающего период отчаяния, присутствует страх смерти и ощущение того, что жизнь была растрочена напрасно. Эриксон соотносит стадию взрослой целостности с первой стадией младенческой доверчивости, указывая, что «здоровые дети не будут бояться жизни, если у их родителей хватает целостности, чтобы не бояться смерти» [93, р. 233].

Концепция «плодотворности» у Булер [48] имеет большое значение для периода поздней зрелости. Она утверждает, что, несмотря даже на биологическое увядание, личность может продолжать свое развитие и созревание, пока индивидуум в состоянии оставаться плодотворным. В эти поздние годы плодотворность обуславливается отождествлением себя с достижениями своих потомков, а также наглядными плодами своих трудов, увлечений и общественного служения. Представляется, таким образом, что старость способен обогатить здоровый ретроспективный взгляд на жизнь.

Гилберт [123] полагает, что люди престарелого возраста сохраняют психическое здоровье, если будут «развивать ранее игнорируемый потенциал». К областям такого развития можно отнести туризм, музыку, искусства и ремесла, садоводство, а также дальнейшее совершенствование в профессиональной области.

Существует множество примеров людей, которые сумели преуспеть в новой для себя профессиональной сфере в конце среднего возраста, когда у них появилось время заниматься тем, «чем действительно хочется». Другие сохранили активность в прежней своей профессии уже выйдя на пенсию. Найдется немало ярких примеров людей, совершивших выдающиеся дости-

жения в пожилом возрасте,— Тициан в живописи, Ламарк в биологии, Гумбольдт в философии. Фишер, оставшийся до глубокой старости практикующим психиатром, выразительно описал свои ощущения в связи со старением:

«Если грустно быть психиатром из-за сомнительного удовольствия осознавать свои собственные невротические наклонности, то, как я обнаружил в последние годы, вдвойне грустно быть психиатром стареющим. Ведь вы можете сидеть и наблюдать признаки подкрадывающейся дряхлости с абстрактным и почти профессиональным любопытством — как хирург мог бы наблюдать в зеркале удаление у себя аппендикса.

Любому человеку, как я понимаю, предстоит, по меньшей мере однажды, сделать неожиданное и обескураживающее открытие — что корпорация клеток его тела быстро приближается к полному банкротству. В песочных часах времени кончается песок. И уже просрочен сертификат на все мечты юности, которые так и не сбылись...

Юность мчится в кабине паровоза и с ликованием смотрит на открывающийся впереди путь. Старость едет в панорамном вагоне для туристов и со светлой печалью глядит назад, на уходящие сцены прошлого. И к этому еще надо приспособиться.

В своей борьбе за изгнание меланхолии и сохранение интереса к игре, чтобы не расшаркиваться перед Отцом-временем, у которого и так на руках все козыри, я в последние годы особенно усердно старался подстегнуть угасающую любознательность, культивировать в себе открытость мышления, способность воспринимать новые идеи. Фактически, именно поэтому я ощутил побуждение в свои восемьдесят два года потащиться в перуанскую столицу Лиму знакомиться с достижениями психосоматической медицины.

И точно так же, на восемьдесят седьмом году жизни, оказалось, что я планирую поездку, но не в Бостон или Вену, или Цюрих, или

Париж, или Чикаго, или в любой из городов, которые я повидал в прошлом. Нет, мои планы включали в себя посещение долины Джексон Хоул (Заповедник дикой природы. — *Прим. перев.*) в Вайоминге, а потом скачок к Инсайд-Пассидж на Аляске — это два места, в которых я никогда не бывал, и которые мне описывали самым красочным образом.

И, боюсь, лишь нечто подобное я мог бы рекомендовать всем тем, кто может прийти ко мне, как психиатру, с вопросом, как лучше всего отсрочить окончательную победу подкрадывающейся дряхлости. Не сидите вы в этом панорамном вагоне со сложенными руками, глядя наубегающие вдаль сцены прошлого. Заставьте себя искать новых впечатлений и устремить свой взор на дорогу, ведущую вперед. Проводите хотя бы часть своего времени, глядя в будущее» [103, р. 254-256].

Что касается любви в годы заката, то любовь между мужем и женой в эти годы лучше всего выражается в аспекте *знания*. Всецело любить человека — означает, в том числе, *знать* его, постигнуть самую суть его личности. Если такое постижение становится основной на стадии поздней зрелости, то, по-видимому, это и есть тот способ, с помощью которого может быть реализован главный внутренний потенциал. Таким образом, человек перед смертью может хотя бы отчасти разгадать «загадку жизни». Личность человека — неизъяснимая тайна; однако проникновение в глубинную сущность тех, кого мы любим, способно самым действенным образом удовлетворить эту нашу потребность. Фромм так поясняет эту идею о более полном знании:

«Я могу знать, например, что человек сердится, даже если он внешне этого никак не показывает; но, может быть, я знаю его еще глубже — тогда я знаю, что он встревожен и очень волнуется; что он чувствует себя одиноким или виноватым. Тогда я знаю, что его гнев — лишь проявление чего-то более глубокого, и я вижу, что он в тревоге и смятении, то есть я вижу человека страдающего, а не сердитого» [113, р. 29].

Согласно нашему терапевтическому опыту, те супружеские пары, которые в эти поздние годы сохраняют здравый взгляд на жизнь, по всей видимости, сумели решить проблему подлинного знания друг друга тем способом, который мы описали выше. И это приобретение, кажется, принесло им некую умиротворенность, не встречающуюся у других. И наконец, свободный *взаимообмен* этим знанием делает из них одну дружную команду на поле жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе мы вкратце проследили историю человеческой жизни. Многое осталось за кадром. Однако была сделана попытка описать некоторые значительные дела и события на каждой из этих стадий, которые, как представляется, оказывают глубокое психологическое воздействие на индивидуума в его путешествии по жизни. Мы надеемся, что изучающие психотерапевтическую психологию смогут извлечь пользу из этой главы и будут лучше понимать своих клиентов, находящихся на самых разных стадиях жизни.

Основная идея, красной нитью проходящая через эту главу, сводится к тому, что с психологической точки зрения жизнь человека легче понять, если соотнести ее с теми проявлениями любви, которые встречаются на разных ее стадиях.

Глава 4

Процесс консультирования и психотерапии

Термин «процесс», в соответствии с тем, как он употребляется в обиходной и профессиональной речи, подразумевает непрекращающиеся изменения. В этой главе описываются различные этапы одного процесса и происходящие изменения, а также очерчивается круг проблем, связанных с обеспечением личностных изменений в ходе процесса. Читателю напоминает о различии между консультированием и психотерапией, речь о котором шла в главе 1. В данной главе, описывая стадии процесса, мы приложили старания к тому, чтобы провести различие между двумя соответствующими моделями. Большая часть главы, впрочем, будет посвящена проблемам, тяготеющим к психотерапевтическому краю непрерывного диапазона взаимоотношений психологической помощи. Акцент, в соответствии с основным содержанием книги, будет делаться на кратковременной психотерапии, имеющей малую и среднюю глубину, а не на долговременной глубинной психотерапии.

Терапевтическая психология сосредоточивается на понимании взаимосвязи идей, ощущений и действий человека. Клиенты, приходящие к психотерапевту, хотят избавиться от своих проблем. Консультирование или психотерапия не сводятся к негативному, манипулятивному процессу освобождения клиента от импульсивных чувств, обуздывания его желаний, избавления от страхов, убеждения его в необходимости действовать заранее известным образом или изменения основ его системы ценностей. Терапевтическая психология в таких своих приложениях, как консультирование и психотерапия, — это, главным образом, процесс выработки понимания, интеграции несовместимых элементов личности и помощи клиенту в использовании им своего здравого смысла, а также своих социальных навыков и способностей решать проблемы и планировать свои действия.

Консультирующие психологи и психотерапевты не занимаются, с профессиональной точки зрения, специфическими ценностями (такими как *разновидности* поведения) или смыслом бытия, смыслом жизни. Хотя они признают важность этих ценностей в полнокровной и плодотворной жизни клиента, последние относятся скорее к сфере забот и ответственности других людей — религиозных консультантов, учителей, родителей и др. Консультирующие психологи и психотерапевты занимаются в первую очередь тем *процессом*, в ходе которого человек воспринимает и реализует свои цели; сами же цели, как правило, исходят из других источников, отличных от консультационных взаимоотношений как таковых.

Хотя мы твердо придерживаемся изложенной философской позиции, касающейся целей, непосредственно связанных с нашими взаимоотношениями с клиентами, нас также заботят те общие категории терапевтического результата, которые уже затрагивают сферу ценностей. Такие цели будут обсуждаться во второй половине данной главы.

ХАРАКТЕР ПРОЦЕССА КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

Общие модели

Хотя процесс остается примерно одинаковым для проблем всех типов, существуют некоторые различия в этапах его развития — в зависимости оттого, какое внимание уделяется, соответственно, фактам и чувствам. Например, при решении проблемы планирования будущей профессии или получения образования фактической информации уделяется большое внимание, тогда как в случае решения эмоциональных проблем, когда индивидуум отчаянно старается справиться с трудностями, возникающими в межличностном общении, информации, как таковой, внимания уделяется мало, зато большое значение придается пониманию клиентом собственных чувств и чувств других людей.

Модель консультирования по поводу выбора профессии/образования.

Для решения проблем, имеющих информационный аспект, таких как проблема профориентации, модель консультирования в общем случае включает в себя следующие шаги:

1. Установление взаимоотношений.
2. Формулировка и проработка проблем.
3. Общее структурирование характера консультационного процесса.
4. Обсуждение проблемы и сбор данных (посредством бесе-, ды, изучения истории клиента,

тестов, анкет, опросников).

5. Оценивание индивидуума (если используются тесты). *
6. Изучение клиентом информации о профессии или учебе.
7. Обсуждение данных оценивания и сведений, полученных; клиентом.
8. Синтез разумного плана на основе этих данных.
9. Обсуждение шагов, необходимых для выполнения плана. 10. Проведение завершающих процедур (возможно повторное оценивание и изменение планов).

Изменения, происходящие в таком, в высшей степени рассудочном процессе, — это главным образом изменения эго-системы, хотя система «Я» тоже участвует в важном решении о выборе профессии. Система «Я» отвечает за вопросы честолюбия и установок по отношению к самому себе, проявляющиеся в процессе большинства консультаций по поводу выбора профессии/образования. Эти шаги будут рассмотрены и сформулированы с практической точки зрения в главе 14.

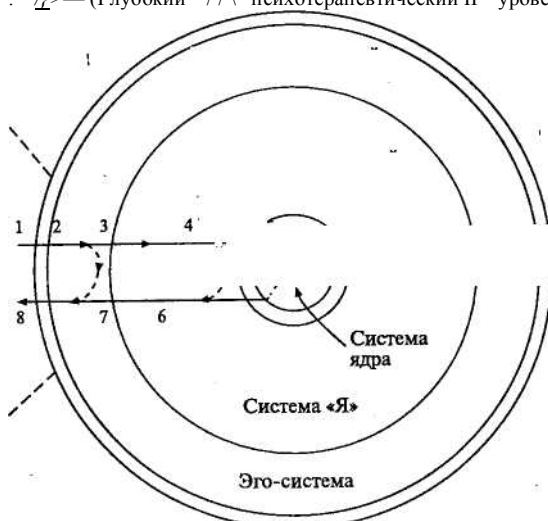
Психотерапевтическая модель.

Информационно обусловленным проблемам и проблемам планирования свойственна своя, ясная и убедительная, логика. В проблемах же, обусловленных в первую очередь эмоционально, такой последовательной ясности нет. В связи с индивидуальными различиями клиентов, а также с учетом вариаций в философии и методах психотерапии, совокупность шагов психотерапевтического процесса допускает мириады возможных комбинаций. Однако в этих разных стилях усматривается приблизительно одна и та же последовательность событий, типичная для психотерапевтического процесса (рис. 8). Шаги в этой последовательности выбраны весьма произвольным образом, исключительно в дидактических целях, и они не настолько четко очерчены, как может показаться из-за того, что они пронумерованы.

Психотерапевтическая модель состоит из следующих этапов:

1. Осознание того, что имеют место жалоба, проблема или симптом, и что у клиента есть основания для обращения за помощью.
2. Установление взаимоотношений.
3. Выражение чувств и разработка проблем.
4. Анализ чувств (на глубину, определяемую типом и структурой психотерапии).
5. Выражение глубоких чувств и анализ символики (при попытке углубленной психотерапии).
6. Проработка чувств.
7. Движение к инсайту и планирование действий.
8. Экстернализация и завершение взаимоотношений.

Стадии
(Консультационный уровень)
(Психотерапевтический уровень)
/ > — (Глубокий * / / \ психотерапевтический II' уровень)



1. а) Жалоба, проблема или симптом б) Осознание потребности
2. а) Формулировка потребности б) Преодоление резистентности
3. а) Выражение чувств
б) Прояснение и разработка проблемы
4. Изучение установок по отношению к самому себе

5. Анализ глубоких чувств
 6. Проработка чувств
 7. Инсайт
 8. а) Активные действия б) Завершение
- Рис. 8. Стадии в консультационном и психотерапевтическом процессах

В терминах многогранного подхода, описанного в главе 2, психотерапевтическая модель выглядела бы как серия гипотетических стадий, изображенных на рис. 8. Стадия 1 — это изложение жалобы, проблемы или симптома, которые проецируются вовне, в связи с «объектом», или как «оно». Реакция психотерапевта на это изложение сводится в основном к молчанию и другим техникам взаимоотношений, для того чтобы клиент мог постепенно «отработать свои проекции назад», принимая их в большей степени как «субъект» или часть «себя».

Начало проработки субъективной проблемы обозначено на рис. 8 как стадия 2, протекающая в системе внешней защиты. Главной терапевтической проблемой здесь является преодоление «резистентности», охранительной и защитной функции личности (глава 8). Основные применяемые методы — техники выстраивания взаимоотношений и поддержки (главы 6 и 7).

Структура личности клиента в начале процесса показана на рис. 9. У клиента имеется мощная защитная оболочка, которая нередко затрудняет его непринужденную реакцию на психоте-

Ригидная система внешней защиты

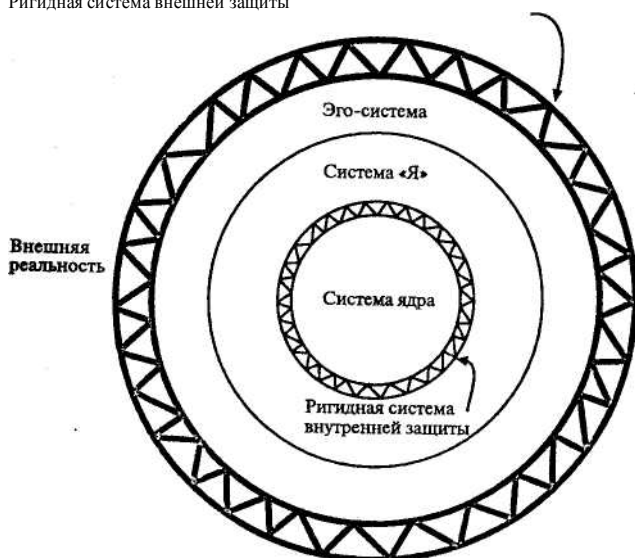


Рис. 9. Личность в начале процесса консультирования или психотерапии

рапевта. Тревога клиента относительно процесса зачастую так сильна, что его защитная система мобилизуется для предотвращения слишком быстрого прикосновения к глубинным чувствам.

Стадия 3 проходит в эго-системе, когда проблема переведена в более рассудочную плоскость и достаточно разработана посредством классификации и применения интерпретационных техник (глава 9). В этот момент консультационный процесс плавно переходит в психотерапевтический, так как следующая стадия — стадия 4 — осуществляется в системе «Я», с более глубокими чувствами, ценностями и бессознательным материалом. Здесь психотерапевтическое консультирование снова плавно переходит в глубинную психотерапию, поскольку стадия 5 затрагивает систему ядра и систему внутренней защиты с их более ригидными защитными механизмами и более сильными чувствами. В дополнение к обычным техникам взаимоотношений и интерпретации, специалисты по глубинной психотерапии применяют такие методы, как психоанализ, глубинная интерпретация, интерпретация снов, гипноанализ и наркоанализ.

Стадия 6 — это «проработка» проблемы для подготовки инсайта (она описывается далее в этой главе). На этой стадии совершается главный труд всего процесса, заключающийся в форме изменения установок клиента по отношению к самому себе и к другим людям. Стадия 7 сводится к дальнейшей проработке проблемы на уровне эго-системы, где достигнутые инсайт и понимание консолидируются и трансформируются в план действий. Именно здесь обычно сосредоточена основная масса происходящего при так называемых личностных консультациях или умеренной психотерапии. На протяжении стадий 6 и 7 повышается осознание как субъективного, так и

объективного характера личностного материала таким образом, что одна часть его может проецироваться в качестве «не-Я», а другая — принимается и включается в «Я».

Для дальнейшей экстернализации материала в качестве «не-Я» осуществляется стадия 8, на которой процесс экстернализации завершается. Примером экстернализованного чувства могло бы служить чувство неполноценности. В конце терапевтического процесса клиент считает себя уверенной в своих силах личностью и проецирует вовне в качестве «оно» или «не-Я» свои бывшие характеристики неполноценности.

Процесс, описанный здесь схематически, никогда не выглядит как непрерывное прямолинейное развитие. Более типично наличие в каждый данный момент нескольких уровней процесса. Стадии могут также пропускаться, например в том случае, когда клиенты сразу погружаются в глубинные чувства системы ядра.

Роджерс [255] рассматривает процесс психотерапевтического консультирования как серию постоянных изменений внутренних установок. По его мнению, стадии психотерапевтического процесса должны протекать следующим образом: во-первых, нужно наблюдать поведение клиента с как можно меньшей предвзятостью, или, в формулировке самого Роджерса, «...окунуться в *события*» [255, р. 142]. Затем на основе этих наблюдений формируются абстракции и гипотезы низшего порядка, которые могут быть проверены эмпирически. Роджерс старается охватить характеристики изменений в психотерапевтическом процессе без отношения к ним как к фиксированным, статичным стадиям. Семь динамических стадий, которые он усматривает в процессе, соответствуют пути от раннего состояния клиента — ощущения угрозы, резистентное™ к изменениям, малой коммуникабельности и так далее — к постепенному раскрепощению чувств, повышению личной ответственности за них и большей ясности и точности в их восприятии. В конце концов клиент принимает свои чувства в качестве составной части самого себя. Он больше не рассматривает себя и свои чувства как «объекты» или «проблемы».

В следующем разделе подробнее выявляются практические аспекты гипотетических стадий процесса, описываются некоторые трудности, встречающиеся при решении проблем на этих стадиях, а также условия, необходимые для личностных изменений.

ЭТАПЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Стадия 1 — осознание потребности в помощи

В типичном случае клиент обращается за психологической помощью в связи с негативными ощущениями. Он ощущает, что ему не хватает информации или компетентности, чтобы справиться с некой жизненной проблемой. Нередко его чувство, что он нетакой как все, и желание хоть как-то изменить свое нынешнее «Я» порождают состояние напряжения и смутно гнетущего страха, что что-то нетак. Некоторые, однако, обращаются к психотерапевту просто из любопытства или стараясь выполнить обязательства по отношению к кому-то, кто считает, что у них существуют проблемы.

Чтобы психологическое консультирование оказалось эффективным, должны быть выполнены определенные условия. Говоря вкратце, клиенту следует:

1. Осознавать упомянутые выше негативные чувства.
2. Желать и ждать изменений как своей личности, так и проблемной ситуации.
3. Признавать эмоциональный характер своей проблемы.
4. Признавать возможности и ограничения психологического консультирования, чтобы в результате научиться помогать самому себе.
5. Добровольно обратиться к консультанту.

Подробнее об этом говорится в следующей главе, посвященной подготовке к консультациям.

Каждая стадия процесса имеет определенное назначение и нацелена на выполнение конкретных задач. Цели первой стадии перечислены выше в качестве предварительных условий, которые должны быть выполнены, прежде чем можно будет приступить к установлению взаимоотношений.

Стадия 2 — установление взаимоотношений и преодоление резистентности

Мост взаимоотношений

Нам не известно ни о каких разногласиях или опровергающих свидетельствах относительно того

утверждения, что установление эмоционально теплых, доброжелательных, сочувственных взаимоотношений играет первостепенную роль в консультационном процессе. Развитие рабочих отношений, характеризующихся взаимной симпатией, доверием и уважением, является одной из главных задач консультанта. Консультант должен выстроить определенный «мост» или «туннель», с помощью которого клиент будет воспринимать его как могущественного союзника в борьбе с имеющимися проблемами. Эта задача проиллюстрирована на рис. 10.

Консультант
или психотерапевт

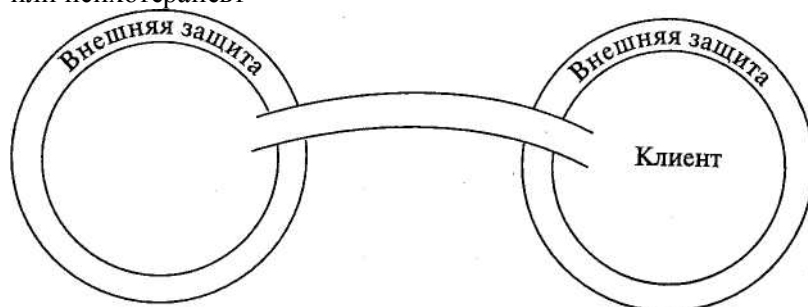


Рис. 10. Взаимоотношения и раскрытие системы внешней защиты

Разнообразные техники, посредством которых осуществляется процесс коммуникации, описаны в следующей главе. Здесь же мы только хотим указать, что «туннель» расширяется по мере того, как установки консультанта и клиента становятся более конструктивными, а отношения — более доверительными. Благодаря этому «туннелю» клиент опирается на зрелого, сильного, конструктивно мыслящего союзника-консультанта в борьбе с самим собой и своей средой обитания. Предполагается, что консультант «одалживает» клиенту часть своего Эго. Первым шагом в наведении «моста взаимоотношений» и проникновении через систему-внешней защиты клиента является раскрытие консультантом собственной системы внешней защиты, как указано на рис. 10.

Взаимоотношения как цель процесса

На основании описанной выше «туннельной» аналогии и идеи о помощи может создаться впечатление, будто бы консультирование — просто средство поддержки, которое способно вызвать у клиента опасную и затяжную зависимость. Хотя такое осложнение всегда возможно, консультанту необходимо выработать чувство уверенности в себе и в своей способности оказать нужную временную поддержку. Эта особенность, связанная с выстраиванием отношений, не отрицает имеющегося у каждой личности значительного потенциала развития, о котором говорилось в гла- , ве 2. Мы хотим повторить: психотерапевтические взаимоотношения являются связующим элементом, на который следует опираться до тех пор, пока внутренние силы развития личности не обретут способности к адекватному функционированию.

Еще одно назначение «моста взаимоотношений» — помощь клиенту в обретении доверия к подлинному «Я» психотерапевта, с тем чтобы клиент пришел к ощущению безопасности исследования своих защитных механизмов, способностей Эго и побуждений ядра, о которых он имел лишь самое смутное представление.

Стадия 3 — выражение чувств и разработка проблемы

Эта стадия процесса, известная под названием «катарсис», обычно начинается в консультировании довольно рано. Она характеризуется высвобождением чувств, главным образом посредством речи, хотя это может происходить и через рыдания. Нередко консультационные взаимоотношения впервые предоставляют клиенту возможность открыто и свободно выразить свои самые глубокие чувства.

Ценность катарсиса, или «вентиляции»

Так называемое вентилирование чувств имеет свои достоинства и недостатки. Одно из достоинств эмоционального катарсиса заключается в приносимом им чувстве облегчения, разрядки сильного физиологического напряжения. Другое достоинство связано с ощущением снятия эмоционального напряжения, которое происходит у клиента после катарсиса благодаря вербализации материала,

ранее резистентно контролируемого и долгое время не воспринимаемого напрямую. Вслед за этим нередко появляется чувство удовлетворения и некоторая отвага, так как клиент наконец-то может признать существование чувств, которые до сих пор считал чуждыми для себя. Кроме того, он получает ощущение безопасности и освобождения от тягостной задачи защищать свои чувства. Осознание этой свободы нередко придает ему смелость впрямую штурмовать стоящую перед ним проблему. Таким образом, у него высвобождается новая созидательная энергия. Раньше эмоциональная энергия клиента была направлена исключительно на самозащиту, и для конструктивного использования ее почти не оставалось. Например, если клиент обсудил ссору, произошедшую у него с отцом, он зачастую оказывается в большей степени готовым к обсуждению других вещей, таких как его собственные агрессивные чувства. И наконец, ценность вербализации заключается в том, что она предотвращает «реализацию» гневных чувств, то есть клиент вместо того чтобы направлять свою агрессию непосредственно на окружающих, склоняется использовать символические средства выражения, речь.

Ограниченность достоинств катарсиса

С катарсисом связано несколько существенных ограничений. Клиент, если допустить его интенсивное «вентилирование», может почувствовать себя так хорошо, что сочтет ненужным докапываться до причин своих затруднений и совершать шаги, необходимые для изменения существующих установок и действий. Некоторое время после консультаций он пребывает в состоянии, которое можно назвать «полетом к здоровью». Тогда он начинает манкировать консультациями, пока его тревога снова не доходит до непереносимого уровня. Какая-то тревожность, впрочем, необходима. Для хорошей рабочей мотивации необходим оптимальный уровень тревожности, речь о котором идет в главе 7, в разделе о методах построения взаимоотношений.

Если допустить, чтобы клиент долгое время испытывал паллиативное облегчение, не работая над приближением инсайт-ной стадии консультирования, то это может привести к закреплению его невротических стереотипов. Это все равно что он получал бы каждую неделю эмоциональный транквилизатор, не продвигаясь в сторону лучшего самопонимания. Мы не смогли найти достаточно свидетельств того, что периодические сеансы эмоционального катарсиса имеют большую психотерапевтическую ценность, за исключением краткосрочно поддерживающего эффекта сброса излишнего напряжения. Некоторые виды человеческой деятельности, такие как исповедь в рамках религиозной активности, снимают чувство вины, однако не имеют тенденции вызывать инсайт того уровня, который необходим для личностных изменений.

Прояснение проблем

В типичном случае клиент, обремененный эмоциональными проблемами, высказывает их, только почувствовав, что с консультантом это будет безопасно. Хотя выражение чувств, формулировка проблемы и объяснение причин обращения за помощью нередко перемешиваются друг с другом, в начале процесса существует момент, когда консультант помогает клиенту вербализовать суть его проблемы.

Зачастую клиенты приходят с неопределенными жалобами, со смутным ощущением неудовлетворенности, от которого хотели бы избавиться. Примеры таковы: затруднения с концентрацией внимания, ухудшение взаимоотношений в семье, отсутствие цели в профессиональной сфере, ощущение своей неадекватности, общей бездарности, а также жалобы на какие-то жизненные обстоятельства, над которыми они невластны. И нередко эти жалобы являются лишь симптомами реальных и глубоких проблем. Консультанты скоро начинают понимать, что проблемы существуют на разных личностных уровнях. Консультант должен сначала принять от клиента его первое высказывание о том, что тот считает проблемой. Затем, по мере развертывания материала, консультант помогает клиенту увидеть, что проблема имеет множество граней и имеет достаточно глубокие корни.

Если речь идет именно о консультировании, а не психотерапии, сосредоточенной на переобучении, тогда консультант должен вполне откровенно обсуждать с клиентом проблему в том ее понимании, которое сложилось у них обоих из высказываний и проявлений чувств клиента. Клиенты с «неорганизованным» мышлением зачастую говорят «вокруг да около» и в результате все больше запутываются, пока консультант не задаст наводящего вопроса: «Так в чем же, собственно, проблема?». Обсуждение проблем в форме вопросов обусловливается той тенденцией к углублению, которая заставляет клиента начать работать над своими скрытыми и явными

проблемами. Например, клиент говорит, что его проблема заключается в ухудшении успеваемости, хотя на фундаментальном уровне она сводится к вопросу, зачем он вообще учится, и к выявлению подсознательного ощущения, что в действительности ему этого делать не хочется.

Цели процесса на стадии 3 сводятся к тому, чтобы помочь клиенту выразить свои чувства и прояснить свою проблему. Тогда консультант может приступить к формулировке диагностических гипотез на основе когнитивных и смысловых аспектов коммуникационного сообщения клиента. Этот процесс диагностики описан в следующей главе.

Стадии 4 и 5 — углубленный анализ чувств

На стадиях 4 и 5 осуществляется дальнейший анализ чувств, хотя многие разновидности консультационных проблем решаются уже на уровне эго-системы. Особенно это положение верно в отношении распространенных проблем выбора профессии/ образования, которые обычно укладываются в рамки рационального подхода.

Стадия 4 предусматривает анализ более глубоких установок по отношению к самому себе, локализуемых в системе «Я». Как показано на рис. 8, стадия 4 может затем трансформироваться в аспекты «проработки» на стадии 5.

В общем случае, консультационный процесс не включает в себя работу на стадии 5, предполагающей глубинную психотерапию на уровне системы внутренней защиты и системы ядра. Большинство психологических консультантов ни по своим личным качествам, ни по своему образованию не готовы к тому, чтобы иметь дело с интенсивными чувствами и запутанными проблемами фундаментальных характерологических структур личности. Более того, психологические консультанты обычно практикуют в таких учреждениях, как школы и колледжи, где административная политика и ограничения по времени не позволяют им работать на стадии 5.

Критерии для анализа на уровне глубоких чувств

Чтобы помочь психотерапевту определить, насколько глубокие уровни личности допустимо затрагивать в работе с клиентом, предлагаются следующие критерии:

1. *Характер и тяжесть симптомов клиента.* Например, иллюзорное мышление почти всегда свидетельствует о психическом расстройстве. Истерические выходки, в которых выплескивается неконтролируемая тревога или враждебность, — еще один пример ситуации, выходящей за рамки психологического консультирования и в большинстве случаев требующей интенсивной психотерапии.

2. *Продолжительность и устойчивость симптомов.* Если некое поведение, например совершение краж, устойчиво и труднообъяснимо с помощью имеющихся данных, высока вероятность, что речь идет о патологическом процессе.

3. *Характер предрасполагающего и провоцирующего жизненного опыта.* Некоторые клиенты за короткое время переживают ряд тяжелых психических травм, например смерть родственников, развод, одиночество, а также множество мелких стрессовых событий. Подобные переживания зачастую порождают у клиента больше эмоций, чем он мог бы контролировать в ходе беседы.

4. *Стабильность в прошлом и функционирование систем защиты.* Клиенту, в прошлом стабильному и имеющему адекватную систему защиты, как правило, можно позволить выражать более глубокие чувства, нежели клиенту с более пестрой психологической биографией.

5. *Резистентность к психотерапии.* Резистентность к углублению анализа и к зондированию со стороны консультанта — весьма надежный индикатор эмоциональной узвизимости клиента и ригидности его системы защиты.

6. *Уровень и адекватность подготовки консультанта или психотерапевта.* Вообще говоря, существует прямая зависимость между объемом подготовки и опытом консультанта или психотерапевта, с одной стороны, и глубиной, до которой может доходить процесс, с другой стороны.

7. *Проблемы самого консультанта или психотерапевта.* Нередко консультант не в силах справиться с эмоциями, так как чувства клиента задевают его собственные больные места. Данное обстоятельство должно удерживать консультанта от погружения в аналогичные чувства клиента.

8. *Допустимая продолжительность консультаций.* Время, отводимое на сеансы консультирования или психотерапии, имеет большое значение: чем глубже уровень погружения в чувства, тем больше времени необходимо затратить на их проработку. Речь может идти о сотне часов и более.

9. *Административная политика в отношении психотерапии.* Администраторы зачастую диктуют психотерапевту общие указания о том, насколько далеко он может заходить, зондируя чувства и позволяя клиенту выражать себя. Особенно это верно в случае государственных школ, где так называемым персональным консультантам приходится учитывать установки родителей и администрации наряду со всевозможными техническими проблемами.

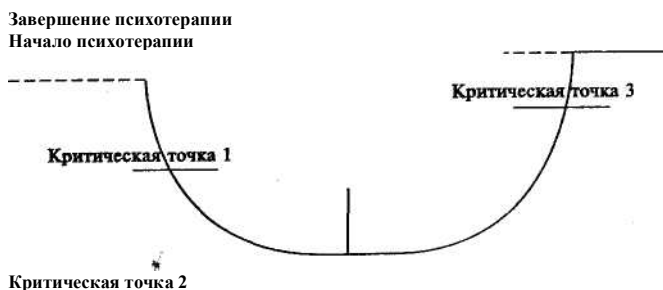
Стадия 6 — процесс «проработки»

Важная концепция при выработке понимания — это процесс, зачастую именуемый «проработкой»¹. В данном контексте этот термин подразумевает осознание смысла прошлого опыта и прошлых чувств наряду с нынешними чувствами — вплоть до той окончательной точки понимания своего «Я», в которой нам надлежит усматривать инсайт в некоем расширенном смысле слова. На стадии проработки клиент приобретает рациональное понимание своих чувств и проблем, ведущее его к углубленному созидательному пониманию на стадии 7. Главный метод для осуществления этого шага — техника интерпретаций, рассматриваемая в главе 9.

Параллельно рациональному пониманию идет процесс под названием «десенсибилизация», то есть снижение эмоциональной интенсивности, ранее характеризующей данное переживание. Благодаря повторному переживанию прошлого опыта с помощью его речевого воспроизведения снимаются тревога и душевная боль. Вследствие этого клиент способен встроить прошлый опыт в свою нынешнюю организационную структуру восприятия, с тем чтобы рассматривать его как часть себя. Посредством процесса проработки клиент перемещает психический материал с глубинных уровней личности на уровень эго-системы.

Для стадии проработки иногда характерно сочетание индивидуальной и групповой психотерапии. Групповые тренинги и факультативные лабораторные опыты, указывающие клиенту на его типичные защитные маневры, неадекватность свойств его эго-системы и его навыков общения, на неэффективность его менеджмента подсознательных побуждений, возникающих в ядре личности. Результатом зачастую становится качественный скачок в виде улучшенного осознания реальных чувств системы «Я», на которые клиент теперь в состоянии опираться в своих более плодотворных отношениях с окружающими.

Мы разработали следующую схему-диаграмму для изображения некоторых критических точек на средних стадиях процесса, в частности, на стадии проработки. На рис. 11 можно увидеть, что психотерапия в каком-то смысле аналогична спуску в



Критическая точка 2

¹ Происхождение термина «проработка» связывают с именем Фрейда. Исходно этот термин означал успешное преодоление сети сопротивления.

Рис. 11. Критические точки в процессе психотерапии

глубокий колодец. Вертикальная ось соответствует глубине по-фужения входе процесса. По горизонтальной оси отложены временные стадии процесса.

По поводу рис. 11 следует отметить, что клиент, после того как сформулирует свою проблему и избавится во взаимоотношениях от начальной скованности, как правило, достигает критической точки / на стадии 3. В этот момент он пофужается в более подробное исследование своих чувств, что может оказаться не так уж приятно. В точке /он совсем не ощущает безопасности, комфорта и сомневается, оправдаются ли результаты те психические страдания, которые он начинает испытывать. Эта точка названа «критической», потому что для многих клиентов она становится заключительной точкой в консультациях. Опытные психотерапевты рассматривают критическую точку / в качестве момента, когда клиенту становится хуже перед тем как должно стать лучше. Если это явление удастся объяснить клиенту и если он сможет продержаться в течение этого периода, обычно он в состоянии преодолеть критическую точку. Далее, именно в этой точке методы поддержки и интерпретации процесса, рассматриваемые в следующих главах, ослабляют защиту клиента и позволяют ему чувствовать себя комфортнее, так что он может

набраться смелости, чтобы пуститься в свое психологическое путешествие. Уайт, описывая сходное явление в психоанализе, отмечал:

«В той мере, в какой пациентом владеет тревога, он может быть уподоблен испуганному ребенку. В одиночку он не выдержал бы угроз, однако в компании психоаналитика он осмеливается взглянуть им в лицо и наконец-то приблизиться к ним. Пациент становится немного смелее, потому что в этой авантюре он не одинок. В таком появлении смелости — суть его корректирующего эмоционального опыта» [316, р. 333].

Уайт дальше сравнивает эти эмоционально болезненные исследования с состоянием траура:

«Сталкиваясь с фактом утраты, индивидуум может решиться на попытку-у всеобъемлющего забвения; но эта попытка обречена на провал. Каждое живое напоминание об ушедшем близком человеке будет в первую очередь вызывать новый приступ боли и взывать о новой попытке забвения. Как указывает Линдерман, существует «труд горя», который должен быть выполнен, и он требует времени. Точно так же в психоанализе невроза каждое новое напоминание о патогенном конфликте снова его активизирует, вызывая о новом облегчении с помощью защитных механизмов. К счастью, после каждого такого случая труд становится несколько легче» [316, р. 333].

Критическая точка 2 на рис. 11 достигается на стадии 4, когда клиент далеко заходит в выражении чувств. Нередко он вдруг осознает неадекватность своей защитной системы. Она больше не создает для него уютной безопасности от приступов его глубинных чувств вины, ненависти и страха. Кроме того, предшествующая вербализация приоткрыла дверь для многих других чувств, которые до сих пор были надежно вытеснены. Относительно этого момента Шнайдман заметил, что подсознание подобно подвалу, полному кошек, только и ждущих, чтобы выскочить. Когда всплывает и воспринимается слишком много подсознательных желаний, импульсов, запретов и мыслей о прошлом, это можно приравнять к тому, что дверь подвала распахнулась, и кошки выскочили наружу. Такое событие может привести к тяжелой травме или даже психической катастрофе. Психотерапевт должен контролировать взаимоотношения, чтобы клиент приоткрывал дверь слегка, выпуская по одной кошке за раз для ее изучения и приручения. На дальнейших сеансах можно будет «приручать следующих кошек».

Необходимо отметить еще одно обстоятельство: при осуществлении кратковременной психотерапии следует опасаться обострения психотического процесса на данной стадии. В этот критический момент зарождающиеся психозы вполне могут стать явными. Тем не менее, следует подчеркнуть, что подавляющее большинство клиентов и имеют систему защиты, достаточную адекватно предохраняющую их от психотических расстройств.

Цели процесса на стадии 6

Фактически в этой «донной» фазе процесса проработки на стадии 6 происходит следующее: 1) прояснение и признание *нынешних* эмоциональных затруднений; 2) рациональное понимание *исторических* корней испытываемых проблем и чувств; 3) решение проблем в терминах *связи* прошлых и нынешних событий и в терминах взаимоотношений между клиентом и психотерапевтом. Переживания должны подвергнуться проработке во всех трех этих сферах, прежде чем можно будет сказать, что они «ассимилированы», или, пользуясь выражением Линдермана, что выполнен «труд горя». В этом смысле в психотерапии не существует «устаревшего» материала; материал всегда наготове, ожидая своей новой проработки. Чтобы проиллюстрировать, что подразумевается под «проработкой» эмоционального содержания, рассказывают историю о слепцах и слоне. В этой притче каждый из слепцов пытается описать, на что похож слон, ощупывая лишь определенную его часть. Они не смогут получить полное представление о слоне, пока не сравнят свои впечатления. Сходным образом, каждый конфликт должен быть проработан во многих ракурсах и описан с помощью различной терминологии.

После тщательного исследования прошлых переживаний и нынешних чувств на стадии 6 клиент зачастую испытывает ощущение полного благополучия и душевного подъема. Он, может быть, даже испробовал какие-то новые виды поведения в ходе проработки своей проблемы и добился некоторого успеха. Все это происходит в критической точке 3. Именно в этот момент клиенты хотят преждевременно прекратить психотерапию, полагая, что уже все в порядке, и они больше не нуждаются в услугах психотерапевта. Хотя есть своя логика в утверждении, что процесс психотерапии должен прекращаться при появлении у клиента такого ощущения, психотерапевту следует приложить все усилия, чтобы определить, действительно ли это надлежащий момент для остановки, или это только момент, когда клиенту захотелось уйти. Психотерапевт может открыто проинтерпретировать эту ситуацию для клиента, с тем чтобы тот не ушел как раз тогда, когда все готово для достижения и консолидации наибольших личностных приобретений на стадии 7 — стадии развития инсайта.

Строго говоря, клиентов не следует подвергать психотерапии дольше, чем они этого хотят;

однако самые большие личностные приобретения зачастую могут быть упущены из-за преждевременного оптимизма, возникшего у клиента после первого проблеска успеха. Обычно клиент подвергается психотерапии до того момента, когда он должен будет активно *сделать что-нибудь* в связи со своей проблемой.

Этап проработки плавно перетекает в стадии инсайта и активных действий. Если клиент получает значительное облегчение благодаря своим новым чувствам и интеллектуальному пониманию своей проблемы, это еще далеко не все. Критические вопросы таковы: действует ли он на основе своих новых чувств, нового восприятия и нового понимания? Испробовал ли он новые виды поведения?

Стадия 7 — развитие инсайта

Как уже отмечалось в данной главе, консультирование или психотерапия без достижения инсайта имеют сомнительную ценность. Критерием эффективности здесь служит достижение инсайта — нового понимания себя и других — наряду с последующими позитивными действиями, основанными на этом ин-сайте.

Концепция инсайта имеет богатую историю. Буквально это слово означает «всмотреться», «прозреть», «проникнуться». В гештальт-психологии данный термин используется для описания неожиданной перцептивной реорганизации, ведущей кот-крытие или крешению проблемы. Примером служит эксперимент Келера [176], в котором шимпанзе вдруг открывает для себя, как скомбинировать разные палочки и стопки ящиков, чтобы, наконец, достать желанный банан. Инсайт в консультировании и психотерапии характеризуется такими внезапными «Ага!» и «Так вот в чем дело!», когда значимые детали выделяются на общем фоне.

Мы, однако, предпочитаем ограничить употребление термина «инсайт» следующим его значением: это глубокое понимание и изменившееся восприятие взаимосвязей между разрозненными элементами своей личности, благодаря чему индивидуум способен действовать более позитивным образом с точки зрения целостной системы «Я». Возникает более глубокое осознание того, что объективно и субъективно происходит внутри и вне личности, осознание на уровнях эго-системы и системы «Я». Клиент замечает взаимосвязи, которых раньше не видел. Этот процесс «прозрения» может быть медленным и незаметным, а может быть и внезапным, как в гештальт-психологии — стремительной реорганизацией перцептивного поля. Этот тип инсайта характеризуется всеобъемлющими переживаниями, включающими в себя многие модальности знаний и чувств.

Достижение подобного рода инсайта зачастую требует настолько полного понимания событий своей жизни, насколько это вообще возможно. В предыдущей главе мы проследили историю жизни индивидуума, отмечая в ней разнообразные стадии и задачи развития. Мы предполагали, что на всех этих стадиях жизни каждый индивидуум приобретает опыт, который ассимилируется и интегрируется, формируя личность. На ранних стадиях жизни, например, в возрасте от 5 до 7 лет, определенные эмоциональные переживания весьма интенсивны. Они имеют такой характер, что глубоко вытесняются и нередко вообще не ассимилируются в личности. Стадия проработки открывает эти переживания для осознания.

Психотерапевтический процесс ориентирован на то, чтобы достичь инсайта относительно этих ранних переживаний посредством процедуры, именуемой «воспроизведением опыта» прошлых событий. Эти события заново интерпретируются, рассматриваются в новом свете, так, чтобы уменьшить вызываемую ими тревогу и душевную боль. Понимание былых защитных схем ведет к новому осознанию свободы и проявлению уверенности в себе.

Пока клиент анализирует происшествия своей жизни, одновременно протекает еще, более фундаментальный, один процесс. Благодаря достижению инсайта клиент приходит к более точному и явно сформулированному определению своего «Я», как это описано в главе 2. На основе всего своего опыта в повседневных взаимодействиях и в психотерапии он составляет сводную концепцию своего «истинного Я». Таким образом, инсайт — это не только процесс понимания прошлого и увязывания воедино прежде разрозненных элементов, но и процесс конструирования в системе «Я» текущего представления о своем «истинном Я», таком, которое развивалось многие годы и эволюционирует в нынешних жизненных процессах.

Цели процесса на стадии 7

Для иллюстрации рассмотренного процесса развития инсайта мы извлекли из книги Роджерса [249, р. 135] краткую сводку некоторых перемен в мышлении и чувствах клиента: это

переход от симптомов к «Я», от окружения к «Я», от других к «Я», от бессознательного к сознательному, от прошлого к настоящему, от негативных чувств в отношении самого себя и других — к позитивным, от многообразия защитных механизмов к снижению защиты и лучшему осознанию своих защитных механизмов.

Симондс [300] тоже приводит несколько иллюстраций для некоторых общих разновидностей инсайта, достигаемого клиентом при консультировании и психотерапии.

Примеры таковы: осознание индивидуумом того, что он делает все возможное в данных обстоятельствах, что он не в состоянии контролировать все действующие факторы, что счастье приходит изнутри, а не снаружи, что люди в основе своей дружелюбны, а не враждебны, и что человек должен быть привлекательным, если хочет быть любимым.

Стадия 8 — выход за пределы психотерапевтического процесса

По нашему опыту, самая значительная работа интеграции совершается в психотерапии благодаря тому, что психотерапевт поощряет клиента отправиться в большой мир и воплотить в жизнь свои «психотерапевтические инсайты», тем самым доказывая себе, что больше не ведет себя саморазрушительным образом.

Благоприятно переживаемый опытреального бытия является лучшим психотерапевтическим средством, коль скоро у клиента наступило достаточное облегчение от вредящих ему чувств и симптомов, и достигнут некий инсайт. Маслоу весьма лаконично описывает эту идею: «...главные жизненные события могут иметь психотерапевтическое значение в самом полном смысле слова. Счастливый брак, успехи в любимой работе, общение с хорошими друзьями, появление детей, успешная борьба с превратностями жизни, преодоление трудностей — мне доводилось видеть, как все это вызывает глубокие изменения характера, избавляет от симптомов и так далее без всякой помощи профессионального психотерапевта. Фактически можно аргументировать тот тезис, что обстоятельства благополучной жизни принадлежат к числу *окончательно решающих* психотерапевтических факторов, и что задача профессиональной психотерапии зачастую сводится лишь к тому, чтобы помочь индивидууму воспользоваться их преимуществами» [197, р. 311].

Как представляется, из приведенных соображений Маслоу следует, что все, до сих пор перечисленное в качестве элементов процесса, являлось попыткой подготовить клиента к психотерапевтически действующему опыту реальной жизни. Таким образом, вмешательство консультанта или психотерапевта становится все менее и менее необходимым благодаря способности клиента успешно пользоваться собственными благоприобретенными навыками. Робинсон (Robinson, 246) далее развивает эту мысль, отмечая, что людям можно привить новые и более эффективные навыки адаптации примерно так же, как плавающих по-собачьи можно научить высокотехническому двухударному кролю.

Личность по завершении успешной психотерапии

Представления о структуре личности в начале психотерапии были проиллюстрированы на рис. 9. Отмечалось, что характерной структурной особенностью здесь является внешняя и внутренняя ригидность. Изображенная на рис. 12 структура личности в конце успешной психотерапии отличается улучшенной проницаемостью внешней и внутренней защитной оболочки, расширением системы «Я» и ее повышенной доступностью для эго-системы. Уменьшенный объем системы ядра — еще одна характерная черта, так как в процессе глубокой психотерапии происходит более полная интеграция ядра в эго-систему и систему «Я».

Описанные изменения можно пояснить с помощью изложенных ниже критериев успешной психотерапии. Эти же характеристики можно также истолковать как отличительные черты психологически здоровой личности. Ранее в данной главе было сделано предостережение против того, чтобы психотерапевт присваивал себе роль «первосвященника от культуры», опреде-

Система внешней защиты
Эго-система / Система «Я»



Система внутренней защиты

Рис. 12. Личность в конце психотерапии

ляя для своего клиента систему ценностей. Хотя психотерапевт или консультант стремится предоставить клиенту свободу самому выбирать свою систему ценностей, существуют некоторые общие социальные и личностные ценности, на которые консультант или психотерапевт ориентируется в психотерапевтическом процессе.

ЦЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

Что пытается осуществить консультирующий психолог или психотерапевт? На вопрос с пристрастием он бы, возможно, ответил, что у него есть несколько краткосрочных и долгосрочных целей. Краткосрочные цели можно разделить на цели процесса и цели клиента. Цели процесса, обсуждавшиеся в этой главе ранее, представляют собой объективные задачи, такие как свободная вербализация, стимуляция работы клиента над с воей проблемой и поддержание оптимального уровня его тревожности. Цели клиента, напротив, сводятся к решению непосредственно стоящих перед ним проблем: удовлетворение потребности в информации, уменьшение беспокойства, снятие досаждающих ему симптомов, разрядка ситуативного напряжения.

Некоторые из более специфических задач процесса состоят в том, чтобы найти ответы на следующие вопросы: 1. Что привело данного клиента к консультанту? 2. Какое значение имеют эти взаимоотношения для клиента? 3. В чем заключается важность проблемы для клиента? 4. Какова предыстория его проблемы и какими могли быть различные виды вознаграждения, подкреплявшие и усугублявшие данное поведение и данный конфликт? 5. Как клиент воспринимает цели процесса? 6. Каков потенциал для развития зрелого поведения у этого конкретного клиента с учетом ответов на предыдущие вопросы? 7. Какие пути к генеральным целям процесса представляются наиболее надежными? 8. Как помочь клиенту обрести логически последовательную, осмысленную систему отсчета, в которой он мог бы рассматривать свою проблему и благодаря которой мог бы достичь инсайта и решения проблемы?

Долгосрочные генеральные цели тесно связаны с социальными ценностями и с теми видами поведения, которые требуются для эффективного существования в среде американской культуры. Другими словами, эти цели обусловлены качествами теоретической модели той личности, которая, как представляется, соответствует стандартам западной культуры. Данное высказывание не подразумевает, что психологическое консультирование или психотерапия обязательно ведут к пассивному приспособленчеству, к конформизму. Принципиальное значение придается развитию личности клиента и одновременной помощи ему в том, чтобы он осознавал социальную ответственность за свой вклад в функционирование, а возможно, и изменение окружающей культурной среды. Генеральные цели, соответствующие функциональной модели зрелой личности, требуют следующих уточняющих положений: 1. Хотя консультационный и психотерапевтический процессы преследуют одни и те же генеральные цели, консультирование не стремится к такому глубокому уровню реорганизации, как психотерапия. 2. Психотерапия и консультирование могут считаться вполне успешными даже тогда, когда достигнуты не все рассматриваемые ниже цели. 3. И наконец, даже самые успешные консультирование и психотерапия не создадут личности, которая жила бы согласно приведенным ниже критериям в любое время и при всех обстоятельствах.

Спонтанность

На рис. 12 была представлена модель личности индивидуума, возросшей спонтанности которого соответствовало заметное истончение ригидных защитных оболочек. Спонтанность можно понимать как полную противоположность защиты. Роджерс [248] описывает это качество как «возросшую открытость для переживаемого опыта». Переживаемый опыт перестает быть для клиента угрожающим. Его образ самого себя лучше совместим с тем, каким его видят другие; поэтому ему нет нужды защищать себя так напряженно, как до начала консультирования.

С помощью психологических инструментов выявляются такие объективные показатели, как спонтанность. Тесты Рорша-ха, например, показывают, как спонтанность проявляется по мере спада показателей сдерживающего контроля, на место которого приходит гибкость.

В результате снижения защиты клиент начинает лучше воспринимать реальность, определяемую другими людьми. У него снижается ригидность восприятия и уменьшается потребность искажать или сужать восприятие в сторону иллюзий. Вот что говорит Роджерс:

«Он понимает, что не все деревья зеленые, не все мужчины — суровые отцы, не все женщины его отвергают, не всякая неудача доказывает его никчемность и т. п. Он способен принимать в новой ситуации факты, как они есть, а не искажать их, подгоняя под сложившиеся у него стереотипы» [248, p. 16].

Со спонтанностью тесно связано такое понятие как «толерантность к неопределенности». Комфортно существующей личности не мешают ценностные и фактические конфликты, так же как и неопределенные ситуации. Такой человек в состоянии сохранять свою уверенность в неких рабочих гипотезах, временно отсеивая противоречащие им свидетельства. У него нет маниакального стремления добиваться определенности во всем.

Еще один родственный термин, используемый Роджерсом,— это «расставание с маской». Успешные консультации приводят к отказу отложного фасада, от маски, от играемой роли. Клиент становится ближе к своему истинному «Я». В терминологии Юнга, «личина» сокращается. Один из клиентов Роджерса выразился так: «Я на самом деле не был честно самим собой, и, вообще говоря, даже не знал, каково мое настоящее "Я"; я просто играл какую-то фальшивую роль» [248, р. 11]. Следует подчеркнуть, что клиент сохраняет часть своих защитных механизмов и ролей. Консультанты отнюдь не пытаются стандартизировать индивидуумов путем проведения психологических консультаций. Они стремятся к тому, чтобы клиент научился ценить свою неповторимую индивидуальность, не боясь того, что цена за обладание этими уникальными качествами окажется для него слишком высока. Тем не менее, для клиента бесполезно будет осознать, что во многих отношениях люди, в сущности, одинаковы. Они таят в себе сходные надежды, чувства, мысли, хотя из-за различий в своих ролях и свойствах «личины» нередко кажутся совершенно разными.

Жить «здесь и сейчас»

Эта фраза подразумевает стремление человека жить в каждый момент полной жизнью. Клиент должен стараться жить так, чтобы извлекать из каждого мгновения его гармонию, не пытаясь предвосхищать жизнь лавиной готовых ответов. Напротив, каждое мгновение для него по-своему ново; то, как он им распорядится — дело творческое и, следовательно, непредсказуемое. Его система ценностей, входящая в основу его личности, поможет ему сделать верный выбор. Роджерс в своих размышлениях о «полностью функционирующей личности» говорит, что такой индивидуум «надежен, но непредсказуем» [252, р. 11].

У клиента по завершении психологического консультирования или психотерапии нет ощущения, что дело сделано; наоборот, все только начинается. Словно бы он вышел на нужную дорогу, не зная в точности, что впереди, но все же чувствуя, что движется в верном направлении. Он пришел в более тесное соприкосновение с собственными чувствами и целями и стал лучше осознавать ценности и цели общества. При этом он не подходит к новым ситуациям сригидно сформулированными структурами. Его личность характеризуется гибкостью, а защита — проницаемостью. Благодаря этому он способен на реально осуществимые модификации внутренних структур в каждой новой ситуации. Человек находит удовлетворение в ощущении, что он еще в пути и полностью пока не «состоялся».

Роджерс [252] в своих размышлениях о «полностью функционирующей личности» указывает, что радость такому человеку приносит деятельность сама по себе, а не обязательно в качестве средства для достижения цели. В нашей американской культуре большое значение придается *средствам* достижения цели и, по нашему мнению, недостаточное — самим *целям*. Множество людей, например, считают необходимым искать рационализацию для игры в гольф — она полезна для здоровья (подразумевая пребывание на солнце и на воздухе) — и не хотят признаваться, что игра приносит удовольствие сама по себе.

Доверие к себе

Клиент, успешно прошедший курс психотерапии, приобретает определенные установки по отношению к самому себе, которые могут быть охарактеризованы как «уверенность в себе» или «самоуважение» — это вера в то, что мы называем «его истинным "Я"». Он доверяет себе и своему суждению. Решая, какой образ действий избрать в каком бы то ни было вопросе, он не обязательно полагается на правила, на сентенции здравого смысла, на предписания, выдаваемые социальными институтами или Эмилией Пост (Эмилия Пост, 1873-1960, американская писательница, автор руководств по этикету. — *Прим. перев.*). Вместо этого он доверяется собственному суждению и делает то, что считает нужным, — с учетом всех обстоятельств.

Последняя фраза — «с учетом всех обстоятельств» — добавлена не случайно. Уверенный в себе и распоряжающийся собой индивидуум не станет действовать импульсивно или по прихоти. Как отмечает Адлер, он учитывает последствия. Он думает, например, о своей социальной ответственности. Он полагается на собственные внутренние подсказки, вместо того чтобы пол-

ностью зависеть от внешней мотивации поведения. Он доверяет себе, а не только другим людям и социальным институтам.

Стесняющий контроль системы «Я» смягчается, и появляется больше возможностей для его модификации. Авторы понимают концепцию «совести» или фрейдовского «Суперэго» в качестве составной части системы «Я». Идущее от родителей раннее научение относительно социальных ценностей становится после успешного курса психотерапии доступней для критического анализа и изменения.

Авторы заимствовали у Роджерса [257, р. 8] иллюстративное сравнение на тему о том, как может происходить у клиента процесс выработки доверия к себе и уверенности. Мы можем сравнить личность с гигантским компьютером. Поскольку клиент теперь в большей степени открыт для переживаемого опыта, ему доступно больше данных о его нынешней ситуации, а также дополнительных данных из прошлого научения. Поскольку он теснее взаимодействует со всеми факторами своего окружения, у него появляется лучший доступ к данным, поступающим изнутри и снаружи. Клиент способен правильно оценить и выбрать данные, релевантные для решения стоящих перед ним проблем. Мы полагаем, что одна из причин составления ошибочных суждений заключается в том, что люди подключают данные, не связанные с нынешним контекстом, и отбрасывают данные, относящиеся к нему. Таким образом, люди, которые отбрасывают данные, относящиеся к нынешней ситуации, и действуют исходя лишь из воспоминаний и стереотипов предшествующего научения как из реальности, рискуют столкнуться с проблемами. Именно так возникает предвзятость. И в обратном случае: люди, которые реагируют на нынешнюю ситуацию, не пользуясь преимуществами прошлого опыта, который, может быть, за счет вытеснения заблокирован у них глубоко внутри бессознательной системы ядра, подвергаются такому же риску. Нынешние данные могут быть «набиты на перфокарты» в искаженной форме. В поисках наилучшего ответа на жизненные проблемы необходимы все имеющиеся достоверные данные.

Использование описанных нами преимуществ непринужденности и уверенности в себе означает, что клиент полностью избежит ошибок. Можно, однако, предположить, что такой клиент будет исправлять ошибки, вызванные пропуском или искажением данных, без чувства вины и самобичующих защитных реакций. Умение доверяться собственным чувствам наряду со своим разумением и опытом дается достаточно трудно. Многие люди склонны ждать указаний от других, полагаться на кого-то еще, кто решит за них, что и как им делать.

Об умении выражать свои чувства — жить ими — говорят многие авторы психологической литературы. Фромм [114], например, подчеркивает, что клиент «оживает» для своих чувств. Понимание своих истинных чувств, их выражение индивидуально и социально приемлемым образом — это добавочный психотерапевтический процесс бесцензурного эмоционального опыта, когда клиент *весь обращается* в свой гнев, свой страх или свою любовь. Этот опыт любви и доверия к своему «Я» является одним из средств самореализации — превращения в подлинную личность.

Творчество

!

Терапевты психоаналитического направления, особенно последователи Юнга, придают большое значение пробуждению творческих способностей. Клиент способен лучше использовать свои подсознательные чувства, которые становятся его слугами, а не господами. Много из вытесненного в подсознание может быть извлечено, оценено и понято. Проанализировав свои слабости и запреты, клиент может осознать свой творческий потенциал. Значительная часть психической энергии, прежде уходившей на защиту от импульсов подсознания, теперь поступает в распоряжение эго-системы, и индивидуум может найти для нее творческое применение. Маслоу [197] полагает, что такой творческий потенциал дан всем людям от рождения, но они его утрачивают в процессе освоения в культуре. Творческие импульсы не обязательно относятся только к сфере искусств, таких как литература, музыка, живопись; они проявляются и в более скромных обстоятельствах обыденной жизни. Можно быть творчески настроенным клерком, рабочим, учителем или домашней хозяйкой.

Диапазон чувств

Знакомясь в течение долгого времени со своими глубинными чувствами, клиент приобретает такие качества, как более широкий диапазон чувств и более тонкую их

дифференциацию. Он открывает для себя, что живет не просто в системе координат сво-ей эго-системы или рассудка, но способен также испытывать некоторые из чувств своей системы «Я». Он может отважно и радостно приступить к знакомству со многими своими неизведанными чувствами. Мы снова процитируем наблюдения Роджерса на эту тему:

«Мне кажется, что клиенты, проделавшие большой путь в процессе психотерапии, живут в более остром контакте со своими чувствами боли, но еще в более близком — со своими чувствами восторга; что гнев ощущается ими сильнее, но сильнее становится и их любовь; что они лучше знакомы со страхом, но и с храбростью тоже. И причина, почему они могут жить такой полной жизнью — в более широком диапазоне чувств, — состоит в том, что у них есть эта основополагающая уверенность в себе как надежный инструмент для встречи с жизнью» [257, р. 13—14].

Иногда это явление называют «освобождением от эмоциональной зажатости». Тем самым подразумевается способность испытывать чувства в более широком диапазоне без возникающей в связи с этим угрозы.

Браун [43] описывает еще один аспект жизни с расширенным диапазоном чувств. По его мнению, одной из целей психотерапии является помощь клиенту в том, чтобы он научился любить с большей легкостью и ненавидеть с большей мудростью. Иногда приходят клиенты, способные выражать только позитивные чувства, поскольку выражать враждебные чувства им в родительском доме запрещали. Однако, по нашим наблюдениям, подавление выражения негативных чувств имеет тенденцию вредно сказываться и на выражении позитивных чувств.

И наконец, снятие мучительной тревоги — критерий успеха психотерапии. Клиент освобождается от подтачивающего его силы чувства вины и от тревоги, так что прежние ощущения неуверенности и небезопасности сменяются большей стабильностью и оптимизмом.

Способность «соотносить время»

Психологически зрелый индивидуум способен откладывать и впоследствии изменять свои суждения относительно других людей в данный момент и в данной ситуации. Эту концепцию нередко называют умением «соотносить время», благодаря которому клиент может откладывать удовольствия ради достижения своих целей. Например, аспирант обрекает себя на множество сиюминутных трудностей и ограничений ради удовлетворения, которое он сможет получить при достижении отдаленной во времени профессиональной цели.

Экзистенциальное бытие

В заключение своей философичной работы под названием «Хорошая жизнь на взгляд психотерапевта» Роджерс подчеркивает значение философии, основанной на осознании и признании индивидуумом собственной природы:

«Я уверен, что должно быть очевидным, почему такие прилагательные, как "счастливая, блаженная, приятная", не кажутся мне вполне уместными для достаточно общего описания того процесса, который я называю хорошей жизнью, хотя сам участник этого процесса может испытывать в соответствующие моменты любое из перечисленных ощущений. Но прилагательные, которые здесь представляются мне подходящими в более фундаментальном смысле, — это "гармоничная, захватывающая, стоящая, напряженная, осмысленная". По моему убеждению, этот процесс хорошей жизни — не для слабых духом. (Он требует от человека, чтобы тот тянулся и рос, все больше и больше реализуя свой потенциал. Он требует мужества существовать. Он предполагает полное погружение в поток жизни. И самое замечательное в людях — то, что если они внутренне свободны, то выбирают для себя в качестве хорошей жизни именно такой процесс становления.)» [257, р. 13].

ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНСУЛЬТАЦИЙ

В предыдущих разделах читатель мог уже отметить для себя, что консультант или психотерапевт должен в начале процесса принять несколько важных решений. Характер и продолжительность предлагаемой психологической помощи зависят от описанных ниже факторов.

Потребности и характеристики клиента

Клиент приходит с насущной проблемой, такой как выбор супруги (супруга) или профессии, необходимость принятия решения о разводе, стремление избавиться от тревожных ощущений. Подобные заявления клиента могут быть поняты консультантом в качестве проблем, которые нужно решить в ходе консультирования, и/или симптоматических проявлений более глубоких личностных расстройств, которые необходимо сначала урегулировать, чтобы окончательно решить симптоматическую проблему.

Психотерапевтическая курабельность клиента — другая сторона эффективного планировании психотерапии. Действительно ли клиент стремится получить помощь? Достаточно ли у него для

этого мотивации и готовности? Принесет ли ему пользу консультирование или психотерапия в той манере, которую терапевт в состоянии ему предложить? Предполагают ли его защитные реакции и структура характера возможность значительных личностных изменений? Психотерапевт должен осознавать, что не всякому клиенту можно помочь. Если ответ на большинство вопросов отрицательный, то можно считать, что клиент в настоящее время не готов к консультациям. Впрочем, консультант в состоянии оказать такому клиенту некоторую ограниченную помощь, например, помочь ему обдумать вопросы, требующие незамедлительного решения.

Каким клиентам следует уделять максимум времени? Это зачастую определяется личными предпочтениями и социальными ценностями консультанта.

На наш взгляд, главным критерием для принятия решения о том, с кем проводить консультирование или психотерапию, должен быть ответ на вопрос — извлечет ли потенциальный клиент пользу из того, что может предложить ему консультант, и помогут ли ему консультации больше, чем какому-то другому индивидууму? Иными словами, консультант должен спросить себя, много ли выигрывает клиент от той помощи, которую он в состоянии предложить? В некоторых психологических службах используются такие критерии, как максимум пользы для наибольшего количества людей, приоритет молодых клиентов перед старыми, легких дисфункций перед тяжелыми, а также приоритет тех клиентов, которые способны принести наибольшую пользу обществу.

Знание клиентом психологии и принципов консультирования иногда является преимуществом, а иногда — нет. По нашему мнению, некоторая искушенность клиента в психологии может ускорить процесс, если только эти знания не оказались слишком замысловато переплетены с интеллектуализированными защитными механизмами клиента.

Диагностические показания относительно природы и серьезности эмоциональных проблем тоже являются значимыми факторами. Эта тема освещается в одном из разделов данной главы, а также в главе 5.

Роль консультанта (психотерапевта) и организации в планировании процесса консультирования (психотерапии)

На планирование влияет оценка консультантом или психотерапевтом потребностей и проблем клиента, а также его предрасположенности к получению помощи. Компетентностью консультанта определяется тот уровень, до которого следует доходить в консультациях. Этот уровень обусловлен также типом организации, в которой работает консультант. Например, консультант, работающий в средней школе, встречается с административными препонами, предусмотренными политикой подобных учреждений в отношении психотерапевтической деятельности. Возможно, ему придется ограничиваться достаточно поверхностным, поддерживающим уровнем консультаций, вне зависимости от своей компетентности. Консультант, работающий в условиях клиники, где есть вспомогательный персонал и специалисты в других областях, с которыми можно обсуждать диагноз и разделять ответственность, имеет возможность планировать более обширные и глубокие консультации.

После того как характеристики клиента, организации и консультанта (психотерапевта) рассмотрены и учтены, консультант (психотерапевт) и клиент должны вместе решить, следует ли приступать к процессу, определить его задачи и цели, продолжительность и общий стиль. Консультант (психотерапевт) играет ведущую роль в этом планировании, поскольку руководит всем процессом.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

Продолжительность консультирования обычно может быть определена на стадии планирования, тогда как необходимую длительность психотерапии прогнозировать труднее. Время, отводимое на каждого конкретного клиента, определяет уровень процесса и влияет на характер его целей. Та глубина процесса, которой готов достичь и придерживаться клиент, также является важным фактором при определении продолжительности. Предполагается, однако, что для достижения большинства тех целей, которые были упомянуты выше, психотерапия должна длиться много часов. Многие злободневные задачи, такие как снятие тревожности, планирование профессиональной деятельности, решения, касающиеся продолжения образования или выбора спутника жизни, могут занять всего несколько часов; а достижение базового уровня инсайта, необходимого для того, чтобы клиент научился действовать более удовлетворительным для

личности образом, может потребовать много часов.

Имеется довольно мало работ, посвященных теме зависимости между продолжительностью психотерапии и ее результативностью. В исследованиях Мортон по краткой психотерапии большое внимание уделялось интерпретации и принципам научения, концептуально основанным на теории социального научения Роттера. Мортон пришел к следующему выводу:

«Мы можем предположить с чрезвычайно высокой долей уверенности, что краткая психотерапия, осуществляемая в рациональной манере, выдерживающая систематизированную, теоретически обоснованную направленность и использующая средства, соответствующие этой теории, сможет вызвать поразительные и устойчивые изменения у субъектов с серьезно нарушенной адаптацией» [212, р. 17].

Исследование Мортон весьма ограничено по своему масштабу, и его не следует переоценивать. Оно предполагает, однако, что с помощью определенных средств можно сократить процесс и все-таки добиться некоторых устойчивых положительных сдвигов.

В курсах экспериментальной психотерапии Мортон цели процесса были следующие: 1) тестирование пределов резистентности; 2) выявление характера защиты; 3) определение уровня инсайта, соответствующего проблемам; 4) определение нынешнего уровня адекватности при решении проблем; 5) установление характера возможных способов удовлетворения потребностей; 6) определение уровня и интенсивности интерпретаций, которые предстоит использовать; 7) установление осмысленной системы отсчета, в рамках которой клиент мог бы формировать свой подход к проблемам.

Вообще говоря, клиента следует удерживать на сеансах консультирования лишь до тех пор, пока можно сказать, что он совершает заметный прогресс в направлении генеральных целей процесса и решения своих злободневных проблем. Этика превращает данное положение в нравственный императив, особенно в случае платных услуг.

РАЗЛИЧИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ ЛЕГКИХ И СЕРЬЕЗНЫХ РАССТРОЙСТВ

Данная книга предназначена для тех, кому предстоит работать в первую очередь с клиентами, относящимися к категориям плохо адаптированных нормальных индивидуумов, индивидуумов с легкими расстройствами и невротиков. Однако некоторые клинические психологи работают также с клиентами, подверженными психотическим состояниям. Поскольку консультант или психотерапевт никогда не знает, какой клиент войдет в дверь, чрезвычайно важно, чтобы он был в достаточной степени вооружен информацией. Во-первых, он должен иметь представление об отклонениях в поведении, чтобы распознать индивидуума с серьезными расстройствами, находящегося в психотическом состоянии. Во-вторых, у консультанта или психотерапевта должно быть ясное осознание собственной компетентности и ограниченности в работе с серьезными расстройствами — как при случайном их обнаружении, так и при направлении клиентов в организованном порядке.

Приведенный ниже рисунок из работы Клопфера изображает непрерывный диапазон нормальных, невротических и психотических состояний [172, р. 312; 174]. Нарис. 13 отмечено, что невротик напрягает свою защиту до переломной точки, прежде чем его функции соотношения восприятия с реальностью окончательно ухудшаются. Среднестатистический невротик до психотерапии обладает мощной защитной оболочкой. С другой стороны, психотический индивидуум отличается слабостью защиты, малой силой 'ego' и слабым контактом с реальностью.

Обсессивно-компульсивный невроз (максимальная защита)

Предсикхоз

(обсессивные симптомы нарастают)

03

Соотнесение с реальностью

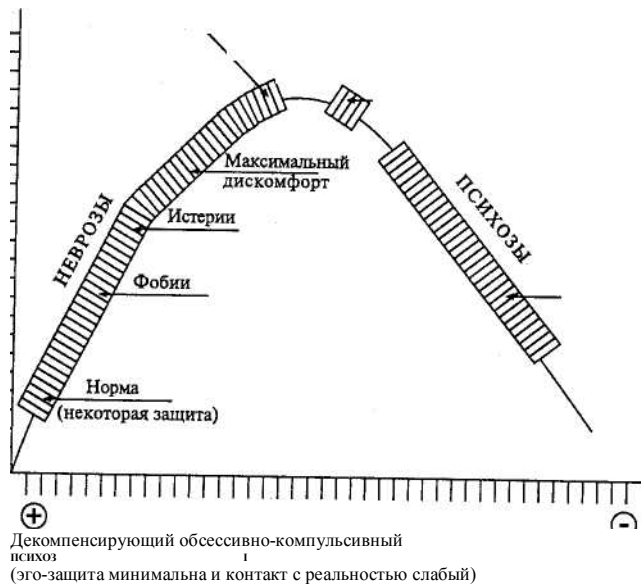
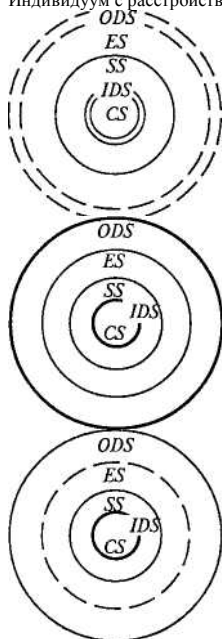


Рис. 13. Континуум «эго-защита-норма-невроз-психоз» (адаптировано из Клопфера)

У психотического индивидуума богатый мир внутренней реальности, но смысловое восприятие внешней реальности у него крайне искажено, из-за чего возникает иллюзорность мышления. Невротик, напротив, воспринимает внешний мир фотографически (в силу защитной фильтрации), как на то указывает Фромм [114]. Невротический индивидуум чрезвычайно чувствителен к внешним стимулам, но жестко защищен от восприятия внутреннего мира своей системы «Я» и системы ядра. В концепции здоровой личности у Фромма [114] представлены оба полюса; внутреннее и внешнее восприятие характеризуется точностью, благодаря чему клиент способен видеть мир более объективно, а свои чувства и мысли воспринимать субъективно — без искажений и гипертрофированных реакций.

Некоторые различия между «нормой» и «патологией» проиллюстрированы на рис. 14 с точки зрения многогранного подхода. В структуре психотической личности защитная система слаба, эго-система мала по объему и не слишком хорошо дифференцирована от «внешней оболочки» и от нечетко сформированной системы «Я». Тревожные состояния системы ядра доставляют личности серьезные затруднения в вопросах самоконтроля, так как эго-система регулирует их в основном с помощью диссоциативных механизмов, а не прямо, в стиле решения проблем.

Психотический индивидуум
Невротический индивидуум
Индивидуум с расстройствами характера



ODS — система внешней защиты *IDS* — система внутренней защиты *ES* — эго-система *CS* — система ядра личности *SS* — система «Я»

Рис. 14. Модель личности при отклонениях в сторону патологии

Невротический индивидуум рассматривается как личность с ригидной защитной системой, почти не допускающей взаимодействия между элементами личности, что производит впечатление дефицита цельности, избыточности подавления, а также сверхчувствительности к требованиям внешнего мира. Эго-система и система «Я» у невротика зачастую могут оказаться такими же, как у нормального индивидуума с не невротическим типом личности, за исключением того, что на эго-систему невротика сильнее влияют чувства системы ядра.

У индивидуума с расстройствами характера защитная система «резиновая». У него наготове несколько фасадов, которые он может использовать так, как ему выгодно. Система «Я» чрезвычайно стеснена. У него почти совсем нет того, что в главе 2 мы определяли как ощущение своего «Я», своей индивидуальности. У индивидуума с расстройствами характера или, как еще говорят, психопатического индивидуума, эго-система очень мала. Ему трудно извлекать пользу из своего жизненного опыта в социальном смысле, и у него практически не получается приобщение к обычным социальным группам — таким как семья, церковь, группы в системе образования и общество в целом. Этот тип личности тяготеет скорее к тюрьме, чем к клинике или лечебнице, в связи со своей склонностью к антисоциальным действиям.

Взаимоотношения с психотическими индивидуумами следует [выстраивать более терпеливо и осторожно, нежели с нормальными и невротическими. Более активное поощрение и руководство со стороны психотерапевта при работе с психотическими индивидуумами необходимо. (Эти отличия упоминаются ; скорее в качестве иллюстрации, нежели указаний для психотерапевтов.)

С другой стороны, консультирующий психолог не работает с психотическими индивидуумами, за исключением условий клиники. Даже поверхностные манипуляции с психотическими индивидуумами в виде несвоевременных интерпретаций или слишком интенсивного катарсиса в работе консультанта, некомпетентного в психотерапии психотических состояний, могут привести пациентов лишь к еще более острому осознанию материала из своей системы ядра. Психотический индивидуум и без того слишком чувствителен к мыслям и чувствам внутри себя. Дальнейшие попытки помочь ему способны усугубить его чрезмерную погруженность в самого себя, ухудшить его состояние и усилить негативные ощущения. Точно так же консультанты должны проявлять особую осмотрительность с клиентами, характеризующимися повышенной обсессивно-компульсивной защитой. Такие индивидуумы могут не быть психотическими в техническом смысле, однако могут эволюционировать в направлении психотических состояний. Последнее особенно верно в тех случаях, когда с них срывают их обсессивно-компульсивные защитные оболочки.

В ходе нашего обсуждения могло создаться впечатление, будто бы существуют четкие разграничения между категориями «нормальный», «невротический» и «психотический». Верно, по-видимому, прямо противоположное. На границах между классами имеет место эффект слияния, и все-таки существуют широко признанные симптомы и показатели, которые полезны при определении серьезных расстройств. По этой причине человеку, изучающему консультирование и психотерапию, требуется основательная подготовка в области психопатологии. Нашей целью было подчеркнуть, что консультанту необходимо определить уровень имеющейся патологии и свою способность справиться с ней, прежде чем он окажется вовлечен в процесс слишком глубоко.

ОЦЕНИВАНИЕ

Важную роль в размышлениях консультанта или психотерапевта играет оценивание им достигнутого прогресса. Некоторые вопросы, фигурирующие в этих размышлениях, таковы: 1. Действительно ли консультационные взаимоотношения помогли клиенту? 2. В чем выразалась эта помощь? 3. Если они не помогли клиенту, то почему это произошло? 4. Если цели не были достигнуты полностью, то какой прогресс совершен в этом направлении?

Одной из принципиальных трудностей при оценке результатов консультирования и психотерапии является поиск адекватных критериев для вынесения суждения. Некоторые из критериев, использовавшихся в прошлом, таковы: основанные на наблюдениях консультанта или клиента *мнения* о том, достигнуты ли цели; *функциональность* по результатам стандартного

личностного теста, проективной техники, социометрического исследования или специально разработанного информационного или аттитудного теста до и после консультаций или психотерапии. Применялись также критерии функциональности в виде повысившейся успеваемости, профессиональной стабильности, удовлетворенности работой и уменьшившегося отсева.

Литература по оценке результатов консультирования и психотерапии обширна. В «Ежегодном психологическом обозрении»¹ [290] перечисляются опубликованные оценочные исследования, полезные для студентов, интересующихся деталями данной проблемы. Одно из последних и, на наш взгляд, лучших исследований на тему личностных изменений у клиента при психотерапевтическом консультировании — труд Роджерса и Даймонда «Психотерапия и личностные изменения» [258], отличающийся доскональностью и разнообразием рассмотренных методов. В целом оценочные исследования результатов консультаций и психотерапии делятся на четыре основные категории:

1. Послеконсультационные исследования отношения клиентов к пережитому опыту, осуществляемые с помощью опросников или в ходе бесед.
2. Мнение консультанта или психотерапевта об изменениях, наступивших в ходе процесса, и его оценка достигнутого прогресса в продвижении к целям.
3. Внутренние исследования процесса, основанные на тщательном изучении вербальных изменений от беседы к беседе. Этот метод лучше всего работает, когда имеется полная расшифровка магнитофонных записей. Примером изменений у клиента может оказаться уменьшение защиты, проявляющееся в его высказываниях, или признаки повышения самостоятельности клиента, встречающиеся в таких его утверждениях, как: «Я полагаю, что теперь действительно смогу совладать с этими чувствами» или «Кажется, я смогу принять решение, чем мне заняться по окончании учебы». В других исследованиях используются оценки уменьшения напряжения, основанные на утверждениях клиента о чувстве облегчения от ухудшающей работоспособность тревоги и осуществляемые с помощью показателя, который по Долларду и Моуреру называется «коэффициент дискомфорта-облегчения» [84].

¹ Annual Review of Psychology.

4. Внешние методы, основанные на объективном измерении изменений в поведении. Примером служит применение личностных тестов, таких как Миннесотский многофазный опросник, до и после курса консультирования, или изучение протоколов Роршаха, полученных также до и после курса.

Первые два метода, учитывающие мнение консультанта и клиента, основаны на личных наблюдениях вскоре после процесса и страдают обычной ненадежностью и предвзятостью личных отчетов. Третий метод, внутренний, хотя и предоставляет некоторые возможности для важных размышлений о произошедших благодаря консультированию личностных изменениях, имеет крупные недостатки при оценивании достигнутого успеха. Критерии успеха в данном случае имеют тенденцию смешиваться с самими целями процесса и трудноразличимы на фоне многих других изменений. Эффективных способов определения устойчивости изменения нет, и неизвестно, имеются ли независимые критерии, с которыми можно было бы соотнести критерии внутренние. Четвертый метод — применение внешних инструментов — тоже имеет недостаток: он не показывает, какие изменения обусловлены консультациями, а какие — другим жизненным опытом. При проведении исследования с использованием стандартизированных методик возникает проблема надежности последних.

Хотя проблематика критериев и методов оценивания в настоящее время находится в состоянии, совершенно неадекватном потребностям практикующего консультанта, он должен, тем не менее, стремиться выработать критичное отношение к своей работе. Ему приходится изучать положение дел в области оценивания результатов консультирования и психотерапии с целью разработки собственных исследовательских инструментов для определения эффективности своей работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной главе в качестве ориентира для студентов был представлен беглый обзор процесса психологических консультаций и психотерапии. Не пытайтесь излишне упростить процесс,

мы рассмотрели различные его стадии в случаях более рационального стиля консультирования, однако учитывали несколько психотерапевтических типов клиентов. Стадии процесса психотерапевтического консультирования таковы: установление взаимоотношений, выражение чувств и прояснение проблемы, проработка чувств, развертывание инсайта, планирование и осуществление позитивных действий. Были указаны три критические точки на средних стадиях процесса: 1) желание клиента прекратить процесс после первого удовлетворительного эмоционального катарсиса; 2) слишком быстрое и слишком глубокое выражение чувств; 3) тенденция к прекращению консультаций незадолго до окончательной проработки проблемы в виде осуществления позитивных действий. В консультировании и психотерапии существуют текущие цели процесса, такие как выражение чувств. Имеются также генеральные цели, описываемые сточки зрения модели зрелой личности через такие ее характеристики, как непосредственность, творческий потенциал, расширенный диапазон чувств, ослабление неприятных чувств. Оценивание таких результатов играет важную роль в размышлениях консультанта и психотерапевта.

МЕТОДЫ

Глава 5

Подготовка к консультациям и психотерапии

В данной главе рассматриваются три основные задачи консультанта или психотерапевта на начальном этапе работы с клиентом — достижение готовности к консультированию, составление истории болезни (или случая) и психодиагностика. Первая задача имеет большее значение для работы на консультационном уровне, вторая одинаково важна для обоих направлений. Проблемы психодиагностики приобретают наибольшее значение в работе психотерапевтов.

ГОТОВНОСТЬ

Готовность к обучению — это хорошо известная в педагогике концепция. Ребенок, например, не готов к чтению, пока не достигнет определенного уровня мотивации, развития и не усвоит базовые навыки. Готовность к консультациям или сеансам психотерапии сходна в том смысле, что только при наличии определенных условий клиент может извлечь максимальную пользу из терапевтических взаимоотношений. Можно привести один из выводов доктора Липкина о влиянии установок клиента на результаты психотерапии:

«Наши данные недвусмысленно указывают, что клиент, положительно оценивающий консультанта и свое участие в консультациях, предполагающий, что это участие будет успешным, приобретает больше положительных изменений в структуре личности, нежели клиент, недоверчиво относящийся к участию в консультациях» [186, р. 26].

Сам человек может признавать, что в его жизни что-то идет не так, но обычно указывать ему на это приходится кому-то другому. Утверждение, что он нуждается в помощи, зачастую лишь усугубляет состояние, которое называется сопротивлением и представляет собой разновидность защиты, предохраняющей от любых изменений. В дальнейшем явление сопротивления будет рассматриваться подробно (глава 8), но и в данном контексте оно имеет большое значение, поскольку в типичном случае человек приходит на консультации с некоторой опаской, хотя и обратился за помощью абсолютно добровольно.

В нашей культуре огромное значение придается способности человека самостоятельно решать свои проблемы и крепко стоять на собственных ногах. Поэтому клиент нередко словно бы видит во взаимоотношениях с консультантом и психотерапевтом некоторую угрозу своей независимости. Даже когда клиент приходит на консультации добровольно, он часто не может избавиться от ощущения, что чем-то отличается от своих знакомых — «нормальных» или «лучше адаптированных». Далее, люди в нашей культуре воспитаны в том духе, что они не должны нуждаться в помощи, что они должны быть логичны, а в своих действиях должны руководствоваться «здоровым смыслом». Считается постыдным, если человек не в состоянии «владеть» своими чувствами или решать свои проблемы. К числу таких негативных переживаний относятся и страх, что психотерапевт или консультант располагает, например, методами для проникновения в самые сокровенные тайны человека, способен заставить его сделать или сказать что-то, о чем тот пожалеет. В связи с этим в психологической практике используются различные методы, позволяющие заинтересовать клиентов и побудить их как можно быстрее приступить к работе над своими проблемами.

Эта глава посвящена принципам и технике подготовки консультаций, однако мы хотели бы сразу подчеркнуть, что здравая практика консультаций, а также этика требуют, чтобы консультации были добровольными. Основной принцип добровольности состоит в том, что клиента не следует втягивать в психотерапевтические взаимоотношения посредством убеждения, уговоров или обмана. Тем не менее, мы полагаем, что потенциальному клиенту следует предоставить возможность узнать о сильных и слабых сторонах психотерапии, чтобы он смог по собственному усмотрению принять решение о целесообразности консультаций.

Факторы, определяющие готовность

Несколько факторов определяют готовность клиента к участию в консультациях или сеансах психотерапии. Самым важным является наличие у него мотивации для получения помо-

щи. К числу других факторов относятся представления клиента о психотерапии, его интеллект или способности к переосмыслению, уровень понимания своих проблем и самого себя, его ожидания относительно роли консультанта и общая гибкость его защитной системы. Проблемы, связанные с подготовкой к консультациям, описаны ниже.

Проблемы и трудности

Несколько факторов могут мешать клиенту сразу погрузиться в психотерапию. Первый из них — это культурно обусловленное сопротивление, о котором уже говорилось. Второе препятствие — условия, в которых проходит консультация. Кабинету консультанта нередко не хватает уединенности и комфорта, иногда до такой степени, что клиент приходит в крайнее замешательство, его обуревают подозрения, что любой может обнаружить факт его присутствия здесь и узнать, о чем идет речь. Поэтому уединенность, комфорт, конфиденциальность принадлежат к числу важнейших факторов создания благоприятной атмосферы для клиента.

Предшествующий неблагоприятный опыт общения с консультантами, компетентными или не очень, часто с самого начала создает негативные предпосылки. Такого же уровня фактор — репутация консультанта. Часто положительную роль на начальном этапе консультаций играют такие моменты, как известность консультанта своим умением помогать людям, наличие у него каких-то символов статуса, скажем, степеней и званий, дипломов и сертификатов, наличие положительных рекомендаций и отзывов.

Отсутствие со стороны клиента ясного понимания сути консультаций и психотерапии — часто встречающаяся причина недостаточной готовности к штурму проблемы. Важно, чтобы клиент имел представление о сильных сторонах и ограниченных возможностях консультирования и психотерапии и располагал информацией о продолжительности сеансов и всего процесса, о записи на прием к консультанту. Этот аспект подготовки подробно рассматривается под названием «структурирование» в главе 7. В этой же связи может встретиться такая проблема как уровень интеллекта. Например, в области психотерапевтического консультирования исследование Крайдера [72] показало, что люди с более высокими умственными способностями имеют больше шансов на успех терапии.

Затрудненность доступа к консультанту является еще одним важным препятствием на пути подготовки консультаций. Например, обеспокоенный своими проблемами клиент приходит, намереваясь немедленно взяться за дело. А ему отвечают, что прием придется перенести на более позднюю дату, потому что консультант слишком занят. Нередко это приводит к тому, что он уже больше не возвращается. Желательно создать такую «приемную систему», чтобы встречаться с каждым клиентом при его первом обращении хотя бы ненадолго. Такая встреча позволит ему почувствовать, что кое-что уже сделано, а также определить степень срочности психотерапии или консультаций, необходимость обращения к другим специалистам и прочих мер.

И последняя трудность — отсутствие положительного отношения к консультациям в рамках конкретного общественного института. В некоторых больницах, школах и колледжах складывается такая административная политика, в силу неудачного стечения обстоятельств в прошлом или неправильных представлений о консультациях и психотерапии, что даже самые опытные консультанты не в состоянии нормально работать. Например, увязывание консультаций с дисциплинарной и контрольной функцией школы и превращение консультационной службы в рычаг администрирования. Учащиеся быстро распознают такую взаимосвязь. Впрочем, это не означает, что консультационные службы не могут эффективно использоваться администратором в качестве вспомогательного средства для работы с трудными детьми. Однако в любом случае к пространственному сближению этих служб и к возникновению эмоциональных ассоциаций между консультационной и дисциплинарной функциями следует относиться со всей осторожностью и по мере возможности их разделять.

Необходимо постоянно анализировать, какая репутация складывается у консультационных служб. Например, в колледже или в общегородской службе легко заработать репутацию «клиники для амбулаторных» или места, где подлечивают «чудаковатых». Чтобы клиенты были готовы к консультациям, нужно все время разъяснять философию психотерапевтической деятельности потенциальной клиентуре.

Методы подготовки клиентов

Один из способов привлечь людей с проблемами — это *беседы*. Руководители агентств и директора консультационных служб сообщают, что всякий раз после открытых выступлений на

такие темы, как психическая гигиена, семейные проблемы, педагогические методики, поведение детей, количество обращающихся за помощью возрастает. Итак, известить свою потенциальную клиентуру о существовании службы и дать свои координаты для контакта — один из надежных способов подготовки большого числа клиентов.

Второй метод мотивации клиентов — создание *климата, благоприятствующего обращению за помощью*. В образовательных учреждениях, например, это особенно важно, поскольку очень немногие учащиеся обращаются за помощью добровольно. Отношение к консультациям, особенно к психотерапевтическим консультациям, как к самому обычному и ничуть не стыдному средству помочь себе стать более зрелой личностью, лучше успевающим студентом, более пригодным для семейной жизни супругом, могло бы способствовать более частым обращениям за консультациями и максимальному использованию возможностей консультирования.

Третий метод стимулирования слабо мотивированных клиентов и лучшей подготовки тех, кто уже собрался обратиться за помощью, — это *инструктирование направляющих*. Консультанты должны постоянно работать над повышением информированности тех лиц, которые направляют к ним клиентов, и чаще встречаться с врачами, учителями, экспертами в различных областях, священнослужителями, адвокатами, менеджерами по кадрам и другими людьми, у которых вероятен первый контакт с потенциальными клиентами.

Правильная техника рекомендаций очень важна для подготовки клиентов. Можно случайно смутить потенциального клиента, сказав ему: «Вам надо обратиться к психологу», а можно взять на себя труд рекомендовать такое обращение в манере, не содержащей угрозы для клиента. Например так: «Мне кажется, это немного не по моей части. Я полагаю, вам лучше обсудить это с доктором Бланком, который, вероятно, сумеет вам помочь с этой проблемой. Он психолог, специализирующийся на личностных проблемах, его офис расположен в центральном торговом комплексе. Его телефон: Привет-5554». Зачастую компетентный направляющий в состоянии дополнить такое высказывание реалистическим, честным и обнадеживающим отзывом о психологических консультациях, так что потенциальный клиент примет его предложение.

Важный принцип при направлении клиентов — честность и откровенность в отношении замеченной проблемы. Отговорки и иносказания только усложняют дело. Человек, дающий рекомендацию, может пригласить к себе потенциального клиента и сказать: «Я подметил за вами некоторые особенности, в связи с чем вам, видимо, нужно будет — да вы, наверное, и сами захотите — получить помощь». Затем он опишет особенности поведения и укажет, где клиент мог бы получить необходимую помощь. Впрочем, если клиент не готов выслушать такое предложение и плохо представляет, какое мнение сложилось о нем у окружающих, подобный подход тоже может оказаться достаточно угрожающим.

Давать клиенту рекомендации труднее, когда консультант уже сам какое-то время проработал с клиентом, а затем понял, что должен направить его к другому специалисту. И опять же, откровенность, с которой консультант поднимает этот вопрос, имеет критическое значение, ведь клиент так легко может домыслить какие-то суждения в свой адрес или почувствовать себя отвергаемым. Такого отношения консультанта, как «я сделал для вас все, что мог» или «ваш случай слишком трудный», следует избегать. Лучше будет сказать: «Давайте посмотрим, не существует ли иных возможностей помочь вам с этой проблемой».

Методы и источники рекомендаций — вопрос сложный и в каждом городе может решаться по-своему. Специалисты По подготовке консультантов в Мичиганском государственном университете опубликовали перечень подсказок на случай рекомендаций, предназначенный, в первую очередь, для помощи школьным и университетским консультантам, однако он пригоден и для всех работников и организаций, которым доводится направлять клиентов в другие службы.

- 1) Проверьте, использовала ли школа все имеющиеся у нее ресурсы для помощи учащемуся, прежде чем направлять его к специалистам за пределы школы.
- 2) Постарайтесь обсудить возникшую проблему со специалистом или сотрудником соответствующей организации, прежде чем направление станет необходимым.
- 3) Постарайтесь перед тем, как давать направление, выяснить, с кем контактировали родители или учащийся по поводу данной проблемы и какими были итоги этих контактов.
- 4) Назначьте одного человека ответственным за работу с учащимся и родителями в процессе выдачи направления.
- 5) Узнайте, не работает ли уже с семьей какая-то общегородская консультативная служба, так как обсуждение вопроса с этой службой является целесообразным первым шагом при выдаче направлений в подобных случаях.
- 6) Неразумно и непрактично направлять учащегося в общегородскую службу без ведома, согласия и

сотрудничества его родителей.

7) Когда рассказываете учащимся или родителям об имеющихся в школе или в городе службах, помните, что преподаватель должен рассказать о функциях и ограниченных возможностях этих служб. Не создавайте впечатления, что каждый специалист или организация знает ответы на все вопросы и может творить чудеса.

8) Не инструктируйте учащегося или родителей, как «пролезть» без очереди в клиентуру труднодоступных служб.

9) При малейшей возможности предоставьте учащемуся или родителям самим записываться на прием к специалисту. Не «кормите с ложечки» учащегося, оказывая ему больше помощи, чем необходимо.

10) Помните, однако, что в некоторых случаях — очень незрелым, зависимым или больным учащимся или их родителям — может оказаться необходимой помощь в том, чтобы записаться на прием или даже доехать до места нахождения службы.

11) Заручитесь письменным согласием родителей учащегося, прежде чем направлять информацию в социальную службу.

12) Окажите услугу специалисту или организации, указав, кто будет контактным лицом со стороны вашего учебного заведения [205].

Четвертый способ подготовки к консультациям — дать потенциальному клиенту *информацию о нем самом*. Это довольно легко в условиях колледжа или школы по сравнению с частной или клинической практикой. Обычно имеются результаты нескольких наборов тестов, а в личных делах накапливаются данные постоянно ведущегося учета. Студентам объявляется, что они могут прийти и обсудить результаты тестов. Например, студенты, вошедшие в число лучших, могут быть извещены об этом факте. Они нередко выражают удивление по поводу своих высоких способностей и отсутствия соизмеримых академических достижений.

Консультанты могут заметить в личных делах студентов обстоятельства, свидетельствующие о возможном существовании проблем. Если общий климат, о чем мы уже говорили, благоприятен, студенту зачастую помогают, проявив за него инициативу, и обращают его внимание на проблему. Речь может идти о проблемах, которые сам студент осознает смутно и от которых уже какое-то время уходит (убегает). Здесь может возникнуть вопрос, имеет ли консультант моральное право таким способом форсировать установление консультационных взаимоотношений; однако это представляется вполне оправданным с точки зрения общеобразовательного процесса в целом, важной составной частью которого зачастую являются консультации.

Пятым важным способом формирования мотивации клиентов выступает сам *учебный процесс*. Робинсон [246], изучавший проблему мотивации у изучающих консультирование, упоминает несколько таких источников. Специальные курсы различного обучения — «Английский язык», «Техника чтения», «Ориентация», «Психическая гигиена», «Семья» — предоставляют людям превосходные возможности сформулировать свои проблемы и скоординировать свои планы с учетом потребности в консультационной помощи. Такой тип учебной программы не только помогает людям, имеющим проблемы, вплотную подойти к ним, но также предоставляет прекрасную возможность мотивировать лучших студентов стремиться к тому, что Робинсон [246] называет «более высоким уровнем адаптивных навыков». Такое стремление приводит к повышению эффективности и продуктивности, обогащению эмоционального опыта, лучшему состоянию здоровья по сравнению с тем, что могло бы получиться само собой или в результате неупорядоченных стереотипов образа жизни. Итак, консультационные взаимоотношения в состоянии помочь личностям, уже достигшим высокого уровня, совершенствоваться и дальше.

Исследование с помощью опросников является шестым средством поиска потенциальных клиентов и создания у них мотивации (табл. 2). Многопрофильные опросники, такие как проблемный опросник Муни [210], молодежная анкета SRA [242], предварительный опросник Берди [26], служат важной цели — лучше информировать людей об их проблемах и, возможно, стимулировать их что-то предпринять для решения выявленных проблем. Как обнаружил Робинсон [246], обычно при проведении таких процедур среди студентов в среднем выявляется двадцать пять проблем.

Таблица 2*

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ
СОГЛАСНО ПРОБЛЕМНОМУ ОПРОСНИКУ МУНИ ДЛЯ КАТЕГОРИИ
«ЭФФЕКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ»
И ДЛЯ «РЕГУЛЯРНЫХ» СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТЕ ШТАТА ОГАЙО
И В ЕЩЕ ОДНОМ КОЛЛЕДЖЕ ****

Местоположение:	У. ш. Огайо	У. ш.. Огайо	Коло- радо
	231 М. и Ж.	171 Ж.	190

Состав групп:	категории Э.А.И И. А.	Обще- житие	М.иЖ.
Сфера:			
Адаптация к учебе	28	20	21
Личностно-психологические отношения	15	15	15
Перспективы обучения и профессии	10	11	9
Социальная активность и отдых	9	10	12
Здоровье и физическое развитие	8	10	10
Учебная программа и учебные процедуры	8	9	3
Социально-психологические отношения	7	8	11
Ухаживание, секс, брак	5	6	5
Финансы, условия жизни и трудоустройство	4	3	7
Дом и семья	4	3	4
Мораль и религия	2	5	3
	100	100	100

*F. P. Robinson, *Principles and Procedures of Student Counseling*. New York: Harpers, 1950, p. 8.

**N. A. Congdon, The perplexities of college freshmen. *Educ. and Psychol. Meas.*, 1943, 3, p. 367-376.

Источник: R. L. Mooney, Personal Problems of freshman girls. *J. Higher Educ.*, 1943, 14, p. 84-90.

Специальные встречи для *предконсультационного ориентирования* выступают седьмым средством, которое дает клиентам информацию о консультациях и связанных с ними функциях, таких как тестирование. Предварительное ориентирование помогает им сформировать реалистические ожидания относительно консультаций и роли консультанта, знакомит их с философией данной консультационной службы и снижает тревожность по поводу предстоящего участия в консультациях. В другой своей книге [277] мы описывали схему подготовительной встречи к консультациям по проблемам профориентации, целью которой является ознакомление с процессом консультирования и связанными с ним функциями. Во время встречи использовались карточки, чтобы проиллюстрировать характер процесса, функции консультанта и возможности выявления призвания. Генеральной целью была выработка реалистичного «уровня ожиданий» или «устойчивости восприятия» для участия в консультациях и для установления начального раппорта с консультантом, который часто присутствовал на предварительных сеансах.

Предварительная ориентация позволяет в дальнейшем существенно экономить время консультанта. Обычно ему приходится тратить много времени на обучение при структурировании и разъяснении каждому клиенту особенностей процесса консультирования по проблемам выбора профессии и образования. Данные исследований, которые провели Стоун [289] и Ричардсон и Бороу [245], подтверждают упомянутую выше экономическую пользу предварительной ориентации перед консультациями по проблемам выбора профессии, когда она должным образом сочетается с индивидуальными консультациями.

Однако процедура ориентации имела бы лишь ограниченное значение для подготовки психотерапевтических консультаций, поскольку здесь необходим в меньшей степени когнитивный и в большей степени индивидуализированный подход. Многие консультационные методы являются еще одним эффективным средством подготовки клиента к психотерапии и консультациям (глава 11).

Готовность и процесс консультации

Большая часть предшествующих методов подготовки была сосредоточена на поиске клиентов и их мотивации. Когда клиент уже в кабинете у клинициста, возникают вопросы, как рационально воспользоваться готовностью клиента. Здесь значимыми факторами выступают установки, обстановка и техника. Клиницист должен оценить ситуацию, чтобы решить, следует ли ему применять технику поддержки, снижая тревожность клиента, или же увеличивать его дискомфорт, добиваясь большей эмоциональной вовлеченности и желания работать над своими проблемами.

Психотерапевта и консультанта легко может ввести в заблуждение «внешнее

оформление». Неосознанное сопротивление клиента может побудить его начать взаимоотношения с консультантом с разговора о таких несущественных вопросах как «отсутствие профессиональных целей», «плохая память на имена», «боязнь публики» или «плохие навыки учебы» под видом основных проблем. Мы полагаем, консультанту следует начинать работу с клиентом на этом уровне не спешить с выводом, что это лишь «фа-садные» проблемы. Но при правильном отношении терапевта клиент вскоре предложит основные свои проблемы. Установки терапевта, которые способствуют обсуждению проблемы, подробно рассматриваются в следующей главе.

Критерии, которые консультант может применять для оценки готовности клиента двигаться дальше, — это его позитивные установки по отношению к психотерапевтическому процессу и низкая защита, проявляющиеся в непринужденности клиента и его энтузиазме в разговоре о своих проблемах. Впечатление, что клиент готов заняться эмоциональным смыслом своих проблем, его непосредственность, позволяющая ему прямо выражать свои мысли и чувства, общее согласие с ролью психотерапевта или консультанта, структурой и стилем консультаций тоже свидетельствуют о готовности клиента. Консультанту следует чутко улавливать, когда клиент не в состоянии прямо говорить о своих проблемах и выражать свои чувства, но своими внутренними установками доказывает, что стремится двигаться вперед. Сходным образом необходимо быть осторожным в работе с клиентом, который хочет двигаться дальше через чур бойко.

ОПИСАНИЕ ИСТОРИИ КЛИЕНТА

Сущность и проблемы применения метода, основанного на описании истории клиента

Описание случая — это систематический сбор фактов из настоящей и прошлой жизни клиента. Такое описание может принимать различные формы в зависимости от стиля и предпочтений консультанта или психотерапевта и типа проблемной ситуации. Терапевт психоаналитического направления, например, особо выделит факты раннего эмоционального развития, проследит их влияние в подростковом периоде вплоть до нынешнего состояния. Консультант, ориентированный на социальные факторы, сосредоточит внимание на социальной среде клиента и также соберет подробное жизнеописание. Консультант по вопросам профориентации будет отбирать только те факты, которые прямо связаны с усилиями клиента определить свои жизненные цели. Приверженец теории «Я» склонен игнорировать формальное, систематизированное жизнеописание, предоставив самому клиенту выбирать темы, которые для него значимы. Сторонник взглядов Роджерса не будет задавать уточняющие вопросы, чтобы заполнить пробелы в рассказе клиента, поскольку это могло бы подразумевать, что он слишком много на себя возьмет. Кроме того, недирективный консультант полагает, что значимо именно восприятие клиентом своей ситуации в данный момент, а не педантичная систематизированная реконструкция прошлого.

Ограниченность методов, основанных на описании истории клиента

Одна из главных опасностей в методе изучения истории клиента — чрезмерное усиление ответственности консультанта, связанной со сбором многочисленных данных. Клиент полагает, что психотерапевт собирает информацию, на основе которой позднее сформулирует резюме (выводы) для «его случая». Составление истории клиента обычно требует интенсивных расспросов, что зачастую влечет за собой нарастание сопротивления клиента. та и впоследствии может затруднить работу самого пациента.

К недостаткам рассматриваемого метода можно отнести потенциальную опасность неверного использования данных, особенно велика опасность того, что консультант позволит проявиться своим пристрастиям относительно этого конкретного случая уже при сборе данных. Более того, может оказаться, что в обзоре истории клиента консультант получил наименее релевантную и наименее надежную информацию. Клиницисты знают о легких искажениях, которые зачастую вносятся клиентом при изложении прошлых событий.

Стремление к полному описанию истории клиента имеет еще тот недостаток, что отнимает очень много времени. Отвлекая от задачи серьезного установления взаимоотношений, чрезмерная поглощенность описанием истории способна породить у психотерапевта ложное ощущение безопасности, как будто он располагает диагностически и прогностически осмысленными ответами на проблему клиента. Голые факты, по-видимому, обладают непреодолимой притягательностью для некоторых консультантов до такой степени, что педантичный сбор

биографических фактов порождает у них иллюзию, будто бы они понимают клиента.

формы описания предыстории

Описание истории клиента можно получить разными способами. В консультировании по поводу профориентации обычно требуется хорошо структурированная сводная форма, предназначенная для заполнения ее клиентом и затрагивающая наиболее важные для профориентационного планирования вопросы. В подобных формах предусмотрены:

- 1) базовая *идентифицирующая информация*, такая как фамилия, возраст, пол;
- 2) *информация об образовании*, в том числе сведения о школьном образовании клиента, его академических успехах и соответствующей деятельности, любимых и нелюбимых предметах, нынешнем учебном статусе и планах;
- 3) *история трудовой деятельности*, в том числе места временной и постоянной работы, служба в армии, прошлые и нынешние профессиональные склонности;
- 4) *личные данные*, в том числе медицинская история, семейное положение, происхождение в аспекте социально-экономического положения семьи, семейные склонности, увлечения, личные проблемы и профессиональные планы клиента. К этим базовым данным, предоставляемым клиентом и зачастую дополняемым в ходе первой беседы, добавляется информация из *школьных аттестатов, профессиональных характеристик, тестовых профильных графиков* об интересах, способностях, личных качествах и достижениях.

Описание предыстории. При описании истории в свете психотерапевтических проблем может уделяться больше внимания систематическим социальным сведениям, таким как семейная биография, а также сведениям о межличностных отношениях с родителями, братьями и сестрами, учителями и сверстниками. Эти данные обычно собираются в ходе опроса — нередко так называемым «принимаящим сотрудником». Это специалист, обычно встречающийся в клиниках и организациях, который не осуществляет психотерапию, а собирает сведения, определяет желательность и уместность оказания помощи и связывается с местными социальными учреждениями для обмена информацией, в частности, о предыдущих контактах клиента с подобными организациями. Такая практика принята по большей части в многофункциональных клиниках и учреждениях, специализирующихся на работе с детьми.

В частной практике, а также в школьных и университетских консультационных службах сведения обычно собирает тот человек, который и ведет консультации. Авторы находят, что интересам клиента наилучшим образом соответствует получение от него информации по определенной схеме и дополнение ее сведениями, сообщенными клиентом в процессе формулировки и проработки своей проблемы. Такая процедура, по-видимому, позволяет уклониться от подводных камней, встречающихся при формальном составлении истории, о чем уже говорилось в данном разделе; тем не менее, она дает консультанту базовые сведения, на основе которых он должен формулировать свои гипотезы и принимать решения о дальнейшем характере взаимоотношений со своим клиентом.

При компиляции биографических сведений или составлении отчета для совещания персонала или представителей надзора предпочтительней начинать с самых общих характеристик и постепенно продвигаться к конкретным деталям, которые позволят воссоздать индивидуальный «колорит», присущий «жизненному стилю» данного клиента. Например, изучение случая может начаться с факта, что клиент — белый мужчина двадцати четырех лет, женатый, а после конкретизации характеристик будут выявлены его индивидуальные особенности, например, такая его черта, как глубоко укоренившаяся враждебность в отношении подавляющих женщин.

Главный смысл сбора данных об истории клиента — пролить свет на существующие в настоящее время проблемы, на их происхождение, формы в прошлом и на их нынешнее значение. Прошлое для клиентов может иметь разный смысл. Некоторые охотно погружаются в детали, причем даже в детали таких событий, которые только примыкают к травмирующей ситуации. Возможно, эта сосредоточенность на деталях прошлого помогает им избежать ответственности за решение своих проблем в настоящее время. Другие клиенты полагают, что единственный способ понять настоящее — это открыть прошлое; поэтому они чрезмерно занимаются «семейными скелетами». Во избежание таких подводных камней консультант должен меньше придавать значения сбору данных в ходе беседы и использовать такие данные только в качестве инструментов для интерпретации клиенту психического материала или в качестве отправной точки для обсуждения и выработки диагноза.

Торн [304, р. 87] предложил следующую схему в качестве пособия для системного

изучения истории клиента. В эту схему включены основные личностные характеристики, отражающие как типичные, так и индивидуальные черты данного человека, которого мы изучаем.

1. *Генетика*. Наследственные факторы в той мере, в какой они представлены.
2. *Конституция*. Биологические параметры организма.
3. *Основные психофизиологические функции*. Базовые данные психических функций.
4. *Темперамент, чувства, эмоции*. Аффективно-импульсивные составляющие поведения.
5. *Интеллект*. Факторы врожденных способностей.
6. *Формы мышления*. Восприятие, категоризация предметов и принятие решений.
7. *Содержание мышления*. Идеологический состав.
8. *Сознание и внимание*. Ориентировка и сенсорика.
9. *Рефлексы и формирование привычек*. Контекст опыта.
10. *Самоконтроль*. Волевые функции личности.
11. *Установки, настроения и комплексы*. «Проявляющее» поведение.
12. *Участие в группах, роли и ситуационные детерминанты*.
13. *Стиль жизни*.
14. *«Я», «Я»-концепции и развитие эго*.
15. *Глобальные черты личности*. Общие факторы.

Иногда требуется более тщательное изучение, если имеющиеся данные отрывочны или ненадежны. Например, в книге Льюиса «Планы психиатрического анализа» [184] рассматриваются детальные планы изучения прошлой и настоящей жизни клиента.

Накопленные данные. В большинстве школ и колледжей практикуется накопительная система регистрации, в которой сохраняются основные данные об учащемся по мере их поступления. Первый шаг, который должен сделать консультант, когда студент или учащийся становится его клиентом, — проверить актуальность и надежность уже накопленных данных. Разрозненные сведения из обычного школьного архива порождают труднопреодолимый соблазн поспешных и поверхностных суждений. Примером здесь служит необоснованный вывод об умственных способностях клиента по данным групповых тестов и его академической успеваемости. Еще одна проблема, связанная с накопленной в школе документацией, — это работа с конфиденциальными сведениями. Общее правило, особенно уместное в обстановке школы или колледжа, состоит в том, чтобы хранить конфиденциальную информацию в отдельных труднодоступных файлах, лишь указывая в данных общего учета, что такие файлы существуют. Многие школьные консультанты, например, могли бы засвидетельствовать, как некоторые учащиеся приобретают негативные «ярлыки» в связи с записями об их прошлых проступках.

Данные школьного учета могут стать полезным для консультанта инструментом, применяемым в процессе подготовки. Консультант может сформулировать гипотезы относительно имеющихся проблем и заметить несоответствие в данных, например, между результатами тестов Джона и отзывами учителей о его успехах. Такое предварительное ознакомление со сводной информацией о клиенте экономит драгоценное время консультаций. Консультант может выделить потенциальные «проблемные» области, отметив, что родители клиента недавно развелись, и он указывает два адреса и попеременно живет то с одним из родителей, то с другим.

Тем не менее, некоторые психотерапевтические консультанты предпочитают начинать с, так сказать, «чистой доски». Они полагают, что не могут доверять накопленным данным учета и даже собственному восприятию этих данных. Они опасаются, что их предвзятость отрицательно скажется на их взаимоотношениях с клиентом. Как и в большинстве других вопросов консультаций, ценность данных учета обусловлена личными предпочтениями консультанта и его аккуратностью и умением ими пользоваться.

Журнал терапии. Консультанты и психотерапевты расходятся во мнениях относительно ведения записей о клиенте. Те, кто ведет подробные записи, полагают, что тем самым приобретают больше материала для терапевтического планирования, интерпретаций и предсказаний. Главные аргументы тех, кто записей не ведет, — возможность несанкционированного доступа к конфиденциальным сведениям и то, что взаимоотношения касаются только консультанта и клиента. Сами авторы придерживаются той позиции, что некоторые записи необходимы. Некоторые общие сведения и краткая сводка обсужденных тем и планов существенны для того, чтобы наметить пути процесса консультации. При большой консультационной нагрузке не так уж трудно перепутать клиентов и забыть существенные факты. Консультант предпочтет — или окажется должен — вести записи для архива или для отчета, но конфиденциальные материалы следует хранить исключительно в личном архиве консультанта и по прошествии какого-то времени уничтожать.

Автобиография. Собственные отчеты клиентов являются важным средством получения информации с тем, чтобы побудить их задуматься о своих нынешних проблемах в свете индивидуальной истории развития личности. Автобиография может быть двух типов. В одном варианте клиенту даются общие указания о темах, которые нужно затронуть, таких как семья, друзья, увлечения и переживаемые в настоящее время чувства. Автобиография второго типа пишется в форме свободного рассказа, для которого не задана конкретная тематика. Клиент волен выбирать стиль изложения и содержание по своему желанию.

Сочинения. Это еще один пример собственноручного документа, из которого можно извлечь много богатого материала о самовосприятии клиента и его готовности к психотерапевтическим консультациям. В этом методе клиенту предлагается конкретная тема сочинения, например, «Чего я хочу от жизни», «Моя семья», «Что бы я делал на необитаемом острове», «Самый счастливый день в моей жизни». Ниже приведено сжатое изложение сочинения, добровольно написанного клиенткой на тему «Чего я хочу от жизни».

«Я хочу придерживаться традиции, с честью нести имя семьи. Во-вторых, я хочу добиться успеха. Я хочу, чтобы люди, услышав мое имя, знали, о ком идет речь. Еще я, наверное, хочу завести детей — чтобы они стали продолжателями рода. Я хочу писать, путешествовать, учиться. Дальше, я хочу найти самое себя. Я хочу понять, почему я делаю то, что я делаю, почему я думаю то, что думаю, почему я такая, какая есть. Больше всего я хочу быть счастливой. Не есть ли это совершенство или гармония, к чему стремимся мы, восприимчивые натуры? Тот ли человек Джо, которому я лучше всего подхожу, к которому я лучше всего приспособлена? Идеи, разговоры, письма, размышления, планы, прогулки вдвоем. Вот что меня занимает. Не совершила ли я ошибку, выбирая себе мужа? Или свой путь в жизни? Что я вообще сделала неправильно за всю свою жизнь? Почему я должна ждать?»

Почему я не могу просто погрузиться в то, к чему стремлюсь, чего хочу, желаю, на что надеюсь? В чем тут, в сущности, проблема со мной и с моими взаимоотношениями с людьми? Правильно ли, что я ощущаю себя неадекватной, или просто я думаю, что я должна быть такой-то и чувствовать то-то.

Я хочу добиться, чтобы имя Смитов жило в сердцах людей. Так было, и так может быть снова. Я живое существо, я живу, испытывая эмоции, любовь, ненависть, печаль, счастье. И у меня точно есть честолюбие, но я чувствую, что мое промедление губит мое честолюбие. Я хочу это преодолеть. Я нуждаюсь в руководстве. За этим я к вам и пришла».

Подобные документы полны смысла для психотерапевта и клиента. Эта двадцатилетняя женщина трудно входила в психотерапевтические взаимоотношения. Предполагалось, что недостаточная готовность обусловлена, главным образом, амбивалентными чувствами по поводу необходимости отказа от удовлетворяющей ее защиты и необходимости переживать боль, которую она испытывала в отношениях с другими людьми и в связи со своей академической неуспеваемостью, и чувство собственной неадекватности и вины из-за того, что подводит свою семью. Это сочинение предоставило и консультанту, и клиентке возможность поговорить о снижении сопротивления и намечающейся готовности реалистически подойти к своим проблемам.

Временная диаграмма. Данный метод соединяет элементы краткой автобиографии и точной хронологии. Клиенту, например, предлагают схематически очертить свою жизнь в значимых аспектах (отношения с отцом, матерью, местоположение «родного дома») по вертикальной оси, точно отмечая десятилетия или даже отдельные годы по горизонтальной оси. Ценность данного инструмента состоит в тех перспективах и контрастах, которые он открывает для клиента, когда тот смотрит на хронологически упорядоченную схему значимых людей, места событий в своей жизни. Предполагается, что процесс такого автобиографического описания сам по себе имеет психотерапевтическое значение. Консультанту тоже легче выявить значимые факторы для дальнейшего анализа, когда он видит перед собой эту панораму жизни своего клиента.

ПСИХОДИАГНОСТИКА

Концепции и вопросы

Диагностика в медицинском смысле слова подразумевает анализ симптомов, установление причин, обобщение наблюдений и классификацию их по укрупненным категориям, наконец, соотнесение конкретных терминов с проявлениями болезни. Психиатрическая или психологическая диагностика — это процесс выяснения причин и обозначения комплексов симптомов специальными терминами, такими как шизофрения, недостаточная готовность или тревожное состояние. Однако в психологии нет однозначных аналогов для таких медицинских понятий как дифтерия или тромбоз, характеризующихся четкой этиологией. При заболеваниях медицинская диагностика обязательно предшествует лечению.

Однако в области психологии диагностический процесс имеет несколько смысловых слоев и не столь однозначен, как в медицине. Психологическая диагностика в общем случае подразумевает установление проблемы или состояния клиента в данный момент, выяснение

возможных причин затруднений, определение подходящей консультационной техники для решения проблемы и предсказание вероятных итогов консультирования или поведения клиента в дальнейшем.

Психодиагностика может означать, прежде всего, описательную *классификацию* или таксономию проблем, сходную с психиатрической классификацией неврозов, психозов и расстройств структуры характера. Этот процесс часто называют «дифференциальной диагностикой», в ходе которой клиницист старается дифференцировать, отделить одни проявления болезни от других. Разнообразные схемы классификации были предложены для различных типов патологического поведения. Руководство Американской психиатрической ассоциации по типам неврозов, психозов и расстройств структуры характера является стандартным нозологическим (От «нозология» — систематическая классификация и номенклатура заболеваний. — *Прим. перев.*) справочником для таких патологий [7].

Рассматривая непатологические классификации, применяемые в консультировании, Уильямсон [320] предложил классификацию социологического типа с пятью категориями: «личные», «учебные», «профессиональные», «финансовые» и «медицинские» проблемы. Бордин [39], пытаясь выявить источник, а не тип затруднений, сформулировал такие пять категорий: отсутствие проблем, недостаток информации, зависимость, внутренний конфликт и тревожность выбора. Пепински [231] предложил сходный набор категорий для студенческих проблем, в том числе: недостаток уверенности, недостаток информации, недостаток умений, зависимость, внутренний конфликт (межличностный, внутриличностный, культуральный) и озабоченность выбором. Робинсон [246] развил простую систему из трех категорий, основанную на темах для обсуждения: проблемы адаптации (эмоциональные и неэмоциональные), усвоение навыков и недостаток зрелости.

Диагностическая классификация клиентов необходима, главным образом, для исследования и обсуждения в профессиональной среде, хотя отсутствие основной согласованности по измерению личности и личностных проблем в принципе затрудняет такое обсуждение. В последнее время мало внимания уделялось созданию классификации клиентов или их проблем с точки зрения причин. Как отмечает Пепински [231], анализ журналов консультаций показывает высокую надежность классификации проблем у клиентов согласно его схеме, но это оказалось недостаточно полезным при проведении консультаций.

Диагностические категории могут быть полезны для определенных манипуляций и оказания специфической помощи, такой как корректирующая терапия в случае проблемы медленного чтения, но из-за своей чрезмерной упрощенности они не слишком полезны для консультанта, ставящего перед собой задачу понять индивидуальность клиента.

Лаконичные ярлыки, такие как «невротик», мало помогают как самому консультанту, так и клиенту, поскольку имеют тенденцию подгонять индивидуальность под стереотип, который может и не соответствовать психологической динамике конкретного клиента. Если уж такого рода обозначения представляются необходимыми, предпочтительней описательные предложения, а не стандартные термины. Такого рода понимание — всего лишь одна из основ для применения наиболее подходящей техники консультаций или психотерапии.

Одна из важнейших проблем создания диагностических категорий состоит в надежности классификации. Одно из исследований Эша [15] показало, что надежность диагностики в терминах патологических категорий удручающе мала, хотя это исследование подверглось суровой критике из-за неадекватности рассматриваемых в нем категорий. В более позднем исследовании достоверности психиатрической классификации Шмидт и Фонда [266] выявили высокую надежность, причем исследовательские методы удовлетворяли обычным стандартам. Принципиальное ограничение для подобных исследований лежит в области семантики, так как для окончательного решения вопроса о надежности диагностики необходимо выработать более логичную классификацию патологий.

Второй смысл термина «диагностика» в консультировании сводится к *интерпретации* полученных данных о клиенте, что иногда называется «структурной диагностикой». Уильямсон [320] употребляет этот термин, подразумевая «повторяющиеся модели», которые помогают объяснить или описать поведение клиента. Диагностика — это предпринимаемый вслед за анализом данных шаг, во время которого консультант выбирает из массива полученных данных релевантные факты, образующие основу для прогноза и планирования дальнейшего хода консультаций или психотерапии. С помощью умозаключений консультант способен раскрыть в имеющихся данных новые смыслы, которые сможет использовать при терапевтическом пла-

нировании или непосредственно проинтерпретировать для клиента. Такой рационалистический подход к диагностике предполагает, что поведение подчиняется определенным закономерностям и логически последовательно. Этот подход был создан в первую очередь для консультаций студентов по личным проблемам, сводящимся, главным образом, к вопросам планирования профессиональной деятельности и получения образования.

Клопфер [172] подчеркивает, что при диагностическом исследовании важно собирать описательную информацию об используемых защитах, о сильных сторонах личности и благоприятных факторах, а не только перцепционные, концептуальные и аффективные признаки патологии. Такая практика соответствует тенденции осуществлять психодиагностику в качестве описательного, а не классификационного процесса.

Торн [303], рассматривая проблемы диагностики с еще более выраженной клинической точки зрения, настаивает, что, прежде чем планировать и осуществлять «рациональную терапию», необходимо поставить точный диагноз. В связи с этим он предлагает тщательно выверенную процедуру для «акта вынесения клинического суждения» в психотерапии. При этом Торн в значительной степени полагается на тесты в качестве диагностического средства при консультировании и психотерапии.

Торн [304] связывает свое определение понятия личностного диагноза с концепцией личностной интеграции, которая представляет собой динамический процесс организации и унификации бихевиорального поля, а также феноменологическую характеристику, отражающую статус личности с точки зрения ее организованности. Диагностический процесс отчасти состоит в понимании различных уровней организации, существующих в каждый данный момент. При диагностическом исследовании личность анализируется на предмет выявления того, характеризуются ли психобиологические подструктуры полноценностью и поддерживают ли они высшие функции, адекватно ли удовлетворяются глубинные побуждения и интегрированы ли они с требованиями окружающей среды, способна ли личность пользоваться своими индивидуальными ресурсами для решения жизненных задач. Оценивая степень интеграции, диагност рассматривает различные организационные уровни, которые используются личностью при работе со своей жизненной ситуацией, — от простейших биологических процессов (пищеварение, дыхание) и вплоть до комплексного научения и личного стиля жизни.

Предосторожности при диагностическом подходе

Применение рассмотренного выше интерпретативного подхода к диагностике таит в себе и некоторые опасности. Неполнота или неточность данных, чрезмерное упрощение сложных человеческих проблем зачастую провоцируют консультанта заходить в своих диагностических усилиях слишком далеко. Приведенные далее в этой главе свидетельства подтверждают, что даже лучшие клинические или статистические предсказания не настолько надежны, чтобы на них можно было основывать критически важные решения.

Во-вторых, применение интерпретационного подхода легко втягивает консультанта, особенно психотерапевтического консультанта, в чрезмерную сосредоточенность на истории клиента при игнорировании тех установок, которые могут существовать у клиента в настоящее время, или его нынешнего поведения. Диагностический процесс, чтобы дать эффективные способы понять индивидуума, должен учитывать его актуальную психологическую ситуацию.

В-третьих, у клинициста появляется соблазн чересчур активно использовать тесты в качестве вспомогательного средства для диагностического процесса. Это часто приводит к тому, что клиент ждет готовых «ответов» от тестов, вместо того чтобы вглядываться в себя, выясняя причины своих затруднений.

Утрата перспективы в отношении индивидуальности клиента, его неповторимой системы «я» — четвертая трудность в диагностическом процессе. Например, терапевтический психолог может располагать обширным набором сравнительных данных в таких областях как умственные способности клиента или результаты **ММРП**; однако он может упускать из виду тонкие отличия, которые и превращают его клиента в неповторимую личность, проявляющую собственные уникальные реакции на общие социальные стимулы.

Поскольку диагностика исторически ассоциировалась с патологией, еще одна опасность состоит в том, что клиницист будет больше заниматься отклонениями, нежели гигиеной поведения. Как было показано в главе 4, до сих пор существует очень мало терминов, которые описывают здоровые продуктивные состояния личности и которые можно было бы сравнивать с разветвленной терминологией психопатологических состояний. Терапевтические психологи

посвящают себя поиску позитивных характеристик, задаваясь такими вопросами: «Какие сильные стороны уже есть у клиента?», «Какие инсайты он приобрел к настоящему времени?» и «Что может послужить для нас прочной основой?».

И последнее возражение, которое часто приводят против диагностического подхода в психотерапии, состоит в том, что он влечет за собой появление установки на вынесение ценностных суждений, будто бы терапевту надлежит «классифицировать» клиента, а потом сказать ему, что тот обязан сделать. Тем самым на психотерапевта перекладывается слишком много ответственности, и у него появляется соблазн вещать клиенту непреложные истины.

А терапевт, придерживающийся традиции Ранка, склонен избегать формальных диагностических действий на ранней стадии. Позиция Роджерса [249] по вопросу диагностики выглядит особенно непреклонной. Он заявляет, что диагноз (понимаемый в рассмотренном нами смысле) фактически приносит вред при консультациях психотерапевтического типа. Роджерс не игнорирует значение причинной обусловленности поведения; но он утверждает, что смысл поведения определяется через тот конкретный способ, каким клиент воспринимает свою реальность.

Клиент, согласно Роджерсу, в действительности является единственным человеком, который может полностью знать динамику своего восприятия и поведения. Следовательно, чтобы изменить поведение клиента, нужно, чтобы произошло перцепционное изменение. А простое получение большего количества умозрительных данных о его проблеме вряд ли поможет сильно изменить его поведение.

Роджерс полагает также, что диагностический подход имеет тенденцию отвлекать консультанта от системы координат клиента и погружать его в умозрительные рассуждения о клиенте. Некоторые консультанты склонны к такому чрезмерному увлечению диагностикой из-за своих установок на вынесение ценностных суждений. Роджерс утверждает, что сама психотерапия является диагностикой — в том смысле, что этот процесс происходит именно с клиентом и тот фактически осуществляет диагностику, когда формулирует свой опыт в переосмысленных терминах.

Еще одну трудноуловимую социальную опасность Роджерс [249] усматривает в том, что чрезмерное увлечение диагностикой влечет за собой соблазн делать содержащие социальную оценку предсказания. Если клиент полагается на «квалифицированность» консультанта, потенциально возникает опасность социального контроля и влияния, когда консультант будет указывать цели и выносить оценочные суждения — приемлемо ли некоторое поведение или нет, является ли оно зрелым или незрелым.

Роджерса критикуют за его радикальные взгляды на диагностику, так как он словно бы вводит в игру «куклу», когда задача понять клиента в диагностическом смысле возлагается на самого клиента. В основе, по-видимому, лежит предпосылка, что диагностический подход автоматически предполагает установку на вынесение оценок, которая совершенно неприемлема. Бордин [40] указывает также, что перцепционные представления клиента являются лишь частью его опыта, а чрезмерная сосредоточенность на перцепции может породить у консультанта скорее поверхностное, нежели глубокое понимание. А вот углубить свое понимание консультант может, активней участвуя в процессе.

Помимо критики диагностического подхода Роджерсом, существует еще одна убедительная причина для осторожности. Диагнозы ставятся в том числе для целей прогноза, или предсказания будущего поведения клиента. Прогнозы, основанные на клинических суждениях и клинических данных, недостаточно убедительны и надежны. Клинические прогнозы, как утверждает в своем недавнем обзоре и критическом обсуждении Миэл [202], менее надежны, чем прямые «актуариальные» методы (актуарий, *устар.* — протоколист, регистратор. — *Прим. науч. ред.*), в которых для предсказания поведения используются тесты. Одним из пунктов разногласий в психологической литературе является сравнительная ценность клинических и статистических методов для предсказания поведения клиента. Хотя некоторые психологи выражают уверенность в том, что клинические методы при надлежащих условиях эксперимента способны доказать свое превосходство, имеющиеся к настоящему времени данные свидетельствуют, что статистические предсказания лучше, и что методы клинического предсказания при консультировании имеют множество недостатков.

Клиническое предсказание основано на допущении, что индивидуум внутренне последователен. Диагност выявляет у индивидуума устойчивые паттерны внутренней согласованности, с помощью которых можно проектировать его поведение в дальнейшем. Миэл

[202] в своем обзоре проблематики клинических и актуариальных предсказаний приходит к выводу, что проблема отчасти может быть решена за счет уточнения условий, при которых каждый из методов работает лучше. Он надеется, что клиницистам недолго еще придется рассматривать клинические методы *в противопоставлении* статистическим.

Решение диагностических вопросов

Существует еще и третья точка зрения, которой можно придерживаться во взглядах на диагностику. Нам кажется трудным игнорировать тот факт, что терапевтический психолог все-таки должен принимать определенные решения, осуществлять терапевтическое планирование, внимательно отслеживать признаки патологии во избежание серьезных ошибок и делать некоторые прогнозы и предсказания. Таким образом, терапевтический психолог вынужден виртуозно лавировать, сохраняя позицию воздержания от суждений и оценок по Роджерсу, пытаясь по мере сил удержаться в системе координат клиента, и в то же самое время стараясь диагностически понять своего клиента.

Предполагается, что можно одновременно достигнуть такого, прибегая к терминологии Портера [238], «диагностического понимания» и «терапевтического понимания» с помощью подхода, именуемого выдвижением гипотез или догадок. Консультант может принять решение воздержаться от некоторых формальных диагностических действий, но он непременно будет формулировать какие-то гипотезы о состоянии своего клиента. Например, хотя бы для себя он будет стараться ответить на такие вопросы, как «Насколько серьезно обстоит дело с точки зрения патологии?», «Какой метод лучше всего использовать на этой стадии?», «Как далеко мы можем попытаться зайти?», «Какая динамика здесь проявляется главным образом (защитные механизмы, доминирующие потребности, симптомы, требования среды)?», «Каким может оказаться результат?». Основопологающим вопросом диагностики, впрочем, должен быть вопрос «Что происходит?».

Ответы на упомянутые вопросы постоянно пересматриваются до тех пор, пока картинка стиля жизни данного клиента, описаний его эго-системы, системы «я» и системы ядра, базовых отношений с людьми, доминирующих ценностей, принципов защиты, характерных сильных сторон и недостатков не сложится в единый узор. Это и будет умозаключением из сделанных наблюдений. С такой точки зрения сам консультационный процесс является, согласно Пепински, процессом «формулировки и проверки гипотез, процессом аппроксимации и коррекции» [232, р. 198]. Кроме того, Пепински указывает, что консультант, строя свои гипотезы, моделирует гипотетического клиента, у которого описание поведения выражается в терминологии базовых представлений и предпосылок консультанта. Иными словами, консультант рассуждает так: если клиент, с которым я в данный момент работаю, ведет себя аналогично моей модели, тогда в состоянии предсказать, каково будет его наиболее вероятное поведение в будущем. Например, мы знаем из исследований и опыта, что для находящегося в депрессии клиента потенциально велик риск суицида. У нас есть модель суицидального индивидуума, и по мере того как клиент все больше рассказывает нам, что он чувствует и о чем думает, мы видим, что он все точнее и точнее соответствует нашей модели. Это инициирует прогностический процесс. И тогда сразу возникают вопросы действия.

- 1) Следует ли мне в качестве его консультанта безотлагательно направить его к специалисту, на госпитализацию, связаться с его родственниками?
- 2) Или же такое направление еще больше его расстроит, и мне лучше использовать какие-то методы поддержки в критических ситуациях?
- 3) Следует ли мне снизить интенсивность анализа его чувств и полностью прекратить обсуждение подобных вопросов, чтобы не усиливать его депрессию?
- 4) Должен ли я прекратить его консультировать сразу же, как только смогу должным образом передать ответственность другому психотерапевту?
- 5) Какие еще признаки патологии присутствуют, и какие видны проявления сильных сторон личности?
- 6) Является ли все это в первую очередь личностным расстройством или же вторичной реакцией на сильный ситуационный стресс?

Ответы на такие вопросы прояснятся благодаря предсказаниям, выведенным из нашей модели. Консультант здесь фактически пытается проверить свою догадку о том, что у него на руках потенциальный самоубийца, и спланировать безотлагательные действия.

Как у консультанта протекает процесс формирования гипотез—до сих пор вопрос

интуиции. По мнению Миэла [202], консультант действует примерно следующим образом: 1) собирает данные; 2) выбирает набор предпосылок и некоторых общих принципов в теории поведения; 3) выстраивает рабочие гипотезы относительно конкретного поведения, сравнивая имеющиеся данные о клиенте и теоретические предпосылки; 4) продолжает сбор и сравнение фактов, чтобы уменьшить число допустимых гипотез; 5) перетасовывает факты и гипотезы, пока не сложится осмысленная картинка; 6) опираясь на здравый смысл, выбирает наиболее точные из своих рабочих гипотез; 7) исходя из них, делает конкретное предсказание.

Мак-Артур [191] тоже излагает выводы некоторых исследований и размышлений о клиническом процессе. Он обнаружил, что успешные предсказания делались на основе модели или «клинического конструкта», которые формировались у каждого клинициста, а не на основе единственного теста, теории или известного о клиенте факта. По-видимому, клиницисты используют индуктивный метод, посредством которого согласуют имеющиеся данные с некоей моделью личности. На основе этой модели они делают предсказание о том, какое поведение клиента наиболее вероятно. Мак-Артур указывает, что они, по-видимому, используют в рассуждениях фразы типа «он выглядит таким человеком, который...» [191, p. 204].

Кестер [175], изучая диагностический процесс, просил консультантов «думать вслух» перед магнитофоном, когда они просматривают материалы о своих клиентах. Он обнаружил, что внезапного инсайтного структурирования данных не происходило, а вместо этого имело место более плавное выстраивание имеющихся данных, позволяющее углубить понимание сути. Кестер указывает, что последовательность действий, которой, по-видимому, придерживались клиницисты, была схожа с процедурой решения проблем, описанной Миэ-лом: 1) сбор и сравнение данных; 2) интерпретация данных; 3) построение гипотез; 4) оценивание гипотез.

Как и Мак-Артур, Кестер обнаружил, что итоговые формулировки были более осмысленными, когда вырабатывались в рамках открытого подхода, не ограниченного единственной теорией или совокупностью данных. Те консультанты, которые оказались не в состоянии пересмотреть свои гипотезы в связи с поступлением опровергающих или противоречащих данных, выглядели наиболее ригидными и ориентированными на единственную теорию.

Иллюстрацию к осуществлению клинического диагностического и прогностического процесса можно привести из области консультирования по вопросам выбора профессии. Здесь особенно важна задача построения гипотез о способностях, интересах, деловых качествах и опытности клиента по сравнению с эталонными моделями, например, преуспевающего страхового агента, преподавателя домоводства или архитектора. Метод клинического предсказания может применяться в консультировании по профориентации в дополнение кактуариальным методам, в которых внимание сосредоточено на результатах тестов и коэффициентах валидности. Профориентационное консультирование, таким образом, служит иллюстрацией взаимодействия клинических и актуариальных методов предсказания. Этот пример показывает, что центральной задачей диагностического процесса является прогноз, а внимание к другим вопросам диагностики снижается.

Иллюстративный пример для диагностического процесса и применения специальной диагностической процедуры можно взять из области дефицитарности базовых навыков. У клиента, жалующегося на трудности с чтением, следует сначала исключить такие причины отклонения, как нарушения зрения, восприятия, эмоциональной сферы, опыта или речи.

В этих примерах из области психопатологии, профориентации и дефицитарности базовых навыков клинический процесс плавно переходит в процесс консультационный. Возможно, именно это имеют в виду такие авторы, как Роджерс, когда говорят, что диагностика вплавлена в терапевтический процесс. Еще одно наблюдение с нашей стороны — чем дальше жалобы клиента от таких связанных с когнитивными факторами проблем, как планирование профессии и трудности научения, тем менее выраженными и очерченными бывают формальные диагностические действия терапевта.

Поскольку диагностические проблемы при профориентационном консультировании выглядят несколько рельефней, здесь можно уделить их обсуждению больше места. Задача профориентационной диагностики состоит в достижении полного понимания (со стороны консультанта и самого клиента) интересов, способностей, личных качеств, увлечений клиента, его семейной истории и опыта работы, чтобы сопоставить характеристики клиента требованиями работодателя. Хотя описанный процесс является абсолютно рациональным и логичным, существует опасность игнорирования скрытых факторов, лежащих в основе когнитивных

характеристик, например, способностей. Простой сбор данных и сличение их с поставленными профессиональными целями, что выглядит вполне логичным, в действительности являются упрощением весьма сложного процесса. Другими словами, диагностика (в том смысле, в каком говорит о ней Уильямсон [320], как понимание данных по осмысленной схеме) чрезвычайно существенна в таких консультациях. Консультант не может переложить свою ответственность в качестве эксперта, делающего такого рода предсказания, на клиента или кого-то еще. В нашем обсуждении необходимо подчеркнуть одно принципиальное возражение для случая, когда диагностика осуществляется в виде отдельной формализованной процедуры. По нашему убеждению, хотя диагностические процедуры обычно встречаются на ранних стадиях, диагностика имеет тенденцию растворяться в консультационном процессе в целом. Более того, такой диагностический процесс не сводится к вынесению строго определенного заключения, как в медицине. В консультировании он состоит из построения и перестройки гипотез для выбора наиболее адекватных. Сформулированные положения затем обсуждаются с клиентом для их ассимиляции и уточнения. С этого момента они обычно становятся гипотезами клиента, и все дальнейшие решения вместе с их последствиями тоже ложатся на его плечи.

Как отмечалось в нашем обсуждении, консультанту по вопросам профорientации приходится решать, какую степень эмоциональной интенсивности он может допустить во взаимоотношениях с клиентом. Один из самых трудных вопросов — когда нужно пойти навстречу постоянным усилиям клиента довести обсуждение до уровня психотерапевтических отношений. Впрочем, консультант зачастую может снизить тревожность клиента вследствие неопределенности его планов на будущее или трудностей в отношениях с людьми без глубокого психотерапевтического вмешательства. Но при этом диагностический процесс служит консультанту вспомогательным средством для обнаружения патологии. Именно по этой причине все консультанты, независимо от их должности или уровня, должны быть знакомы с признаками психопатологий.

Применение тестов в психодиагностике

Сущность и базовые предпосылки психодиагностических тестов. Тесты являются одним из главных инструментов психотерапевта. В этой главе обсуждается их применение в диагностике. Существуют и другие области применения тестов — интерпретация, получение информации, оценивание и прогноз, — которые будут рассмотрены в следующих главах.

Главное назначение любого тестирования — получить примеры поведения клиента в стандартизированной ситуации, свободной от субъективных оценок. Результаты теста должны предоставить объективный фактический материал, хотя элементы субъективности появятся при интерпретации полученных в итоге фактов. Далее психотерапевт, осмысливая материалы тестов, историю клиента и свои наблюдения, выдвигает ряд диагностических гипотез в отношении своего конкретного клиента.

Говоря конкретней, психодиагностическое тестирование есть изучение «терапевтической релевантности» аспектов личности. И это означает, что терапевтического психолога интересуют, в первую очередь, свойства защитной системы, особенности и сила эго-системы, характерные черты уникальной системы «я», а также некоторые сведения о тревогах и потребностях в системе ядра в свете вопроса, каким образом эти элементы могут измениться или начать функционировать более согласованно.

Назначение тестовой фазы диагностики сводится в данном случае к тому, чтобы получить описание личности на основе одних только тестов, без трудоемкого изучения истории клиента. Например, если тесты выявят сильные агрессивные интра-пунитивные побуждения личности, то тем самым объяснят некоторые саморазрушительные тенденции в поведении клиента. Это будет полезно, так как сэкономит время, однако, если то же самое показывают материалы истории клиента, то у нас останется только удовлетворение от тщательного и последовательного изучения истории клиента. Ведь тесты не внесли ничего нового в понимание данного клиента по сравнению с тем, что уже дали материалы его истории. Как надеются клиницисты и консультанты, тесты и соответствующие методы интерпретации со временем станут достаточно совершенными, чтобы удовлетворять критериям уверенности в применяемом инструменте. Это не значит, что целью ставится так называемая «слепая интерпретация» тестов без учета других данных о клиенте. Однако, чтобы тесты можно было считать полезными инструментами, они должны сами по себе давать достоверную и валидную информацию о структуре и функционировании личности.

Более того, характеристики личности необходимо изучать в их развитии, то есть

достаточно часто делать замеры для оценки изменений. Личностные характеристики следует также изучать в их социальном контексте, поскольку личность представляет собой продукт социальных взаимодействий. Имеются неплохие доказательства того, что даже некоторые затруднения в интеллектуальных функциях, в том числе мышлении, памяти, внимании и восприятии, имеют своей первопричиной изъяны межличностных взаимоотношений. Еще одна предпосылка, лежащая в основе психодиагностического тестирования, состоит в том, что индивидуальные особенности мышления и эмоций, выявляемые тестами, служат индикаторами основного характера структуры личности клиента. Предполагается, что эта структура достаточно стабильна и внутренне согласована. Характер структуры связан с фундаментальными атрибутами внутренней и внешней системы защиты, а также характерными типами реакции на социальные требования.

Применение психодиагностических тестов для мониторинга. Хотя детализация вопросов психодиагностического тестирования далека от целей и тематики данной книги, авторам все же представляется важным вкратце описать применение тестов в диагностике. Для психотерапевта одна из главных функций тестирования — служить неким «экраном». Ранее в этой главе обсуждались проблемы обнаружения патологии, определения стратегии консультаций и готовности к консультациям. Предложив клиенту небольшой набор тестов в подходящий момент на ранних стадиях процесса, консультант может лучше уяснить себе общую картину предстоящего «путешествия».

Серьезная патология зачастую проявляет себя в последующих беседах. Применяя проективную технику или структурированный тест, такой как ММРІ, консультант нередко способен прийти к более ясному пониманию наблюдаемой в настоящее время патологии, а иногда оказывается в состоянии раньше распознать скрытые патологические тенденции.

Точно так же и в отношении свойств интеллекта— консультант зачастую хочет быстро оценить различные способности клиента, предваряя получение более определенных данных. Короткие лексические тесты, такие как Стэнфордский Бинетаили субтесты Векслеровской шкалы для взрослых, могут дать ему необходимую информацию. Кроме того, такие короткие тесты, как «тест пословиц» [127], позволяют произвести быстрое, хотя, возможно, и не слишком надежное оценивание интеллектуальных способностей. Тесты на устное чтение, например Gray Paragraphs [129], предоставляют в распоряжение консультанта еще один способ быстро оценить интеллектуальные навыки клиента.

Применение психодиагностических тестов для предсказания успеха консультаций. Тесты диагностического мониторинга могут дать информацию, относящуюся к консультационной готовности, например, о силе эго-системы. Имеются свидетельства в пользу того утверждения, что скорость достижения успеха в консультациях связана с факторами силы «эго», такими как адаптивность реакций, способность анализировать требования реальности и неискаженность восприятия, следовательно, консультант получает возможность на ранних стадиях процесса решать, будут ли продолжительные консультации сданным клиентом возможными и имеющими показания (нужными).

Применение психодиагностических тестов для детализации сведений. Не существует эффективной замены для диагностических тестов в области таких навыков, как чтение и арифметика. Корректирующая терапия и сопутствующие ей консультации планируются на основе информации, полученной с помощью набора диагностических тестов успеваемости.

Сходным образом, в отношении личностных качеств и адаптации, такие тесты, как ММРІ (Миннесотский многопрофильный личностный опросник) и Адаптированный опросник Белла, способны указать консультанту ту тематику, которую с успехом можно исследовать напрямую, просто расспрашивая клиента. Например, обнаружение с помощью тестов того факта, что контроль враждебных чувств составляет для клиента проблему, позволит сразу определить чувствительную точку. Такое раннее выявление может способствовать в дальнейшем снижению сопротивления клиента при обсуждении проблемы, поскольку клиенты склонны воспринимать результаты тестов в чистом виде «объективного свидетельства».

Консультанты, работающие с проблемами выбора профессии* считают диагностическую информацию полезной; однако основное внимание при профориентационном планировании уделяется прогнозам. Подробный материал на эту важную тему применения тестов для прогноза представлен в разделе об информационном применении тестов.

(

*Применение психодиагностических тестов для постановки *di-t* диагноза.* Определение патологических типов было и остается важ-нейшей точкой приложения усилий клинического психолога. Такие проективные техники, как тест Роршаха и тесты «тематик чешкой апперцепции», используются наряду с такими тестами, как Векслеровская шкала интеллекта для взрослых, чтобы получить общую картину восприятия, понятийных и аффективных способностей клиента.

Клинические процедуры зачастую требуют «раскладывания по» ящичкам» таких нозологических категорий, как неврозы, психозы и расстройства структуры характера. Здесь диагностическое тестирование приносит некоторую пользу, однако свидетельства о точности такой диагностики не слишком убедительны. пригоден. В качестве средства для предсказания дальнейшего поведения диагностический подход тоже имеет существенные недостатки. Клинические и статистические методы предсказания все еще характеризуются слишком низкой валидностью, чтобы их можно было активно применять. Клиницист, однако, может рассматривать диагностический процесс в качестве процедуры последовательного построения все более обоснованных гипотез о сущности затруднений клиента. Примеры соответствующих вопросов таковы: «Какая степень патологии присутствует?», «Насколько далеко мне следует пытаться увлечь этого клиента на путь к психологически зрелому существованию?», «С учетом всей имеющейся информации какиерешения представляются наилучшими в поисках клиентом путей к своим профессиональным и жизненным целям?». Тесты и описание истории клиента служат для диагноста полезным вспомогательным средством при поиске предварительных ответов на упомянутые вопросы и дальнейшем осуществлении тонко дифференцированной психодиагностики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психолог-терапевт имеет дело с тремя задачами подготовки. Прежде всего, он должен заняться проблемами готовности к консультациям и мотивации — в качестве ключевой трудности при работе с детьми, подростками или взрослыми.

Изучение материалов истории клиента — это вторая задача, сводящаяся к вопросу: «Какие существенные сведения потребуются для помощи данному клиенту?». Для этого имеются различные источники информации, такие как описание истории клиента, записи учета, временные диаграммы, автобиографии и сочинения.

Третий вопрос для терапевтического психолога на начальных стадиях процесса — это вопрос о форме и объеме диагностического заключения. Диагностика, как метод классификации симптомов, имеет ту ценность, что это экономичный способ описания проблем клиента. Однако в качестве процедуры для определения их причин диагностический процесс не слишком

Глава 6

Сущность взаимоотношений и личные качества психотерапевта

Основа терапевтического процесса — это взаимоотношения, устанавливающиеся между консультантом и клиентом. В предыдущей главе говорилось о значении психологических установок клиента в начале терапевтического процесса. В данной главе речь пойдет об установках консультанта — важном элементе взаимоотношений — и о том, как эти взаимоотношения используются для помощи клиенту.

Прежде чем мы сможем перейти к технике взаимоотношений, что будет сделано в главе 7, необходимо проанализировать значение личных качеств и установок консультанта. О технике взаимоотношений речь пойдет позже потому, что мы рассматриваем ее в качестве *реализации* основных установок консультанта в области его взаимодействий с клиентом и в качестве способа достижения понимания.

Взаимоотношения в консультировании и психотерапии — главный источник для выявления и понимания, понимания и овладения важнейшими мыслями и чувствами, которые позволяют изменить поведение клиента. Таким образом, качество взаимоотношений определяет не только основу личностных взаимодействий, но и возможность продолжения консультаций вообще.

Мы все больше и больше убеждаемся в том, что взаимоотношения в консультировании и психотерапии уже сами по себе имеют терапевтическое значение. У большинства невротиков отсутствуют здоровые и подлинно глубокие межличностные отношения. Задачей психотерапевта, следовательно, можно считать установление того или иного типа взаимоотношений (на какие только окажется способен клиент), укрепление их, постепенное освобождение их от всего ирреального и обучение клиента умению распространить эту вновь открытую для себя динамику на отношения с другими людьми. Это позитивный аспект роли терапевта в противовес негативному аналитическому ее аспекту. Такая роль также гарантирует некоторую относительную свободу самого терапевта от невротических искажений, что немаловажно.

Прежде чем продолжать, необходимо дать определение понятия «взаимоотношения». Мы предпочитаем определение Пе-пински: «...как *гипотетический конструкт для описания эмоционально включенного взаимодействия* между двумя индивидами» [232, р. 171]. Следует отметить, что в данном определении «взаимоотношения» связываются с *аффективными*, или эмоциональными, элементами взаимодействия, о которых можно судить только по наблюдаемому поведению клиента. Как полагают авторы, описание взаимоотношений должно включать в себя еще несколько аспектов, которые и обсуждаются в следующем разделе.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Соотношение уникального и общего

Хотя о психотерапевтических взаимоотношениях можно высказать несколько общих положений, важно помнить, что каждый случай отношений между клиентом и консультантом уникален. Факторы, обуславливающие эту уникальность, так же разнообразны, как и сами различия между людьми. Факторы уникальности включают в себя психологические установки *консультанта*, его поведение и физические данные, а также установки, особенности воспитания и поведения *клиента*, которые были рассмотрены в предыдущей главе. Эта уникальность затрудняет обобщение каких бы то ни было утверждений о консультациях и делает практически невозможным сведение процесса установления отношений к какой-то единой схеме. Каждое консультационное отношение несет для консультанта элемент новизны. Психотерапевт, конечно же, не в состоянии заучить мириады предписаний, охватывающих все мыслимые ситуации. Мы же придерживаемся того взгляда, что он способен эффективно оказывать помощь людям, если имеет ясное представление о своих особенностях и своих целях, имеет определенное отношение к людям и хорошо знаком с несколькими основополагающими методами психотерапии.

Еще одна сторона уникальности психотерапевтических взаимоотношений — их отличие от всех остальных разновидностей отношений между людьми. Друзья, родственники и учителя тоже оказывают весьма глубокое влияние на поведение, но одним из уникальных элементов терапевтических отношений является их структура, то есть их тщательно спланированное и сформулированное психотерапевтическое содержание. Еще одним особым элементом, отличающим терапевтические отношения от остальных, выступает сравнительно полное принятие консультантом клиента во всех его личностных проявлениях. В других видах взаимоотношений такое встречается редко.

Хотя консультирование и психотерапия по сравнению с другими человеческими взаимоотношениями уникальны с точки зрения глубины, структуры и психологических установок, они имеют черты сходства с другими типами взаимоотношений, например семейных, дружеских, отношений «учитель — ученик», «доктор — пациент» и «пастор — прихожанин». Признание, поддержка, авторитетность, обучение и другие явления, встречающиеся в таких ситуациях, присутствуют и в психотерапии. В каком-то смысле консультационные отношения представляют собой своеобразное расширение обычного, и при том здорового, жизненного процесса.

Соотношение субъективного и объективного

Следующий взгляд на терапевтические отношения — точки зрения представленности соотношения субъективного и объективного [226]. Это соотношение связано со степенью эмоциональной интенсивности взаимоотношений и определяется соотношением в них рациональных и эмоциональных составляющих. *Объективное* подразумевает когнитивные, научные, обобщенные аспекты взаимоотношений, когда клиент рассматривается как объект изучения или часть всего страдающего человечества. В стремлении к объективности, таким образом, консультант не был бы эмоционально сопричастен клиенту, психологически он был бы весьма далек от него и

воспринимал бы взгляды и ценности клиента без личных суждений и критики. Словом, он был бы олицетворением аналитического исследователя.

Объективный подход в представлении клиента состоит в том, что консультант будет уважать его взгляды, не станет навязывать клиенту свои идеи, будет рассматривать его проблему рационально и аналитически. Однако часто оказывается, что клиент испытывает недовольство в связи с такими объективными установками консультанта. Нередко клиент предпочитает, чтобы консультант проявлял больше эмоционального участия и глубокой заботы о нем. Это субъективное ощущение эмоциональной сопричастности служит ему одним из оснований для уверенности, что он «понят», а также, по-видимому, подтверждением того, что консультант знает об испытываемых клиентом чувствах. В итоге, судя по наблюдениям авторов, клиент склонен к двойственным ощущениям по поводу объективности и субъективности консультанта во взаимоотношениях.

Объективность для консультанта несет определенное значение и чувство безопасности, поскольку сущность диагностики — стремление к объективному взгляду на ситуацию клиента. Терапевт предпочел бы думать, что все время отдает себе отчет в собственных чувствах и избегает навязывания клиенту ценностей и решений.

В число *субъективных элементов* взаимоотношений входит эмоциональная сопричастность в форме «сердечности» и психологической «близости», а также устойчивый интерес к конкретному клиенту и его проблемам. Этот элемент нередко описывают как «ощущения взаимности». Субъективность взаимоотношений имеет для клиента значение того, что его понимают, то есть ощущение поддержки. И наоборот, некоторые клиенты воспринимают сопричастность консультанта как нечто угрожающее, поскольку они «подчинены» другому человеку. Они, таким образом, испытывают тревогу из-за опасений утратить эмоциональный контроль, быть «смятыми». Такая тревожность особенно сильна, когда клиент видит, что консультант сливается с его экстернализованными или отвергнутыми чувствами. Клиент, например, видит в консультанте любящую мать и пугается из-за своей неконтролируемой потребности быть зависимым.

Значимость субъективного подхода для консультанта сводится к тому, что в некоторых случаях он способен реагировать на проблемы клиента так, как если бы они были его собственными. Однако консультант может прибегать к собственному обобщенному опыту и пережитым чувствам только в качестве ведущего при исследовании чувств клиента. Например, как мог бы консультант реально понять, что значит испытывать одновременно любовь и ненависти к родителям, если бы сам не пережил подобные чувства и не знал обо всем, что с этим связано? Сказанное не значит, что консультанту должны быть на личном опыте знакомы все комплексы чувств. Однако он должен иметь опыт осознания в себе самом таких универсальных человеческих чувств, как тревожность, двойственность, утрата веры в себя. Он должен в достаточной степени проработать в себе эти чувства, чтобы иметь запас толерантности при их обнаружении у клиента и эмпатии к нему.

Наиболее разумно, чтобы консультант был эмоционально вовлечен в процесс в степени, необходимой для сохранения эмоциональной вовлеченности клиента; однако при этом стремление консультанта оказать помощь сочеталось бы с некоторой сдержанностью и отстраненностью, благодаря которым консультант мог бы принимать выражаемые клиентом установки и чувства без личной реакции на них. Если консультант придет к чрезмерной эмоциональной сопричастности с клиентом, ему трудно будет оставаться объективным в таких ценностных сферах, как, например, религия или этика поведения, отличная от его собственной этики и, может быть, даже вызывающая лично у него отвращение. Консультант объективен, он «отстранен», в том смысле, что рассматривает подобные установки и поведение в качестве значимых проявлений личности клиента. Трудности сохранения им такой позиции будут описаны позже, при обсуждении явлений переноса и контрпереноса.

Итак, можно заключить, что в практике консультаций объективное и субъективное находятся в гармоничном, хотя и парадоксальном, соотношении. Это означает, что консультант варьирует эти два подхода и сочетает элементы обоих. Например, его интерес к клиенту глубок и искренен, однако имеет иное наполнение, нежели интерес любовников друг к другу или интерес родителей к ребенку. При диагностике нужна объективность, но и субъективность необходима для установления атмосферы, в которой данные диагностики могли бы помочь клиенту. Среди психологов принят термин «участник-наблюдатель», описывающий такую двойственность отношения. Консультант целиком и полностью участвует в этих запутанных межличностных

взаимодействиях, но при этом он сохраняет за собой роль постороннего наблюдателя. Словно бы часть его «эго» обозревала процесс с удаленной точки.

Соотношение когнитивного и коннотативного

Еще один аспект взаимоотношений — то, что Бордин [40] называет балансом когнитивного и коннотативного. Когнитивные элементы связаны с интеллектуальными действиями, такими как обмен информацией, конкретные советы или интерпретации, а коннотативные элементы связаны с выражением чувств и эмоциональными взаимодействиями. Чтобы понять клиента и направлять взаимоотношения, консультант должен знать, когда стимулировать рациональный анализ проблем клиента и их интерпретацию, а когда форсировать изучение чувств и их концептуальных взаимосвязей. Коммуникация все время идет на обоих уровнях, поэтому консультанту в каждый момент надлежит помнить об этих двух факторах. Методы регулирования коннотативных аспектов взаимоотношений описываются в следующей главе, тогда как методы, ориентированные на когнитивные аспекты, описываются в главах об интерпретации и предоставлении информации.

Соотношение амбивалентности и однозначности

Понятие амбивалентности и ее терапевтический смысл, по представлениям Бордина [40], является характеристикой стимулирующей ситуации, на которую люди реагируют по-разному и для которой не существует однозначной реакции. В различных аспектах консультационных взаимоотношений для клиента много неопределенного и амбивалентного. Обычно консультант на ранних стадиях проясняет свою роль и ситуацию в целом посредством процесса под названием «структурирование». Однако степень ясности или неопределенности остается достаточно глубоким аспектом взаимоотношений.

Неопределенность в отношениях позволяет клиенту проецировать свои чувства на неоднозначную консультационную ситуацию. Это достигается легко, так как людям свойственно трактовать неоднозначные стимулы в терминах своих индивидуальных проекций. Такой процесс проецирования своих чувств помогает клиенту осознать эти чувства и обратиться к ним с серьезным вниманием, а консультанту позволяет узнать о них и применить соответствующую консультационную технику.

Однако чрезмерная неопределенность может привести к тому, что у некоторых клиентов сильно повысится тревожность из-за неудачных попыток найти во взаимоотношениях хоть что-то безопасное и структурированное. Например, если консультант в начале процесса излишне снисходителен к клиенту и допускает слишком свободное погружение в чувства, это может довести последнего до панического состояния, а в некоторых случаях и толкнуть за психотическую грань.

Некоторая опасность для взаимоотношений появляется и тогда, когда личность консультанта для клиента слишком однозначна или между ними устанавливается слишком близкое личное знакомство. Некоторая личностная неоднозначность необходима, чтобы клиент мог приписывать консультанту любую роль, какую захочет. Эта мысль подробнее будет обсуждаться в разделе о переносе, а сейчас следует указать, что чем меньше клиент знает о собственных чувствах консультанта и его личной жизни, тем легче тому выполнять свою терапевтическую функцию.

Проблему *социальной дистанции* не следует путать с той *эмоциональной дистанцией*, которая обсуждалась выше в разделе о субъективном и объективном. Если консультант вступит в слишком приятельские отношения с клиентом, то есть позволит узнать себя как вполне определенную, конкретную личность, он обнаружит, что в ситуации терапевтической беседы испытывает слишком сильное давление, вынуждение «играть самого себя». Тем самым терапевтическая беседа смещается в направлении светской болтовни *за чашечкой кофе*. С этим трудно справиться, скажем, в школьной обстановке, когда консультант нередко встречается со своими клиентами из числа учащихся не только в терапевтических ситуациях.

В обстановке клиники проблема социального общения с клиентом создает проблемы взаимоотношений. Поэтому большинство клиницистов считают неразумным общаться с клиентом на социальном уровне. Ожидания, связанные с социальными отношениями, имеют тенденцию резко отличаться от терапевтических и мешать хорошим консультационным взаимоотношениям.

Ответственность

Установление консультационных взаимоотношений с клиентом предполагает готовность консультанта принять на себя некоторую ответственность за результаты консультирования и даже готовность разделить с клиентом его неприятности. Консультирование — дело весьма серьезное и требует серьезности намерений со стороны консультанта. Речь также идет о доле ответственности для клиента, которая должна быть отнюдь не малой, поскольку вопрос стоит именно о его проблемах и его поведении.

Консультанты расходятся в своих представлениях о той доле ответственности, которую должен взять на себя каждый из участников. Мы полагаем, что на консультанта не ложится ответственность зато, чтобы устроить жизнь клиента или выбрать для него жизненные цели. Тем не менее в силу установления взаимоотношений консультанту отведена ответственная руководящая роль, согласно которой он должен защищать клиента и возложить на себя определенные обязательства по поводу результатов в связи с тем влиянием, которое он, как личность, оказывает на взаимоотношения. Последнее обстоятельство особенно характерно для психотерапевтических взаимоотношений, когда клиент принимает такие критические решения в своей жизни, как разводиться ему или не разводиться, уйти ли из дому, совершить самоубийство, сменить место работы, бросить школу.

Дилемму клиента трудно свести к одной формуле. Пропорция в разделении ответственности зависит от таких факторов как возраст клиента, тип проблемы, институциональная обстановка, юридически определяемая доля ответственности и профессиональные ожидания. Некоторые консультанты регулируют вопрос ответственности, не рекомендуя клиенту принимать особо важные решения, такие как развод, до окончания срока консультаций. Такие консультанты указывают, что вскрываемые взаимоотношения являются материалом для изучения причин и последствий развода, что в дальнейшем позволит клиенту принять здоровое решение и воплотить его в жизнь. Авторы полагают, что в большинстве случаев вопрос ответственности не может быть урегулирован так изящно. Описанная в следующей главе техника структурирования помогает как консультанту, так и клиенту прямо подойти к проблеме распределения индивидуальной и обоюдной ответственности.

На консультанта, работающего в условиях учреждения, ложится дополнительная ответственность — сохранять лояльность по отношению к тому социальному институту, в который он входит. Взаимная ответственность учреждения и консультанта обусловлена чем-то вроде этического кодекса; однако она предполагает суровую реальность ответственности учреждения за обеспечение адекватных условий работы и, например, юридическую поддержку. Консультант несет перед своим учреждением ответственность за проведение принятой в нем административной политики. Хотя этот аспект ответственности не является характеристикой взаимоотношений, он оказывается для них фактором прямого давления.

Об ответственности консультанта в более широком социальном смысле, ответственности перед обществом, речь пойдет позднее, при обсуждении вопросов этики.

ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА ПСИХОТЕРАПЕВТА

Одним из главных факторов взаимоотношений является личность консультанта или психолога-терапевта. Послеконсультационное исследование, которое провели Форджи и Блэк [105], в целом подтвердило значимость личности консультанта. Однако исследователи обнаружили, что отличия в эффективности консультаций обусловлены, скорее, соотношением между личностью консультанта и применяемым методом. Наблюдаемая разница не может быть объяснена ни за счет только личных качеств консультанта, ни за счет одного лишь применяемого подхода. Зиман [269] при исследовании профориентационных консультаций пришел к выводу, что применяемые методы не столь значимы для объяснения отличий в реакциях клиентов, если учитывать еще и такие характеристики, как «душевная теплота, интерес и понимание». Фидлер [97] сравнивал три группы опытных терапевтов, придерживающихся различных взглядов, стремясь группами терапевтов неопытных. Как обнаружил Фидлер, отличия в результатах терапии в случае опытных терапевтов были связаны с их личными качествами и опытом, а не с различием применяемых ими подходов. Хотя методология этого исследования и интерпретация полученных результатов вызвали серьезные вопросы, свидетельств значимости данного фактора вполне достаточно для того, чтобы потребовалось развернутое обсуждение.

Многие предполагаемые черты и психологические установки личности могут показаться идеализированными и напомнить образ «супермена», тем не менее они служат той меркой, на

которую должен равняться каждый консультант. Каковы же качества эффективного консультанта или терапевта? Комитет по подготовке в области клинической психологии при Американской психологической ассоциации [12, р. 541] несколько лет назад составил перечень, который служит ответом на этот вопрос.

1. Незаурядные интеллектуальные способности и рассудительность.
2. Оригинальность, находчивость и разносторонность.
3. «Вечно юная и неистощимая» любознательность; способность к самообучению.
4. Интерес к людям как личностям, а не как к материалу для манипуляций, уважение чужой личности.
5. Понимание собственных личностных особенностей; чувство юмора.
6. Чуткость к сложностям мотивации.
7. Терпимость, отсутствие заносчивости.
8. Способность усваивать терапевтические позиции; способность поддерживать добрые и эффективные отношения с людьми.
9. Продуктивность; навыки методичного труда; способность выдерживать давление.
10. Сознательность и ответственность.
11. Такт и готовность к сотрудничеству.
12. Честность, самоконтроль, постоянство.
13. Развитые представления об этических ценностях.
14. Широта культурного кругозора.
15. Глубокий интерес к психологии, особенно к ее клиническим аспектам.

Нижеследующее описание качеств консультанта, влияющих на взаимоотношения, основано на экспериментальных и теоретических исследованиях, а также на нашем собственном опыте [70; 76; 128]. Выявление качеств консультанта наталкивается на ту же самую трудность, которая встречается в других областях терапевтической психологии, — то есть огромный разброс данных в основательных солидных научных исследованиях. В качестве недавней попытки в этом направлении Коттл с сотрудниками [68; 69] опубликовал серию статей о личных качествах консультанта и об их отличии от характеристик других выделенных групп, таких как преподаватели. Используемые методы в основном сводились к стандартным тестам.

Исследования психологических установок консультантов служат еще одним полезным источником сведений о личностных особенностях консультантов. Портер [237], например, разработал достаточно надежные шкалы для измерения установок консультантов относительно консультирования, так что с их помощью можно отбирать консультантов, имеющих различные установки.

До описания качеств консультанта мы хотели бы еще подчеркнуть тезисы, которые мы считаем одними из важнейших в данной книге.

1. Консультант или психотерапевт занят оказанием помощи другим людям в своем профессиональном качестве. Но важнее то, что он является человеческим существом со своими собственными слабостями и проблемами. Это означает, что терапевт также имеет свойство развиваться как личность. Как учитель учится у своих учеников, так и терапевты ежедневно учатся у своих клиентов. Они должны взять на себя ответственность за свой постоянный личностный рост.

2. Профессиональный консультант или психотерапевт является специалистом в оказании помощи другим, но у него нет волшебных готовых решений. Его техническая подготовка может оказаться весьма полезной, однако лишь его постоянные усилия углубить свое самопонимание, лучше узнать самого себя питают его веру в то, что он собирается предпринять для клиента.

3. Каждый клиент, с которым он имеет дело, представляет собой уникальное проявление природы человека, поэтому учебники никогда не будут вполне адекватны. Точно так же он должен уважать себя, как совершенно неповторимого индивидуума.

4. Консультирование и психотерапию можно рассматривать в качестве мастерской для личностного развития обоих участников. Каждый клиент в состоянии помочь консультанту или психотерапевту пролить новый свет на его особую личную организацию.

5. Главной точкой приложения усилий для любого компетентного консультанта или терапевта должно стать, следовательно, развитие у себя валидной профессиональной техники наряду с собственной открытостью для каждодневного усвоения новых идей и для отказа от прежних подходов, оказавшихся несостоятельными. Методы консультирования и психотерапии тем самым вырабатывают в клиенте и в самом психотерапевте готовность и стремление к личностным изменениям. Консультирование и психотерапия должны, следовательно, не определяться в первую очередь позициями тех или иных научных «школ», а обуславливаться динамическими взаимодействиями в уникальных экзистенциальных взаимоотношениях между двумя уникальными личностями. Как указывалось в главе 2, такой подход, вообще говоря, не

выходит за рамки научной парадигмы, что позволяет консультантам и психотерапевтам выводить разумные научные обобщения, чтобы руководствоваться ими на практике.

Уровень компетентности

Для постижения всей невообразимой сложности человеческой личности и функционального освоения абстрактных понятий теории консультирования необходимо, чтобы консультант по своему общему интеллектуальному развитию заметно превышал средний уровень. С вопросом общей компетентности связано и требование глубоких знаний в области культуры, полученных благодаря фундаментальному образованию и разнообразному жизненному опыту. Широкий кругозор также важен, поскольку одной из предпосылок, для того чтобы понять клиента и установить раппорт, является некоторое знакомство с разнообразными культурными условиями, в которых может обитать клиент.

Этика поведения

Отличительным признаком профессионального консультанта и психотерапевта является его этичность во взаимоотношениях с клиентом. Система ценностей консультанта является определяющей этического поведения. Затруднительно было бы вкратце описать этические принципы и сформулировать, что есть этическое поведение. Существуют, однако, типичные вопросы, то и дело встречающиеся в практике консультирования и психотерапии. Комитет по этическим нормам при Американской психологической ассоциации опубликовал «Свод этических принципов» [9] в сочетании с предлагаемыми поправками, чтобы помочь психотерапевтам и консультантам принимать решения по вопросам этики. Можно привести несколько примеров.

1. Каким образом мне уведомить клиента о своей реальной квалификации, не вводя его в заблуждение? Психолог-консультант обязан придерживаться высочайших профессиональных стандартов, не заявляя прямо и не допуская возможности таких толкований, будто бы он обладает квалификацией, которой на самом деле у него нет. Предлагать свои услуги он должен с достоинством, в виде информации для профессионалов, а не коммерческой рекламы или апелляции непосредственно к потенциальным клиентам [9, р. 9].

2. Должен ли я извещать свою организацию, что, по моему мнению, данный клиент представляет потенциальную опасность (например, способен на убийство или самоубийство)? Должен ли я сообщать преподавателю, что клиент постоянно пользуется на экзаменах шпаргалками? В «Этическом кодексе» [9, р. 4] указано, что «главной обязанностью психолога является уважение к личностной целостности и защита благополучия клиента...» и что «психолог должен хранить профессиональные сведения в тайне» [9, р. 5]. Однако благополучие индивидуума не всегда имеет наивысший приоритет.

В разделе 1 [9, р. 2] утверждается, что «в конечном счете, психолог предан общественным интересам, и в его профессиональном поведении должно проявляться сознание своей социальной ответственности». Еще один принцип, относящийся к вопросу о суициде, сформулирован следующим образом [9, Sec. 2с, р. 5]: «Когда конфиденциально полученная информация указывает на несомненную и близкую опасность того, что клиент способен причинить серьезный вред себе или другим людям, со стороны психолога может потребоваться насильное вмешательство». Вопрос о шпаргалках менее ясен. Консультант должен обозначить свое намерение известить об этих фактах третьих лиц и постараться согласовать эти намерения с клиентом. «В ином случае, сведения, полученные в ходе выполнения профессиональных задач, должны держаться в тайне, с учетом того, что клинические или консультационные взаимоотношения могут развиваться в полной мере только в атмосфере доверия, и что психолог может наиболее эффективно служить обществу, не раскрывая ставшие ему известными конфиденциальные сведения об антисоциальных событиях или намерениях, а помогая индивидуумам осознавать себя в качестве социально компетентных личностей» [9, р. 5]. Если консультант нарушит такую тайну, работая, например, в обстановке школы или колледжа, эффективность его дальнейшей работы с учащимися может снизиться.

3. Если я направляю клиента к другому специалисту, в какой момент кончается моя ответственность? Поэтому вопросу кодекс предельно ясен. Такое направление обязательно, когда консультант осознает, что недостаточно компетентен для работы с данным клиентом. На вопрос отвечает следующая цитата: «В случаях направления к другому специалисту ответственность психолога за благополучие клиента в норме продолжается до тех пор, когда эта ответственность будет принята специалистом, к которому направлен клиент, или когда эта ответственность будет

снята по обоюдному согласию» [9, Sec. 2g, p. 8].

4. Являются ли результаты тестов конфиденциальной информацией? Будут ли данные тестов конфиденциальными или нет, зависит оттого, как они были получены. Если клиент прошел тестирование в рамках требований при поступлении в колледж, он знает, что несколько человек так или иначе ознакомятся с результатами, однако понимает, что публично разглашены эти сведения не будут. Но в том случае, если клиент прошел тест Векслера-Бельвью в ходе терапии, подобная информация, как правило, будет отнесена к конфиденциальной. Здесь применимы те же самые принципы, что изложены в пункте 2, то есть в таких случаях психотерапевтический консультант должен руководствоваться собственным добросовестным усмотрением. Если он будет выглядеть слишком жестким в вопросе предоставления информации о своей студенческой клиентуре, его куратор или коллеги могут обидеться на такой «этический педантизм». Однако рассказ о результатах во время обеда или на бегу в коридоре, вероятно, слишком далеко передвинул бы границы допустимого в противоположную сторону, поскольку подобная атмосфера придает сказанному тональность сплетни. Приемлемой практикой представляется разглашение информации о клинических тестах только на профессиональных совещаниях. Любое иное распространение информации должно производиться только с разрешения клиента. Многие организации, запрашивающие информацию, обычно предлагают клиенту подписать разрешение на «рассекречивание» клинических сведений.

5. Что я могу ответить на расспросы родителей о том, какие проблемы обсуждались во время сеансов? Работающие в школах и колледжах консультанты, к примеру, постоянно озабочены этой проблемой. Преподаватель во время обеда спрашивает о проблемах клиента. Что может сказать консультант? В случае маленьких детей, приведенных к психотерапевтическому консультанту их родителями, допустима более развернутая передача информации. Причем это лучше делать в виде интерпретаций и рекомендаций, а не прямым текстом. Так не будут поставлены под угрозу взаимоотношения с ребенком. При работе с подростками и взрослыми консультант должен признать правомерность интереса родителей и расспросить их об особенностях поведения клиента, которые они могли заметить. Благодаря этому консультант получает возможность пользоваться при интерпретации для родителей сведениями, полученными от них же самих, не затрагивая конфиденциальную консультационную информацию. Такая техника отвлекает внимание родителей от состоявшихся с клиентом бесед, одновременно позволяя им узнать то, что их интересует. При этом также обходится тот неприятный момент, когда консультант бывает вынужден прямо отказаться обсуждать материалы бесед с клиентом. При возникновении подобных вопросов у психотерапевта появляется прекрасная возможность понаблюдать за родителями, как в плане получения дополнительной информации для помощи клиенту, так и для того, чтобы определить, не будет ли целесообразно предложить родителям самим обратиться за помощью в связи с данной проблемой.

6. Должен ли сообщить клиенту, что наша беседа записывается? Запись информации без ведома и разрешения клиента, вообще говоря, считается неэтичной. Клиенты допускают, что материалы бесед будут фиксироваться в той или иной форме, в виде заметок или итоговой сводки. Некоторые из них нервничают и предпочитают, чтобы записи не велись; но возражают они редко. Здесь очень помогают ненавязчивое отношение ко всему этому вопросу и отсутствие чрезмерного ажиотажа по поводу разрешения вести записи. Обычно бывает вполне достаточно разъяснений, что такова рутинная практика, поскольку консультанту нужно будет просматривать и изучать материалы, заверений, что к записям никто не будет иметь доступа, и что никакие сугубо интимные данные в них не указываются.

7. Могу ли я упоминать имя своего клиента на совещаниях персонала? Вопрос, упоминать или не упоминать на совещаниях имена клиентов, зависит, в основном, от состава присутствующих и от нравов, царящих в данном заведении. В том случае, когда весь персонал проникнут осознанием этических принципов относительно конфиденциальности глубоко личных сведений, упоминание имен можно считать допустимым. Такое решение оправдывается тем соображением, что происходящий обмен информацией в конечном счете должен послужить на благо клиента. С другой стороны, административная политика может настаивать на строго интерпретационном обсуждении, при котором никакие имена на совещаниях персонала не упоминаются. Кодекс гласит: «Психолог должен сообщать о результатах своих клинических изысканий в манере, наилучшим образом соответствующей заботе о благополучии его клиента... Психолог должен предоставлять клиническую информацию о своем клиенте только специалистам, от которых клиент с разумной долей уверенности может ждать содействия и усилий психолога помочь ему, а

для любой передачи информации, выходящей за такие общепринятые рамки, необходимо заручиться согласием клиента» [9, Sec. 2e, p. 6].

Рассмотренные проблемы составляют только малую выборку из множества тех, с которыми психотерапевтический консультант сталкивается в своей повседневной практике. Поскольку среди них наряду с учетом строгих фактов встречаются элементы оценочных суждений, консультанту в случае затруднительных этических проблем целесообразно советоваться со своими коллегами. Консультант также должен пристально приглядываться к себе в области этики и тех вопросов, в которых имеет предубеждения, чтобы выявить возможные сомнительные элементы и конфликты ценностей в связи с этическим содержанием его поведения. И наконец, одна из самых главных гарантий против неэтичного поведения — это знания и опытность.

Существуют и другие важные, требующие ответа вопросы, например, чем обусловлена неэтичная практика? Является ли неэтичным причинение вреда или неприятностей клиенту вследствие невежества или недостаточной подготовки консультанта? Швებель [267] утверждает, что ошибочные суждения и невежество, хотя и опасны, и требуют серьезных выводов в вопросах отбора и подготовки, сами по себе, строго говоря, не являются неэтичными. Далее он теоретизирует, что неэтичная практика, как правило, обусловлена эгоистическими интересами. Под «эгоистическими интересами» Швებель понимает стремление к личной выгоде, самосовершенствованию, к повышению безопасности и статуса за счет других. Таким образом, конфликты часто возникают из-за внедрения в консультационный процесс интересов консультанта. Вренн [325] подчеркивает, что личная система ценностей консультанта является основой консультационной этики. Кроме того, он утверждает, что этическое поведение со стороны консультанта подразумевает нечто большее, нежели подписание этического кодекса; необходимо также чувство ответственности, чтобы соотносить свое поведение со своими этическими принципами.

Спонтанность

Все, что было сказано в главе 4 о спонтанности как характеристике зрелой личности, вдвойне относится к консультанту. Уже несколько раз отмечалось, что консультирование не может быть жестким механическим применением формул для получения изменений & поведении. Отклик консультанта на высказывания и чувства клиента должен складываться как непринужденное следствие имеющегося у консультанта понимания данного клиента. Консультант должен испытывать свободу и непринужденность в стремительных движениях своих мыслей и чувств, чтобы успевать за тончайшими нюансами в поведении клиента.

Хотя невозможно выдвинуть никаких конкретных предположений по поводу того, каким образом приобретаются подобные характеристики, они, по-видимому, являются «побочным продуктом», следствием как усердной подготовки в области теории консультирования, психологических установок и методологии, так и зрелости негибкой личности при относительной свободе от угрозы.

Принятие

В теории консультирования признано бесспорным, что установки и новки крайне незначительно меняются под действием советов, суждений или угроз. По всей видимости, психологические установки и новки клиента эффективней всего изменяются в присутствии других установок, например, позитивных, толерантных установок и новок консультанта. Клиент ощущает, что принят консультантом как личность, когда видит, что без каких бы то ни было дополнительных условий встречает понимание, симпатию и уважение со стороны консультанта. Иногда это позитивное отношение описывается как базовая форма альтруистической любви [286]. Свидетельства и логические рассуждения у современных авторов, таких как Фромм [113], Монтегью [209], Мей [200] и Сорокин [286], указывают на терапевтическую силу альтруистической любви.

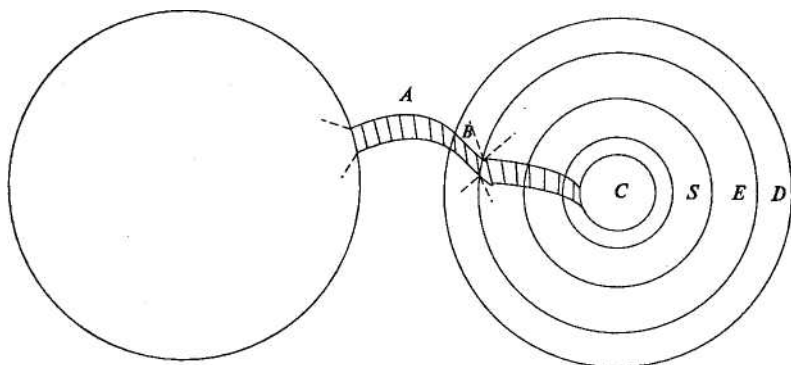
Консультант благодаря своему статусу располагает возможностью регулировать на терапевтических сеансах взаимоотношения любви, которые в состоянии оказать глубокое конструктивное или деструктивное влияние на систему безопасности клиента и на его способность отдавать и принимать любовь. Как известно, научные данные подтверждают, что индивидуум, получающий достаточно любви, особенно в ранний период личностного развития, учится быть счастливым с самим собою и любить окружающих его взрослых, что, в свою очередь, помогает ему позже распространять сильные альтруистические чувства на всех людей.

Нигрен [223] противопоставляет друг другу два типа любви — эрос и агапе, где термин «эрос» происходит от древнегреческого слова и обозначает эгоцентрическую любовь эротического типа, направленную на удовлетворение потребностей организма. Термин «агапе» (тоже из древнегреческого языка; слово «агапе» чаще используется как обозначение раннехристианских «вечерей Господних». — Прим. перев.) соответствует такой любви, в которой человек старается способствовать личностному развитию другого человека, безусловно стремится к благополучию объекта любви. В притии клиента психологом наличествуют многие атрибуты «агапе».

Еще одной характеристикой этой любви в широком смысле, как позиции расположения к клиенту, является ее *спонтанная мотивация*. Появление заботы о другом человеке выступает естественным следствием базовых установок в структуре личности консультанта или психотерапевта. Притие *альтруистично* в том смысле, что характеризуется стремлением помочь другому человеку, а не использовать его в своих целях.

Установка на расположение является безоценочной, так как консультанту свойственен «нейтральный интерес» по отношению к системе ценностей клиента. Консультант, в сущности, пытается сказать клиенту: «Я не одобряю и не осуждаю ваше поведение и психологические установки; но я глубоко уважаю ваше право испытывать те чувства, к которым вы склонны, и ваше право поступать и чувствовать иначе, чем я».

В терминологии модели личности, принятой в данной книге, консультант характеризуется открытостью, которая позволяет



С — подсознание; S — «Я»; E — эго; D — защитная система Рис. 15. Принятие и мост взаимоотношений

клиенту использовать эго консультанта для выстраивания своего *f* собственного эго. Расположение к клиенту является характернее; тикой «моста взаимоотношений», описанного в главе 2. Нарис. 15 \ проиллюстрирована роль принятия в улучшении коммуникации. I Принятие позволяет мосту или туннелю расширяться в точке А, тем самым способствуя более свободному обмену чувствами или идеями. Установка на расположение к клиенту помогает снизить I резистентность в точке В, обеспечивая доступ к глубинным чувствам клиента.

Как мы полагаем, в этот момент обсуждения характеристик консультанта следует отметить, что консультант не является каким-то инертным, безлично-вежливым собеседником, которым клиент мог бы манипулировать по своему усмотрению: В своих стараниях ощутить искреннее расположение к клиенту и войти с ним в близкие взаимоотношения консультант или психотерапевт *рискует* собой точно так же, как рискует собой клиент. Консультант тоже должен вскрыть свою защитную систему, чтобы взаимоотношения были эффективными. Элемент риска предполагает возможность неудачи, отвержения со стороны клиента, и в таком случае консультант может утратить частицу себя самого.

Основные предпосылки, лежащие в основе принятия. Установка на расположение к клиенту обусловлена несколькими базовыми предпосылками. Во-первых, расположение основано на той идее, что *ценность и достоинство каждого человека безграничны*. Иными словами, ценность человеческого существа в иерархии ценностей консультанта чрезвычайно высока. Вторая базовая предпосылка состоит в том, что *право любого человека — принимать собственные решения и жить своей жизнью*. Эта предпосылка может быть выведена из третьей, еще более фундаментальной, которая сводится к тому, что человек обладает потенциалом или *способностью делать разумный выбор и жить полной, самостоятельной, социально полезной жизнью*. Четвертая предпосылка, связанная с предыдущей, заключается в том, что каждый человек *несет*

ответственность за свою жизнь. Система ценностей консультанта должна быть такой, чтобы он мог культивировать эти чувства самоуважения и личной ответственности в клиенте и в себе самом. Как мы уже упоминали в этой главе при обсуждении ответственности, консультант должен сознавать, что не может решать проблемы за своего клиента.

Основной предпосылкой для многих консультантов, особенно для тех, кто тяготеет к недирективному подходу, является существование творческих сил развития, которые, высвобождаясь благодаря принимающей позиции консультанта, позволяют клиенту развиваться по образцу вполне функциональной личности и вос-становить ее ценности, соответствующие здоровому состоянию. Роджерс [249] приводит свидетельства нескольких источников, которые, по-видимому, подтверждают эту предпосылку о потребности в развитии. У Оллпорта концепция «собственного стремления» в качестве позитивной, целенаправленной, мотивирующей силы, действующей глубоко внутри личности, связана с этой базовой предпосылкой [3].

Перечисленные выше предпосылки и атрибуты установки на принятие связаны с американской философией демократии, истоки которой, в свою очередь, следует искать в иудейско-христианской культурной традиции. Философские взгляды Лейбница, рассматривавшего человека как активное, стремящееся к развитию существо, тоже оказали заметное влияние. Сплыв сосредоточенности восемнадцатого века на правах человека и гуманистических ценностях с интересом девятнадцатого века к неповторимой человеческой индивидуальности стал основой для философии консультирования. Итак, современная американская культура и система образования, по всей видимости, благоприятны для реализации этих психологических установок. Благодаря такой располагающей атмосфере консультантам легче усваивать и культивировать базовые установки.

Сводное определение установки на принятие было сформулировано Роджерсом [249] как такое позитивное отношение к человеку, когда он рассматривается в качестве имеющей собственную ценность и достоинство личности, обладающей правом принимать собственные решения. Мы говорили, что главным элементом такой позитивной установки является альтруистическая форма любви. Благодаря тому, что его любят и принимают, клиент приобретает способность любить самого себя и других людей. Возможно, именно такова динамика принятия: когда клиент встречается с принимающими установками консультанта, он способен воспринять их и точно так же относиться к самому себе. Коль скоро он признал за собой определенные характеристики, он теперь способен принять те идеи, тот опыт и те побуждения, которые являются базовой составляющей его «Я», но которые он до сих пор отрицал или искажал.

Принятие самого себя. Существуют некоторые свидетельства в пользу двух идей-близнецов — отом, что принятие других основано на принятии себя, и что принятие себя основано, главным образом, на принятии другими. Несколько исследований [273, 329, 27, 234] указывают на важность безусловного принятия себя и других позитивных установок по отношению к самому себе в качестве основы для принятия других. Значение этих феноменов для консультанта состоит в том, что он должен принять и признать самого себя, прежде чем сможет принять и признать своего клиента в достаточной степени, чтобы помочь ему. Значение их для клиента состоит в том, что благодаря признанию и пониманию самого себя он приобретает возможность принять и признать других и получить признание в виде социального вознаграждения со стороны других. Как указывает Фромм [ИЗ], одним из серьезных затруднений для этого принципа выступает то обстоятельство, что наша культура хмурит брови на любовь к себе, хотя превозносит любовь к другим. Эта трудность, по-видимому, проистекает из неспособности нашей культуры отличать «эгоизм» от «самоуважения».

Ценность принятия. Еще раз отмечая важность принимающей позиции консультанта, подчеркиваем, что *клиент втягивается* в консультационный процесс, когда ощущает искреннюю заботу консультанта о том, что он думает и чувствует, способность и желание консультанта помочь ему, а также отсутствие намерений осуждать его. Тогда консультации начинаются всерьез и становятся для него полными смысла.

Вторым важным моментом является воздействие принимающих установок на *психологический климат* консультационных бесед. Под психологическим климатом понимается эмоциональная тональность, возникающая в межличностном взаимодействии консультанта и клиента. Этот климат может оказаться, употребляя описательные термины из области эмоций, теплым или холодным, серьезным или шутливым. В качестве очевидных примеров различного эмоционального климата можно упомянуть обстановку похорон или футбольного матча. Портер [237] определяет психологический климат через те элементы ситуации, которые влияют на

оценивание себя клиентом как личности. Иными словами, установки консультанта влияют на климат беседы, который, в свою очередь, влияет на установки клиента по отношению к самому себе — установки в таких, например, аспектах, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства и своей компетентности.

Кроме того, консультант старается поддерживать достаточно постоянный, стабильный климат психологических установок, чтобы клиент мог свободно выражать себя, не опасаясь неодобрения, критики, споров и других традиционных реакций, которых он может ждать на основе своего опыта в прошлом. Этот климат принятия и тот факт, что консультант не реагирует на него так, как реагируют другие, создают, по нашему убеждению, благоприятную ситуацию для научения новым реакциям и избавления от прежнего неадаптивного поведения.

Третьим важным моментом является благотворное воздействие принимающих установок на *защитные* реакции. Ощущение признания себя другими резко отличается от ощущения необходимости защищаться. Почему установки принятия имеют такую силу в нейтрализации защитной позиции клиента? Частично ответ можно найти в описании модели личности, приведенном в главе 2, где указано, что человек находится под охраной ряда защитных механизмов, предохранительных оболочек, которые он использует для того, чтобы уберечься от психологических проблем. Рационализация, отрицание, оправдания, проекции и развитие симптоматики служат здесь лишь несколькими из возможных примеров.

Что происходит, когда клиент ощущает угрозу для себя? Приобретенные в предшествующем научении защитные реакции мобилизуются, подобно тому, как солдаты в крепости расчехляют орудия. Клиент похож на того человека из притчи, который, когда подул ветер, лишь плотнее закутался в свою одежду. В этом сюжете именно солнце, своими жаркими лучами, создало ту атмосферу или климат, в котором человек предпочел снять с себя одежды. Сходным образом установки принятия — это такой набор установок у консультанта, благодаря которым у клиента в присутствии консультанта появляются настолько комфортные ощущения, что ему больше нет нужды держать наготове свои силы самообороны.

Правильное понимание принятия. Поскольку мы в своей преподавательской деятельности освещали вопрос принятия пациента, мы по опыту знаем, что многие студенты неправильно истолковывают значение этой концепции. Ниже рассматриваются некоторые ошибочные представления о принятии.

Одобрение или согласие это еще не принятие. Принятие человека не подразумевает одобрительного, равно как и неодобрительного отношения к тому, что он говорит или чувствует. Оно подразумевает, что он просто принимается в качестве личности, имеющей право чувствовать и думать не так, как мы. Причем не имеет значения, насколько несправедливыми, абсурдными, нигилистическими, социально приемлемыми, здравыми или приятными могут нам показаться его мысли и чувства. То, что клиент в начале консультационного процесса может ошибочно принимать такую позицию консультанта за выражение согласия с тем, что он говорит и думает, является одной из реальных опасностей.

Второе ошибочное представление может сформироваться в связи с установкой на *нейтральность*. Принятие клиента — это *позитивные и активные* установки по отношению к нему. Они, в сущности, говорят: «Я *расположен* к вам, даже если я не обязательно лично согласен со всем, что вы думаете или чувствуете». Другим способом выразить эту идею может быть такой: «Я понимаю, принимаю и ценю эти идеи и чувства вместе с вами. Вы, суть вашей личности, значите для меня больше, чем то, что вы говорите или делаете».

Третье ошибочное представление о принятии клиента — это приравнивание его к *сочувствию*. Сочувствие заходит гораздо дальше, чем принятие, в том смысле, что консультант фактически начинает чувствовать то же, что и клиент — за счет сильного эмпатического сопереживания. Консультант в самом деле начинает испытывать ту же печаль по мере усиления своего эмоционального вовлечения. А принятие — несколько более отстраненное. Консультант, в сущности, говорит: «Я понимаю, как мучительны ваши чувства, хотя лично я таких чувств не испытываю». Сочувствие, хотя и может пониматься в качестве средства поддержки, но часто вызывает желание свести чувства клиента *до минимума*. Фактически, сочувственную установку можно выразить фразой: «Ах, бедняга, мне так жаль тебя, ведь ты не можешь помочь себе сам; давай, я поддержу тебя и помогу тебе». Клиент полагает, что не способен сам справиться со своими чувствами, и считает, что должен искать поддержку извне. Это чревато установлением психологического климата, в котором происходит научение зависимому и уклончивому поведению. Если консультант чрезмерно склонен предлагать свое сочувствие, можно подозревать,

что это выражение его собственной потребности в зависимости.

И четвертое ошибочное понимание установок на принятие — это приравнивание их к *терпимости*. Хотя с социальной точки зрения терпимость может быть желательным качеством, в консультационных взаимоотношениях она подразумевает необходимость «смириться». Это скорее негативное признание клиента консультантом, чем позитивное, а также более поверхностная разновидность уважения к личности. Установка на терпимость предполагает, что есть некая черта, например, иная национальность или раса клиента, на которую реагирует консультант и в отношении которой он, как видит клиент, старается проявлять терпимость.

Снисходительность

Эта дочерняя характеристика установок на принятие подразумевает свободу и отсутствие авторитарных и оценочных позиций у консультанта. Элемент свободы происходит из безоценочности установок консультанта и определяет, в какой мере клиент сможет принять личность консультанта. Консультант, в сущности, говорит: «Мы можем обсуждать все, что вы захотите, без страха и без осуждения», при этом он не будет задет или шокирован.

Тем не менее, установка полностью в духе *laissezfaire* (франц., букв. — «позвольте делать» (кто что хочет); принцип невмешательства. — *Прим. перев.*) оказалась бы вредной для клиента, поскольку взаимоотношения стали бы чересчур неопределенными. Получив слишком много свободы самовыражения, клиент может испытывать страх утраты эмоционального самоконтроля и его тревога усилится. Как указывалось при обсуждении катарсиса, слишком свободное выражение чувств способно повлечь за собой размытие защитной системы клиента до такой степени, что он окажется в полной власти своих чувств и может сместиться в сторону психотических состояний.

Чрезмерно снисходительный консультант может оказаться крайне жестоким по отношению к клиенту, страдающему повышенной тревожностью. Такой клиент без надлежащего руководства просто запутается. Легкомысленный настрой консультанта означал бы злоупотребление установками на бесконтрольность. В качестве крайнего выражения этой ситуации можно взять такой пример: клиент входит в кабинет консультанта и говорит: «Я только что убил свою мать», а консультант в ответ уточняет: «А как, ножом или топором?». Клиент предполагает, что консультант серьезно относится к своим профессиональным обязанностям, и реакции описанного типа подрывают его уважение и доверие к консультанту.

Авторитетная роль консультанта нередко препятствует его стараниям проявлять установку на снисходительность. Личный авторитет консультанта, его научная квалификация и профессиональный «ореол» затрудняют установление свободной, снисходительной атмосферы. У консультанта зачастую бывает соблазн воспользоваться своим профессиональным авторитетом, чтобы, скажем, подтолкнуть клиента к определенной цели или направить ход беседы в нужное русло. Желательная мера авторитетности и руководящих указаний — это такая минимальная их доза, которая согласуется с целями конкретного консультационного случая и при которой оба участника чувствуют себя комфортно. Методы реализации этих психологических установок будут разъяснены позже, в разделе о структурировании.

Правильная реализация установки на снисходительность позволяет клиенту свободней выражать свои чувства, что помогает ему понять их и освободиться от них. Установка консультанта на бесконтрольность предоставляет клиенту благоприятную возможность понять защитные механизмы, влияющие на его чувства, и принять интерпретации, как собственные, так и предлагаемые консультантом.

Понимание

Литература по консультированию и психотерапии изобилует призывами «понять» клиента; однако эту концепцию редко разъясняют через термины поведения. Как представляется, эффективные консультанты способны лучше понимать своих клиентов, нежели неэффективные — по крайней мере, судя по результатам нескольких исследований [97,98,141]. Портер [238] проводит полезное различие между пониманием диагностическим и пониманием психотерапевтическим. *Диагностическое понимание* подразумевает рассудочное описание поведения клиента. Примером здесь служит полученная с помощью тестирования или наблюдений информация для диагностических заключений впрофориентационных консультациях. Как и можно было ожидать, этот аспект понимания помогает консультанту предсказывать, каким окажется наблюдаемое поведение клиента или его самописание. Таким образом, критерием диагностического понимания

консультанта выступает его способность описать, интерпретировать и предсказать поведение клиента.

Психотерапевтическое понимание подразумевает эмоциональный отклик со стороны консультанта, благодаря которому клиент ощущает, что его понимают, признают и сочувствуют ему. Установки при терапевтическом понимании сводятся к тому, что консультант смотрит на клиента так же, как тот смотрит на себя.

Психотерапевтическое понимание выглядит почти несвязанным с таким обстоятельством, как знание своего клиента консультантом [100]. Хорошо зарекомендовавшие себя психотерапевты, хотя и не оказались способны предсказать самописание своих клиентов намного лучше, нежели психотерапевты посредственные [98,190], получали заметно более высокие оценки за свою способность установить и поддерживать теплые, приятные взаимоотношения с клиентами. В этом аспекте одним из значительных результатов Фидлера [48] стало выявление достаточно полного согласия между собой высококвалифицированных терапевтов, представляющих три разные школы психотерапии, по поводу того, как выглядят идеальные психотерапевтические взаимоотношения. Высококвалифицированные терапевты различных школ были в большей степени согласны друг с другом в вопросе определения этих идеальных взаимоотношений, нежели каждый из них оказался согласен с неквалифицированным представителем своей же психотерапевтической школы. Если результаты Фидлера действительно валидны, то представляется, что терапевтическое понимание имеет тесную связь с терапевтической компетентностью.

Итак, концепцию «понимания» следует трактовать как в диагностическом, описательном, прогностическом смысле главы 5, так и в терапевтическом смысле, рассматриваемом в данной главе. Для успешной работы консультанту, очевидно, необходимы оба типа понимания. Однако консультант может обнаружить, что попытки реализовать оба типа понимания наталкиваются на серьезные препятствия. В самом деле, распространена тенденция, чрезмерно сосредоточиваясь на когнитивных аспектах проблем клиента, упускать из виду неявные сопутствующие его затруднения и нерешительность. Например, когда рассматриваются соображения клиента по поводу предпочтения должности учителя или брачных перспектив, консультант может упустить потребность в доминировании над детьми при выборе профессии или крайнюю потребность в зависимости, обуславливающую выбор супруги.

Тем не менее, в процессе консультации (а не психотерапии) у психолога может возникнуть соблазн игнорировать когнитивные аспекты проблемы «здесь и сейчас» и сосредоточить внимание на чувствах клиента. В некоторых случаях нужно больше заниматься вопросами реального выбора клиентом профессии, а не изощренными чувствами его родителей, обусловленными компенсаторным стремлением к «успеху в жизни». Особенно это относится ко многим школьным консультантам и кураторам, профессиональное положение которых связано с вопросами планирования образования и выбора профессии. Мы уверены, что успешно работающий психолог-терапевт обладает способностью сохранять гармонию двух типов понимания и знает, когда один из аспектов понимания становится важнее другого.

И в довершение, состояние оптимального настроения предполагает, что консультант осведомлен о собственных проблемах и слабых сторонах. Разнообразные проблемы, увиденные или не замеченные у клиента, особенности диагностического подхода, обнаруженные черты тревожности — все это слишком часто является проекциями собственных неосознанных и не понятых проблем и тревог консультанта. Такая опасность требует от консультанта готовности постоянно внимательно анализировать собственное состояние. Если консультанта мучает собственная серьезная проблема, он должен воздерживаться от консультаций, пока не сможет ее решить. Это утверждение не означает, что у консультанта вообще не должно быть никаких проблем, но он должен осознавать их и помнить о том, что в процессе взаимодействия возможно обострение его проблемы. Другие особенности этого аспекта понимания в консультационных взаимоотношениях будут рассмотрены в разделе о контрпереносе главы 8.

Внутренняя система отсчета. Еще одна полезная концепция для понимания клиента и для помощи консультанту или психотерапевту в усвоении основных установок — это концепция внутренней системы отсчета [250, 237]. Определяется эта концепция через усилия консультанта воспринимать клиента и мир глазами самого клиента. Последнее означает стремление думать *вместе с* клиентом, а не *за него* или *о нем*. Под системой отсчета понимается только точка зрения, позиция для наблюдений. Роджерс [249, р. 35] приводит пример размышлений консультанта, когда он принимает на себя такую роль:

«Чтобы помочь тебе, я забуду о самом себе — о своем "Я", каким оно бывает в повседневных взаимодействиях, — и войду в твой мир восприятия настолько полно, насколько смогу. В каком-то смысле я стану для тебя твоим вторым "Я" — alter ego твоих внутренних установок и чувств, безопасной возможностью для тебя яснее познать себя, вернее и глубже почувствовать самого себя, сделать более осмысленный выбор».

Пример мышления консультанта во *внешней* системе отсчета может быть таким: «Чем вызваны эти затруднения, и почему он так озабочен своими супружескими проблемами?». Консультант думает: «У этого парня серьезные трудности. Я должен выяснить, в чем дело, и постараться помочь ему спасти свой брак». Примером мышления во *внутренней* системе отсчета стало бы: «Ты понимаешь, что все это очень неприятно, и ты намерен в связи с этим что-то предпринять». Консультант думает: «Я должен попытаться понять, как он смотрит на эту проблему, и помочь ему прояснить его мысли по этому поводу, чтобы он смог принять решение, которое оказалось бы приемлемым для всех заинтересованных лиц».

Чтобы помочь читателю осмыслить проблему перехода во внут-реннюю систему отсчета клиента, мы воспроизвели нарис. 16 одну из опубликованных ранее диаграмм [277]. В фазе 1 клиент и консультант находятся в ситуации повседневных социальных взаимодействий, когда Ослушает, а Сговорит. Восприятие формируется, в основном, на базе уникального пережитого опыта каждого из участников. Каждый движется по своей дорожке опыта, как указано для фазы 3. Нередко консультант, для которого характерна настройка на внешнюю систему отсчета, старается убедить клиента перейти на его дорожку — посмотреть на вещи его глазами. При определенных обстоятельствах это может быть вполне оправданной целью; однако это не обязательно помогает понять клиента.

А когда консультант сам переходит во внутреннюю систему отсчета, он пытается настроить свои перцепционные структуры также, как они настроены у клиента, что изображено в виде фазы 2 нарис. 16. Фаза 4 иллюстрирует то, что происходит, когда консультант пытается перейти в систему клиента. Он старается, хотя бы на время, думать и чувствовать так же, как клиент. Мы уверены, что эти усилия необходимы для того, чтобы понять, какой видит свою ситуацию клиент.

Научиться переходить во внутреннюю систему отсчета и оставаться в ней — трудность особая. При размышлениях о причинах этой трудности можно рассмотреть следующие соображения: главным препятствием выступают *внутриязыковые барьеры*. Когда взрослый человек старается понять подростка или ребенка, когда вермонтец пытается постичь специфический жаргон техасцев, выясняется, что одни и те же знаки имеют для разных людей разный смысл. Это семантическая проблема, и ей в последние годы уделялось немало внимания в литературе о коммуникации между людьми.

Биологические различия, очевидно, являются еще одним препятствием. Легко представить себе трудности, возникающие, когда мужчина пытается перейти во внутреннюю систему отсчета женщины и *vice versa* (лат. — наоборот. — Прим. перев.).

Социально-экономические различия зачастую создают для консультанта и клиента изолированные семантические миры. Например, консультанту, имеющему за плечами пять-восемь лет учебы в университете, трудно перейти в систему отсчета тех, кто практически не получил формального образования. Таким образом, глубокое понимание социально-классовых различий и их значения должно быть предусмотрено в программе подготовки каждого консультанта. Множество свидетельств потребности в таком типе понимания встречается в исследованиях, которые провели Хевигерст [140], Уорнер [312] и Постман [239].

С культурными различиями связаны *различия в жизненном опыте*. Консультант, жизненный опыт которого сильно отличается от опыта клиента, способен рассмотреть мир клиента лишь смутно, через призму собственной системы отсчета. И наконец, *разница в возрасте* настолько затрудняет понимание, что человек, многое на своем веку повидавший, никак не может проникнуться всей важностью конфликтов и огорчений юности. Учителя, например, часто не помнят, каково живет школьнику.

Надеемся, в нашем кратком анализе проблем перехода во внутреннюю систему отсчета клиента удалось подчеркнуть необходимость для консультанта постоянно и упорно стремиться к тому, чтобы расширить свой жизненный опыт и постоянно задавать себе вопросы: «Как он смотрит на эту проблему?», «Что он думает и чувствует по этому поводу?», «Что он хочет этим сказать?». Такая попытка понять клиента с помощью перехода в его внутреннюю систему отсчета окупается сторицей — благодаря улучшению взаимоотношений и большей адекватности реакций консультанта на мысли и чувства клиента.

Эмпатия — это еще один путь к пониманию. Эмпатия ассоциируется с немецким словом *emfuhlung*, которое буквально означает «вчувствоваться». Примером может служить реакция бодельщиков, когда прыгун в высоту пролетает над планкой. Все дружно выдыхают «а-ах» и подаются вперед, как только прыгун взмывает ввысь. Игроки в боулинг часто испытывают сходные ощущения, когда сочувствуют катящемуся шару. Точно так же консультанту свойственно чувствовать переживания клиента, о которых тот рассказывает. Хотя способность к эмпатии помогает консультанту оставаться во внутренней системе отсчета, чрезмерная эмоциональная вовлеченность таит в себе некоторые опасности, о которых мы уже упоминали.

Теплота

В связи с терапевтическим пониманием и принятием часто упоминаются такие определения взаимоотношений как «теплые, душевные». Эти слова, очевидно, подразумевают такие качества личности консультанта как чуткость, дружелюбие, тактичность и отзывчивость. «Хорошо относиться к людям» — выражение, часто употребляемое для описания такой душевной теплоты. Можно полагать, что ее проявления служат основой для раппорта. Впрочем, душевная беседа, предшествующая процессу и время от времени разнообразящая его, мало что дает для прогресса консультаций. Роджерс [250] называет ее «опилками», имея в виду, что она помогает поддерживать дружескую атмосферу, но не приносит ощутимых терапевтических результатов.

Внимание по отношению к клиенту основано на уважении к нему как личности, и это одно из проявлений теплоты и душевности. Такие установки консультанта вызывают у клиента ощущение, что он заслуживает уважения (ощущение, которое многие клиенты обычно не испытывают). Внимание со стороны консультанта клиент может почувствовать даже в обычной вежливости, например предложении садиться и заботе об удобстве для клиента. Внимание находит свое выражение в горячем интересе, проявляемом к клиенту, так чтобы он чувствовал, что для консультанта он — важная, значимая личность, а не просто очередная «морская свинка» для исследований или для практики.

Еще одним внешним проявлением теплоты во взаимоотношениях является улыбка. Такое поведение консультанта служит проверкой подлинности его внутренних установок. Клиент видит, когда консультант просто старается «проявить любезность», а когда испытывает подлинную радость от знакомства с клиентом как интересной личностью и получает удовольствие от общения с ним.

Честность и искренность

Консультант прежде всего должен быть в своих установках честным и искренним. Консультирование не может быть маскарадом. Честность, о которой идет речь, понимается не в морализаторском смысле, а как характеристика прямоты. Даже начинающий консультант, например, быстро понимает, что когда он пытается проявить приязнь, а в действительности не ощущает ее, то клиент обнаруживает это достаточно быстро. Именно это свойство честности выступает одним из отличий коммуникации на терапевтическом сеансе от обычного социального общения. В большинстве социальных транзакций обе стороны стремятся «сохранить лицо», поэтому общение зачастую превращается в игру маленьких хитростей. Надо полагать, что когда клиент участвует во взаимоотношениях, свободных от таких хитростей, и видит, что консультант настроен серьезно и не играет с ним, то он понимает, что может отбросить собственную маску и чтолицемерием он мало чего достигнет.

Для полноты проявления честности со стороны психолога необходимо, чтобы терапевт или консультант умел откровенно признать свои ошибки — что в своих суждениях и применяемых методах он допустил ошибки. Терапевту легче осознать и исправить свои ошибки, когда он способен признать их существование. Его осознание и смиренное признание своих ошибок должны, впрочем, уравновешиваться зрелой терпимостью к неизбежным ошибкам, особенно самым элементарным. Клиенты, по-видимому, обладают безграничной терпимостью к ошибкам консультанта, при условии, что остальные аспекты взаимоотношений выстроены адекватно. Такая установка на готовность признавать свои ошибки служит полезным противовесом против самодовольства консультанта, «синдрома пьедестала» или «комплекса Иеговы».

Гибкость

Карнес [57], исследуя гибкость консультанта, показал, что эта черта характера для консультанта жизненно важна. Консультант должен уметь легко и быстро переходить от одной

роли к другой. Например, ему может быть навязана роль второго отца, учителя или друга. Большую часть времени он должен быть своего рода представителем социальной реальности для клиента, который, по выражению Келли, «ставит психологические эксперименты в масштабе пробирки в лаборатории психотерапевтического кабинета» [165, р. 619].

С нашей точки зрения, психотерапевт должен быть гибким в применении консультационных методов, реализуя все аспекты взаимоотношений, описанные в начале данной главы. Иногда он должен быть объективным, а иногда — субъективным. Часто он прибегает к методам, которые являются в первую очередь коннотативными, в других случаях — скорее когнитивными. Например, он разясняет тезис об ответственности клиента, чтобы внести ясность, в другие моменты он намеренно вносит неопределенность, о чем будет рассказано в следующей главе. Иногда консультант сосредоточен на таких аспектах проблем клиента, которые в общем одинаковы и для мужчин, и для женщин. Но, опять же, он может остановиться и на специфической проблеме данного конкретного клиента. Сущность складывающегося эклектического подхода сводится к гибкости в применении всех концепций и методов, которые выглядят подходящими.

ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ФУНКЦИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Сущность поддержки

Психотерапевтические взаимоотношения, кроме того что это средство для достижения инсайтов, выполняют также более общую функцию поддержки. Как мы уже видели, уменьшение тревоги и возникновение чувства безопасности у клиента являются главными результатами адекватного эмоционального отклика со стороны консультанта. Суть поддержки — это общее ощущение состояния благополучия и удовлетворения своего «эмоционального голода», которое, по словам Леви, клиент испытывает благодаря тому, что у консультанта проявляются определенные установки.

Поддержку можно рассматривать в трех аспектах. Ее неявная форма обусловлена поддерживающими свойствами самих взаимоотношений. Принятие, теплота и другие личные качества консультанта воспринимаются клиентом как гарантии безопасности. Клиент ощущает поддержку, когда мост взаимоотношений расширяется, так что чувства могут свободно перетекать из подсознательного ядра личности клиента в эго-систему и систему «Я», а также междуличностными структурами консультанта и клиента. Роджерс, например, характеризуя консультационные взаимоотношения, говорит: «Они воспринимаются как поддерживающие по своей сути, но поддерживающими они отнюдь не являются. Клиент не ощущает, что кто-то стоит за ним, что кто-то его одобряет. А ощущает он тот факт, что существует человек, который уважает его таким, *какой он есть*, и согласен, чтобы он избрал для себя любой путь, какой ему заблагорассудится» [249, р. 209].

Мы согласны с Роджерсом в принципе, но, по-видимому, бывают все же моменты, когда необходимо применение реальных методов поддержки. Такое намерение поддержать клиента может также показаться противоречащим нашим предыдущим высказываниям об использовании тревоги и дистресса для мотивации у клиента стремления к инсайту. Однако принципы гибкости и своевременности вполне позволяют терапевту, даже в состоянии полного принятия пациента, временами оказывать больше поддержки, а в нужный момент даже создавать для клиента угрозу.

Вторая разновидность поддержки, ощущаемая клиентом, проявляется в форме подбадривания его консультантом, изменения условий, а также разнообразной помощи, которая смягчает ситуационную или внутреннюю напряженность. Существует большая группа консультантов, которые считают эту разновидность поддержки необходимой для клиентов определенного типа, особенно на ранних стадиях консультаций. Итак, вопрос: «Оказывать ли поддержку явно, с помощью таких средств как подбадривание, или оказывать только неявную поддержку в виде установления взаимоотношений как таковых?» остается одним из нерешенных вопросов психологического консультирования. Технические методы подбадривания подробно описываются в следующей главе.

Поддержка может ощущаться клиентом и в третьей ее разновидности, когда он чувствует, что консультант принимает на себя повышенную долю ответственности, руководя ходом беседы, забирая себе большую часть трудных обязанностей вербализации и принимая решения. Хотя такое смещение ответственности может оказывать поддерживающее действие, его следует рассматривать исключительно в качестве временного и вспомогательного средства для снятия

тревожности. Опасность затянувшейся поддержки такого типа состоит, главным образом, в усилении зависимости клиента и ухудшении его способности принимать на себя ответственность.

Ценность поддержки

Поддерживающие взаимоотношения имеют четыре основных терапевтических эффекта. Во-первых, они снижают чрезмерную тревожность и, соответственно, вызывают ощущение безопасности и комфорта. Эмоциональная близость терапевта помогает клиенту почувствовать, что он имеет собственное достоинство, что его любят и уважают. Этот аспект поддержки в разные моменты процесса может усиливаться и ослабляться в соответствии с потребностями конкретного клиента. Те клиенты, которые чувствуют себя неспособными, недостойными, переживают тяжкое горе, беспокойны, одиноки, боятся потерять контроль над своими чувствами, получают посредством взаимоотношений специфическую помощь, которая им нужна. Например, человеку, чувствующему себя неадекватным, дают почувствовать, что в лице терапевта он имеет могучую опору, которой может временно воспользоваться, пока сам в достаточной мере не наберется сил и уверенности.

Он может также почувствовать, что на какое-то время ему не нужно быть большим и сильным, взрослым и умелым. Иными словами, он понимает, что какое-то время ему разрешается ковылять, прежде чем придется вернуться на дистанцию. Поначалу это может показаться выработкой нежелательной личной зависимости, но преимущество здесь заключается в том, что клиент получает возможность выразить свои потребности в зависимости и безопасности, осознать их, а позднее — интерпретировать. Представляется мудрым какое-то (недолгое) время потворствовать стремлению клиента быть зависимым, чтобы он не думал, будто бы консультант — лишь еще один патерналистски настроенный опекун, требующий от него поскорее повзрослеть.

Переживающий горе человек может убедиться, что есть человек, понимающий его чувства, с которым можно поделиться своими неприятностями и ощутить себя не таким одиноким. Поддерживающие взаимоотношения помогают клиенту, который страшится своих импульсов, понять, что для человека совершенно естественно иметь чувства, выражать их, и что это не доведет его до беды. Кроме того, консультант в состоянии помочь клиенту контролировать свои чувства посредством методов, предназначенных для снижения эмоциональности при консультациях.

Во-вторых, положительный эффект поддержки заключается в той уверенности, которую она придает клиенту, — уверенности, что ему можно помочь. Например, что он в состоянии выработать реалистический план, что он в силах повысить свою академическую успеваемость или что ему при определенных условиях удастся спасти свой брак. Клиенты с высокой тревожностью нередко испытывают чувство безнадежности в отношении своей проблемы или считают свой случай особо тяжелым. Спокойствие, принятие, подбадривание со стороны консультанта могут послужить для таких клиентов мощным средством поддержки.

В-третьих, поддержка дает клиенту почувствовать, что он свободен изменить свои взгляды или поведение. Принимая клиента полностью, консультант, в сущности, говорит, что он, хотя и может быть не согласен с клиентом, понимает его состояние в данный момент. Тем самым клиент не получает подтверждения, что в своей нынешней позиции он прав. Если клиент в рамках поддержки получит, например, излишние подтверждения по поводу его представлений о себе как чрезвычайно застенчивом человеке, он, вероятно, склонен будет почувствовать свою вину при изменении этого образа. Иными словами, клиент не должен чувствовать себя «скованным» своими нынешними установками, тогда он сможет пользоваться свободой выработать новые поведенческие реакции. Поддержка снова появляется, когда он пробует реализовать эти новые реакции, которые могут временно вызвать у него еще большие затруднения.

В-четвертых, поддерживающие взаимоотношения удерживают клиента от опрометчивых способов решения своих проблем. Клиент сможет почувствовать, что ему не обязательно предпринимать импульсивные действия, которые способны только усугубить его неприятности. Например, клиент сможет понять, что, успокоившись и приведя в порядок свои чувства перед тем, как затевать развод, он, возможно, избавится от запоздалых сожалений в будущем. Сходным образом, госпитализация способна поддержать клиента до тех пор, когда он сможет рациональной подойти к своей проблеме.

Недостатки поддержки

Поскольку консультант оказывает поддержку тогда, когда помогает клиенту удовлетворять его эмоциональные потребности, очевидно, что здесь есть как свои положительные, так и

отрицательные стороны. Один из недостатков чрезмерной поддержки заключается в том огорчении или чувстве вины, которые может испытывать клиент, когда осознает свою зависимость от консультанта. Кроме того, некоторые клиенты чувствуют для себя угрозу в «теплоте», в эмоциональной близости, возможно потому, что они еще не научились участвовать в близких человеческих взаимоотношениях. Второй недостаток — это сильная личная зависимость, которая может развиться в связи с затянувшейся поддержкой. Эта важная для консультанта ситуация обсуждается ниже, в главе, содержащей раздел о переносе.

Третий недостаток (неправильное понимание) поддержки связан с сочувствием. Консультационное значение сочувствия уже рассматривалось в этой главе. Следует только еще раз подчеркнуть, что неограниченное применение поддержки может иметь оттенок неискренности или преувеличения.

Негативные чувства клиента по поводу явной бесполезности и стереотипности безгранично щедрого подбадривания являются четвертым недостатком. Дежурную фразу «все утрясется само собой, и незачем так переживать» клиент уже много раз слышал даже от значимых людей в своей жизни. Он знает, что далеко не всегда проблемы решаются сами собой; соответственно, он чувствует для себя уфозу в том, что представляется ему фальшивой и заезженной пластинкой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психотерапевтические и консультационные взаимоотношения можно охарактеризовать соотношением основных элементов, таких как уникальность-общность, объективное-субъективное, ког-нитивное-коннотативное, амбивалентность-однозначность, атак-же ответственность. Итак, перед консультантом стоит трудная задача — определить и реализовать гармоничное сочетание кажущихся противоречивыми элементов взаимоотношений.

Поскольку эффективность терапии обусловлена качеством взаимоотношений между консультантом и клиентом, чрезвычайно важны основные психологические установки консультанта. Принятие и снисходительность сильно влияют на психологический климат консультаций. Атмосфера, возникающая благодаря этим установкам, имеет большое значение для оценивания клиентом самого себя. Ключом к созданию эффективного психологического климата служит переход консультанта во внутреннюю систему отсчета, то есть принимая для себя в качестве системы отсчета тот взгляд на личность и ситуацию клиента, который сложился у самого клиента. Кроме того, консультант должен обладать такими качествами, как душевная теплота, способность к пониманию, гибкость и готовность принять на себя свою долю ответственности.

Одной из главных функций взаимоотношений является предоставление клиенту поддержки. Поддержка — это обеспечение комфорта и безопасности с помощью создания оптимальных условий для жизни. В общем случае поддержка рассматривается в качестве вспомогательного средства при психологическом консультировании и зачастую считается необходимым условием для того, чтобы мог быть осуществлен более когнитивный подход к решению фундаментальных проблем клиента.

Глава 7

Техника выстраивания взаимоотношений

Говоря о психологических установках консультанта и психотерапевта в предыдущей главе, мы подразумевали, что технические методы имеют весьма ограниченные достоинства[^] если у консультанта нет полного понимания терапевтических целей и отсутствуют фундаментальные позиции, благодаря которым и реализуются методы. Иными словами, для консультанта существует опасность стать «формалистом», чрезмерно «зацикленным на технике». Одной из характерных особенностей шарлатанов является слепая приверженность излюбленным методам, применяемым ко всем клиентам без разбора.

С другой стороны, в методах квалифицированных специалистов присутствует некоторая индивидуальность, в том смысле, что консультанты вырабатывают различные стили и техники, лучше всего соответствующие их личным качествам и предполагаемым потребностям клиентов. В конце концов, применяемые методы являются средством, определяющим взаимоотношения с людьми в разных жизненных ситуациях. Кроме того, лучшие из методов выдержали проверку

временем, многие были апробированы в условиях лабораторных экспериментов.

Чтобы прояснить нашу точку зрения, нужно сказать несколько слов о практических приложениях данной главы. Описываемые-мье здесь методы являются фундаментальными как для консультирования, так и для психотерапии. Для психотерапевтов в главах, посвященных интенсивным методикам (см. главы 8, 9), излагаются основы психотерапевтических техник. Консультант (допустим, работающий в школе), вероятно, сочтет описание методов в данной главе вполне достаточным или даже превышающим его потребности, учитывая ограничение в уровне погружения и продолжительность его работы с клиентом.

Значительное внимание уделено вкладу Роджерса в описываемые в данной главе методы выстраивания взаимоотношений. Хотя мы чрезвычайно ценим вклад Роджерса в эти методы, мы сильно расходимся с его теоретическими взглядами. Мы придаем больше значения разнообразию используемых методов и непосредственности консультанта, а также повышению осознания и улучшению понимания консультантом собственных установок и чувств в его взаимоотношениях с клиентом. Такая расстановка акцентов приводит к тому, что мы оказываемся ближе к эклектической ориентации. Используемые методы в большей степени обусловлены естественными, современными, экзистенциальными взаимоотношениями клиента и консультанта.

В главе 6 подчеркивалось, что консультант или психотерапевт — обычный человек с присущими ему слабостями, но имеющий большой потенциал для развития. Во взаимоотношениях помощи другим людям он является авторитетом, но ему также есть чему поучиться. Клиент, с которым он работает, — это неповторимая индивидуальность, однако то же самое можно сказать о консультанте. Итак, консультирование и психотерапия становятся мастерской для личностного роста и развития обоих участников процесса.

Помня об этих особенностях, мы приступаем к рассмотрению психотерапевтических методов, определяющих возможные способы реализации основных установок и концепций консультанта или психотерапевта.

ТЕХНИКА РАППОРТА

Под установлением раппорта мы подразумеваем завязывание во время вступительной беседы теплых личных отношений с клиентом и создание атмосферы взаимного доверия. Выражение *en rapport* (франц. — букв. «в раппорте»; в контакте. — *Прим. перев.*) описывает состояние взаимопонимания и стремления к общим целям. Главное предназначение техники раппорта — выстроить мост взаимоотношений. Консультант устанавливает раппорт, реализуя позицию принятия клиента и проявляя глубокий интерес к нему и его проблемам.

Приветствие

На практике интерес консультанта к клиенту проявляется в том, что клиента встречают в приемной, приветствуют крепким рукопожатием (если это социально приемлемо для его возрастной группы), называя по имени, и вежливо приглашают в кабинет. Обычная человеческая вежливость много значит для установления раппорта.

Темы

Еще до начала первой терапевтической беседы установление раппорта может быть ускорено с помощью вступительного разговора на общие темы, такие как последние события, известные обоим собеседникам, или еще что-то, интересующее клиента. Впрочем, консультанты расходятся в своих мнениях о необходимости такой светской вступительной беседы. Начало в виде обсуждения местных новостей или еще каких-то банальных тем может привести к большей скованности во взаимоотношениях, нежели в случае, когда клиенту сразу предоставляется возможность говорить прямо по делу. Эта дилемма служит примером того, какое искусство общения требуется от консультанта.

При консультировании обычно речь идет о проблемах глубоко личных, следовательно, тревожных для клиента. Нередко бывает слишком трудно приступить к ним сразу и решительно, тем более в разговоре с малознакомым человеком. Консультант может снизить настороженность и напряженность клиента, создав комфортную атмосферу. По этой причине большинство консультантов составляют общий тематический перечень фраз при установлении раппорта. Вот пример такого списка:

- упоминание имени клиента;
- упоминание родного города клиента;

- упоминание общих знакомых;
- замечание о «безделицах» (картина, статуэтка на столе и тому подобное);
- ссылка на внешность клиента (стиль одежды, галстук, значки, кольцо на пальце и тому подобное);
- замечания по поводу погоды или последних новостей;
- ссылка на предыдущие дела консультанта, например: «Я только что пришел с лекции»;
- упоминание статуса клиента, например: «Вы в этом году учитесь на предпоследнем курсе, не так ли?».

Следует, однако, подчеркнуть, что все эти фразы должны просто «сломать лед», чтобы клиент настроился на восприятие терапевтических установок консультанта. Продолжительность вводной беседы, хотя и варьирует для разных клиентов, не должна превышать нескольких минут. Опасность перехода взаимоотношений в плоскость светской беседы не менее велика, чем холодного, резистентного начала при отсутствии раппорта.

В качестве дополнительного предупреждения следует остановиться на некоторых моментах. Во-первых, раппорт может быть с такой же легкостью установлен и на невербальной основе, благодаря душевному и дружелюбному выражению на лице у консультанта, в стиле «слушаю вас внимательно, располагайте моим временем». Во-вторых, следует безоговорочно идти навстречу, уло-вивлюбой намек на потребности клиента. Если у клиента высока мотивация для получения помощи, навязывание «легкой беседы», описанной выше, может показаться неуважением к его потребностям. Более того, затягивание «легкой беседы» может подразумевать, что консультант стремится защитить клиента от суровой реальности ситуации. С подобным клиентом предложение рассказать, что привело его сюда, является наиболее реалистичным и честным. В целом, первые реплики — это, главным образом, вопрос предпочтений и стиля консультанта.

Обстановка кабинета

Одним из важных детерминантов раппорта является обстановка в комнате, особенно занимаемые консультантом и клиентом места. По этой причине на рис. 17 для иллюстрации достоинств и недостатков различных вариантов изображено несколько схем рассадки. В примере^А стол выступает в качестве барьера для коммуникации и в качестве символа авторитета. Вообще говоря, схема *A* не рекомендуется.

Некоторые консультанты предпочитают полностью выйти из-за стола и усесться в положении, предполагающем равенство, как в примере *B*. Иногда это смущает клиентов, которые чувствовали бы себя безопасней, несколько отгородившись столом. Впрочем, если сиденья ориентированы не в точности друг на друга, эта неловкость смягчается.

Мы предпочитаем схему примера *C*, в которой клиент получает-еттолику безопасности, так как частично загорожен столом; но в тоже самое время стол не является препятствием для коммуникации. Схема *C* допускает тесное общение, однако обеспечивает необходимую эмоциональную безопасность.

Другие аспекты физической обстановки, по-видимому, следует принимать такими, какие они есть. К сожалению, судя по нашему опыту, консультанты зачастую вообще не обращают на них внимание. Например, можно считать аксиомой, что клиента нельзя усаживать против света. Это значит, что вы, если уж вынуждены усадить клиента лицом к окну, должны опустить жалюзи или задернуть шторы.

Еще одно соображение касается характеристик мебели для клиента. Консультационные взаимоотношения, по всей видимости, только выиграют, если установить большие комфортабельные кресла, одинаковые для клиента и консультанта. Такой вариант довольно сильно отличается от традиционного, когда консультант сидит в комфортабельном вращающемся кресле, а клиенту предлагает простой стул.

Психологические установки

Взаимоотношения терапевта и клиента зачастую окутывает некая дымка мистицизма. Иногда консультант создает у клиентов впечатление, что психотерапия — это разновидность белой магии, что психотерапевт облечен особой силой, благодаря которой способен помогать людям. По нашему опыту, состояние раппорта и мост взаимоотношений лучше всего основывать на представлении о естественных человеческих взаимоотношениях. Здесь предполагается, что консультирование — это естественный, хотя и своеобразный, межличностный процесс, лишь не-

значительно отличающийся от других человеческих взаимоотношений. Консультант может пояснить, что ничего мистического в консультировании или психотерапии нет, ведь в основном это процессы повторного изучения и повторного научения.

Как и все остальные терапевтические методы, метод установления раппорта окажется малопродуктивным, если консультант не будет характеризоваться теплотой, искренностью и неосуждающими установками — в том смысле, в котором они уже рассматривались нами в главе 6. Прежде всего должна быть обеспечена конфиденциальность бесед. У консультантов, работающих в колледжах и университетах, зачастую возникает соблазн привести примеры из собственной консультационной практики на лекциях по консультированию, психической гигиене или аномальной психологии. Такие действия нельзя назвать мудрыми; однако консультанты этим грешат, если только не осознают, какие это может иметь отрицательные последствия для установления раппорта с их будущими клиентами.

Четыре основополагающих условия для достижения состояния раппорта таковы: ощущение эмоциональной теплоты, реализация общих целей, уверенность в конфиденциальности и осознание естественности процесса. Установление начального раппорта облегчается благодаря применению ряда технических методов; однако осуществлять эти процедуры следует в атмосфере бесконтрольности и приятных установок, коль скоро мы хотим, чтобы состояние раппорта сохранилось на протяжении всего периода консультаций.

ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ

Значение отражения чувств

Существенной частью вклада Роджерса [250] в развитие процедур консультирования и терапии стало прояснение (кларификация) им той роли, которую играет метод отражения чувств. Роджерс показал, что это один из самых важных методов для создания у клиента ощущения, что его понимают. В связи с широким распространением мы отводим ему особое место в нашем обзоре методов, предназначенных для выстраивания взаимоотношений.

В описании многогранного подхода к модели личности в главе 2 подчеркивалось, что значительная часть личности находится вне пределов осознаваемого. Данный метод помогает человеку погрузиться в глубь сознания и проникнуть через эго-систему, чтобы прикоснуться к своим неизведанным чувствам, лучше осознать их и эффективней регулировать. Характерно, что при этом клиент говорит о своих чувствах «оно» или «они» — как о чем-то отдельном от себя. Эта тенденция клиента объективно рассматривать свои чувства поначалу соответствует полезной защитной функции. Однако техника отражения фокусируется на субъективной компоненте того, что говорит клиент. Отражение выделяет во фразах местоимение «вы» — «вы чувствуете...» и «вы думаете...». Отражение полезно тем, что побуждает клиента думать о выражаемых им чувствах и идеях как о части собственной личности, а не как о чем-то внешнем для него. Итак, отражение — это полезная промежуточная техника, применяемая после начального установления взаимоотношений и до того, как начнутся информационная и интерпретационная стадии процесса.

Мы придерживаемся того взгляда, что отражение чувств есть умение и ему можно научиться благодаря развитию понимания и практике. Филлипс и Эгню [236] из своих наблюдений сделали вывод, что отражение, несомненно, является приобретенным клиническим умением, и что в общем случае оно не встречается в обычных межличностных отношениях людей, пусть даже способных и зрелых, но не имеющих клинической подготовки.

Сущность метода отражения

Отражение чувств определяется как попытка консультанта выразить *другими* словами существенные смысловые *установки* (не затрагивая пока содержание), отмеченные им в том, что говорит клиент. Консультант старается отразить установки клиента, чтобы тот лучше понял сам себя, и чтобы показать клиенту, что консультант его понимает. Слово *другими* подчеркнуто здесь потому, что самая, вероятно, грубая ошибка в отражении у начинающего консультанта — это использование тех же самых слов, которые употреблялись клиентом. В одном анекдоте, где консультант почти дословно повторяет высказывания клиента, тот, наконец, осведомляется: «У меня что, и произношение никуда не годится?». Предпочтительней использовать отличающиеся формулировки, выказывая живой интерес и усилие понять — например, в таком стиле: «Вы, по-видимому, чувствуете, что вам пора принять решение; однако вам трудно это сделать».

Слово «установки» подчеркнуто в определении отображения чувств для того, чтобы консультант помнил — он должен воспринимать скрытые чувства, лежащие в основе того, что сказано, а не только само содержание. Психотерапию часто сравнивают с речным потоком, где рябь на поверхности соответствует содержанию высказываний. Но гораздо важнее подводные течения — чувства, обуславливающие содержание. Немалое искусство требуется для того, чтобы развить в себе чуткость, позволяющую сразу распознать эти чувства и отразить их назад, едва клиент успеет закончить фразу.

Стоит сказать несколько слов предостережения относительно чувств клиента. Распространенная ошибка, проистекающая из акцента на чувствах, сводится к взгляду, будто бы выражение и идентификация чувств сами по себе имеют великую внутреннюю ценность. Зачастую считают, будто бы чувства более важны, чем размышления. Выражение чувств действительно поощряется методом отражения. Эффективность последнего, однако, определяется той идеей, что выражение чувств является при консультациях средством, а не целью. Например, выявление негативных чувств удерживает от реализации антисоциальных намерений.

Клиент считает, что чувства субъективны и им нельзя доверять. Чувства говорят ему об опасности, когда опасности нет, о наличии симптомов, когда он устал и угнетен. Выражение чувств, таким образом, должно позволить раскрыть идеи, лежащие в основе чувств или ассоциированные с ними. Клиента нужно научить *доверять* выражению своих чувств. Человеку в паническом состоянии, например, можно помочь, если дать ему выразить свои чувства. Как воздух очищается от смога, так в результате кларификации человек может изучить и отрегулировать подспудную основу своих страхов.

Человек посредством своей эго-системы оценивает свой прожитой опыт. На чувства не распространяются оценочные категории; чувства не могут быть «правильными» или «неправильными». А вот на идеи распространяются категории «истинного» и «ложного». Однако оценивание мыслей возможно только после того, как прояснены чувства. Именно поэтому отражение *содержания* представляется нецелесообразным на ранних стадиях терапии, но приобретает подлинную ценность в конце. Итак, прояснение чувств ведет к прояснению *идей* и *опыта*, лежащих в основе этих чувств.

Консультант помогает людям изменить свое поведение или нежелательный образ действий. Однако путь к этим изменениям, по всей видимости, проходит через чувства человека. Более того, чувства клиента порождены его идеями или его восприятием. Это значит, что тем, как он воспринимает и осмысливает свой мир, определяются его чувства относительно этого мира. Как представляется, этот процесс замыкается, поскольку чувства, в свою очередь, влияют на восприятие, тем самым предопределяя, что и как видит человек. Следовательно, пережитый опыт, чувства и базовые потребности лежат в основе его поведения. В особенности чувства можно назвать путем к тем глубоким уровням идей и опыта, которые составляют систему ядра личности.

Распознавание чувств

На опыте преподавания будущим консультантам метода отображения выяснилась полезность классификации человеческих чувств, с тем чтобы новичок научился сразу распознавать выражаемые чувства. Рейд и Снайдер (Reid and Snyder, g. 241) обнаружили, что консультанты по-разному оценивают I. чувства, выражаемые клиентом. Однако между консультантами, оцененными как хорошие, согласие было значительно выше. Это предполагает, что способность к отражению чувств отчасти обусловлена общей квалификацией и опытом консультанта.

В общем и целом можно сказать, что чувства разделяются на три основные категории: позитивные, негативные и амбивалентные. К позитивным чувствам относятся те, которые конструктивны для эго-системы, в то время как негативные чувства в целом для эго-системы деструктивны. Об амбивалентных чувствах говорят при наличии двух и более чувств, контрастирующих между собой или противоречащих друг другу, выражаемых или испытываемых одновременно в отношении одного и того же объекта. В клиническом консультировании выяснилось, что такие чувства встречаются в очень многих случаях межличностных отношений, поэтому для консультанта особенно важно заметить эти явные противоречия и отобразить их для клиента. Для клиента важно понять и принять свои кажущиеся несовместимыми установки в отношении одного и того же человека, так как иначе это может стать источником сильного внутриличностного напряжения. Одна из целей психотерапевтического консультирования — осознание того факта, что мы способны одновременно любить и ненавидеть одного и того же

человека.

Ниже приведены некоторые примеры названий, относящихся к двум нашим условным категориям позитивных и негативных чувств.

Позитивные: счастье, безопасность, благодарность, уверенность в себе, чувство собственного достоинства, любовь, оптимизм, удовлетворение, душевное тепло.

Негативные: вина, негодование, страх, депрессия, отвращение, антагонизм, бунт, отвержение, враждебность.

Начинающий консультант, который научится наблюдать и распознавать общие категории чувств, обнаружит, что ему стало легче отображать чувства быстро и уверенно.

Трудности отражения

Стереотипы. В отражении чувств встречается распространенная ошибка, когда консультант использует стереотипную вводную фразу, скажем: «Вы чувствуете...». Такой отклик, если его не варьировать, вызывает у клиента неприязненное чувство и побуждает чрезвычайно критически отнестись ко всему процессу. Лучше употреблять слова, выражающие чувства, например: «Вы были рассержены (огорчены, сбиты с толку и так далее) из-за того, что произошло»; «Вы думаете...»; «Вы уверены...»; «Вам кажется...»; «Как я понял, вы почувствовали, что...»; «Другими словами...»; «...не так ли?»; «Я прихожу к выводу, что...».

Можно использовать интонационную модуляцию — логическое ударение на разных словах для выразительности; например:

Кл.: Мне было действительно горько, что я ударил ее.

Коне: *Действительно* горько (примечание: это исключение из общего правила не повторять в отображении содержание высказывания).

Своевременность. Еще одна ошибка, которую допускают начинающие консультанты, состоит в том, что они, прежде чем начать отображение, ждут, когда клиент кончит высказываться. Когда в речах клиента содержания много, а чувств мало, эта ошибка не так серьезна. Однако по мере продвижения консультаций может разом нахлынуть великое множество чувств. В такой ситуации нередко бывает необходимо прервать клиента, чтобы сосредоточиться на важнейших чувствах, которые иначе могли бы быть упущены из виду.

Выбор чувств. Когда этот метод отражения чувств был предложен Роджерсом, он стал ассоциироваться со своим авторским определением: «недирективный». Поверхностный анализ метода предполагает, что консультант, поскольку лишь воспроизводит чувства, уже выраженные клиентом, не проявляет «директивное-ти». Углубленный анализ этого метода выявляет, однако, что любое отражение требует, чтобы консультант *выбирал* из вербализаций клиента те элементы, которые считает в наибольшей степени относящимися к чувствам и наиболее нуждающимися в прояснении. Это значит, что консультант, применяя данную технику, в каком-то смысле становится крайне «директивным», так как каждый раз, когда он отражает чувства, он должен сделать выбор из всего многообразия материала, предоставляемого ему клиентом. Это существенный довод в противовес хаотичному применению данного метода плохо подготовленными людьми. В этом смысле может быть причинено много вреда из-за неточного отражения чувств или отражения точного, но не сопровождающегося правильной проработкой чувств.

Портер [237] внес значительный вклад в применение метода отражения, указав, что консультант должен научиться избегать «четырёх распространенных ошибок отражения». Ниже приводится пересказ его соображений с примерами.

Содержание. «Отражение содержания» — это ошибка при консультировании, сводящаяся к повторению клиенту его высказывания практически в той же самой формулировке, что и выбранная клиентом. Поступая так, консультант отнюдь не выражает понимание, а лишь механически повторяет то, что уже было сказано. Более того, такой его отклик обычно встречает со стороны клиента отторжение, а не одобрение.

Студент: Ну, я всегда собирался податься в медицину, потому что мой отец все время твердил нам, сыновьям, кем мы должны стать.

Коне: Вы всегда собирались податься в медицину, потому что ваш отец все время твердил вам и вашим братьям, кем вы должны стать.

Применяющему подобный метод консультанту очень повезет, если первый же сеанс продлится больше пяти минут. Консультант, характеризующийся некоторым знакомством с методами бесконтрольных установок, мог бы в этом случае откликнуться следующим образом:

Коне: И вы молча соглашались с ним, потому что никогда не думали возразить ему?

Это попытка консультанта проникнуть под поверхность и прикоснуться к скрытым чувствам, которые неявно выражены студентом. Консультант опускает слова, сосредотачиваясь на чувствах. *Глубина*. Консультант, в отклике которого глубина чувств не соответствует тому, что выражено клиентом, тоже еще не научился отображать чувства правильно. Некоторые консультанты постоянно грешат неглубоким уровнем в своих отражениях. Другие же постоянно слишком глубоки. Вот пример:

Кл.: Я хотел бы стать инженером, но я просто не могу заставить себя на четыре долгих года расстаться с ней... Я просто не могу это сделать...

Коне: Вам хочется стать инженером, но вам также хочется жениться.

Очевидно, здесь отображение слишком поверхностно. Более точным отображением могло бы быть такое:

Коне: Это слишком долгая разлука с ней.

Или же консультант может сказать следующее:

Коне: Вы просто жить не сможете без нее эти четыре года.

Такое отображение, вероятно, «слишком глубоко» и может вызвать отрицание со стороны клиента или желание сменить тему разговора.

Смысл. Важно также, чтобы консультант *не расширял* и *не сужал* смысл сказанного клиентом. Примеры таких откликов следующие:

Кл.: Я вообще не представляю себя бухгалтером, весь день сидящим за столом.

Коне: Вы никогда не думали, что вам понравится изо дня в день вводить баланс, составлять бюджеты и рассчитывать сметы.

Очевидно, что клиент не говорил всего того, о чем говорит консультант. Консультант привнес в его высказывание много нового. Консультант также может сузить смысл при отображении такого рода:

Коне: Вам просто не нравится работа в помещении.

Быть точным в отображении истинного смысла на первый взгляд кажется легко, однако консультант слишком часто отвечает в собственной системе отсчета, а не в системе отсчета клиента.

Язык. Как показывает опыт многих квалифицированных консультантов, всегда нужно пользоваться языком, в наибольшей степени подходящим к ситуации. Вот пример неуместного словоупотребления:

Кл.: Я, похоже, слишком смущаюсь с девушками. Я просто не умею держаться приветливо.

Коне: Данный комплекс неполноценности, вероятно, подвергается интенсивной активации в подобных гетеросексуальных взаимоотношениях.

Ошибка, допущенная консультантом в этом отображении, состоит, главным образом, в чрезмерной интерпретации, академиче-ском педантизме, а также в отсутствии сочувствия, сопереживания.

Следует подчеркнуть, что, хотя отражения должны быть точными, даже не слишком точное замечание способно продвинуть беседу по намеченному пути, если клиент почувствует, что консультант старается его понять. Например, консультант может сказать: «Так вы обиделись на своего отца, когда он так поступил?». Клиент ответит: «О, нет, я даже восхищаюсь им, что он так сделал». Замечание консультанта, хотя и неточное на взгляд клиента, все же может оказаться достаточно эффективным, так как клиент ощущает потребность пояснить свои чувства и поправить консультанта. Конечным результатом, как правило, будет прогресс консультаций.

Типы отражения

Немедленное отражение. Эта разновидность сводится к воспро-изведению чувства сразу после того, как оно выражено клиентом.

Обобщающее отражение. Диаграмма для обобщающего метода приведена на рис. 18. Обобщающее отображение — это метод соединения в одном высказывании нескольких ранее выраженных чувств. Пример здесь можно взять такой: «Судя по вашему описанию взаимоотношений в вашей семье, учебы в школе, а теперь еще и вашей новой работы, вы, кажется, страдаете из-за ощущения полного личного краха во всех этих областях».

Заключительное отражение. Этот метод состоит в подведении итогов консультации. В заключительное отображение можно так-же включить определенные материалы содержательного плана, в которых резюмируются темы данного сеанса.

Причины эффективности метода отражения

В обсуждении этого метода представляется уместным проанализировать некоторые вероятные причины его эффективности для достижения консультационных целей.



Обобщающее отражение Рис. 18. Диаграмма обобщающего отражения

Отражение помогает человеку почувствовать, что его *хорошо понимают*. Большинство невротиков чрезмерно защищаются и уверены, что их не понимают. При встрече таким методом страх непонимания уменьшается. Та ясность, для многих из них встретившаяся впервые в жизни, с которой консультант отражает их глубочайшие невербализованные чувства, вызывает у невротиков ощущение, что их хорошо понимают. Итак, отражение выполняет поддерживающую функцию, и наиболее эффективно оно на ранних и средних стадиях консультаций.

Техника отражения помогает разомкнуть так называемый невротический круг, часто встречающийся при консультировании по вопросам брака и выражающийся в таких фразах: «Она не хочет понять меня, и поэтому я не хочу понимать ее». Консультант, опираясь на тех и к отражения, помогает клиенту разорвать этот порочный круг упрямства в рассуждениях.

Отражение подталкивает клиента к выводу, что *чувства являются причиной поведения*. Самый, возможно, значительный вклад, который отражение чувств вносит в консультационный процесс, состоит в том, что оно является средством для передачи клиенту глубокого понимания этих причин. Чувства трудноуловимы и зачастую неконтролируемы. Нередко мы ощущаем, что не понимаем сами себя из-за возникновения странных или нежелательных *чувств*, идущих из подсознательной системы «я» или системы ядра личности. Когда другое человеческое существо столь искренне старается понять нас и выглядит таким искусным в прояснении для нас тех элементов нашего опыта, которые представлялись нам туманными и пугающими, мы начинаем чрезвычайно ценить такого человека. Отражение, следовательно, выполняет функцию прояснения и упрощения проблем.

Отражение ведет к тому, что *место оценок* оказывается внутри клиента. Отражение побуждает человека принять ответственность за самого себя — он получает возможность убедиться, что система ценностей не есть нечто присущее какому-либо переживанию или объекту, но что ценность придает им он сам. Бомбардировка клиента такими фразами, как «вы чувствуете», «вы думаете» и «вы уверены», учит его тому, что он сам оценивает свой опыт, и что ценности подвержены изменениям. Клиент начинает понимать, что ценности — это суждения, выносимые человеком на основе собственного опыта. Его ценности тоже могут измениться, если новый опыт подскажет новые факты. Термин «место оценок» здесь весьма полезен. На ранних стадиях терапии клиент склонен помещать место оценок своего поведения вне себя, перенося его на своих родителей, своих друзей, свою социальную группу. К концу консультаций клиент обнаруживает, что может и должен иметь место оценок своего поведения внутри себя самого.

Правильное отражение дает ощущение, что он *может выбирать*. Для современной американской культуры характерна тенденция избегать самостоятельности и во всем доверяться «специалистам». Предполагается, что специалисты объяснят нам, как нам воспитывать наших детей, дадут рекомендации относительно брака или развода, помогут выбрать профессию, научат технике секса, спланируют семейный бюджет и так далее, *ad infinitum* (лат. — до бесконечности. — Прим. перев.). В вопросах личного выбора замыкается порочный круг беспомощности: чем больше клиент пользуется услугами специалистов, тем сильнее у него чувство собственной беспомощности, тем сильнее потребность в дальнейших советах и указаниях со стороны. Целью консультирования должно стать культивирование самостоятельности клиента. Техника отражения, сочетаясь с отсутствием советов и подсказок по всем вопросам, стимулирует человека к принятию самостоятельных решений.

Отражение проясняет мышление клиента, чтобы он смог объективно подойти к ситуации.

Техника отражения по своей сути позволяет консультанту выявить существенные элементы в высказываниях клиента, чтобы тот по-новому взглянул на них. Естественно, таким образом клиент может увидеть особенности своего мышления, прояснить себе существующую ситуацию и подойти к ней более объективно. Робинсон

[246] описывает особый тип содержательного отображения, который называет «кларификацией». Такое пояснение, резюмирующее основные моменты в вербализациях клиента, предназначено для того, чтобы ускорить развитие инсайта благодаря упорядочению смутных и разрозненных реакций клиента, причем без возникновения у него ощущения, что его «подталкивают».

Еще одна причина, почему отражение представляется таким полезным методом, — оно помогает донести до клиента ту идею, что *консультант не считает его каким-то необычным, отличающимся от других*. Фраза «Вы чувствуете...» создает впечатление, что консультанта невозможно шокировать, что он в любом случае способен понять клиента. Таким образом, техника отражения косвенно выполняет функцию дополнительной поддержки, так как дает клиенту ощущение, что он «нормальный человек», а не «чужак», непохожий на всех остальных.

Отражение помогает клиенту *проанализировать глубинные мотивы своего поведения*. Когда консультант сосредотачивается на чувствах индивидуума, а не на его умозаключениях, он раскрывает глубокие мотивационные уровни клиента. Это наблюдение можно проиллюстрировать вопросом, который доводилось слышать каждому из нас: «Почему ты это сделал?». Ответ может быть таким: «Я почувствовал, что...». Люди часто делают что-то лишь потому, что «почувствовали, что...». Чувства суть проявления потребностей и желаний, которые побуждают нас действовать. Тщательный анализ чувств побуждает нас задуматься о мотивах, лежащих в основе этих чувств. Такой процесс иллюстрируется следующим замечанием: «Я почувствовал это, потому что...». Слова «потому что» зачастую отсылают нас непосредственно к глубинным мотивам или прожитому опыту.

ТЕХНИКА ВЫРАЖЕНИЯ ПРИНЯТИЯ

Сущность и ценность техники выражения принятия

Это простая техника ответов с помощью коротких фраз, таких как «да, понятно», «угу-угу», подразумевающих позицию принятия. Применяется она преимущественно на ранних стадиях консультирования, когда поступает много фактического или повествовательного материала, зачастую не сопровождающегося какими-то особыми проявлениями чувств. Техника принятия применяется и на поздних стадиях, когда клиент глубоко погружается в изучение себя и в болезненное выявление значимого материала. Это просто вербализация принятия и разрешения, подбадривания, одобрения со стороны консультанта, который, по сути, говорит: «Продолжайте, это безопасно, вам не нужно стыдиться, выражая свои истинные чувства».

Ценность таких фраз, как «понятно», «угу», «да-да», состоит в том, что они служат стимулами для продолжения беседы в том же направлении. Еще одно достоинство — эффект сглаживания переходов от мысли к мысли, что порождает ощущение плавно развивающейся беседы.

Элементы техники принятия

Простая техника выражения принятия имеет по меньшей мере три основных заслуживающих внимания элемента. Первый из них — это *выражение лица* и кивки консультанта. На лице у консультанта должен выражаться неподдельный интерес. Консультант с выражением притворного интереса на лице скоро будет разоблачен внимательным клиентом.

Во-вторых, *тон голоса* и модуляции подскажут клиенту, действительно ли консультант испытывает к нему интерес, даже! если тот прибегает вместо слов к простому, но несущему определенную нагрузку междометию типа «угу». И, разумеется, консультант, говорящий так тихо, что клиенту приходится напрягать слух, лишь затрудняет процесс, создавая впечатление своей незаинтересованности. Однако консультант, говорящий «командным голосом», создает впечатление пониженной воле-, приемчивости по отношению к тому, что говорит клиент.

Расстояние и поза выступают третьим обстоятельством в выражении позиции принятия. Если консультант наклоняется вперед и сидит в доверительной близости от клиента, тот сделает вывод о дружеском расположении к нему. Такое выражение с помощью позы установки на «притяжение» имеет большое значение, поскольку подчеркивается открытость и искренность консультанта. Многие клиенты проявляют сверхчувствительность к неявным признакам отмеченного нами типа. Они способны истолковать любой негативный жест консультанта как неприязнь или отсутствие интереса. Когда консультант зевает, скрещивает ноги или закидывает их одна на другую, крепко держится за подлокотники кресла, все это негативные знаки, которые легко прочтываются клиентом, и в которых он зачастую улавливает намек на отсутствие

интереса.

Эллис[90] в обзоре современной литературы по поводу размещения клиента «на кушетке» и «лицом к лицу» приходит к выводу, что терапия «лицом к лицу» предпочтительней, отчасти благодаря тому, что позволяет эффективней применять технику выражения принятия.

ТЕХНИКА СТРУКТУРИРОВАНИЯ

Сущность и достоинства техники структурирования

Техника структурирования — это определение консультантом сущности, пределов и целей консультационного процесса и конкретных взаимоотношений с данным клиентом. Иными словами, структурирование очерчивает для клиента рамки, помогает сориентироваться в терапии. Тогда он чувствует, что в основе консультаций лежит рациональный план. Структурирование обеспечивает его дорожной картой для консультаций и формуляром его ответственности за использование дорожной карты, тем самым снижая неопределенность во взаимоотношениях. Клиент должен знать, где он находится, *кто* его консультант, и *зачем* они встретились.

Роджерс [249] и его ученики со временем перестали выделять формальное структурирование, хотя в ранних работах Роджерса [250] эта техника признавалась полезной. Они заявляют, что вербальное структурирование или формальное описание взаимоотношений могут исказить для клиента переживаемый опыт взаимоотношений. Исследование Роджерса осуществлялось в консультационном центре при колледже, куда искушенные в психологии студенты обращались по собственному свободному выбору, и где у консультантов не было других значимых для студентов ролей. Возможно, этот факт и то обстоятельство, что установки консультантов рассчитаны на выстраивание взаимоотношений, может объяснить, почему Роджерс и некоторые другие исследователи не обосновывали необходимость в структурировании, как это делается в эклектическом подходе в терапевтической психологии.

Структурирование консультаций состоит из двух элементов. Неявный элемент, когда сама обстановка консультаций и известная роль консультанта автоматически очерчивают границы, которые обычно сразу понятны для клиента. Второй элемент — формальное структурирование — заключается в целенаправленных высказываниях консультанта для пояснения консультационного процесса и границ его возможностей.

Сравнение, которое предлагает Мэй [199], может оказаться полезным для иллюстрации природы неявного структурирования: каждый человек путешествует по жизни подобно гребцу в спускающейся по реке лодке. Не будь структуры речных берегов, вода бы текла в произвольных направлениях. Берега реки выступают факторами ограничения, которые направляют лодку и ускоряют ее движение за счет созданного течения. Человек свободен принимать решения, куда ему плыть, но всегда будут существовать некие рамки, ограничивающие свободу выбора и задающие направление. Такими рамками для клиента является план консультаций.

Еще одним сравнением, определяющим ценность структурирования, мы обязаны одному из бывших наших клиентов, который заметил: «Это было так, словно катишь по автостраде туманной ночью. Я сам веду свою машину, но благодаря консультанту вижу подсвеченную белую линию посередине дороги».

Обзор Бикслера [32], посвященный терапевтической ценности установления границ, можно свести к нескольким главным принципам:

- границы должны быть *минимальными* и не должны противоречить стремлениям клиента и терапевта к безопасности;
- границы должны соблюдаться без наказания;
- границы должны быть *четко определены* в отношении таких вещей, как действия, время и количество сеансов;
- границы следует структурировать *своевременно*. Преждевременное или слишком жесткое структурирование способно разрушить взаимоотношения.

Опасности при недостатке или неадекватности структурирования

Терапевтический процесс выглядит примером социальных взаимодействий в миниатюре, когда человеку предстоит воспользоваться своей свободой, но одновременно он должен смириться с ограничениями, сопровождающими эту свободу. Консультант, не обеспечивший структурирования, окажется нечестен по отношению ко многим клиентам, не имеющим ни малейшего представления, что такое консультации. Каррэн особо отмечает этот момент:

«Запутавшийся человек, скорее всего, на первой беседе чувствует минимум ответственности за себя самого и максимум страха, тревоги за свою безопасность, а также потребность защититься. Затянувшаяся ошибка со стороны консультанта при структурировании взаимоотношений, по всей видимости, формирует у клиента личностную зависимость от консультанта, порождает ощущения отверженности и враждебности в те моменты, когда консультант отказывается решать его проблемы, а в конечном счете побуждает его защищаться или вызывает желание сбежать с консультации и не явиться на следующий сеанс» [75, р. 189].

Структурирование, следовательно, имеет то достоинство, что на ранних стадиях предотвращает ложные толкования сути процесса, например ошибочные представления о магических средствах, быстрой помощи, простых причинах, четких указаниях, легкости всего дела, о неизбежности излечения и об ответственности консультанта. Сосредоточившись на позитивном научении, роли клиента и консультанта, обоснованных ожиданиях относительно результатов процесса, можно избежать многих ошибок. Этот аспект структурирования, между прочим, должен быть непрекращающимся процессом, а не «одноразовым вливанием» при первой беседе.

Роджерс склонен думать, что структурирование терапии можно осуществлять для клиента на невербальном уровне; то есть клиент «уловит идею», участвуя в самом процессе. Это может быть верно в отношении достаточно искушенных людей, но, по-видимому, не подходит для среднестатистического клиента.

Как полагают Ингам и Лав, при отсутствии структурирования возникает нежелательная тревога за свою безопасность:

«Пациент может сначала думать, что задача его неупорядочена и бесформенна, и что не существует никаких правил. Затем он испытывает странное чувство беспомощности и неудовлетворенности. Словно бы терапевта совершенно не волнует, о чем он говорит, и как он это говорит» [152, р. 81].

Недостаток структурирования может увеличить тревожность клиента и даже стать причиной неблагоприятного исхода консультаций. Важно, чтобы структурирование было *средством* повышения безопасности взаимоотношений, а не *целью* как таковой. Иначе будут утрачены преимущества снисходительности и принятия. К структурированию в начальных фазах консультаций следует подходить с осторожностью, поскольку существует опасность произвести такое впечатление, будто бы консультант знает ясный и четкий путь к цели, по которому клиент обязательно должен следовать. Еще одна опасность заключается в создании у клиента ошибочных представлений о том, что он должен чувствовать, вместо попыток разобраться в том, что он действительно чувствует.

Как считает Шерман [273], неправильное структурирование, когда клиент в начале процесса оказывается в большой степени предоставлен самому себе, вызывает сильное сопротивление. Умение установить нужный уровень структурирования есть проявление искусства консультанта.

Важно, чтобы установленная техника структурирования не была жесткой для клиента. Ее следует искусно смешивать с установками снисхождения и принятия. Как уже указывалось, если структурирование выполнено плохо, оно может превратиться в барьер для взаимоотношений. Точно так же, если оно пропущено в определенных институциональных условиях, итог может оказаться не менее плачевным, так как у клиента установятся нереалистические ожидания относительно результатов консультаций. Значение структурирования положительно, когда оно снижает тревожность клиента, который не осведомлен о двойственной роли консультанта или не знает о существующих ситуационных ограничениях. В качестве примера можно привести консультанта, который одновременно находится по отношению к студенту в позиции преподавателя и администратора. Консультант должен ясно указать, что такие взаимоотношения с ним отличаются от взаимоотношений, в которых он выступает в роли консультанта. Тогда административные претензии к клиенту не будут вклиниваться в консультирование.

Робинсон, однако, предостерегает, что стремления консультанта к слишком частому структурированию, к внесению ясности в этот вопрос, могут быть симптомом неадекватности его консультационных методов.

Еще одно предостережение по поводу структурирования связано с возможностью создания впечатления, что взаимоотношения с данным клиентом непременно будут продолжаться. Могло показаться, что консультант примет решение не работать с этим клиентом, или что клиенту лучше подойдет другой специалист. А ведь у клиента или консультанта могло уже возникнуть ощущение своей связанности этими взаимоотношениями, если структурирование было чрезмерным.

Способы структурирования

Выше авторы описывали структурирование как технику, которая очерчивает потенциальные ограничения и возможности процесса. Как ни парадоксально это может прозвучать, но ясное указание ограничений придает клиенту силы для успешного продвижения в терапии. Ниже рассматриваются некоторые из этих потенциальных возможностей терапии и ее ограничений.

Ограничения по времени. Ограничения по времени, вероятно, важнее всего в школьном консультировании, где на каждый сеанс можно отвести лишь очень немного времени. Консультант, таким образом, должен разъяснять клиенту в самом начале консультаций, какими ресурсами времени они располагают. Мы убеждены, когда ограничения по времени объявлены, клиенты очень часто стремятся ускорить терапевтический процесс в попытке добиться за имеющееся время как можно большего. Это относится как к коротким 5—10-минутным сеансам, так и к тем, которые занимают больше времени. Например: «У нас сорок пять минут; посмотрим, что мы успеем сделать».

Второй аспект ограничений по времени связан с продолжительностью процесса в целом. Представляется, что один из факторов, обеспечивающих успех в психоаналитической терапии, состоит в том, что психоаналитик очень щепетильно предупреждает пациента — весь процесс может занять от двух до трех лет и обойдется весьма дорого. Надо признать, для многих клиентов это неприемлемо, но для тех, кто может, процесс, видимо, облегчается. Сходный эффект, когда консультант указывает, что для достижения обговоренных целей потребуются несколько сеансов. В то же время консультант достаточно осторожен и предупреждает, что не может быть никаких обязательств относительно результатов консультирования. Например, он может сказать: «Обычно мы встречаемся с клиентами пару раз, чтобы обсудить результаты тестов и другого собранного материала, а потом еще сеанс или два уходит на то, чтобы помочь клиенту выработать конкретный план действий. Все вместе займет не более 4—5 часов».

В случае проблем, более насыщенных эмоционально, консультант может прийти к выводу, что не хочет брать на себя обязательства долговременных терапевтических взаимоотношений. Структурирование сможет помочь ему предотвратить неправильное понимание со стороны клиента. Приведем пример неправильного понимания.

Коне: Мы некоторое время говорили о методах «первой помощи». Возможно, нам теперь лучше немного поговорить о том, чем мы займемся дальше. Как вы понимаете, мы не располагаем возможностями для полномасштабной личностной психотерапии (пауза).

Кл.: Понятно, мы сразу перейдем к выводам для практики. При структурировании ограничений по времени консультант должен опасаться возникновения повышенной тревожности у клиента из-за необоснованных обещаний и появления ложных надежд, даже если он просто сказал, что «участие в консультациях в любом случае себя окупает». Обещания успеха нарушают один из этических принципов психотерапии. Однако позитивные установки консультанта, укрепляющие его уверенность в себе, в клиенте и в результатах, могут принести большую пользу тревожному и не ощущающему себя в безопасности клиенту, чтобы он уверенней приступил к делу.

Хотя консультанту трудно определить свои обязательства в случае долговременной терапии, вопрос о гонорарах следует обговорить со всей ясностью в самом начале, на первом же сеансе. За телефонные звонки и за пропущенные сеансы плата обычно не взимается, хотя консультант, который ничего не взыскивает с клиента за долгие беседы по телефону и неявку на не отмененный заранее сеанс, рискует стать объектом манипуляций клиента. Кроме того, это не совсем правильно терапевтически, так как не способствует ощущению *реальности* взаимоотношений.

Ограничения действий. Необходимо обратить внимание на ограничение действий клиента. Консультант не ограничивает его вербальное выражение, каким бы абсурдным, лживым или нелепым оно ни казалось. Однако существуют определенные чувства, прямое выражение которых в *действиях* недопустимо. Например, юным клиентам не позволено бить стекла, портить мебель и оборудование. Они могут заявлять, что им не нравится психотерапевт, но не должны нападать на него физически. Как указывает Роджерс [250], причинение вреда терапевту может вызвать у ребенка тревожность и глубокое чувство вины по отношению к единственному человеку, способному ему помочь. Страх наказания и прекращения этих, единственных в своем роде поддерживающих взаимоотношений способны уничтожить саму возможность терапии.

Ролевые ограничения. В институциональной обстановке учебных заведений, предприятий, религиозных организаций и медицинских учреждений мы часто встречаемся с тем, что консультанту свойственна двоякая роль: это учитель-консультант, преподаватель-консультант,

администратор-консультант, священнослужитель-консультант и врач-консультант. Это значит, что эти люди играют в жизни клиента как роль авторитета, так и роль неосуждающего слушателя. Структурировать это можно следующим образом. Учитель, выслушав Джонни снисходительно, в конце должен указать, что тот обязан посещать определенные уроки, нравится ли ему это или нет. Ведь одна из ролей консультанта — обеспечивать целостность школьной структуры. Администратор, консультирующий одного из своих работников, не может разрешить ему приходить на работу и уходить с нее, когда вздумается. Преподаватель не может отпустить своего клиента-студента с семинара. Эти ограничения обусловлены той *авторитетной ролью*, которая одновременно присуща таким консультантам.

В ситуациях, когда консультанту приходится попеременно выступать в двух ролях, нередко бывает полезно вспомнить «аналог пиджака» (ролевой пиджак). Приведем пример ее использования.

Коне: Так вот, Джек, прежде чем мы начнем, я хотел бы разъяснить свою роль в наших отношениях. Как ты можешь видеть, у меня тут два пиджака — пиджак преподавателя и пиджак консультанта. Когда я надеваю пиджак преподавателя, я должен до определенной степени быть оценивающим и строгим, чтобы проследить за твоими успехами в качестве студента. Однако, когда я встречаюсь с тобой лично, при таких взаимоотношениях, как сейчас, я надеваю свой пиджак консультанта. Это значит, что ты можешь свободно говорить, о чем захочешь, и я не обращу это против тебя и не буду тебя осуждать за это. Договорились?

Ограничения процедуры или процесса. Кольскоро консультирование ориентировано на успех, клиент должен понимать суть процесса. В первую очередь он должен принять свою *ответственность* за происходящее во время бесед. Существуют определенные вещи, которые он должен знать, чтобы извлечь для себя максимальную пользу из процесса. Ингам и Лав [152, р. 79-81] сформулировали шесть основных принципов, которые должны быть доведены до сведения клиента с помощью замечаний при вводном структурировании или за счет базовых установок.

1) *Уместно и правильно исследовать себя.* Это означает прямое обращение клиента к беспокоящим его проблемам, настолько быстрое и глубокое, насколько только возможно при условии комфортности. Здесь подразумевается, что у его трудностей существуют свои причины, которые можно выявить и понять.

2) *Лучше исследовать, чем обвинять.* Этот подход выражает ту идею, что есть разница между «плохими» людьми и «плохим» действием. Консультант подчеркивает, что старается понять, а не обвинить клиента. Тогда у клиента будет больше возможностей принять то, что он обнаружил внутри себя.

3) *Можно считать эмоции реальными и имеющими большое значение.* Тем самым подчеркивается идея, что эмоции и их свободное исследование — это значимые и реальные ценности, а не признаки слабости.

4) *Должна быть более-менее полная свобода самовыражения.* Здесь речь идет о том, что эмоциональная значимость темы разговора, а не ее социальная приемлемость служит критерием при выборе темы. Это значит, что приемлемы ненормативные, сексуальные темы и «неудобные» мысли.

5) *Применяется исследование прошлого для выработки понимания настоящего.* Это значимо как для консультантов, так и для психотерапевтов, хотя они расходятся во мнениях о том, насколько нужно акцентировать прожитой опыт и как настоятельно побуждать клиента его исследовать.

6) Для структурирования важны также те *материи процесса, которые связаны с нынешним взглядом клиента на свой мир.* Речь идет о его способностях участвовать во взаимоотношениях с людьми, о его индивидуальной значимости, о ценностях и нравственности в его жизни, как основе для дальнейших личностных изменений благодаря консультациям.

Структурирование ценностей процесса. Следует подчеркнуть, что все упомянутые выше ценности процесса не обязательно излагать в явной форме. Потребности клиентов в разъяснении того, как протекает процесс, различны. Обычно консультант позволяет клиенту развивать собственную тему, а когда становится очевидно, что его представления ошибочны, что он сбит с толку, чувствует беспомощность или неудовлетворенность в связи с этим новым для него опытом, консультант помогает ему через структурирование. Консультант должен начинать консультации на знакомой клиенту почве и втягивать его в основной труд консультирования настолько быстро и комфортно, насколько это возможно.

Второе важное применение структурирования как средства описания процесса возникает при *прямых требованиях дать совет.* Вообще говоря, авторы рекомендуют сначала отображать чувства, лежащие в основе таких требований. Зачастую это позволяет клиенту продолжить работу

и увидеть свою потребность быть зависимым. Часто бывает важно указать на эти ограничения, например:

Кл.: Не можем ли мы что-нибудь с этим сделать? Меня это по-настоящему беспокоит. Можете вы мне сказать, как мне быть? Это, наверно, помогло бы нам обоим.

Коне: Я могу себе представить, какое отчаяние вы испытываете, однако мы установили, что имеются также вопросы, на которые дать ответ может только сам человек. Думаю, работая вместе, мы сможем найти ответы на ваши вопросы.

К сожалению, с помощью подобных ответов слишком легко сформировать у клиента ощущение, что его «отсылают». Тревожный, зависимый клиент склонен упускать из виду элементы структурирования и поддержки в ответе консультанта и может понять его в стиле «значит, он тоже не хочет мне помочь».

Третье применение структурирования — ознакомление клиента с философией, лежащей в основе данного консультационного метода. Портер [237, р. 60] приводит хороший пример такого подхода.

Консультант: Мне кажется, я не слишком хорошо понимаю, в связи с чем вы ко мне обратились. Некоторое время назад декан говорил мне о вас, но я все еще знаю слишком мало.

Фрэнк: Ну, декан и профессор Р. хотели, чтобы я повидался с вами. Они говорят, что вы хороший психолог, и если вы изучите меня, то сможете дать заключение по поводу моей адаптации. Они считают, что я не очень-то хорошо справляюсь, и если вы разберетесь, в чем тут дело, вы сможете мне помочь.

Консультант: Они думают, что вам нужна какая-то помощь, и вы стараетесь сделать то, чего они от вас хотят?

Фрэнк: Да, они сказали, что я учусь не так хорошо, как мог бы, и если вы изучите меня, то вы сможете определить, почему.

Консультант: На это я вам вот что скажу, Фрэнк, у меня, в общем-то, никогда не получалось помогать студентам по тем проблемам, которые обнаруживал у них декан. Не знаю, смогу ли я помочь в таком случае и вам. Когда студент обеспокоен какими-то проблемами, которые *он сам* у себя обнаружил, тогда нам с ним зачастую удается кое-что сделать, но в противном случае — не думаю, чтобы у меня многое получилось. Но интересно, если забыть о том, что думает на ваш счет декан, чувствуете ли вы сами, что в вашей ситуации есть что-то, вызывающее у вас беспокойство?

Фрэнк: Ну, не знаю... по-моему, я не реализую все свои способности.

Консультант: По этому поводу вы чувствуете легкое беспокойство?

Фрэнк: Да, не знаю, но вроде бы я все затягиваю, просто не успеваю сделать вовремя. Сам не понимаю, почему. Я много об этом думал и пытался проанализировать, но мне, кажется, ничего не удалось добиться.

Консультант: Итак, вы чувствуете, что часто слишком затягиваете свою работу, и что вы ничего не смогли с этим сделать.

Своевременность структурирования

Кардинальный принцип заключается в том, что структурирование — процесс непрерывный; однако конкретные порции содержательной информации нужно выдавать в надлежащее время. С теми клиентами, которые требуют больше структурирования или выглядят сбитыми с толку, формальное структурирование процесса по необходимости должно начинаться достаточно рано. В других случаях формальное структурирование лучше отложить на более поздние стадии, когда попытка перенести «место оценивания» на консультанта проведена. С клиентами, которые легко воспринимают процесс, на начальных стадиях необходим лишь самый минимум формального структурирования. Фактически, если консультирование предваряется слишком большим количеством структурирующих замечаний, клиент может истолковать (интерпретировать) их и сопротивляться им как ультиматумам. Большинство достаточно искушенных клиентов ожидают, что структура станет ясной по мере взаимоотношений, и будет сообщена им в формальной, инструктирующей манере.

Дополнительное структурирование время от времени осуществляется в ходе консультаций, когда клиент слишком отклоняется от предложенной консультантом схемы процесса, или же тогда, когда клиент выглядит запутавшимся относительно целей процесса.

Очевидно, что структурирование в консультационной практике — вопрос дискуссионный. Некоторые исследователи подчеркивают достоинства этой техники, в то время как другие преуменьшают ее ценность и подчеркивают недостатки. Мы попытались всесторонне рассмотреть вопрос и представить различные точки зрения, так чтобы каждый консультант смог сформировать свой, наиболее для него эффективный, стиль.

МОЛЧАНИЕ КАК ТЕХНИКА

На первый взгляд это может показаться странным — выделять молчание в качестве особой консультационной техники. Но по нашему глубокому убеждению, такое терапевтическое молчание есть именно техника, которую необходимо освоить. Причина странности, возможно, заключается в том, что этика социальных бесед в нашей культуре негативно расценивает молчание. Поэтому все мы научились испытывать из-за установившегося молчания дискомфорт и

считать долгие паузы признаками социального вакуума. В случае затянувшихся пауз во время консультаций начинающие консультанты, вероятно, часто испытывают то чувство, что они недостаточно стараются для клиента.

Значение молчания клиента

При оценке значения паузы важно учитывать время ее наступления и то обстоятельство, инициирована ли она клиентом или консультантом. Долгая пауза, инициированная клиентом в самом начале вводной беседы, имеет для консультанта иной смысл, нежели паузы на более поздних стадиях процесса. Пауза, сделанная клиентом в начале консультаций, может выражать смущение или сопротивление. В процессе консультаций молчание постепенно превращается в звенящую тишину, служащую насыщенным коммуникационным средством для поддержки, эмоционального самовыражения и размышлений.

Кроме того, следует подчеркнуть, что консультационные беседы характеризуются паузами различной продолжительности, от нескольких секунд до нескольких минут. Довольно трудно было бы оценить значение всех таких пауз, и здесь не делается попытки каталогизировать все возможные варианты. Изложенное ниже представляет собой просто предложения по интерпретации и регулированию периодов молчания во время беседы, которые могут быть инициированы как консультантом, так и клиентом.

Любое обсуждение молчания требует, чтобы были признаны две его разновидности: негативное, отвергающее, и позитивное, принимающее. В социальном плане мы часто прибегаем к «обработке молчанием» как форме неприятия, пренебрежения или осуждения. Напротив, в ситуациях, когда мы спорим, доказываем кому-то, мы, в сущности, тем самым говорим, что мы настолько его уважаем, что хотим изменить его. А негативное молчание фактически говорит с холодным презрением, что другой человек не стоит даже того, чтобы с ним общаться. К сожалению, если правильные консультационные взаимоотношения еще не установлены, не исключено, что клиент будет толковать молчание в начале консультаций как его негативную, отвергающую разновидность. Особенно это верно, если клиент все еще боится — что может подумать о нем консультант? Соответствующее обсуждение с установлением раппорта и применением техники выражения принятия зачастую придает клиенту уверенность, так что он чувствует, что ему нет нужды стараться произвести впечатление на консультанта.

Второй смысл молчания заключается в том, что клиент или консультант довели свою мысль до конца и просто задумались, что сказать дальше. Продолжительная пауза может также означать, что оба они временно утратили нить разговора, и продолжение беседы стало для них проблематичным. Клиент может также сознавать, что период разговоров кончился и пора переходить к делу. Характерно, что продолжительное молчание устанавливается перед началом серьезной работы. Консультант может помочь клиенту преодолеть эту заминку, сказав что-нибудь вроде «довольно трудно сразу взяться за серьезное дело». В поздних фазах консультаций молчание консультанта драматично обнажает пустоту, бессмысленность продолжения интервью. Если же пауза принадлежит к такому типу, как «собраться с мыслями», считается целесообразным не прерывать ее. Тиндалл и Робинсон [305] обнаружили, что в беседах по поводу улучшения академической успеваемости к такому созерцательно-задумчивому типу относится половина пауз.

Третий смысл молчания сводится к вызванному враждебностью сопротивлению или к вызванному тревожностью замешательству. Особенно это верно, если клиент был вызван к консультанту или кем-то прислан к нему. Клиент может поначалу осторожно выждать, когда консультант сам сделает все первые шаги, а может отвечать на вопросы или делать свои замечания с помощью коротких фраз, сопровождая их долгими выжидательными паузами.

Пауза в ее четвертом значении может быть сигналом того, что клиент испытывает некие особо мучительные чувства, вербализовать которые пока не готов; хотя на сознательном уровне он, может быть, отчаянно стремится выразить эти чувства. Консультант может сказать что-нибудь вроде: «Ничего страшного, если вы хотите подождать, пока слова сами не придут к вам» или «Иногда бывает трудно сформулировать то, что хочешь сказать, не правда ли?». Консультант, не подталкивая клиента, может сказать: «Может быть, если вы дадите мне намек, в каком направлении движутся ваши мысли, я сумею помочь вам с подбором слов для их выражения». Один из нас облегчал выражение мыслей такому типу клиентов, молча протягивая им карандаш и бумагу, чтобы они могли сначала написать то, что собирались сказать.

При резистентном, «тормозящем» типе молчания может показаться, что собеседники словно бы участвуют в состязании, кто дольше выдержит, подобно тому как дети играют в

«гляделки». Это может быть вызвано предвзятыми представлениями о консультациях, когда клиент ждет, чтобы консультант задавал вопросы, или проявляет осторожность в стиле «подождем-увидим». Такая реакция молчания, возможно, указывает консультанту, что существует неудовлетворенная потребность в структурировании, или нужен краткий анализ каких-то вопросов из истории клиента, чтобы разговорить его. Консультант может втянуть враждебно настроенного клиента в беседу с помощью обезоруживающего замечания: «Сейчас вы просто не расположены ничего говорить, да?». Еще один способ — попросить его интерпретировать свое молчание: «Как вы думаете, чем оно вызвано?». Однако клиент может счесть, что консультант, выражающий установки типа «ладно, я подожду, пока вы заговорите» или держащий слишком долгую паузу, просто отвергает его.

Когда причиной затруднения вы видите робость, ее можно преодолеть, если консультант обратится к некоторым вопросам из жизни клиента, например, скажет: «Мы уже беседуем довольно долго, а вы еще ничего не рассказали о своей матери» (пауза).

Пятый смысл молчания можно назвать «ожидающее», когда клиент делает паузу в ожидании чего-либо от консультанта — заверений, информации, интерпретации. Тиндалл и Робинсон [305] обнаружили, что при паузах такого типа консультанты проявляли достаточную чуткость в плане распознавания и адекватной реакции.

Шестой смысл паузы клиента заключается в том, что клиент, возможно, задумался, что же он такое сейчас сказал. В этом случае прерывание паузы может оказаться неуместным, так как может нарушить ход мыслей клиента и увести беседу в сторону от главной для клиента темы.

И наконец, пауза может означать, что клиент еще не отошел от недавнего всплеска эмоций. И снова, спокойное признание права на молчание, вероятно, является здесь лучшим подходом.

Проблему для консультанта в приведенных примерах можно упрощенно сформулировать так: следует ли мне прервать паузу или дождаться, пока не продолжит говорить клиент? В общем случае следует, на наш взгляд, предоставить клиенту принять на себя ответственность за продолжение беседы, коль скоро она из-за него и замерла. Благодаря этому не должно возникнуть препятствий для продвижения вперед. И все же консультант должен помнить о таких ситуациях, в которых лучше поддержать клиента, а не заставлять его осознавать свои проблемы, чувства или ответственность, когда он еще к этому не готов. Проблемы урегулирования негативного молчания обсуждаются в следующей главе, в разделе о сопротивлении, где будут приведены соответствующее определение и иллюстрирующие примеры.

Достоинства использования техники молчания консультантом

Одна из основных наших посылок состоит в предположении, что молчание позитивного, принимающего типа является самой многообещающей консультационной техникой. Молчание консультанта вынуждает клиента говорить. Сходным образом, молчаливое присутствие другого человека нередко переориентирует внимание клиента на насущные задачи — на его собственные проблемы. Молчание консультанта может тогда стимулировать клиента взять на себя больше ответственности.

Второе достоинство, подчеркнутое благодаря исследованиям с тестом Роршаха, связано с тем, что интровертные люди могут быть творческими личностями с богатой внутренней жизнью. Их не обязательно ставить ниже в сравнении с получающими более высокую социальную оценку экстравертными людьми. В ходе консультаций клиент выясняет для себя, что можно быть человеком тихим и все же уважаемым. Возможно, именно такое признание права клиента на молчание дает малозаметным людям ощущение собственной ценности и тем самым помогает принять себя таким, какой он есть. Ощущая принятие себя как робкого и тихого человека, он затем способен и сам усвоить эту установку по отношению к себе. В следующем описании одного консультационного случая у Роджерса подразумевается терапевтическая ценность молчания.

«Я только что довел до конца самый странный консультационный случай из всех, с которыми когда-либо сталкивался. Думаю, он сможет вас заинтересовать.

Джоан стала одной из самых первых моих клиенток, когда я начал вести консультации по полдня в неделю в местной школе старшей ступени (Десятый — двенадцатый классы в двенадцатилетке. — *Прим. перев.*) Она сказала куратору девочек: "Я чувствую такую робость, что даже не смогу объяснить, в чем моя проблема. Не могли бы вы рассказать вместо меня?". И куратор девочек рассказала мне, прежде чем я познакомился с Джоан, что ее беспокоит отсутствие друзей. Куратор девочек добавила, что и по ее наблюдениям Джоан всегда выглядит такой одинокой.

Когда я в первый раз встретился с Джоан, она мало говорила о своей проблеме и лишь чуть-чуть

рассказала о своих родителях, которых, по всей видимости, очень любила. Однако в беседе возникали долгие паузы. Полная и дословная запись следующих четырех бесед уместилась бы на этом клочке бумаги. К середине ноября Джоан отметила, что "дела идут довольно хорошо". Но без всяких уточнений. Тем временем куратор сообщила, что, по наблюдениям учителей, Джоан стала приветливо им улыбаться при случайных встречах в коридоре. Раньше такое было неслыханно. Впрочем, куратор редко видела Джоан и ничего не могла сказать о ее контактах с другими учащимися. В декабре состоялась одна беседа, на протяжении которой Джоан говорила свободно. Другие характеризовались молчанием, во время которого она просто сидела, явно погружившись в глубокие размышления и лишь изредка улыбаясь. То же молчание в следующие два с половиной месяца. Затем я услышал, что ученицы этой школы избрали ее "девушкой месяца"! Основанием для присуждения этого титула всегда были спортивные успехи и популярность среди учениц. В то же время я получил записку от Джоан: "Думаю, в наших встречах больше нет необходимости". Конечно же, нет, совершенно очевидно, что нет, но почему? Что произошло за эти часы молчания? Моя вера в способности клиента подверглась суровому испытанию. Я рад, что она не была посрамлена» [249, р. 158-159].

Очевидно, терапевтическая ценность времяпровождения с человеком, который понимал Джоан и верил в ее способность решить свои проблемы, оказалась достаточно велика, как ни мало было сказано между ними.

Третье ценное свойство паузы, молчания консультанта заключается в том, что долгий период безмолвия после интенсивного выражения чувств позволяет клиенту поразмыслить и прийти к глубокому инсайту. Если бы консультант форсировал продолжение исследования или перешел бы к излишней вербализации, инсайта могло бы и не быть. Клиент часто использует молчание, чтобы глубже погрузиться в свои мысли, проиграть в уме альтернативные образы действий или взвесить решение. Ему нужно чувствовать, что консультант одобряет такое его времяпровождение, и что он не огорчает консультанта таким своим поведением. Фактически, один из доходящих до крайности стилей психотерапии, известный под названием «метод безмолвной беседы», почти полностью сводится к такому невербальному типу коммуникации, когда терапевт передает клиенту свое понимание того, что тот борется с глубокими и трудными чувствами. Таким образом, одно из достоинств молчания состоит в том, что оно стимулирует глубину проникновения клиента в свои чувства.

Четвертым ценным свойством молчания является снижение темпа беседы. Консультант нередко чувствует, что клиент спешит или считает себя обязанным стараться изо всех сил. Консультант может снизить интенсивность и темп до уровня, более приемлемого для обоих участников, увеличивая длительность пауз. В сущности, консультант говорит: «Мы не торопимся; спокойней». Итак, молчание консультанта на поздних стадиях терапии способно оказывать на клиента благотворное успокаивающее действие.

В единственном имеющемся исследовании применения консультантом терапевтических пауз Тиндалл и Робинсон [305] разделили паузы у консультанта, ведущего консультации по улучшению учебных навыков, на три категории: намеренные (для усиления), организационные (для переходов) и паузы естественного завершения (для окончания консультации). Организационные паузы в подавляющем большинстве случаев были полезней всего для прояснения обсуждаемой темы и для подготовки кусочку информации, предоставляемой консультантом. Клиенты обычно брали слово только после намеренной паузы или паузы естественного завершения. Впрочем, исследование Тиндалла и Робинсона показывает, что паузы могут иметь для клиента множество различных смыслов.

Трудности при использовании техники молчания

При подготовке психологов-консультантов мы обнаружили, что существует необходимость в обучении толерантной и непринужденной реакции на молчание клиента. Нетренированному терапевту минута молчания кажется часом. У него, соответственно, возникает труднопреодолимое желание прервать размышления клиента. Как полагает Портер [237], одна из ошибок отображения чувств состоит в том, что консультант заканчивает предложения за клиента. Многим клиентам трудно в точности выразить то, что они имеют в виду, не сбившись при этом в поисках слов. Поэтому среди неопытных терапевтов очень распространена такая ошибка — подсказывать клиенту слова или отбирать у клиента инициативу в беседе.

Одним из самых трудных аспектов применения техники молчания является сохранение молчания, когда клиент хочет что-то сказать. Впрочем, повышение относительной доли высказываний клиента не обязательно служит признаком более эффективных рабочих взаимоотношений. Карнес и Робинсон [58] проанализировали 353 диалоговых блока в консультационных беседах четырех типов. Они пришли к выводу, что «высокий коэффициент

разговорчивости не обязателен для хороших рабочих взаимоотношений, но служит неплохой их гарантией»[^], р. 639].

Корреляция между инсайтом и пропорцией разговора в упомянутом исследовании была неубедительной, хотя в случае бесед по поводу учебных навыков инсайты имели тенденцию ассоциироваться с пониженной частотой высказываний клиента. Иными словами, когда консультант в беседах по поводу учебных навыков брался за разъяснения, у клиентов явно было больше проницательности, чем в случаях, когда они больше говорили сами. Что касается психотерапевтических проблем, Карнес и Робинсон выявили, что с инсайтом коррелирует отнюдь не количество высказываний клиентов само по себе. Важнее оказалась относительная доля высказываний клиентов в рамках конкретного консультационного стиля. Другими словами, если консультант хранит молчание и просто позволяет клиенту больше говорить, это не обязательно приведет к большей проницательности.

Наиболее выраженная корреляция в упомянутом выше исследовании Карнеса и Робинсона была обнаружена между разговором клиента и мерой возлагаемой на него ответственности за продвижение вперед диалогового блока. Когда клиенты чувствуют, что в первую очередь именно они ответственны за продвижение беседы вперед, они говорят больше. Небезынтересно также отметить, что, как обнаружили Карнес и Робинсон, чем сильнее руководящая роль консультанта, тем меньше говорит клиент. Общие выводы из работы Карнеса и Робинсона таковы, что причинно-следственная связь между желаемым результатом беседы и количеством высказываний клиента оказывается не слишком ясной, и что невозможно, следовательно, использовать количество высказываний клиента как критерий эффективности консультаций.

РУКОВОДСТВО В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТАЦИЙ

Общие принципы

Термин «руководство» употребляется нами в двух значениях. Во время работы с клиентом имеет большое значение, во-первых, насколько консультант опережает или не опережает мышление клиента, а во-вторых, в какой степени консультант направляет мышление и «подталкивает» клиента принять соображения консультанта [57]. Бюгенталь [46] пользуется термином «влияние» (iⁿpract), чтобы обозначить воздействие консультанта на клиента и на процесс беседы. Вопросы консультанта, например, будут иметь значительное влияние по сравнению с такими междометиями согласия, как «угу» или «да-да». Молчание будет иметь меньшее влияние, чем руководство.

Робинсон употребляет термин «руководство» в ином, но родственном смысле. Робинсон понимает руководство в консультировании как средство при «совместной работе, подобно единой команде, когда высказывания консультанта становятся для клиента указаниями на следующую позицию, которую он теперь готов принять» [247, р. 66]. Кроме того, Робинсон сравнивает руководство с передачей паса на футбольном поле, так что траектория принимающего пас игрока и траектория летящего мяча пересекаются в нужный момент. Все методы можно ранжировать в соответствии с мерой осуществляемого в них руководства, однако в данном разделе мы ограничимся обсуждением руководства вообще, как технического метода в консультировании. Ценность руководства заключается в том, что консультант располагает возможностью оставлять у себя или передавать клиенту разную меру ответственности за ход консультационной беседы, а также стимулировать мышление клиента.

Применение руководства

При использовании техники руководства рекомендуется использовать три основных принципа. Первый принцип — руководить *только в такой степени, в какой клиент может это воспринять* при существующих у него в данный момент возможностях и достигнутом уровне понимания. Следует припоминать прошлое, чтобы перекинуть мост к пониманию новой идеи. Робинсон [247] прибегает к сравнению с лестницей, чтобы подчеркнуть, что консультант должен опережать клиента не более, чем на одну ступеньку, то есть оставаться достаточно близко к его потребностям и интересам. Слишком большое опережение клиента консультантом обычно вызывает сильное напряжение системы внешней защиты и порождает сопротивление. Сходным образом, пассивность консультанта может раздражать клиента, полагающего, что консультанту следовало бы взять на себя больше ответственности за ход консультаций.

Второй принцип — *варьировать активность*. Степень инициативы консультанта меняется от темы к теме или в рамках обсуждения, так чтобы это соответствовало темпу и инициативности

клиента.

Третий принцип — *начинать консультационный процесс с малым руководством*. Например, начинать консультационный процесс с выстраивания взаимоотношений, причем руководство консультанта свести к минимуму, пока взаимоотношения полностью не установятся. Затем усиливать руководство по мере надобности, предоставляя информацию и интерпретации, полезные для развития инсайта.

Недирективное руководство может применяться для того, чтобы помочь клиенту развить выбранные им темы обсуждения. Примеры вопросов: «Не могли бы вы это пояснить?», «Что вы имеете в виду?». Данный тип руководства применяется также в форме общих вопросов, побуждающих к исследованию, таких как: «О чем бы вы хотели поговорить сегодня?», «Что еще вы могли бы вспомнить в этой связи?».

Директивное руководство, выделяющее желательные для клиента сферы обсуждения, сходно с исследовательскими методами, рассмотренными в главе 5. Примерами директивного руководства служат такие высказывания: «Расскажите мне побольше о вашем отце», «А что, если нам подробней обсудить принципы обучения?», «Что это, по-вашему, означает?». Обращенные к клиенту вопросы, риторические или смысловые, являются средством перенесения ответственности на клиента. И наоборот, если клиент задает консультанту множество вопросов, это может указывать на нечто большее, нежели желание получить информацию или услышать интерпретацию, это может означать, что так клиент выражает свою потребность переложить ответственность на консультанта.

Технические методы интерпретации, рассматриваемые в главе 8, характеризуются различной степенью активности консультанта. Реализуется принцип Робинсона [247], предусматривающий достаточное опережение клиента, чтобы стимулировать его психотерапевтическое развитие. В данную главу, однако, концепция руководства введена, чтобы подчеркнуть, что руководство в какой-то мере всегда присутствует в применяемых консультантом технических методах выстраивания взаимоотношений. Даже молчание является таким методом руководства, поскольку отсутствие вербальной реакции со стороны консультанта заставляет клиента приходить к неким выводам о значении материала, который он только что изложил. Итак, консультант, манипулируя паузами, зачастую влияет на ход беседы.

МЕТОДЫ ПОДБАДРИВАНИЯ

Сущность и достоинства методов подбадривания

Одним из методов выстраивания взаимоотношений, имеющих широкое применение при оказании поддержки, является метод подбадривания. В главе 6 концепция поддержки была представлена в качестве необходимой составной части консультационных и психотерапевтических взаимоотношений. Сущность подбадривания сводится, в основном, к своего рода вознаграждению, которое оказывает подкрепляющее действие на поведение и формирует ожидания относительно вознаграждения в будущем. Консультант, по сути или даже напрямую, говорит: «Вы человек способный; вы можете быть последовательным; вы можете быть рассудительным; вы можете быть организованным; вы можете испытывать лучшие чувства; вы можете решить эту проблему».

Подбадривание — это также процесс подстройки консультаций к существующей у клиента системе убеждений. Подбадривание стимулирует исследование новых идей и опробование иных видов поведения. В таком своем качестве подбадривание выступает временным вспомогательным средством, позволяющим удержать клиента от прекращения взаимоотношений. Кел-ли [165] сравнивает подбадривание с пресловутым поводком и с проволокой, которой предварительно скрепляют конструкцию, чтобы в дальнейшем сделать ее прочной и работоспособной. Подбадривание также предотвращает фрагментацию понятий клиента, хотя позднее он может сам решиться на изменение своего неадаптивного реагирования.

Вторым достоинством подбадривания являются предоставляемые им прямые средства для снятия тревожности и ощущения небезопасности. Хотя тревожность в нужной дозе служит позитивной мотивирующей силой для того, чтобы удержать клиента на консультациях, и полезным ориентиром в поисках первопричины неприятностей, при чрезмерной интенсивности она препятствует терапевтическому процессу. Подбадривание имеет свойство удерживать под контролем тревожность, порождаемую самим консультационным процессом, благодаря заверению клиента, что ему нет необходимости слишком быстро исследовать свои чувства. Такое применение

подбадривания особенно полезно для контроля тревожности вне взаимоотношений, например, во время перерывов на выходные или на каникулы.

Третье достоинство подбадривания сводится к тому подкрепляющему действию, которое оно оказывает на новые поведенческие формы. Зачастую бывает трудно переключиться на новый образ действий — даже после того, как были достигнуты значительные инсайты. Клиент нередко впадает в уныние, ведущее к потере уверенности в себе и объясняющееся мелкими неудачами при реализации запланированных улучшений. Одним из примеров здесь служит студент, пытающийся повысить свою низкую успеваемость. Подбадривание в виде похвалы за его старания, заверений, что он справится с временными трудностями, и поощрения установок уверенности в себе обычно помогает ему закрепить или восстановить это новоприобретенное поведение.

Подбадривание, таким образом, является неявной формой выражения оценки консультанта, формой обещания улучшений, что, как мы полагаем, вполне согласуется с эклектическим подходом, в котором ценится честное выражение консультантом своих чувств, как и выражение чувств клиента. Однако такое выражение чувств консультанта не должно противоречить благополучию клиента. С этой точки зрения можно заметить, что снисходительность должна быть двухсторонней — для клиента и для консультанта. Мы полагаем, что воздержание консультанта от подбадривания, когда он искренне чувствует такое желание, является формой терапевтической нечестности. Консультационные взаимоотношения, не позволяющие консультанту искренне выражать свои чувства, втискивают его в своего рода эмоциональную смирительную рубашку, что может быть вредно для самих взаимоотношений.

Применение методов подбадривания

Одобрительные или согласные замечания являются одним из способов подбадривания. Их назначение — создать у клиента некоторое ощущение безопасности в отношении выражаемых им представлений или чувств. Одобрение замечаний клиента имеет также свойство оказывать подкрепляющее действие. Вот пример диалога:

Кл.: Похоже, люди обижаются, когда их критикуют или говорят, что они не правы.

Коне: Совершенно верно; очень интересное наблюдение и хорошее правило для межличностных отношений.

Такая техника заходит дальше, чем принятие, фактически, это согласие с клиентом. Хотя и подбадривающая в целом, она может быть рискованной, так как клиент, возможно, почувствует, что не в состоянии изменить свои взгляды, не признав их ошибочность. Тогда техника подбадривания окажет неблагоприятное действие, закрепляя ригидность мышления клиента.

Консультант, указывающий, что возможен другой образ мыслей и поведения, формирует у своего клиента ожидания успеха. Например, консультант уверяет клиента, что тот сможет измениться и что консультации могут стать эффективным средством, помогающим ему измениться.

Предикция результатов — встречающееся у Келли [165] выражение, которое относится к предсказанию последствий терапии или консультирования на ближайшие несколько дней. Избегая масштабных предсказаний, консультант делает ограниченный прогноз о том, какие чувства клиент, вероятно, будет испытывать в период до следующего сеанса. Например: «Мы поговорили о ваших проблемах в более интенсивном режиме. Вероятно, в следующие несколько дней вы будете чувствовать себя довольно уныло и дискомфортно. Не тревожьтесь, потому что это нормальная составляющая процесса. Вы сможете это преодолеть».

Постдикция результатов — это родственная техника подбадривания, также рассматриваемая у Келли. Пример: «По моим предположениям, в последние несколько дней вам пришлось труднее, чем обычно. В прошлый раз мы затронули многие болезненные темы, что могло расстраивать вас на протяжении этой недели. Я прав?». Еще один пример: «Возможно, наш прошлый сеанс вывел вас из равновесия; однако это нормальная составляющая процесса». Эффект подбадривания подобных высказываний обусловлен созданием у клиента ощущения, что консультант считает его поведение вполне осмысленным и даже способен его предсказать.

Атмосфера беседы имеет свойство оказывать подбадривающее действие. Как мы уже указывали при обсуждении методов поддержки, принятие, структурные ограничения, внимание, душевная теплота и внешние проявления дружелюбия со стороны консультанта оказывают сильное подбадривающее действие. Особенно это верно в отношении детей, чье поведение зачастую может радикально измениться благодаря подбадривающему действию эмоциональной поддержки. Итак, удовлетворение специфических эмоциональных потребностей клиента является одним из ключевых приложений техники подбадривания.

Фактическое подбадривание можно применять для клиента, который считает свой случай уникальным. Когда он узнает, что многие люди страдают от тех же самых проблем, его испуганное замешательство проходит. В близкой связи здесь находятся и заверения в том, что его проблема имеет решение и что причина его затруднений известна. Так, человек в состоянии переносить тревожность и беспокоящие его симптомы, когда знает, что они, скорее всего, являются преходящими реакциями на его основную проблему. Он способен также воспринять *подбадривание* по поводу того, что в его силах добиться конкретных целей, например: успешно учиться, выработать план профессионального роста, улучшить свои оценки или спасти свой брак.

Нередко полезно подбадривание консультантом клиента в том плане, что ему не следует стыдиться, испытывать чувство вины или тревожиться по поводу своих проблем. Клиент сможет почувствовать, что к его проблемам следует подходить не с морализаторских позиций, а как к личностным проблемам, предполагающим объективные способы решения.

Заверения в том, что к клиенту будут применены лучшие из известных науке методов помощи, зачастую могут послужить для консультанта успешным средством снижения тревожности клиента по поводу эффективности терапии. Сообщение клиенту диагностических и прогностических заключений, коль скоро они благоприятны, является очень убедительной формой подбадривания.

Восстановление защиты — это еще один психотерапевтический метод «первой помощи». Допустим, клиент использует защиту в виде яростного сарказма, чтобы урегулировать свою враждебность. В ходе консультаций клиент начинает понимать неадекватность своих экстрапунитивных тенденций, но он еще не проработал их в достаточной степени. Тогда у него начинаются мучительные головные боли, мигрени, которые можно расценить как проявления интропунитивной враждебности. Для клиента будет лучше, если ему «вернуть» прежние защитные механизмы, поощряя его выражать свою враждебность, — последствия в социальном плане окажутся менее тяжелы, чем при подавлении враждебности.

Недостатки и предостережения

Данный раздел не предназначен для того, чтобы напугать последствиями применения методов подбадривания. Тем не менее, перечисляются их недостатки стем, чтобы довести до сведения тот факт, что подбадривание во многих отношениях является оружием обоюдоострым. Оно может оказаться как весьма полезным — при правильном его применении в упомянутых ситуациях, так и просто вредным — в случае неразборчивого его применения.

Подбадривание — это метод, становящийся крайне уязвимым в случае просчета. Прибегнуть к подбадриванию так легко, что у консультанта появляется соблазн стать слишком щедрым на обещания. В повседневных взаимоотношениях людей оно настолько распространено, что можно признать — подбадриванием очень часто злоупотребляют и в консультировании. Во многих случаях это злоупотребление состоит в лицемерном замалчивании истинной серьезности ситуации. Тем самым затрагиваются не только методологические проблемы, но и вопросы этики.

Подбадривание примитивно используется при подходе в стиле «все утрясется». Установка «Не волнуйтесь, все будет хорошо» и старые банальности типа «У каждой тучи есть серебряная изнанка» в конечном счете только расстраивают клиента.

Чрезвычайно обеспокоенными людьми подбадривание может быть воспринято как фальшивое, неискреннее сочувствие. Подбадривание служит в лучшем случае лишь временным подспорьем, и консультант, коль скоро прибегает к нему, должен смириться с общим замедлением процесса. Существует и тот очевидный недостаток, что весь процесс может быть поставлен под угрозу, когда развитие событий не оправдывает оптимистических прогнозов консультанта.

Подбадривание имеет еще тот изъян, что между клиентом и консультантом устанавливаются отношения зависимости. Периодическая потребность в подбадривании — это своего рода компенсация, вместо удовлетворения настоящими достижениями. Реакции, которые подкреплялись за счет подбадривания, имеют тенденцию становиться научением, и клиент тогда испытывает сильную потребность получать подбадривание от этого конкретного человека. Некоторые клиенты используют подбадривание как предлог для того, чтобы не изменять свое поведение.

Если клиент истолковывает подбадривание как согласие, он может ограничить для себя круг возможностей, в том смысле, что будет испытывать чувство вины при изменении в своем поведении или экспериментах с новыми подходами к своей проблеме. Иными словами, он может

ощутить себя в ловушке своих нынешних усилий и может сделать вывод, что не способен найти никакого решения своих проблем.

Ранее говорилось, что подбадривание наиболее ценно для поддержки тревожных, расстроенных клиентов. Серьезное злоупотребление подбадриванием произойдет, если применить его к клиенту, который уже стал чрезмерно агрессивным или самоуверенным. Такой тип клиентов нуждается в противодействии своему, нередко бесчувственному, ригидному, эгоистическому поведению, а не в поддержке его.

ИСКУССТВО ЗАВЕРШЕНИЯ

Эффективное завершение консультаций так же важно для их результативности, как установление раппорта в их начальной фазе. Тем, насколько аккуратно консультант «расставит мебель по местам» или «упакует багаж», определяется легкость, с которой клиент сможет принять на себя полную ответственность за себя, и устойчивость положительных изменений.

Поскольку проблемы и процедуры завершения беседы и перемены темы диалогового блока в рамках консультационного процесса аналогичны методам завершения всего процесса, они далее рассматриваются совместно. Мы объединили их в общую категорию методов завершения.

Окончание диалогового блока

Диалоговый блок можно завершить с помощью описанного ранее обобщающего отображения чувств, в котором консультант увязывает воедино разрозненные нити нескольких родственных идей. Общий итог такого обобщения состоит в возникновении у клиента ощущения законченности и достигнутого прогресса, после чего он обычно переходит к следующей теме. Консультант должен почувствовать, когда клиент готов к такому обобщению, помня, что это действие при ведет к перемене темы.

Второе средство для окончания диалогового блока — это *метод закупоривания*¹. Он сводится к пресечению потока слов или чувств, но таким образом, чтобы клиент не прекратил говорить совсем, не слишком задерживал общий прогресс и не почувствовал себя отверженным. Консультант зачастую видит, что клиент, чем глубже погружается в свои чувства, тем больше дискомфорта испытывает или тем больше внутренней раздвоенности проявляет. Если консультант считает, что система защиты клиента не настолько сильна, чтобы его предохранять, он помогает клиенту восстановить защиту с помощью техники закупоривания. Он поступает так в надежде, что это временное вспомогательное средство, и что позднее у клиента проявится больше готовности к тому, чтобы подступить к своей основной проблеме.

Техника закупоривания сводится к *замене темы* на что-нибудь менее интенсивное, но все же продвигающее беседу вперед. Можно вернуться к одной из недавно обсужденных тем, к исходной симптоматике или перейти к новой теме, менее напряженной. Снижая *опережение клиента консультантом* и общий *темп* беседы консультант зачастую снижает у клиента дискомфорт, сопротивление или нежелательные чувства по отношению к консультанту. Консультант может снизить *темп*, делая более частые и продолжительные паузы. Чтобы «закупорить» исследование, которое стало чересчур интенсивным, он может уменьшить частоту сеансов. В консультационной и психотерапевтической практике хорошо известно, что интенсивность взаимоотношений прямо зависит от количества бесед в месяц. Консультант, например, может предложить клиенту встречаться раз в две недели, а не еженедельно. Иногда подбадривание, говорящее, что времени для проработки проблемы очень много, по-

¹ Термин, который использует профессор Роберт А. Гуд, сравнивая всплеск эмоций с нефтяным фонтаном. Последующее снижение эмоционального накала сравнивается с «закупориванием скважины».

могает снять у клиента ощущение напряженности. Увеличение доли *высказываний консультанта* оказывает на коммуникацию со стороны клиента «отключающее» действие, тем самым предотвращая углубление его погруженности в свою проблему.

Могут также быть моменты, когда качество взаимоотношений таково, что консультант имеет возможность применить для завершения темы *прямую интерпретацию*. Например, так: «Кажется, этот вопрос вас слишком волнует. А что, если нам на время оставить эту тему и поговорить о том, чем вы собираетесь заняться после получения диплома?». Клиенту, возможно, потребуются дополнительные объяснения по поводу перемены темы, а также заверения, что к данной теме он

сможет вернуть-, ся позже.

;

Окончание беседы

В литературе по консультированию содержится очень малое количество информации об искусстве завершения беседы. И все же большинство консультантов согласились бы, как важно, чтобы беседа была доведена до ясного завершения, а не зависла в воздухе, заставляя клиента подумать, что в ней так ничего и не было достигнуто. !; Начинающие консультанты жалуются, что завершение беседы — одна из самых трудных для них задач.

Ссылка на ограничения по времени является весьма естественным способом напомнить клиенту, что пора заканчивать. Какой бы ни была продолжительность беседы, важно, чтобы консультант в самом ее начале сообщил клиенту о фиксированном сроке ее окончания. В клинических условиях стандартом является период сорок пять или пятьдесят минут. В других условиях, например, в государственной школе, уместней могут оказаться гораздо более короткие сеансы. Продолжительность сеансов — это вопрос административной политики, загруженности консультанта, а также целей беседы.

Вообще говоря, считается, что для разработки наиболее напряженных проблем клиента необходимы, как минимум, сорок пять минут. Это дает клиенту несколько минут для «разогрева», пока он медленно настраивается на основное содержание беседы и собирает разрозненные нити прошлых сеансов, а также оставляет ему несколько минут в конце, чтобы «собраться с духом». Особенно это бывает необходимо после сеанса терапевтических консультаций с глубоким погружением в сферу чувств. Желательно помочь клиенту восстановить перед уходом комфортное эмоциональное состояние.

Однако в школьном консультировании ограничения по времени и загруженность консультанта зачастую вынуждают его отводить на формулировку и решение проблем сеанс продолжительностью десять-пятнадцать минут. Как бы то ни было, коль скоро ограничения по времени установлены, можно уверенней приступить к успешному завершению беседы. Например, в конце беседы можно снова, вернуться к вопросу сроков с помощью таких высказываний, как: «Наше время практически истекло; когда бы вы хотели снова встретиться?», или «Ну что ж, на сегодня, пожалуй, хватит», или «Похоже, мы подошли к концу сеанса». Тем самым обеспечивается легкий переход к календарю, к дверям или к столику регистраторши.

Обобщение является вторым средством завершения беседы. Это могут сделать консультант или сам клиент, или оба вместе. Когда консультант видит, что сеанс скоро кончится, он может сам резюмировать существенные элементы состоявшейся беседы. И опять же, может применяться техника заключительного отображения чувств — в том случае, если консультант расположен резюмировать существенные чувства, выраженные клиентом в ходе беседы. Можно также подвести тематические итоги беседы, вспомнив ее основное содержание.

Из литературы по консультированию явствует, что широко также распространено подведение итогов беседы клиентом. Консультант просит клиента резюмировать ключевые идеи и чувства следующим образом: «Расскажите мне, какой вам теперь видится ваша ситуация?» или «Давайте вы теперь расскажете мне, что, по вашему мнению, вы сможете извлечь из нашей беседы».

Консультант обычно предваряет совместное подведение итогов примерно таким высказыванием: «А что, если нам рассмотреть, к чему мы сегодня пришли? Мне помнится, мы говорили о... Может быть, вы расскажете, как вы на это смотрите?».

Обращение к будущему — это третий и довольно изящный способ для консультанта закончить беседу. При этом также делается указание на его желание сохранить взаимоотношения, когда он в своих словах ссылается на предстоящие встречи с клиентом. Он может сказать примерно следующее: «Жаль, но на сегодня наше время почти истекло; Когда бы вы хотели снова прийти ко мне?», «Давайте назначим очередную встречу в это же самое время на следующей неделе», «У меня свободно время в четверг в три часа и в пятницу в два. Когда вам удобней?». Важно завершить беседу в теплой позитивной тональности — обговорив точную дату и время, сказать прощальную фразу с уверенностью: «Прекрасно, в следующую пятницу в два часа я вас жду», а не с сомнением: «Так вы придете на следующей неделе в два часа?».

Вставание зачастую служит убедительным способом указать на окончание беседы. В случае особенно трудных клиентов, например, страдающих навязчивым неврозом, таких, которые не хотят прекращать контакт, от консультанта может потребоваться встать, чтобы намек на окончание беседы стал совершенно неприкрытым. Это можно тактично осуществить в «нижней

точке», прежде чем клиент получит шанс углубиться в следующую тему беседы. В более формальных ситуациях, особенно со взрослыми и в конце первой встречи, полезно также в качестве прощального жеста протянуть руку для рукопожатия.

Ненавязчивые жесты составляют пятую категорию намеков на окончание беседы. Хотя большинство консультационных контактов завершаются в назначенное время самым естественным образом, некоторые разговорчивые клиенты никак не могут остановиться. Консультанту не следует в таких случаях стесняться применять определенные жесты, чтобы показать, что беседу пора кончать, и для клиента пришло время распрощаться. Например, консультант может опереться руками на колени и наклониться вперед, как бы собираясь встать, взглянуть на , наручные или настенные часы. Следует отметить, что предпочтительней не прибегать к распространенным способам продемонстрировать свое нетерпение, невниманию, раздражению; не стоит перебирать бумаги на столе, намекая клиенту, что время вышло.

Проводить клиента к выходу и открыть для него дверь — удобный способ вежливого и быстрого расставания. Элементарная вежливость требует, чтобы консультант поднялся вместе с клиентом и дошел с ним до дверей. Благодаря этому уйти клиенту гораздо легче, нежели в том случае, если бы консультант возложил все бремя завершения беседы на плечи клиента.

Резюмирующие заметки являются шестым полезным средством для завершения беседы. В определенных видах консультаций, где принимаются важные решения, часть консультантов считает полезным вести по ходу беседы краткие заметки. Иногда они подкладывают под свой лист бумаги еще один лист через копирку, так что в конце сеанса клиент получает копию заметок консультанта. Особенно это полезно при профориентации, когда велико количество важной информации. Многие консультанты полагают, что клиент лучше запомнит содержание беседы, если они составят краткую сводку. Другие консультанты предлагают клиентам вести собственные заметки, тем самым поощряя у них независимость в действиях.

В качестве средства завершения может применяться метод «домашних заданий» или «предписаний». Херцберг [143] предлагает использовать «социальные задания» — задания к следующему сеансу осуществить что-нибудь вроде записи в кружок народного танца. Салливан [295] тоже предлагает призывать клиента что-нибудь сделать в промежутке между сеансами. Примеры могут быть такими: «Прежде чем вы уйдете, я хотел бы предложить вам небольшое домашнее задание...» или «Неплохо, если вы на досуге подумаете над следующими вопросами, затронутыми в нашей сегодняшней беседе (следует их перечисление)».

К такому подходу с «заданиями» близко назначение тестов или договоренность о чтении литературы по специальности — когда проблема сводится в первую очередь к вопросам профориентации или выбора образования. Это еще один естественный способ завершить беседу. Следует подчеркнуть, что ее окончание осуществляется при общем согласии и по предложению консультанта, оно не должно быть принудительным.

Важно, чтобы беседа кончалась на ноте позитивного планирования, когда клиент точно знает, что ему предстоит сделать. Если консультант не устранит неопределенность в вопросе планов и своих ожиданий относительно клиента, он может спровоцировать у него ощущение опасности и последующую тревожность.

Одно из правил для завершения беседы — начинать *сокращение* интенсивности за несколько минут до запланированного срока окончания. Консультант никогда не должен отпускать клиента, не позволив ему «собраться с духом» и привести в порядок чувства, взбудораженные в ходе беседы. Однако само это состояние затрудняет для клиента уход с сеанса. Он склонен расслабиться, почувствовав, что напряжение спало. Нередко у клиента достигается состояние полной непринужденности, и, возможно, он попытается задержать консультанта, предлагая новый интересный материал. Консультант может как придерживаться своего графика, так и применить технику «еще пять минут». Эта техника реализуется примерно так: «У меня есть еще несколько минут до следующего сеанса. Я готов пожертвовать ими для вас. Если хотите, у вас есть еще пять минут. Потом мы должны будем закончить сегодняшний сеанс».

Консультант может также прийти к выводу, что появляющийся материал настолько важен, что стоит прибегнуть к схеме «дополнительного часа», если, конечно, следующий час в его расписании случайно оказался свободен. Тогда он говорит: «Следующий час у меня свободен; я вижу, что для вас этот вопрос очень важен. Так что нам, наверное, стоит уделить этому еще один час и ковать железо, пока горячо». Следующий час может оказаться чрезвычайно плодотворным, поскольку не исключено, что обычные защитные механизмы не были приведены в состояние готовности. Возможно, следовательно, что у клиента проявится редкая спонтанность. Судя по

нашему опыту, зачастую в этот час наружу выходит такой материал, который, скорее всего, никогда бы не появился в обычных беседах, когда клиент в большей степени «подготовлен».

Нужно упомянуть одну из опасностей метода «дополнительного часа». Если скоро склонному к манипулированию клиенту был предоставлен лишний час, он может попытаться снова и снова пользоваться этой привилегией. Его резонном может быть — «Вы помогли мне тогда, так почему бы не сделать это еще раз?». Возможен также такой эффект, что клиент будет оставаться весьма поверхностным в первые часы, восстановит в свою защиту. Как бы то ни было, при осторожном применении данный метод бывает полезен.

Независимо от метода, применяемого для завершения сеанса, беседа должна кончаться на позитивной и дружелюбной ноте. Консультанту отнюдь не следует становиться холодным и нейтральным — с целью, скажем, уклониться от вынужденной необходимости решать за клиента, будет ли тот продолжать консультироваться и когда придет снова.

В целом, методика завершения беседы должна быть спланирована заранее и должна характеризоваться дружелюбием, определенностью и духом сотрудничества. Это необходимо для того, чтобы помочь клиенту чувствовать себя желанным гостем, знающим, чего он добился, знающим, что делать дальше, и осознающим, что он в сотрудничестве с консультантом участвовал в решении своей проблемы.

Завершение процесса

Проблемы. С практической точки зрения, процесс никогда не завершается в том смысле, что проблема «решена». Эффективное консультирование открывает для клиента возможности личностного роста, которые никогда не бывают исчерпаны. И все же в процессе наступает момент, когда клиент или консультант чувствует, что клиенту следует предоставить возможность полностью полагаться на собственные силы. Как консультант может определить, что приближается окончание? В поведении клиента зачастую видны признаки того, что его ожидания относительно консультаций удовлетворены, или что он уже надеется достичь своих целей собственными усилиями, например, он говорит: «Что ж, похоже, это хороший ответ на мои вопросы» или «Теперь я намного лучше чувствую себя в этой ситуации».

В целом консультационный процесс имеет тенденцию оканчиваться спонтанно. Ряд углубленных исследований консультационного процесса показывает, что ближе к концу консультирования реакции клиента имеют тенденцию становиться более позитивными и самостоятельными [269].

Существуют и другие намеки, на которые консультант может опираться, чтобы перейти к завершению. Он может следить за признаками того, что генеральные цели консультирования достигнуты. В качестве целей для клиента могут выступать инсайт, понимание себя и своей проблемы, рациональное знание решения или направлений решения проблемы, смягчение таких симптомов как тревожность, а также, самое главное, изменение поведения к лучшему. Консультант, однако, должен быть осторожен в плане таких феноменов как «здасьте и до свиданья» и «полет в здоровье». Клиенты нередко испытывают ощущение эйфории и завершенности после одной-двух бесед. У них может появиться чувство, что их проблема решена, когда после испытанного катарсиса у них сглаживается симптоматика. Они чувствуют себя лучше и зачастую хотят прекратить консультации. Но консультант понимает, что никакого устойчивого инсайта достигнуто не было, и что клиент скоро вернется — как только его расстроит необходимость принять какое-то, даже незначительное, решение или возникнет очередной кризис.

Следует проводить различие между прекращением процесса по инициативе клиента и консультанта. Клиенты прекращают консультироваться по многим причинам. Возможно окончание в соответствии со структурой и планом. Консультации могут быть прекращены клиентом из-за нежелания их продолжать, объясняющегося его сопротивлением, невежеством в области психотерапии, психологической травмой, тупиком в ходе процесса, вопросами времени, финансов или просто ощущением, что консультант ему больше не нужен.

Естественным образом возникает вопрос, почему клиенты бросают терапию, а не привыкают к ней. Кроме сожалений о затратах времени (и, как правило, денег), клиент может чувствовать боль и унижение, будучи вынужден сталкиваться с новыми для себя аспектами своей системы «я». Или же, в успешном случае, адаптивные функции, ранее локализовавшиеся у консультанта, теперь становятся достоянием клиента. Он больше не испытывает «нужды» в консультациях, поскольку то, чему он научился в ходе процесса, стало теперь частью его личности и его образа жизни.

Консультант, напротив, прекращает консультации, когда полагает, что цели консультирования достигнуты, или когда отсутствие прогресса не оправдывает, по его мнению, продолжение взаимоотношений. Многие консультанты, когда становятся видны способы разрешения проблемы, структурируют ограничения процесса по времени таким образом, чтобы процесс завершения начался при достижении этого срока. Например, консультант приступает к завершению, говоря что-нибудь вроде: «Итак, мы приблизились к концу того срока, когда, как мы договаривались, попытаемся завершить наши консультации. Полагаю, нам следует проанализировать, с чего мы начали, к чему мы пришли сейчас, и что нам делать дальше». Этот метод окончания процесса в фиксированные сроки имеет серьезные изъяны и опасен тем, что человек может оказаться не готов к завершению или же быть готов к нему задолго до фиксированного срока. Тем не менее, принято считать, что тревожность клиента, которая часто сопровождает долгий консультационный процесс, снижается, если клиент имеет хотя бы приблизительное представление о сроке окончания консультаций.

Нередко искусство и терпение консультанта подвергаются испытанию со стороны клиента с сильной зависимостью, который сопротивляется принятию на себя личной ответственности за свою жизнь. Консультанту остается только верить в способность клиента к личностному развитию и заинтересованность в таком развитии. Здесь предполагается, что остаточные чувства зависимости, тяготения или обиды по отношению к консультанту (рассматриваемые в следующей главе в разделе «перенос») были урегулированы. Эти чувства могут появиться и при сравнительно коротких консультациях информационного или поддерживающего типа, если клиент, одинокий или зависимый, просто не может перенести исчезновение из своей жизни консультационных взаимоотношений, несмотря на то, что самые острые его проблемы уже были решены. Полезной процедурой для такого рода клиентов является назначение сеансов через возрастающие промежутки времени вплоть до окончательного прекращения консультаций.

Процедура завершения. Первый шаг, предпринимаемый для завершения консультаций, называется вербальной подготовкой. Клиенту напоминают о сроках, согласованных во время вводной беседы. Например: «Итак, это наша четвертая и последняя беседа». Высказывания о личностном росте клиента, как основании для прекращения контактов, могут быть сформулированы следующим образом: «Вы, по всей видимости, пришли к достаточно важным выводам и выработали реалистические планы. Не думаете ли вы, что теперь справитесь и сами?». Другие примеры: «Кажется, мы пришли к моменту, когда вы сможете работать над этим самостоятельно» или «Похоже, вы чувствуете себя в силах с этих пор обходиться без моей помощи».

Консультант затем должен проработать с клиентом *финальное резюме*. Это может быть общий обзор достижений, переговоры о направлении к другому специалисту или о послеконсультационном сопровождении («возвращении»), подготовка личного плана или письменного отчета. Примером такого документа, составленного во время профориентационных консультаций, служит план-график «Планирование жизни», описываемый у Шоштрома и Браммера [277]. Он содержит описание предполагаемых целей клиента с соответствующими планами в области образования. Зачастую в него можно включить сопроводительные данные, полученные с помощью чтения литературы по специальности, а также в результате тестов и резюмирования состоявшихся бесед. Этот шаг соответствует шагу «предписания действий» в методе завершения у Салливана [29,6]. Мы предпочитаем не употреблять в этом контексте термин «предписание». Важно, чтобы клиент знал, что ему предстоит сделать, и чтобы он расставался с консультантом, имея ясные представления о целях, результатах, возможном образе действий, а также о консультационных ограничениях.

Еще один шаг, который может предпринять консультант, — оставить дверь открытой для возможного *послеконсультационного сопровождения («возвращения»)*. Особенно это необходимо в кратковременных, высоко структурированных сериях консультаций. Резкость их прекращения сглаживается, когда консультант имеет возможность сказать что-нибудь в духе: «Заглядывайте ко мне, когда будете проходить мимо» или «Когда некоторое время поработаете над этим самостоятельно, можете зайти ко мне, чтобы поговорить, как идут дела». Впрочем, это вопрос спорный — до какой степени следует поощрять такую политику «открытых дверей», поскольку существует опасность, что возобновится личная зависимость клиента, и консультант окажется уязвим для попыток повторения взаимоотношений. Но, скажем, в школьной обстановке, с более юными клиентами, консультант может предпочесть установить постоянный «поддерживающий» контакт, чтобы следить за их развитием или предоставлять им дальнейшую информацию. Можно, например, получать их самоотчеты о развитии интересов: «Есть неплохая

идея — время от времени составлять отчет о развитии твоих интересов». Такого рода предложения обычно оказывают на клиента подбадривающее действие и позволяют продолжить наблюдения без интенсификации взаимоотношений.

Вариантами третьего шага являются всевозможные *направления к специалистам*. Если консультант дошел уже до того предела, до которого он способен был дойти, или взять на себя ответственность за взаимоотношения предстоит иному специалисту или организации, используются методы направления. Здесь важно, чтобы консультант, структурируя обстоятельства этого направления, подготовил почву для легкого перехода к новым взаимоотношениям, не раскрывая заранее характер этих новых взаимоотношений. Как указывалось в главе 5, следует осторожно обсудить с клиентом причины направления его к другому специалисту, так, чтобы у него не возникло ощущения, будто его «подкидывают». Клиент должен убедиться, что это направление необходимо или полезно. Если консультант скажет: «Думаю, по этому поводу вам лучше обратиться к психиатру», клиент, скорее всего, станет сопротивляться или испугается. Для предупреждения возможности таких негативных реакций лучше будет, если консультант скажет: «Наш психиатр, вероятно, сумеет помочь нам в связи с этой проблемой. Не хотите ли вы записаться к нему на прием?». Те же самые принципы применяются, направляется ли клиент к школьному библиотечарю, в учреждение социальной помощи, к логопеду, в агентство по трудоустройству или к врачу.

Еще один момент, о котором должен помнить консультант, оформляя направление клиента к незнакомому специалисту, — желательно предложить клиенту двух-трех врачей, чтобы он мог выбирать. Подразумевается, конечно, что консультант знаком с условиями, предпочтениями и административной политикой приема и записи в тех организациях, куда он направляет клиента, как и с административной политикой собственной организации в том, что касается каналов и процедур направления клиентов. В школах, например, существуют определенные каналы, установленные для поддержания взаимоотношений с социальными учреждениями, судами и частнопрактикующими специалистами.

Четвертый шаг — это *формальное расставание*. Все, что было сказано о завершении последней фазы отдельного сеанса, применимо и здесь, при особом внимании к тому, чтобы прощание проходило с нотками сердечности и уверенности. Консультант должен осознавать, что перечисленные нами шаги не всегда осуществляются гладко. Клиент может совершить несколько бесплодных попыток действовать самостоятельно на основе своих новоприобретенных представлений, но только для того, чтобы обнаружить необходимость вернуться к тому же самому или другому консультанту.

Прежде чем покончить с этой темой завершения, авторы хотели бы проанализировать концепцию Торна [303] о чрезмерной и недостаточной терапии. Торн возлагает ответственность за определение безопасности и уместности завершения терапии строго на плечи консультанта. Некоторые из психологических установок, встречающихся у консультантов и обуславливающих, по мнению Торна, недостаточность терапии, таковы:

- «терапевтический нигилизм», когда консультанта характеризует пессимистический настрой, в том смысле, что его консультации не помогут данному клиенту, вследствие чего он опускает руки;
- «диагностическая ошибка», когда консультанту не удалось выявить и адекватно проработать патологические процессы, и поэтому он заканчивает консультации преждевременно;
- «пассивность методов», когда консультант недостаточно активен при урегулировании проблем клиента;
- «недостаток уверенности в себе» при попытках консультировать трудные случаи;
- «мягкотелость», выражающаяся в недостаточно настойчивом послеконсультационном сопровождении клиентов;
- «перегруженность» консультанта, взявшегося за слишком много случаев, вследствие чего он вечно торопится перейти от одного сеанса к другому или проявляет «утомленность» в своих терапевтических установках.

Хотя все эти опасности могут быть валидны в определенных случаях, Торн предостерегает, что консультант может также ошибаться в сторону «чрезмерности терапии». Под этим он подразумевает, что консультант может вести клиента дальше предела, определяемого этикой или его собственной компетентностью. Некоторые случаи чрезмерной терапии могут проистекать из сверхдобросовестного стремления довести дело до конца, при этом, например, подкрепляя потребность личностнозависимого клиента в постоянной поддержке. Впрочем,

поддержание не слишком жестко структурированных взаимоотношений в течение долгого времени может оказать профилактическое действие, предотвращая дальнейшее ухудшение способности клиента решать проблемы. Как и во многих других областях методологии консультаций, консультант должен оценивать ситуацию, взвешивать преимущества и недостатки того или иного образа действий, а затем принимать наилучшее решение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Технические методы реализации основных принципов выстраивания взаимоотношений были разделены в данной главе на восемь категорий: это установление раппорта, отображение чувств, выражение признания, структурирование, молчание, руководство, подбадривание и завершение. Каждый метод имеет как свои собственные достоинства, так и недостатки при создании тех оптимальных взаимоотношений, которые необходимы для достижения понимания и реализации правильного образа действий. В следующей главе будут проанализированы некоторые факторы, создающие трудности для выстраивания и поддержания оптимальных взаимоотношений.

Глава 8

Специфические проблемы взаимоотношений

Как показывает практика, консультант может применять адекватные методы выстраивания взаимоотношений, но необходимо помнить, что определенные явления, внутренне присущие самому консультационному процессу, иногда ограничивают эффективность его усилий. Перенос, контрперенос и сопротивление — вот те три фактора, которые могут ускорять или замедлять процесс, в зависимости от того, как они проявляются и регулируются. Эти три понятия являются базовыми в психоаналитической технике.

ПЕРЕНОС

Сущность и происхождение переноса

При изучении трудов Фрейда и таких его последователей, как Фенихель, Фромм-Райхманн, Александер, Френч и других, складывается представление, что термин «перенос» имеет несколько значений. В широком смысле он обозначает любые чувства по отношению к терапевту, выражаемые или испытываемые клиентом, будь то рациональная реакция на личностные качества терапевта или бессознательная проекция прежних установок и стереотипов.

Мы предпочитаем точку зрения экзистенциальных терапевтов [198]. Невротический клиент реально не осуществляет перенос своих чувств по отношению к своим родственникам на терапевта. Скорее, как говорит Мэй, «невротик — это человек, в определенном смысле так и не вышедший за пределы узких и ограниченных форм инфантильного опыта. Поэтому он воспринимает свою жену или своего психотерапевта с теми же искажениями, которые сопровождали его восприятие отца и матери» [198, р. 79]. Соответственно, проблема переноса для невротика заключается, в первую очередь, в его отношении к событиям настоящего и его восприятию своей нынешней ситуации через призму прошлого опыта.

С психоаналитической точки зрения перенос представляет собой процесс, заключающийся в том, что прежние установки клиента в отношении значимых для него людей бессознательно переносятся, «проецируются» им на консультанта. Например, чувств-любви, ненависти, амбивалентности или зависимости, некогда направленные на родителей, теперь иррационально воспроизводятся в отношениях с психоаналитиком.

Интенсивно протекающий процесс переноса психоаналитики называют «трансферентным неврозом» или «неврозом переноса». Перенос неизбежно является составной частью психоаналитического процесса, в ходе которого человек переносит свои интрапсихические конфликты на отношения между собой и терапевтом таким образом, что в них воспроизводятся иные невротические взаимоотношения в прошлом или в настоящем. В этом случае психоаналитик использует перенос как средство для терапии.

При таком терапевтическом использовании невроза переноса психотерапевт рассматривает перенос не в качестве *проблемы*, а в качестве полезного обстоятельства, благодаря которому для терапии оказывается доступен как бы «невроз в миниатюре». С экзистенциальной точки зрения,

чувства, выражаемые в этом случае клиентом, дают психотерапевту ценную информацию о том, как он воспринимает и контролирует свой мир.

Иногда термин «трансфер» употребляется в качестве синонима взаимоотношений, как во фразе «трансфер установился довольно быстро...». Мы считаем такое словоупотребление слишком вольным. В таком смысле психотерапевтические взаимоотношения, описанные в предыдущих главах, можно было бы рассматривать как разновидность переноса — в связи с наличием в них чувств взаимного принятия. Настолько же неадекватным нам представляется называть переносом любое проявление чувств по отношению к другому человеку.

Как утверждает Роджерс [249], трансферентные чувства возникают, когда клиент ощущает, что другой человек понимает его лучше, нежели он сам понимает себя. Понимание переноса, основан ли он на враждебности или зависимости, обусловлено, в основном, мерой имеющейся угрозы.

Наша позиция в понимании феномена переноса — промежуточная между классическим фрейдистским подходом, с его акцентом на прошлом, и той позицией, будто бы все чувства, в данный момент выражаемые клиентом по отношению к консультанту, являются переносом. Таким образом, перенос рассматривается как проекция, например на психотерапевта, неурегулированных и неосознанных прошлых или настоящих установок клиента по отношению к авторитетным фигурам и объектам любви. Эта проекция осуществляется таким образом, что клиент реагирует на психотерапевта примерно так же, как он реагирует на другие объекты любви. В результате процесса переноса у клиента формируются определенные ожидания относительно психотерапевта и его роли. Клиент, например, может ожидать, что психотерапевт будет оказывать помощь и поддержку или возьмет на себя функции наказания и контроля. Иначе говоря, перенос — это термин, описывающий, как клиент воспринимает терапевта, и как он себя ведет по отношению к терапевту.

Интенсивный перенос, часто встречающийся в психотерапии, рассматривается в качестве одного из видов взаимоотношений, заходящих дальше того, что для консультирования можно было бы считать желательным или оптимальным. Представления о стадиях переноса во взаимоотношениях проиллюстрированы на рис. 19. Клиент приходит к консультанту с обычными смешанными чувствами, которые люди испытывают при встрече с незнакомцами. Поскольку консультанты и психотерапевты, как правило, отличаются сердечностью и эмоциональной теплотой, мост взаимоотношений начинает расширяться, и чувства клиента свободней перетекают в направлении консультанта. В этот момент возникают отношения переноса. Клиенты с сильной потребностью в любви или зависимости иногда могут проецировать их так интенсивно, что восприятие консультанта клиентом сильно искажается. Примером крайности здесь может послужить необычный клиент, который буквально льнет или бросается с объятиями к психотерапевту. Нередко клиентам со слабой эго-системой приходится использовать «эго» психотерапевта и черпать в нем силы. В этом смысле перенос может оказаться необходимой прелюдией для обретения силы собственным «эго» клиента.

Отметим, что шаг 4 на рис. 19 иллюстрирует фундаментальное различие между консультированием и психотерапией. Консультант устанавливает со своим клиентом близкие личные взаимоотношения, однако он не допускает и не поощряет возникновение сильных чувств, как это делает психотерапевт.

Урегулированные, прекращенные отношения переноса понимаются на рис. 19 как полное эмоциональное разъединение, когда вектор чувств клиента переводится с консультанта, как личности, в направлении возможного объекта чувств в других зрелых взаимоотношениях с людьми.

Перенос может быть как позитивным, так и негативным. Позитивный перенос осуществляется клиентом, когда он проецирует на консультанта чувства любви и зависимости, возможно, воспринимая его как любящего, готового помочь отца. Негативный перенос осуществляется клиентом, когда он проецирует свои чувства враждебности и агрессии. Чувства способны менять свой знак, иногда совершенно неожиданно. Например, клиент может питать самые теплые чувства к консультанту, пока расписывает ему свою проблему, однако почувствовать страх или возмущение из-за того, что рассказал «все» и раскрыл свои воображаемые «слабости». Нередко позитивный перенос клиента сменяется негативными чувствами, если он не услышит от консультанта всех ожидаемых им заверений и советов. Иногда клиент реагирует на консультанта в манере, напоминающей то, как он вел себя во время своих детских «исповедей» перед своим и настоящими родителями.

Происхождение трансферентных чувств. Как мы уже поясняли, трансферентные чувства

уходят своими корнями в жизненный опыт клиента. Личная реакция консультанта на клиента или его институциональная роль (например, священнослужитель, декан, врач) вызывает у клиента особые чувства. Консультанту следует также помнить о других чувствах, которые он может вызвать у клиента. Чувства клиента могут быть вполне нормальной социальной реакцией на то, что собой представляет консультант, что он говорит и делает. Как отмечалось при обсуждении природы взаимоотношений в главе 7, чем сложнее личность консультанта, тем больше у клиента возможностей для проецирования своих внутренних потребностей и установок вместо социализированной и рациональной реакции на ситуацию. Характер обстановки в кабинете консультанта, по всей видимости, тоже выступает значимым фактором для эмоциональных реакций клиента на консультанта, хотя известно об этом феномене не слишком много.

Значение переноса для консультирования и психотерапии

Так как консультант полагается в основном на отношения взаимного доверия и дружбы, активный перенос — особенно негативного, враждебного типа — скорее всего снизит эффективность работы.

Однако психотерапевт не рассматривает перенос как помеху. Он использует трансферентные чувства для того, чтобы помочь своему клиенту осознать, во что тот стремится превратить отношения с терапевтом, то есть как он пытается манипулировать терапевтом или какую роль пытается ему навязать. Требования клиента помогают терапевту понять, какого рода личностью старается или хочет быть клиент. Трансферентные взаимоотношения, таким образом, дают полезные сведения для дальнейших адресованных клиенту интерпретаций по поводу того, как работают его механизмы выстраивания межличностных отношений.

Например, бывают клиенты, которые боятся консультанта, зависят от него, любят его, приписывают ему самые разные роли. Такие реакции могут быть проекцией установок самозащиты или могут быть обусловлены ранним опытом взаимоотношений с родителями. Тем не менее, они должны быть выделены и подвергнуты терапевтической проработке, пусть даже не такой прямой, как в психотерапии.

Клиенты часто осознают подобные чувства и выражают их открыто. Вуд [324] проанализировал пять консультаций, построенных в клиентцентрированном стиле. Из 1900 высказываний клиентов он обнаружил только 61, прямо относящееся к обсуждению взаимоотношений. Однако, если перейти к их качественным аспектам, то встретился целый ряд высказываний, свидетельствующих о глубокой эмоциональной привязанности к консультанту. Примером служат следующие выдержки.

(Вторая беседа) «...Мне показалось, пока мы об этом говорили, что вас — не только в качестве консультанта, но просто как человека — все это тоже как-то затронуло, как и меня. И что вы... ну, на какое-то время, вы для меня были уже не консультантом, а просто еще одним человеком, с которым я обсуждаю эту проблему» [324, р. 74].

(Четвертая беседа) «Честно говоря, одна странность тут в том — не хочется в этом признаваться (*смешок*) — в том, что, не считая последних двух бесед, меня, по-моему, не слишком волновало, как вы это все воспринимаете. Вы, наверно, заметили, что я продвигался вперед довольно быстро и по временам как бы наступал вам на пятки, сам того не понимая, просто стараясь вырваться вперед. Своего рода маниакальная эйфория (*смешок*). Но сегодня я, похоже, достаточно для вас сделал» [324, р. 74].

Как нам представляется, в этих примерах отношения осложнены переносом и, возможно, свидетельствуют о ранних фазах настоящего «трансферентного невроза». Консультанты, при более коротких формах психологического консультирования, редко пытаются анализировать такие «трансферентные неврозы». Консультанты, в особенности консультанты клиентцентрированного стиля, не считают подобную ситуацию серьезной терапевтической проблемой. В результате специалисты, практикующие ориентированный на клиента, недирективный стиль консультирования, редко сталкиваются с интенсивным переносом и воспринимают его так же, как любое другое чувство. У Роджерса рассматривается именно такая ситуация:

«Впрочем, в клиентцентрированной терапии подобные трансферентные отношения — отношения привязанности и навязчивой зависимости — не имеют тенденции к развитию. Тысячи клиентов были у тех консультантов, с которыми автор имел личный контакт. И лишь ничтожная доля консультаций, проведенных в клиентцентрированной манере, отличалась тем, что клиент выстраивал взаимоотношения, которые хоть в какой-то мере можно было назвать соответствующими описанию Фрейда. В большинстве случаев характеристика взаимоотношений была совсем иной» [249, р. 201].

Еще одной причиной малой интенсивности феноменов переноса в консультационных взаимоотношениях может оказаться другой подход консультантов к трансферентным чувствам. Обычно они не стремятся глубоко анализировать способы, с помощью которых клиент регулирует различные взаимоотношения в своей жизни. Вместо этого консультанты

применяют методы отражения чувств и выражения приятия, помогающие клиенту понять, что трансферентные чувства обусловлены неадекватностью его собственного восприятия, а не личностью консультанта.

Консультанты склонны расценивать выражаемые клиентом негативные чувства (враждебность, чувство вины и другие), скорее, как проявления сопротивления в ходе незавершившегося процесса личностного развития. Психотерапевты обычно регулируют трансферентные чувства посредством интерпретации для клиента бессознательной импульсивной природы этих чувств. Консультанты, работая с точно такими же чувствами клиента на более поверхностных уровнях, предпочитают реагировать множеством разных способов, в том числе в рамках такого косвенного подхода, как отражение чувств. Более того, консультант видит свою задачу в помощи клиенту, который не смог стать зрелой личностью под руководством собственных родителей. Консультант стремится, чтобы клиент понял и принял свои чувства и осознал, чего он пытается достичь посредством своих установок. Обретя более рациональное понимание, клиент сможет отказаться от проекций в отношении консультанта и, следовательно, сможет стать менее зависимым. Клиенту также помогают понять, почему его прежнее поведение было неэффективным.

Нередко клиент с упорством проверяет искренность консультанта или психотерапевта, повторяя критические высказывания, подчеркивая свои нереалистические ожидания, проявляя агрессивность, сопротивление и раздражительность. Однако постепенно клиент проникается чувством «безопасности», отказывается от своей защиты и изменяет восприятия самого себя и консультанта. Клиент, например, выясняет, что способен удовлетворительно перестроить взаимоотношения как с консультантом, так и с другими людьми, поскольку узнал, что не обязательно встретится с контрагgressивными действиями, когда проявляет свою враждебность к другим.

Негативный перенос часто следует за позитивным. Когда клиент неожиданно осознает, что идеализировал консультанта (терапевта) или зависел от него, он начинает воспринимать консультанта таким, какой он есть на самом деле, не обожествляя. Для консультанта и психотерапевта это признаки личностного роста клиента. Однако терапевт должен помочь клиенту проработать эти чувства утраты иллюзий, возвращая его проекции. Ситуация аналогична разводу. Например, любовник, честный по отношению к своей бывшей возлюбленной, возвращает ей ее проекции идеализированного образа себя (романтическая любовь), чтобы ее эго-система вернулась к устойчивому состоянию.

Не все негативные чувства, выражаемые во время сеанса, являются трансферентными. Чувства могут быть направлены и внутрь себя. Например, интрапунитивная враждебность или чувство вины могут вести к депрессии. Консультант должен опасаться патологических форм депрессии, которые требуют интенсивной терапии. Тревожность и слабо депрессивные чувства можно порой истолковать как признак того, что внутри клиента происходит борьба значимых чувств. Например, консультант, посути дела, говорит: «Если мы сейчас объединим усилия, мы сможем извлечь пользу из этих чувств, так как они нам показывают, что мы вплотную приблизились к чему-то очень важному».

Терапевтическая функция трансферентных чувств для консультантов. Хотя сильный перенос на консультанта нередко лишь усложняет его задачу, следует признать, что этот процесс очень важен для клиента. Осознание свободы выражать свои ранее подавляемые чувства раздражения — это уникальное для него переживание, снижающее его тревожность. Перенос способствует выстраиванию взаимоотношений, позволяя клиенту выражать искаженные чувства, не встречая при этом обычную контрзащитную реакцию. Например, раздражительный клиент привык, что его агрессивность вызывает ответную враждебность окружающих. Когда консультант не реагирует так, как ожидалось (то есть не сердится), клиент может с безопасностью отказаться от своей защиты и таким образом избавиться от необходимости испытывать чувство вины за свои агрессивные импульсы, а также освободиться от потребности проецировать свою враждебность на окружающих. Такой отказ консультанта реагировать в соответствии с проекциями клиента служит одним из главных средств для достижения терапевтических целей. Например, если в прошлом межличностные отношения у клиента характеризовались отвержением его или недооценкой, то консультант относится к нему с душевной теплотой. Если клиент чувствовал, что его эксплуатируют или дурно с ним обращаются, консультант крайне сдержан в предъявлении требований к клиенту. Общий принцип состоит в том, что консультант не должен подстраиваться под проекции клиента, что удовлетворяло бы невротические потребности послед-

него. Когда консультант вполне соответствует ожиданиям клиента, не исключено, что за счет такого подкрепления они будут только фиксироваться.

Вторая функция переноса сводится к тому, чтобы упрочить уверенность клиента в консультанте посредством разумного управления трансферентными чувствами. Подобные чувства в конечном итоге усиливают эмоциональную увлеченность клиента своей проблемой, благодаря чему он глубже втягивается в консультации.

Третья функция переноса — облегчить клиенту путь к ин-сайту, благодаря интерпретации подобных чувств относительно их происхождения и значения в его нынешней жизни. Трансферентные чувства, вместе с соответствующим неадаптивным поведением, после инсайта имеют тенденцию к угасанию, так что клиент получает возможность установить с людьми более удовлетворительные и более зрелые взаимоотношения.

Проработка трансферентных чувств и предотвращение глубоких отношений переноса. В этом смысле главной задачей консультанта является поощрение свободного выражения чувств при одновременном сдерживании перерастания трансферентных установок в глубокие отношения переноса. В психотерапии часто возникает глубокий перенос, и перед психотерапевтом встает трудная задача проработки трансферентных чувств. Ниже приводятся несколько общих соображений о проработке и регулировании трансферентных чувств в порядке нарастания терапевтической глубины.

1. Первичная техника регулирования трансферентных чувств сводится к методам выражения *обычной приязни*, как и в случае любых других чувств клиента. Эта процедура помогает клиенту «прожить» свои чувства, убрать свои проекции и с большей свободой продолжить выражать свои чувства в беседе. Клиент при этом осознает, что трансферентные чувства присущи ему самому, а не обусловлены личностью консультанта.

2. Психотерапевт (иногда и консультант) может задавать *проясняющие вопросы*, рассматривая формы тревоги, которые проявляются у клиента. Можно привести такой пример: «Похоже, вы сегодня выплакались мне в жилетку. Как, по-вашему, почему это произошло?». Данное высказывание вполне может послужить прелюдией к последующим интерпретациям. Сначала, однако, выявляются установки клиента, и ему предоставляется возможность привести собственные интерпретации.

3. Трансферентные чувства в высказываниях клиента можно *отражать*. Например, психотерапевт может сказать: «Вы полагаете, что нам не следует обсуждать данный вопрос, потому что это может оказаться дискомфортным для меня».

4. Психотерапевт может прямо *интерпретировать* трансферентные чувства. Например: «Иногда, когда люди чувствуют, что рассказали слишком много, у них появляется ощущение опасности отношений с данным собеседником. Не думаете ли вы, что у нас происходит что-то подобное?». Отметим, что терапевт, даже прибегая к интерпретации, стремится получить ответ о чувствах клиента, так как именно искажения в сфере человеческих взаимоотношений и чувств, скорее всего, и стали причиной испытываемых им затруднений. Главная цель интерпретации переноса состоит в том, чтобы указать на связь между предшествующим опытом межличностных отношений у клиента и его нынешним поведением. Дополнительная цель — заверить клиента, что подобные чувства и их регулирование являются составной частью процесса.

Интерпретации, как правило, сосредоточены на нынешних проблемах и кризисах, не фиксируясь на раннем опыте. Кроме того, интерпретации появляются на сравнительно поздних стадиях процесса, тем самым позволяя психотерапевту накопить достаточно материала, чтобы его интерпретации были валидны. Временами интерпретации играют роль «шоковой терапии», когда психотерапевт, по сути, говорит: «Поздравляю, теперь вы в состоянии оценить эти проекции и увидеть, что они существуют лишь внутри вашего я» (затем консультант может продолжить разъяснение сущности и функций переноса).

5. Консультанту следует сосредотачиваться на вопросе «что», а не «почему» — по утверждению Мея, такой подход приводит к наиболее плодотворному методу решения трудных проблем переноса.

«В экзистенциальной терапии переноса помещается в новый контекст *события, происходящего в реальных взаимоотношениях между двумя людьми*... единственное, что может захватить клиента и в конечном счете делает для него возможным личностное изменение — это возможность почувствовать во всей полноте, *что* именно он делает для реального человека, для меня, и именно в этот реальный момент... Отчасти это *понимание своевременности*... сводится к тому, чтобы позволить пациенту почувствовать, *что* он делает, пока это ощущение действительно его не захватит. Тогда и только тогда могут помочь объяснения *почему*».

Это тезис, на котором постоянно настаивают приверженцы феноменологического подхода, а именно — до конца узнать, *что* мы делаем, почувствовать это, испытать это всем своим существом, гораздо важнее, нежели знать

почему. Ибо, убеждены они, когда мы до конца узнаем *что*, тогда знание *почему* придет само собой» [198, р. 83-84].

6. Вообще говоря, привлечение внимания к переносу провоцирует клиента реагировать в духе противоречия. Поэтому терапевты обычно привлекают внимание только к негативным трансферентным чувствам, но не к позитивным. Однако, когда достигнут такой уровень отношений, что отношения переноса начинают мешать терапии, можно прорабатывать и позитивные трансферентные чувства. »

7. Консультант может *направить* клиента к психотерапевту высокой квалификации для более интенсивной терапии, если проблемы клиента выходят за пределы компетентности и ответственности консультанта.

Ниже мы рассмотрим дополнительные проблемы переноса и практическое применение изложенных нами принципов.

При переносе на консультанта очень часто проявляются чувства амбивалентности к *авторитету*. Для американцев среднего класса, которые составляют основную массу клиентуры консультанта-психолога, весьма характерны смешанные чувства по отношению к авторитетам. Клиент, кроме того что испытывает по отношению к авторитетным фигурам одновременно чувства зависимости и враждебности, начинает тревожиться, раскрывая консультанту глубоко личные сведения о себе. Эмоциональный материал может выплескиваться слишком быстро, клиент не успевает с этим справиться, в результате повышается тревожность и возможны сбои механизмов контроля. Чувства клиента внезапно могут обернуться враждебностью, направленной на консультанта, который спровоцировал его рассказать слишком много.

Следующий пример иллюстрирует перенос связанных с авторитетами чувств. Клиентка — девятнадцатилетняя незамужняя женщина, посвятившая две предыдущих беседы описанию переживаний собственной неадекватности и враждебности по отношению к своему отцу.

Кл.: Я просто не могу больше говорить.

Коне: Чувствуете себя так, словно в часах завод кончился?

Кл.: Нет, мне просто все труднее и труднее рассказывать *вам*.

Коне: Вы чувствуете, что затруднения связаны со мной, как личностью?

Кл.: Ну, в общем, так. (*Долгая пауза и признаки дискомфорта.*)

Коне: Вы имеете в виду, что я чем-то вам напоминаю другого человека — вашего отца, например?

Кл.: Да, знаете, я никогда об этом не задумывалась; но я бы сказала, мне почти все мужчины его напоминают; и вот то, что вы просто сидите и смотрите на меня (*пауза*), меня беспокоит.

Коне: Когда вы думаете обо мне, как мужчине, у вас возникают те же самые смешанные чувства, как в том случае, когда вы думаете о своем отце. Так?

Кл.: Если действительно об этом задуматься, то у меня нет никакой серьезной причины (*пауза*), ну, думать о вас так же, как о моем отце. Это звучит глупо, но мне лучше, когда я понимаю, почему я испытываю такие чувства. (*Далее следует обсуждение ее взаимоотношений с отцом.*)

Консультант в этом примере старается сохранять установки на понимание и принятие. На протяжении двух сеансов он выслушивал ее излияния. Мягкая интерпретация со стороны консультанта помогла ей понять, что нарастание у нее трудностей в самовыражении связано в основном не с суровыми патерналистскими установками консультанта, а с проекциями ее собственных чувств. Она осознала, что может оставаться в безопасности, и что у нее нет никакой серьезной причины для чувства, будто бы консультант порицает ее или представляет для нее фигуру отца. Такая перестройка восприятия наряду с рассудочным пониманием ситуации помогли снизить ее защиту. Таким образом, она смогла увидеть в консультанте того, кем он в действительности и старался быть — человека, который понимает и признает ее, а не оценивает. Роджерс подчеркивает значение описанной перестройки восприятия у клиента:

«Взаимоотношения целиком построены на "я" клиента, а консультант для целей терапии воплощается в "другое я" клиента. Именно такая готовность консультанта временно отойти от своего "я", чтобы войти в мир переживаний клиента, является совершенно уникальным опытом, отличающимся от всего, что клиент испытывал прежде» [249, р. 208].

Следующий пример служит иллюстрацией трансферентных чувств, обусловленных *зависимостью* (первая беседа с девятнадцатилетней девушкой).

Кл.: У меня не слишком хорошо с успеваемостью. Коне: Угу.

Кл.: Я думала, вы сможете мне помочь, сказав мне, что я делаю неправильно.

Коне: Вы уверены, что я смогу вам помочь лучше учиться, проанализировав ваши действия?

Кл.: Ну, в общем, да. Я слышала, что у вас есть тесты и всякие такие штуки.

(*После дальнейшего структурирования ролей консультанта и клиента и после уточнения проблемы клиентка по-прежнему продолжает рассуждать в русле личностной зависимости.*)

Кл.: Я твердо рассчитываю, что эти тесты дадут мне ответ. Я знаю, что они не слишком точны но вы, с вашим опытом работы с ними, вы наверняка сможете мне сказать, что я должна делать.

Коне: Хотя вы осознаете, как ограничены возможности тестирования, вы по-прежнему полагаете, что я смогу предложить строго определенный план действий. Однако я собираюсь интерпретировать результаты для вас

и обсудить их с вами таким образом, чтобы у вас было больше возможностей решать самой.

Кл.: Ладно, вы ведь для этого здесь и сидите, правильно?

В данном случае скоро стало ясно, что клиентка целиком полагается на консультанта в решении своих проблем. Несмотря на терпеливое принятие консультанта и последовавшие интерпретации ее зависимости, клиентка продолжала реализовать свою потребность в дополнительной поддержке, не демонстрируя особых признаков понимания. Усилия консультанта мягко вернуть бремя ответственности на ее плечи были встречены негативными трансферентными высказываниями. Консультант, понимая, что его личные качества или применяемые им методы могут провоцировать агрессивный перенос, в конце концов решил, что продолжение этих взаимоотношений будет лишь подкреплять личностную зависимость клиентки и, скорее всего, вызовет какие-либо контртрансферентные чувства. Он применил технику «закупоривания» для мягкого выхода из консультационных взаимоотношений и направил клиентку к психотерапевту, располагающему большими возможностями для работы с таким типом клиентов.

В то время как трансферентные чувства, относящиеся к категориям враждебных и аффективных, обычно регулируются консультантами вполне адекватно, больше всего хлопот доставляют им различные формы зависимости. Зависимый клиент настаивает, чтобы консультант взял на себя его функции принятия решений и самоуправления. Эта установка на зависимость обычно проявляется в консультационном процессе довольно рано, так что консультант имеет возможность решить, достаточно ли он искусен, чтобы справиться с тем чередованием апатии и агрессии, которое нередко сопровождает зависимость. Клиенту зачастую не удается получить от консультанта такого решения проблемы и такой поддержки, которые он ищет; поэтому у него усиливается защита. Возрастающая агрессивность клиента становится суровым испытанием для консультанта, в частности его способности справиться с развитием собственных негативных чувств и сохранить установки принятия и понимания до того момента, когда клиент достигнет инсайта. И напротив, психотерапевт обычно выражает свои ответные чувства более открыто, так как у него больше времени и опыта для проработки неосознаваемых аспектов взаимоотношений.

Другая опасность проявления зависимости в отношениях переноса состоит в том, что желание клиента продолжить консультации может пересиливать намерение клиента решить свои проблемы. Зачастую бывает необходимо «затормозить» развитие такой регрессивно-зависимой разновидности трансферентных чувств в самом начале консультаций, прежде чем эта реакция зафиксирована.

Согласно выдвинутому Роджерсом [249] предположению, перенос зависимого типа возникает, когда клиент ощущает, что его оценивают, и видит, что эта оценка точнее, нежели его собственная оценка себя. Конечным результатом становится уменьшение уверенности в себе и усиление личностной зависимости. Применение таких технических методов, как интерпретация результатов тестов, подбадривающие высказывания типа «Испытывать такие чувства — вполне нормально», интерпретационные замечания типа «Может быть, вы не обиделись на нее так сильно, как вам казалось», для клиента может означать, что консультант едва ли не всеведущ; поэтому клиент с облегчением перекладывает ответственность за принятие решений на консультанта. В психотерапевтических ситуациях терапевт не боится перекладывать на свои плечи с плеч клиента дополнительную долю ответственности в течение длительного периода — до окончания проработки бессознательных эмоциональных аспектов переноса.

Кроме того, Роджерс [249] предположил также, что клиент, чем глубже исследует свои чувства, тем большую угрозу для себя ощущает. Затем обычно возникает тенденция перемещать или проецировать ощущение угрозы на консультанта. Ощущение угрозы и сопровождающая его тревога нередко усиливают зависимость, с которой может работать только квалифицированный психотерапевт и притом довольно продолжительное время.

Третий распространенный тип трансферентных отношений — это *привязанность*. Такие чувства по большей части возникают как производное от проявляемых консультантом понимания и принятия. Клиенты с сильной потребностью в любви и внимании нередко будут откликаться на «тепло» консультанта или психотерапевта чувствами, которые варьируют от дружеского интереса до интенсивной эротической любви.

Поскольку консультационная беседа может оказаться первым случаем взаимоотношений, в которых клиент ощутит подлинное принятие и в которых раскрывает самые сокровенные свои чувства, легко понять, насколько сильные — даже интимные — ответные чувства могут у него возникнуть. Такое развитие чувств, если вовремя не распознано, в дальнейшем все труднее и труднее поддается регулированию со стороны как клиента, так и консультанта. Это именно тот

тип ситуации, который породил столько сплетен об отклонениях в поведении психотерапевтов. Для консультанта это еще одна причина для ограничения развития отношений переноса. Тем не менее, позитивные чувства, вызванные приятными установками терапевта, могут быть использованы для лучшего понимания неудовлетворенных бессознательных потребностей клиента.

Три категории чувств — враждебности, зависимости и привязанности — взяты здесь только для наглядности. Читатель, однако, помнит, что чувства существуют в огромном разнообразии их типов и сочетаний. Впрочем, базовые техники при работе для всех в целом сходны.

На заключительной фазе курса психотерапии или консультаций необходимо, чтобы все более-менее сильные чувства остаточного переноса были откровенно обсуждены с клиентом и тщательно проинтерпретированы. Клиент, например, должен узнать, что ему надлежит стать менее зависимым от консультанта и консультационных или терапевтических взаимоотношений, так как существующие взаимоотношения подходят к концу. Кроме того, привязанность к консультанту или психотерапевту должна перейти в некую неличную форму, заполнить пространство общения и распространиться на всех окружающих людей. Любые затаенные клиентом обиды на консультанта должны быть полностью осознаны клиентом в свете общего терапевтического обсуждения отношений с родителями, братьями и сестрами и другими людьми. Благодаря этому клиент не будет оставлен на произвол неурегулированных чувств, которые активизировались за время консультаций или просто не были затронуты.

В консультировании угасание чувств переноса достигается благодаря лучшему осознанию клиентом своего прежнего опыта, ранее отрицаемого, искаженного, отчасти даже неизвестного. В психотерапии же обычно происходят более глубокие личностные изменения, и регулирование проблемы переноса идет параллельно таким изменениям.

Предшествующее обсуждение работы с трансферентными чувствами не предназначалось для того, чтобы служить адекватным руководством по проблемам регулирования глубокого переноса, которые часто встречаются у невротических и психотических людей. Поскольку консультанты редко занимаются терапией таких клиентов, мы не включили сюда терапевтические методы регулирования глубокого переноса. Психотерапевту, который столкнется с подобными проблемами при углубленной психотерапии, следует ознакомиться с такими источниками, как Александер [2], Фромм-Райхманн [118] и Воль-берг [323].

Итак, мы рассматривали перенос в основном в качестве иррациональной составляющей консультационного процесса, в ходе которого клиент проецирует на консультанта собственные внутренние установки и неурегулированные чувства из своих прежних взаимоотношений. Сила переноса зависит, как представляется, от типа клиента, обстановки и продолжительности консультаций, их эмоциональной интенсивности, личности консультанта и применяемых им методов. Хотя выражение и проработка трансферентных чувств имеют терапевтическую ценность, именно эти интенсивные чувства и соответствующие им взаимоотношения создают для консультантов проблемы. В психотерапии, впрочем, возникновение и проработка переноса считаются важной составной частью глубинных личностных изменений.

Регулирование и проработка трансферентных чувств происходят благодаря тому, что консультант сохраняет установки принятия и понимания, а также применяет методы отображения, опроса и интерпретации, в связи с чем консультирование приобретает более выраженный терапевтический оттенок.

КОНТРПЕРЕНОС

Сущность контрпереноса

Этот раздел предназначен в равной мере и для консультанта, и для психотерапевта, поэтому термин «консультант» будет употребляться для обозначения обоих.

Из предшествующего текста читатель мог уже заключить, что контрперенос сводится к эмоциональным реакциям и проекциям консультанта в его отношениях с клиентом. В своем пространном обзоре работ по контрпереносу Коэн [64] приходит к выводу, что, хотя термин «перенос» (трансфер) имеет более-менее стандартный смысл, в случае термина «контрперенос» (контртрансфер) это нетак. «Объективный контрперенос» у Винникотта [322], при котором, например, возмущение консультанта, обусловленное какими-либо объективными проявлениями антисоциального или психотического поведения клиента, образует один конец континуума.

Фромм-Райхманн [118] отделяет описанную у Винникотта разновидность от других бессознательных и более тонких форм реакции — особенно от реакций консультанта на трансферентные чувства клиента. Александер и Френч [2] учитывают все установки консультанта по отношению к клиенту. Другие исследователи относят к контрпереносу только чувства любовного или либидного типа.

Мы рассматриваем контрперенос в широком смысле, включая в это понятие как сознательные, так и бессознательные установки консультанта по отношению к реальным или воображаемым установкам клиента или их проявлениям в поведении.

Одно из упомянутых в главе 6 требований к консультанту заключалось в том, что он должен уметь отслеживать в себе проявления незрелости, предвзятости, отвращения, тревожности, стремления наказать или обвинить. Ни один человек, в том числе и консультант, не свободен от подобных чувств. Однако, если он не осознает такие свои установки, его реакции на высказывания клиента слишком часто будут искажаться его собственными чувствами. Эти негативные установки могут пагубно влиять на взаимоотношения, вызывая у клиента негативные трансферентные чувства. Позитивный контрперенос, появляющийся у консультанта, может оказаться еще более пагубным, так как он в меньшей степени способен распознать его, а клиент больше расстраивается, когда он исчезает.

Как говорилось в главе 6, существуют позитивные и полезные контртрансферентные установки. Установки на принятие существенны для выстраивания терапевтических взаимоотношений. В ходе усилий консультанта понять клиента осуществляются своего рода идентификация и эмпатия эго-системы клиента. Более того, консультант должен решить, в какой мере он будет для клиента «реальной личностью». В главе 6 обсуждение вопроса амбивалентности привело нас к заключению, что чем в большей степени консультации поверхностны, тем свободнее консультант может проявлять себя как личность. Это значит, что при консультациях поверхностного типа, имеющих ограниченные цели, реакции консультанта могут в большей степени присутствовать чувства, характерные для нашего обычного, повседневного социального мира. Существует также мнение, что консультант должен быть достаточно гибок, чтобы играть неоднозначные роли на разных стадиях терапевтического процесса.

Поскольку регулирование чувств клиента начинающие консультанты называют одной из главных своих трудностей, контрперенос усложняет для них эту проблему. Такие консультанты с облегчением узнают, что возникновение тех или иных смешанных чувств к клиенту — явление самое заурядное. Кроме того, в жизни начинающих консультантов клиент выступает в роли чрезмерно значимой личности, ведь они стремятся преуспеть в своей профессии.

Существует несколько исследований по проблемам контрпереноса. Например, Чане [61], изучая установки психотерапевтов по отношению к их клиентам, обнаружила, что по ходу терапии все клиенты приобретают в глазах психотерапевта все больше и больше сходства друг с другом. Результаты этого исследования позволяют предположить, что по мере того, как психотерапевт предугадывает прогресс терапии, клиенты становятся все больше похожи на проецируемый терапевтом образ «обобщенного клиента», а не дифференцируются по индивидуальным чертам.

Источники контртрансферентных чувств

Коэн [64] предположил, что главным источником контртрансферентного поведения выступает тревожность, которую испытывает или от которой защищается психотерапевт. Консультационные взаимоотношения активизируют связанную с какими-то прежними взаимоотношениями тревожность, как это происходит при переносе. Причины тревоги у консультанта можно разбить на три категории: нерешенные личностные проблемы консультанта, ситуационное напряжение и взаимопроникновение чувств клиента и консультанта посредством эмпатии.

По поводу первой категории, нерешенных личностных проблем консультанта, требуются некоторые пояснения. Основным решением здесь являются консультации для самого консультанта. Даже пройдя личную психотерапию, консультанты и терапевты должны и дальше повышать свое самоосознание, чтобы избежать контрпереноса.

Ситуационное напряжение связано с проблемами консультанта, однако при этом может еще и усиливать негативные чувства. Вот пример. Консультант только что вернулся с утомительного совещания. Теперь ему пришлось несколько минут подождать последнего клиента, который, заметив суровость на лице консультанта, рассыпается в извинениях. Клиент думает, что консультант сердится на него за опоздание, хотя на самом деле эта неприветливость консультанта

вызвана эмоциональным опустошением и фрустрацией из-за событий предшествующего часа.

Ситуационное напряжение иногда проявляется для консультанта в форме его чувства ответственности за прогресс терапии или ощущения, что в случае неудачи с данным клиентом под угрозу будет поставлена его профессиональная репутация. В результате консультант «слишком сильно старается», нажимая на клиента. Тем самым он может повредить собственным замыслам. Консультант должен быть начеку, чтобы его тревожные чувства фрустрации из-за отсутствия прогресса в терапии не передались клиенту.

К третьей категории источников контрпереноса относится взаимопроникновение чувств клиента и консультанта. Когда консультант склонен проявлять безмерное сочувствие, не есть ли это его невольная реакция на усердные попытки добиться такого сочувствия и внимания? Когда консультант ощущает зарождающуюся в себе тревогу или негодование, не заразился ли он этими чувствами от клиента? Когда такое происходит часто, это объясняется, возможно, особой профессиональной готовностью консультанта следить за чувствами клиента. В таком случае консультант с сильной эмпатией реагирует на минимальные коммуникационные знаки, такие как изменения позы, голоса, манеры держать себя. Консультант может даже не осознавать, что деревянная ковляющая походка шествующего из приемной в кабинет клиента, его скрипучий голос или громкие агрессивные слова вызывают в нем скрытое напряжение.

Не следует, наверное, упускать из виду, что помимо объяснения через эмпатию, рассматриваемое поведение может быть связано также с прежними личностными проблемами консультанта. Одно из проявлений тревожности у консультанта состоит в импульсивном всплеске вербализации — это вопросы, комментарии или изменения темы разговора, которые в данный момент не могут быть уместны для консультационного процесса. Итог зачастую бывает плачевным, так как излияние чувств клиента искажается или прерывается, он сбивается с темы, или у него усиливаются трансферентные чувства.

Кроме того, тревожность консультанта может проявляться в виде утраты непринужденности. Рейш и Прествуд [243] изучали передачу чувств. В ходе эксперимента психиатры прослушивали записи психотерапевтических сеансов. Исследователи обнаружили, что эмоциональный настрой слушателей значительно менялся в зависимости от темпа речи, характера использования личных местоимений и относительной частоты выражения чувств. Спокойствие клиента передавалось слушателю. После бесед, характеризовавшихся высокой тревожностью клиента, чувства слушателей, по их собственным описаниям, варьировали от неловкости до гнева и взволнованности.

Никакое обсуждение источников контртрансферентных установок не будет полным без упоминания системы ценностей консультанта. Как указывалось в предыдущих главах, сама природа взаимоотношений ставит консультанта в положение авторитетной фигуры. Это происходит несмотря на все его претензии быть объективным, неосуждающим и снисходительным. Консультанту трудно не показать клиенту, что он видит в повышении эмоциональной зрелости одну из важнейших целей терапии. Клиенту после обсуждения нравственных проблем довольно легко понять — если не из слов, то по логике эмоций — в какие ценности верит консультант.

Консультант в процессе терапии на основе своих ценностей в той или иной форме предлагает клиенту что-то вроде наставлений по двум направлениям — как клиенту нужно жить вообще и что он должен делать на консультациях. С профессиональной точки зрения не вызывает сомнений, что консультант способен передать клиенту ценностные установки, связанные с консультационным процессом и облегчающие его. Вот примеры: «Важно, чтобы вы смогли рассказать мне, что вы на самом деле чувствуете», «Будет только хорошо, если вы объясните мне, как сильно вы обижены на свою тетю».

Существует важный вопрос, как далеко может заходить консультант, пропагандируя в ходе бесед свои нравственные представления или образ жизни. С одной стороны, было бы весьма желательным помочь человеку с расовыми предрассудками стать менее жестким в своем отношении к людям, но, с другой стороны, при этом придется указывать на какую-то конкретную систему ценностей.

Есть две причины для ограничения такой проекции ценностей. Первая состоит в том, что консультант может в этом преуспеть. Даже искушенному консультанту мы не можем без опасений доверить право быть своего рода «культурным первосвященником», в роли которого он будет высшим судьей в вопросах о том, что правильно и что неправильно, во что должно верить и во что не должно. Если появляется ощущение, что клиенту нужно больше информации или пояснений по вопросу, например, каких-то религиозных ценностей, лучше, на наш взгляд, направить его к

надежному священнослужителю, относительно которого точно известно, что клиент получит от него необходимую информацию.

Еще одна причина для ограничения подобных действий состоит в том, что преднамеренные усилия консультанта повлиять на систему ценностей клиента могут оказаться безуспешными. Эти неудачные попытки способны стать помехой для хороших терапевтических взаимоотношений, усиливая негативный перенос. И все же консультант является экспертом в вопросах жизни. Ведь так много существует общепринятых норм поведения в аспектах законопослушания, брака и психологически зрелого поведения в целом, которые консультант может считать совершенно оправданными. Однако он не может полностью полагаться на собственную или социальную систему отсчета в вопросе ценностей. Консультант должен постоянно помнить о личных нормах и убеждениях клиента. Он должен попытаться взглянуть на эти ценности так, как видит их клиент, и помочь клиенту обратить их себе на благо.

Ингам и Лав предложили технику для регулирования тех моментов, когда клиенту становятся известны ценности консультанта. Консультант проясняет ситуацию, сказав, например, следующее: «Вы могли кое-что заметить по поводу моего личного отношения к браку. Я ничего не имею против того, что вы узнали мое личное мнение, однако это не значит, что вы обязаны придерживаться тех же убеждений, что и я» [152, р. 78]. Здесь консультант признается, что дал некий намек относительно своих ценностей, и позволяет клиенту принять их или отвергнуть, но сам не опровергает свое мнение об этих ценностях.

Признаки контртрансферентных чувств

Следующий ниже перечень признаков для самопроверки позволяет консультанту выяснить, не проявляется ли у него тревожный или защитный контрперенос в отношениях с клиентами.

1. Замечает за собой, что засыпает, плохо слушает или уделяет меньше внимания, чем мог бы.
2. Осознает, что отрицает наличие у себя тревожности, и при этом думает про себя: «Я совершенно нормально воспринимаю эту тему. Она должна была бы меня расстроить, но ведь не расстроила». Если никакой тревожности нет, то почему консультант вообще об этом задумался?
3. Обнаруживает, что ему трудно сменить позицию, чувствует себя «зажатым».
4. Замечает, что начинает испытывать к клиенту скорее симпатию, чем эмпатию, или проявлять чрезмерную эмоциональность по поводу неприятностей клиента.
5. Отбирает определенные материалы для отображения или интерпретации, а потом сам недоумевает, почему выбрал именно эти материалы, а не какие-нибудь другие.
6. Замечает, что постоянно дает отображение или интерпретацию с излишней поспешностью или некорректно (и это нельзя объяснить, ссылаясь только на сопротивление клиента).
7. Осознает, что постоянно недооценивает или не замечает глубину чувств клиента.
8. Проявляет необоснованные симпатии или антипатии к клиентам. Злитесь на «неблагодарных» клиентов.
9. Осознает, что ему не удастся отождествляться с клиентом. Например, когда клиент расстраивается, консультант не ощущает в себе никакого эмоционального отклика.
10. Чрезмерно отождествляется с клиентом, например, начинает агрессивно сочувствовать клиенту, когда тот рассказывает о своих обидах, причиненных авторитетной фигурой.
11. Замечает за собой стремление спорить с клиентом, проявлять защиту или иную уязвимость перед лицом его критики.
12. Чувствует, что это его «лучший» или «худший» клиент.
13. Осознает, что в промежутках между сеансами чрезмерно увлечен клиентом в своем воображении, даже до такой степени, что придумывает возможные ответы.
14. Замечает, что стал оттягивать начало сеанса или же, наоборот, выходить за рамки отведенного времени при работе с определенными клиентами.
15. Пытается в той или иной связи взволновать клиента, драматизируя свои высказывания.
16. Осознает, что чрезмерно озабочен конфиденциальностью работы с клиентом.
17. Ощущает желание проявить активность, поэтому пытается оказать чрезмерное влияние «потоком» интерпретаций и предложений.
18. Видит клиента во сне.
19. Слишком «занят», чтобы встретиться с клиентом, или жалуется на «административную загруженность».

Коварной формой контрпереноса является труднопреодолимое стремление давать советы. Этот подход в духе «я бы на вашем месте» настолько вьелся в обиходные взаимоотношения между людьми, что имеет тенденцию просачиваться и в консультационные взаимоотношения. Консультант может почувствовать потребность убедить клиента, что предлагаемый план действий окажется для него наилучшим, и все же советы, доводы и заверения в большей степени мотивируются личными потребностями консультанта. Возможным мотивом стремления давать советы является экстрапунитивная агрессия. Это способ контролировать других людей, принижать их и возвышать себя до доминантного статуса. Бывают, впрочем, ситуации, когда уместно предлагать *информацию* или *мнение*. Такие ситуации рассматриваются в главе 10 при обсуждении методов предоставления информации.

Проявлением контртрансферентных чувств является представление, что клиент должен так или иначе симпатизировать консультанту, а консультант должен доставлять удовольствие клиенту. Хотя взаимоотношения построены на сердечности и взаимном доверии, бывают моменты, когда консультанту приходится рискнуть отношением клиента. Например, иногда психотерапевт должен помочь клиенту понять, что тот должен отказаться от каких-то важных вещей, и что неизбежное прекращение подобной идиллии может оказаться болезненным.

Фидлер [99], изучая факторы консультационных взаимоотношений, выявил, что посредственным, неквалифицированным консультантам свойственно «не слушать», «игнорировать», плохо строить коммуникацию с клиентом. У квалифицированных консультантов такое встречается значительно реже. Результаты данного исследования позволяют предположить, что те признаки контрпереноса, которые изучал Фидлер, не составляют большой проблемы для опытных психотерапевтов.

Тех консультантов, которые считают себя устойчивыми к контрпереносу, мы отсылаем к этому информативному и отрезвляющему проверочному исследованию Фидлера. Он обнаружил, что существует высокая корреляция между психотерапевтической компетентностью и отсутствием негативных контртрансферентных установок. Методика Фидлера сводилась к сравнению аналогичных свойств в самоописаниях консультантов и клиентов. Затем описание «идеального» консультанта использовалось для выяснения сущности и интенсивности контртрансферентных чувств. Результаты этого исследования свидетельствуют, что у консультанта, по мере накопления опыта консультаций и углубления личного понимания, негативные контртрансферентные установки угасают.

Регулирование контртрансферентных чувств

Хотя исследований на тему регулирования контртрансферентных чувств проводилось мало, остается еще богатейший клинический опыт, который может оказаться полезным для консультанта, анализирующего свои чувства по отношению к клиентам.

1. Обнаружение источников чувств. Первый шаг состоит в том, что психотерапевт задается вопросом: «Интересно, почему так происходит?». Этот вопрос стимулируется тем ощущением, что у консультанта не складывается коммуникация с клиентом. Следующий список вопросов должен стать для каждого консультанта дополнительным поводом задуматься о своих установках \ контрпереноса.

Руководство консультанта для самокритики¹

Почему я именно так ответил на ту реплику студента? Чем это было вызвано?

¹ См. работу Джонсона (Johnson, 158).

На что я реагировал, когда сказал это?

Что я старался поведать клиенту?

Почему я задал тот вопрос?

Действительно ли я задал его в целях, как-то связанных с помощью клиенту?

Не было ли это простым любопытством?

Не превратился ли я на самом деле в судью, когда задавал тот вопрос?

Почему мне в тот момент понадобилось давать совет?

Не из-за того ли ощущения, что клиентка уверена в моем знании ответов на все вопросы?

И не отвечал ли я ей как всезнайка?

Почему такая сильная эмоциональная сопричастность возникла у меня именно с этим клиентом, которому так не хватает любви и ощущения безопасности?

Не может ли это главным образом объясняться тем, что и я все еще испытываю ощущение, будто меня не любят и не могут любить?

Почему я хотел (или почему не хотел), чтобы родители, жена или муж данного клиента тоже пришли на консультацию?
Не потому ли, что я чрезмерно отождествляю себя с клиентом и заранее отвергаю его супругу (родителей)?
Почему во время первой беседы я так много говорил сам, вместо того чтобы дать клиенту рассказать о себе?
Не объяснялось ли это убеждением, что я должен произвести на клиента впечатление своими познаниями, чтобы он пришел ко мне еще раз?
Почему меня так расстраивает, когда клиент не приходит на сеанс?
Оттого, что в действительности я не ощущаю безопасности и уверенности в вопросе о моей профпригодности?
Почему я так неохотно «отпускаю» клиента, когда консультации доходят до вполне благополучного завершения, или когда понимаю, что клиента нужно направить к другому специалисту?
Не использую ли я клиента в своих целях и не позволяю ли ему использовать меня?

Каждый консультант должен смириться с тем фактом, что испытывает по отношению к клиентам разнообразные чувства, и что опыт консультаций будет несколько менять его самого. Консультант должен также осознавать, что у него присутствует тревожность, вызванная ощущением опасности из-за своей роли консультанта или проявлениями тревожности у клиента.

Консультант должен контролировать свою склонность подбадривать клиента исключительно из-за собственной потребности в поддержке. Например:

Кл.: Иногда я чувствую желание изо всех сил завопить в каком-нибудь тихом месте, вроде библиотеки. Вообще, я по временам чувствую такое напряжение, что просто хочется взять кого-нибудь за глотку и душить, душить, до смерти.

Коне: Ничего страшного, что вы испытываете такие чувства. В конце концов, думать об убийстве и действительно убить — не одно и то же.

Такой ответ консультанта, скорее всего, лишь усилит тревожность клиента, тогда как с помощью приведенного ниже ответа он признал бы чувства клиента, затушевал бы подбадривание, но все же не показал бы свою тревожность (даже если консультант вполне реально представляет себя в виде возможной жертвы агрессивных чувств клиента).

Коне: Иногда подобные чувства кажутся труднопреодолимыми, и нас донимают позывы дать им волю. Возможно, вы захотите рассказать мне о каких-то случаях, о людях или ситуациях, когда у вас возникали такие чувства.

Консультант контролирует свою тревожность благодаря знанию того, что непсихотические клиенты редко кидаются на консультантов, а вербальная угроза зачастую служит для утративших равновесие клиентов удобным способом напугать консультанта или психотерапевта.

2. Содействие супервизора. В профессиональной жизни каждого консультанта бывают моменты, когда он вынужден признать, что клиенты с определенными типами личности чрезмерно провоцируют его защиту, или что их проблемы выходят за рамки его компетентности. Он может решить эту проблему, расценив такого клиента как «слишком тяжелый случай» и направив его к другому психотерапевту. В качестве запасного выхода всегда остаются руководители или коллеги, с которыми он может достаточно откровенно поговорить о мучающих его чувствах, не нарушая конфиденциальности взаимоотношений с клиентом. Например, консультант может осознать, что ему трудно работать с враждебно настроенными, агрессивными женщинами, и такой клиентке он может предложить найти себе другого консультанта. И снова, обсуждение этой проблемы в консультационных взаимоотношениях с супервизором поможет консультанту разобраться в своих чувствах.

3. Обсуждение с клиентом. Хотя у нас нет объективных данных, подтверждающих, что обсуждать контрперенос с клиентом целесообразно, мы обнаружили, что мягкое подбадривание и интерпретационные замечания иногда бывают весьма полезны для ослабления тревожности, например:

{Вторая беседа с тридцатитрехлетней замужней женщиной, после ее рассказа о своих супружеских проблемах.}

Кл.: В общем, вот так оно все и было — если уж начистоту.

Коне: Вы чувствуете, что рассказали свою историю вполне откровенно. Вы, наверно, заметили, что были моменты, когда ваш рассказ меня несколько шокировал. Я, впрочем, надеюсь, что вы не станете ничего скрывать только из опасений задеть мои чувства.

Кл.: Я рада, что вы мне это сказали. Теперь мне, пожалуй, будет легче говорить с вами.

А вот еще один пример, где консультант приводит рационализацию для своего неоправданного вмешательства. Консультант только что перебил клиента и говорит: «Простите; я не хотел вас прерывать. Иногда мы, консультанты, так стремимся помочь, что можем вмешаться в ход ваших мыслей».

4. Личностное развитие консультанта. Консультант может воспользоваться своими знаниями о себе и разрешить свои затруднения, когда анализирует сходные со своими проблемы

клиента. Коэн [63] приводит пример психотерапевта, который сомневался в своей интеллектуальности и взял за правило состязаться со своими, якобы более интеллектуальными клиентами. Такое положение дел затрудняет консультанту помощь тем клиентам, которые применяют интеллектуализацию для защиты своей тревоги.

5. Направление на групповые консультации или терапию. Еще один метод регулирования контрпереноса — предложить клиенту обсудить свои проблемы на групповой терапии. Например, когда становится очевидно, что клиентка питает к терапевту самые пылкие чувства, он может попросить ее, чтобы она обсудила эти вопросы в обстановке групповой терапии. Такая процедура деперсонифицирует проблему и практически устраняет всякую возможность нежелательных контртрансферентных реакций.

Задачей данного раздела было довести до сознания читателя всю важность вопроса об иррациональных установочных реакциях консультанта. Еще одна задача — предложить способы регулирования этих чувств. Мы считаем, что установки консультанта являются одним из самых важных факторов, определяющих атмосферу терапевтического сеанса. Консультант может решить проблему своих чувств к клиенту, признав, что такие контртрансферентные чувства у него есть. Проанализировав самого себя с целью выяснить, почему эти чувства возникли, он может принять решение, что ему не следует работать с данным клиентом, и использовать свои контртрансферентные чувства в качестве основы для повышения уровня своего личностного развития во внеконсультационной обстановке.

В следующем разделе рассматривается явление сопротивления и его специфические особенности.

СОПРОТИВЛЕНИЕ

Сущность сопротивления

При выстраивании и поддержании эффективных консультационных взаимоотношений одной из принципиальных трудностей, с которыми приходится иметь дело, является сопротивление. Сопротивление можно рассматривать в качестве специфической защитной формы переноса. Термин «сопротивление» в нашем понимании обозначает такую характеристику системы защиты клиента, которая препятствует целям консультаций или психотерапии. Это сознательное или бессознательное противодействие целям сеансов является продуктом либо внешней системы защиты, предохраняющей человека от ситуационных угроз, либо внутренней системы защиты, предохраняющей его от подсознательных импульсов ядра личности.

Термин «сопротивление» был введен психоаналитиками для обозначения подсознательного противодействия переводу бессознательного материала в область сознания, а также активизации вытесненных и защитных функций «эго» [111].

Экзистенциалистский взгляд на сопротивление Мей формулирует следующим образом: Это реализация стремления пациента... отречься от той особой, неповторимой и самобытной потенциальности, которая ему присуща. Такой "социальный конформизм" — главная форма сопротивления жизни; и даже само согласие пациента с доктринами и интерпретациями психотерапевта может быть проявлением сопротивления» [198, р. 79].

В консультировании сопротивление, как и перенос, по сравнению с психотерапией, имеет иное значение. В общем случае консультанты рассматривают сопротивление как препятствие при решении проблемы клиента, соответственно, они стараются как можно больше ослабить его проявления. Психотерапевт же, напротив, рассматривает сопротивление как важное явление и стремится провести его глубокий анализ. Если ему удастся выявить особенности сопротивления у данного клиента, у него появится больше возможностей помочь клиенту понять самого себя и изменить свою личность. Цель психотерапии, таким образом, состоит не просто в том, чтобы раскрыть защитную систему клиента, «выявить его тайны». Речь, скорее, идет о важном вопросе — «Как клиент скрывает свои тайны?». Поэтому существенная составная часть психотерапии сводится к интенсивному анализу сопротивления и переноса.

Сопротивление в той или иной мере присутствует в любой беседе и может рассматриваться как конец непрерывной шкалы, противоположный свободному выражению эмоций. Дол-тон [78] и Шерман [170], по всей видимости, подтверждают тезис о такой шкале взаимоотношений. Хейф [137] выявил значимую отрицательную корреляцию между защитой в первых беседах и позднейшими проявлениями позитивных установок.

Сопротивление может проявляться в различных формах — от неприятия консультаций и

открытого антагонизма, с одной стороны, до таких затаенных форм, как колебания или невнимательность, — с другой. Клиент может говорить: «Я знаю, что я хочу сказать, просто не могу сказать это», «Сегодня я должен уйти пораньше, потому что нужно готовиться к экзамену», «Не думаю, что в моем случае это подходит», «Извините, что я опоздал, но я чуть не забыл о нашем сеансе», «Я думал, что вы считаетесь специалистом».

Хотя сопротивление второй или иной мере присутствует в любой беседе, она редко осознается клиентом. В связи с этим сопротивление существует, по большей части, в виде подсознательного феномена и проявляется в двойственном отношении клиента к консультациям. Клиент хочет получить помощь, и все же сопротивляется той самой помощи, которую ищет. Такая амбивалентность установок клиента может завести неопытного консультанта в тупик. Даже опытные консультанты иногда ссылаются на сопротивление в качестве оправдания того, что им не удалось выстроить эффективные взаимоотношения с клиентом.

Фрейд подчеркивал, что такие амбивалентные и парадоксальные установки соответствуют нормальному положению дел в психотерапии. Многие психотерапевты рассматривают сопротивление как нормальный механизм, функционирующий независимо от терапии, и предотвращают проникновение дестабилизирующих подсознательных импульсов на сознательные уровни личности.

Степень, в которой необходимо уделять внимание сопротивлению для достижения терапевтических целей, еще раз указывает на различие между консультированием и психотерапией, как это видно из приведенных ниже примеров.

1. Кл.: Я, наверно, не смогу быть коммивояжером — у меня просто не получается общаться с людьми.

Консультирование:

Коне: Так вы твердо исключаете коммерцию? Вы подумывали о каких-то других профессиях, по которым у вас тоже высокие оценки в тесте профориентации? **Психотерапия:**

Коне: Почему вы так стремитесь держать людей на расстоянии от себя? 2. Кл.: Я, наверно, не смогу найти общий язык с моим руководителем. **Консультирование:**

Коне: Раз это выглядит таким серьезным препятствием, давайте подберем какую-нибудь технику общения, позволяющую находить общий язык с подобными людьми.

Психотерапия:

Коне: У вас, похоже, возникает сильное сопротивление при работе с людьми, занимающими авторитетное положение.

Источники сопротивления

По-видимому, среди консультантов имеется полное согласие по поводу того, что сопротивление возникает, когда клиент воспринимает консультанта, тему беседы или ситуацию в качестве угрозы для себя. Поскольку в реакции на угрозу содержится тревога, клиент вынужден в дальнейшем защищать себя от тревоги посредством поведения, которое уже по самой своей природе резистентно.

По происхождению сопротивление можно условно разделить на «внешнее» и «внутреннее». Внутреннее сопротивление возникает в пределах личностной структуры клиента и представляет собой обобщенную реакцию на угрозу, а внешнее сопротивление обусловлено самими обстоятельствами консультаций, методологией консультанта или его контртрансферентными установками.

Внутреннее сопротивление. Одним из распространенных источников внутреннего сопротивления является, например, склонность тревожных клиентов уклоняться от попыток, обычно болезненных, анализировать или изменять элементы своего поведения или структуры личности.

Существует, по-видимому, сопротивление, связанное с переменами в жизненном статусе, в установках. Клиент опасается выражать чувства тревоги или враждебности, потому что он на опыте научился предугадывать такие ярлыки для себя, как «незрелый», «ленивый», «невротичный». Эти опасения сильнее всего, когда клиент начал выражать свои чувства слишком быстро, поскольку он в таком случае ощущает, что раскрыл себя для тревожащих стимулов, исходящих от эго-системы, раньше, чем смог оценить безопасность этих стимулов. Крайдер [72] в своем исследовании личностной враждебности выявил, что враждебность, особенно у людей, опасющихся выражать агрессивные чувства, является характерным источником сопротивления.

Марголис [196] использует термин «фасад» для описания еще одной формы *внутреннего* сопротивления. Фасадом он, например, называет первое высказывание клиента из числа учащих,

чтобы объяснить свою плохую успеваемость в колледже. Варианты таковы: «Похоже, я слишком много времени проводил в дворовых компаниях», «Все-таки я выбрал себе неправильную специализацию», «Мне скоро идти в армию», «Нет у меня настоящих учебных навыков». Хотя подобные высказывания могут быть полезны в качестве отправных точек для последующего разговора, очень часто они представляют собой лишь рационализации и проявления сопротивления. Клиента словно бы сковывает примитивная логика этих рассуждений, так что нередко у него не обнаруживается достаточной мотивации для преодоления своего сопротивления и дальнейшего анализа ситуации.

Еще одно порождающее сопротивление явление — это «тревожное предугадывание», то есть опасения клиента, что облачение его чувств в слова превратит потенциальное несчастье в реальность. Примером такого механизма сопротивления служит нежелание выражать тревогу по поводу возможности заболевания раком, смерти или потери любимого человека.

Внешнее сопротивление. Некоторые консультанты убеждены, что внешнее сопротивление обусловлено дефектами методологии. Роджерс [250, р. 151] в своих ранних работах по консультированию выдвинул гипотезу о том, что сопротивление не обязательно является «неизбежной составной частью психотерапии, тем более желательной ее частью», и что возникновение сопротивления, по-видимому, обусловлено попытками ускорить или сократить терапевтический процесс.

В качестве иллюстрации *внешнего* сопротивления можно указать на ситуацию, когда консультант выдвигает довольно умеренные предложения по улучшению навыков учебы. Необходимость реализации этих предложений может тревожить клиента из-за тех воображаемых следствий, что ему придется сблизиться с консультантом или оказаться «в долгу» перед ним. Клиенту может не нравиться «втягивание» в такие взаимоотношения на данной стадии его личностного развития, а может быть, его сдерживает опыт взаимоотношений в семье, где принято было, чтобы благодарные дети за все расплачивались мелкими услугами. Предложения консультанта породили негативный перенос, который препятствует эффективной терапии.

Еще одним примером такой техники консультанта, которая провоцирует сопротивление, может послужить ситуация, когда консультант оказался слишком далеко впереди клиента, отражая предполагаемые чувства клиента и преждевременно их интерпретируя.

Кл.: Мои родители всегда критиковали меня и угрожали, что перестанут давать мне деньги на учебу.

Коне: Вы обижаетесь на своих родителей за то, что они говорили вам и что угрожали сделать.

Кл.: Нет, не совсем так; я не разлюбил своих родителей за это, я думаю, что они во многом были чертовски правы; по сути, я здесь, в колледже, напрасно трачу время... Не стоит говорить мне такие вещи о моих родителях.

В этом случае отражение и интерпретация, хотя они, вполне возможно, точны, указывают на чувства клиента, которые не могут быть им признаны и приняты на данной стадии.

Еще одна причина внешнего сопротивления связана с отсутствием надлежащей готовности.

Клиент может неправильно трактовать роль консультанта или не верить в полезность вербализаций. Например, клиент не понимает, что консультации требуют времени; поэтому его огорчает трата времени, которое он мог бы посвятить другим, менее угрожающим его безопасности занятиям. Возможно, клиент слишком смущается, чтобы признать, что у него есть проблема, которую он не в состоянии решить сам.

Консультационные взаимоотношения сами по себе представляют для клиента парадоксальную ситуацию. Атмосфера принятия способствует свободному выражению чувств, однако клиент зачастую не готов выражать свои чувства и признавать их. Взаимоотношения словно бы подталкивают его к преждевременному анализу своих чувств, тем самым формируя источник сильного сопротивления. Распространенный прием, который используют клиенты при реализации сопротивления такого типа, сводится к тому, чтобы говорить о чьих-то чужих проблемах. Например, мать, которую беспокоит поведение ее четырех-надцатилетней дочери. Мать испытывает чувство вины вдобавок к своему ощущению полной безнадежности. Хотя консультант поощряет мать говорить о собственных чувствах, она никак не может оставить тему затруднений ее дочери.

Инглиш [92] приводит еще ряд примеров ситуационной тревожности, которая препятствует оптимизации психотерапевтических взаимоотношений. Он обнаружил, что при низкой интенсивности техники руководства в первых беседах клиент остается один на один со своей тревожностью. Инглиш отмечает, что в практике очень часто оказывалось необходимым на время снижать тревожность клиента за счет интенсивного применения методов руководства и поддержки.

Другие источники сопротивления. Кроме ощущения клиентом угрозы, связанной с

беседой, и его тревожности из-за собственных подсознательных импульсов, в качестве причин сопротивления выступают и другие факторы. Сопротивление порождают такие факторы, как усталость, болезнь, психическая неполноценность, межъязыковые барьеры, психозы. Согласно одной из точек зрения, шизофреники проявляют сопротивление, уходя в галлюцинации, в молчание, в универсальный негативизм и в проекции. У невротика сопротивление может реализовываться защитным образом, через ригидность, сосредоточенность на деталях, раздражительность и склонность спорить.

Знание источников сопротивления, особенно внутреннего типа, должно успокоить консультанта, склонного чувствовать личную ответственность за сопротивление, с которым он сталкивается. С другой стороны, так как именно манера работы консультанта столь часто провоцирует сопротивление, он должен постоянно анализировать свою технику и терапевтическую обстановку, чтобы устранить факторы, вызывающие сопротивление.

Положительные функции сопротивления

Кроме защитных функций, которые сопротивление выполняет для клиента, существует также полезная косвенная информация, которую это явление дает консультанту. Сопротивление для консультанта — индикатор общего прогресса беседы и основа для диагностических и прогностических заключений. Выявление симптомов сопротивления — это первый шаг, позволяющий далее принять соответствующее решение о том, как их проигнорировать, снять или использовать.

Вторая полезная функция сопротивления — это возможность для консультанта бросить взгляд внутрь защитных структур клиента. Появление сопротивления говорит консультанту, что в данный момент клиент не хочет дальше анализировать какие-то конкретные чувства. Элементы личности, связанные с нравственными проблемами и системой глубоких убеждений, обычно имеют довольно жесткую защиту. Поэтому признаки сопротивления указывают консультанту, что он вторгается на табуированную территорию. Как только эти, связанные с угрозой для личности, аспекты становятся известны, консультант получает ценную информацию для интерпретации. Сопротивление бывает намеком для консультанта, что терапевтическая полезность его работы исчерпана, и пора оформлять завершение консультационного процесса. Роджерс [251] отмечает, что у клиента теплые и приятные чувства к консультанту нередко сменяются негативными, едва он понимает, что больше не нуждается в терапевтических взаимоотношениях. Такие проявления сопротивления, следовательно, могут быть признаком необходимости завершить консультацию.

Сопротивление служит для клиента защитным механизмом, помогая удерживать под контролем сильную тревогу и избегать разрушения защитных структур до тех пор, пока не установится новое конструктивное поведение. В этом смысле сопротивление на ранних стадиях консультационного процесса зачастую выполняет полезную функцию стабилизирующего замедления.

Проявления и классификация признаков сопротивления

Как ни тщетны были бы попытки перечислить все многообразные формы сопротивления, полезно будет, наверное, указать некоторые варианты, не только самые явные, но и менее заметные. Мы видим отличительную черту опытного консультанта в его способности распознавать сопротивление и правильно его регулировать.

Сопротивление может проявляться множеством негативных способов. Клиент начинает критиковать консультанта, выражает недовольство результатами консультирования, не слушает или не понимает консультанта; он может опаздывать или вообще пропускать сеансы, хранить молчание, забывать перечислять гонорар. Во время сеансов клиент может вдруг начать интеллектуальную дискуссию (особенно с апелляцией к сложной психологической терминологии) или высказать свое негативное отношение к психологии вообще. Клиент может высказывать желание прекратить консультации, становится непродуктивен в ассоциациях или при работе с незнакомым материалом, заводит разговоры на посторонние темы, предъявляет консультанту неразумные требования, высказывает пессимистические прогнозы относительно консультирования или скептически воспринимает интерпретации.

Сопротивление клиента может принимать и менее агрессивные формы. Например, в виде однозначного согласия с любым высказыванием консультанта, нежелания эмоционально включаться в беседу, чрезмерной готовности помогать консультанту, затягивания зависимого

переноса, упорного сохранения шутливого тона, перевода разговора в семантические дебри абстракций и философских категорий, нажима на уже структурированные условия взаимоотношений, например, требуя сверхурочного времени, а также проявляя интерес к личной жизни консультанта.

В литературе по консультированию приводятся две шкалы для выявления признаков сопротивления, есть также одно исследование, анализирующее распределение таких признаков по интенсивности. Опираясь на гипотетическую базовую модель идеально свободного выражения, Бюгенталя [46] вводит пять уровней интенсивности симптомов: сначала *«медлительность»*, далее *«инертность»*, *«предварительное сопротивление»*, *«(истинное) сопротивление»* и, наконец, *«отторжение»*. Используемые Бюгенталем названия отражают описываемый им тип поведения.

На уровне *«медлительности»* клиент перекладывает ответственность на консультанта, реагирует вяло, часто отвлекается, больше озабочен интеллектуальными, чем эмоциональными аспектами. Понимание затруднено, и клиент часто просит у консультанта разъяснений.

На уровне *«инертности»* сильнее выражено отсутствие интереса, проявляющееся в лаконичных ответах, в пренебрежении к руководящим высказываниям консультанта и в утомленности.

«Предварительное сопротивление» подразумевает появление признаков того, что клиент не хочет продолжать беседу. Некоторые из этих признаков: склонность спорить, чрезмерная разборчивость, свидетельства физического напряжения, сдержанность при выражении таких чувств, как враждебность, тревога, чувство вины. Бюгенталя рассматривает этот уровень как временный, но имеющий для консультаций критическое значение, потому что именно в этот момент клиент колеблется в выборе между более активным сопротивлением и сотрудничеством.

«Истинное сопротивление» описывается как интенсификация предварительного сопротивления, отличающееся более явными и прямыми атаками или же уклончивым поведением в форме, например, обтекаемых, расплывчатых ответов на вопросы консультанта, молчания, враждебного отношения к руководству со стороны консультанта, сомнений в его компетентности или в форме брани.

Крайняя степень сопротивления в классификации Бюгенталя называется *«отторжением»*. Формы ее проявления обычно тоже крайние, например, прекращение беседы по категорическому требованию клиента, враждебные замечания в адрес консультанта или учреждения в целом, отказ от полноценного общения.

Шерман [273, р. 57—61] разработала похожую пятиступенчатую шкалу, с помощью которой диалоговые блоки можно ранжировать по степени сопротивления.

1. Отвергающее сопротивление — клиент отвергает точку зрения консультанта или схему структурирования беседы в несколько воинственной манере, отказывается говорить о реальных проблемах или пытается прекратить беседу.
2. Активное сопротивление — отвергает точку зрения или предложения консультанта, но довольно вежливо, не говорит свободно, также может проявлять склонность возражать консультанту.
3. Пассивное сопротивление (апатичность) — не проявляет инициативы, однако принимает предложения консультанта, обычно в манере, ни к чему не обязывающей.
4. Консультант и клиент неплохо работают вместе — довольно свободно общаются, хотя могут возникать дружеские прения по острым вопросам.
5. Консультант и клиент работают вместе над реальной проблемой — вполне свободно общаются, заметно чувство взаимного уважения.

Долтон [78], дополняя исследование Шерман, изучила сорок восемь бесед, проведенных двадцатью консультантами. Она обнаружила, что самыми частыми и интенсивными формами сопротивления были отказ от предложений консультанта и возражения против его высказываний. Сдержанность в выражении чувств была ранжирована как форма часто встречающаяся, но не интенсивная. По всей видимости, эти данные уличают применяемую консультантом технику как сильнейший источник сопротивления.

Консультант должен оценивать проявление признаков сопротивления с учетом индивидуальных чувств, выражаемых клиентом. У некоторых клиентов проявляется множество вербальных симптомов сопротивления по причине меньшей личностной сдержанности и лучшего владения техникой речи. Другие чрезвычайно осторожны, долго страдают молча, прежде чем фактически вербализовать свое сопротивление. Иными словами, упомянутые выше признаки и симптомы не могут иметь одинаковое значение у всех клиентов. Стиль жизни клиента и степень волевого контроля над сопротивлением определяют, какое значение ему нужно приписывать. Торн, например, утверждает, что «многие клиенты, особенно из высшей интеллектуальной

группы, участвуют во взаимоотношениях с людьми так, словно играют в шахматы. Каждый ход у них более-менее осмысленно рассчитан» [303, р. 238].

Исследований, посвященных явлению сопротивления, мало. Кроме упомянутых работ, Моурер [218] исследовал взаимосвязь двух параметров психотерапевтического процесса — психологического и физиологического напряжения. Изучалась гипотеза о том, что спады и подъемы уровня сопротивления связаны с измеримыми изменениями этих видов напряжения. Главными методами, применявшимися для обоснования данной гипотезы, были субъективные оценки самих испытуемых по шкалам «напряжение» и «счастье», измерение потливости ладоней и анализ записей бесед для вычисления показателей «дискомфорт-облегчение». Предварительные данные свидетельствуют, что этот подход является ценным средством изучения наблюдаемых изменений напряженности клиента в результате терапии. Заинтересовавшийся читатель может обратиться к пространному отчету Моурера и его соавторов [218].

Методы регулирования сопротивления

В каком-то смысле все методы создания готовности и выстраивания взаимоотношений, рассмотренные в предшествующих главах, позволяют снизить или предотвратить сопротивление. Снижение сопротивления — очень важная задача для консультанта, поскольку фактор сопротивления в значительной степени определяет, будет ли клиент ходить на консультации. Мы предполагаем, что в такой момент главная цель — удержать клиента на консультациях и предотвратить утрату им уверенности в своем консультанте.

Дэвис и Робинсон [79] изучали методы регулирования сопротивления, применяемые опытными консультантами, и обнаружили большие различия по частоте и типу применяемых методов. Согласно результатам исследования, чаще всего консультанты применяют такие методы, как вопросы, ссылки на свое мнение, одобрение, подбадривание, примеры и юмор. Дэвис и Робинсон мало что могут сказать по поводу эффективности этих методов и указывают, что частота применения не обязательно является критерием эффективности. Исследователи обнаружили частое применение метода ссылок на свое мнение, таких как: «Я полагаю, что...» и «Я бы сделал это так...». Тем не менее, сведения о частоте не следует воспринимать как одобрение этих приемов.

В том же самом исследовании Дэвис и Робинсон выяснили, что у консультантов, сталкивающихся с сопротивлением или снижением раппорта, возникает сильный соблазн прибегать к таким методам, как сочувствие, подбадривание, одобрение, юмор, ссылки на научные данные, личный опыт, а также анекдоты и риторические вопросы. Исследователи пришли к выводу, что сами по себе эти методы не были достаточно эффективны для завершения диалогового блока с хорошим результирующим раппортом. Единственным исключением оказалась техника одобрения (как средство поддержки), которая сопровождалась высоким результирующим раппортом в диалоговых блоках по профориентационным проблемам. Поддиалоговым блоком здесь понимается тематически единая часть беседы, выделяемая согласно исследовательской методике Робинсона [246].

Самое важное для консультанта — осознать возможные внешние причины сопротивления, заключающиеся для клиента как в самом консультанте, так и в интенсивности применяемых методов руководства. Тогда консультант сможет рационально использовать наши рекомендации по регулированию сопротивления.

1. Метод *«заметить, но пренебречь»* сводится, главным образом, к игнорированию симптомов, но он подразумевает также настороженность по отношению к возрастанию сопротивления. Наличие слабого сопротивления еще не означает, что консультант должен в связи с этим что-то предпринять. Содержание диалогового блока, спровоцировавшего проявление сопротивления, анализируется на предмет возможной корректировки применяемых методов руководства. Консультант понимает, что такой тип сопротивления является нормальным артефактом самого консультационного процесса. Вместо обвинений в собственный адрес или в адрес клиента консультант сосредотачивается на понимании уникального стиля защиты клиента, того, как функционирует его система безопасности. Сопротивление показывает консультанту, что психологический баланс у клиента сместился, и что имеет место, скорее, подавление чувств и контроль тревожности, а не самовыражение.

2. *Вспомогательные адаптивные методы* применяются консультантом, когда он видит, что должен предпринять какие-то активные меры, чтобы снизить сопротивление клиента, достигшее, скажем, второго уровня по шкале Бюгенталя и Шерман (значительная инертность при

видимости сотрудничества). Очевидно, не может существовать жестких правил относительно выбора наиболее эффективных методов. Главная цель — снизить защиту клиента и поощрить его продолжать исследование своей проблемы. Обычно на этом уровне не предпринимаются попытки сменить тему.

Одним из вспомогательных адаптивных методов, используемых консультантами, является *уменьшение эмоционального влияния* диалога за счет сдвига в сторону более рациональных аспектов той темы, которая вызвала сопротивление. Это помогает уменьшить испытываемое клиентом напряжение. Примеры здесь — обращение к результатам тестов, ссылка на безличные примеры и такие вопросы, которые предполагают фактографические и не требующие особого осмысления ответы. Риторические вопросы тоже могут оказаться полезны, особенно для предупреждения сопротивления при интерпретации результатов, связанных с оценением личности.

Вторым вспомогательным адаптивным методом является *снижение темпа*, достигаемое за счет уменьшения руководящего опережения консультанта, пауз, перемены позы на более удобную, а также побочных занятий, таких как курение.

Третий вспомогательный адаптивный метод, к которому может прибегнуть консультант, сводится к *продуманной дозе легкого юмора*, что зачастую позволяет уменьшить испытываемое клиентом напряжение. Однако делать это нужно естественно и непринужденно, поскольку вымученные или неуклюжие шутки, либо юмор, подразумевающий нечто такое, из-за чего клиент предстает в смешном свете, «бумерангом» ударят по консультанту в виде увеличения сопротивления.

Методы поддержки и выражения принятия, описанные в предыдущих главах, нередко оказываются ключевыми для снижения сопротивления, особенно, когда клиент в состоянии симпатизировать консультанту.

3. *Метод временного отвлечения* предполагает перевод содержания беседы в менее угрожающую плоскость — когда появляется впечатление, что собственная защитная система клиента не в состоянии адекватно помочь ему. Стратегический замысел состоит в том, чтобы вернуться к болезненной теме позже. Этот метод применяется, когда сопротивление препятствует прогрессу терапии, но еще не блокирует его.

Важнейшим элементом метода отвлечения является ненавязчивая перемена темы. Консультант ограничивает степень участия в процессе своего «эго», занимая более отстраненную и индифферентную позицию. В результате этих действий с клиента снимается напряжение благодаря снижению темпа и интенсивности беседы. Корнер (Korner, 177) говорит о методе «отъединения», в котором консультант при появлении сопротивления анализирует степень причастности своего «эго» к беседе и к личностной угрозе для клиента. Применяя эту технику, консультант изменяет тональность чувств, а не тему беседы; соответственно, иллюстрирующие примеры здесь подобрать трудно. Консультант становится более сдержанным и осторожным, ограничивает интерпретации или снижает темп и интенсивность беседы.

Еще одна разновидность метода отвлечения — это ссылки на соответствующие научные данные, примеры, результаты предложенного теста, прочитанные материалы при библиотерапии. Такие меры нередко обеспечивают желаемое снижение темпа, при этом не уводя слишком далеко от темы.

4. *Метод прямых манипуляций* применяется, когда видно, что клиент осознает свое сопротивление. Для применения таких методов необходимы высокая эффективность рабочих взаимоотношений и четкая структурированность беседы. Поскольку создание этих условий требует времени, методы прямых манипуляций обычно более полезны на поздних стадиях. Консультант, например, заявляет: «Вы столько времени потратили на разговоры о том, о чем вам хотелось говорить; давайте теперь поговорим о том, о чем вам говорить не хочется».

Интерпретация сопротивления, главный из прямых методов, предусматривает объяснения, чему именно сопротивляется клиент. Этот метод помогает клиенту выработать толерантность и принять собственное сопротивление, а также прийти к рациональному пониманию его значения и тех трудностей, которые возникают, когда сопротивление выходит из-под контроля. Консультант наряду с интерпретацией сопротивления выражает свою готовность примириться с ее существованием. Такая его готовность помогает снизить вероятность того, что клиент обидится на предложенную интерпретацию. Вот пример.

Кл.: Я просто не могу говорить об этом.

Конс.: Вы уверены, что секс — тема непозволительная. Возможно, вы полагаете, что такое ваше мнение чем-то вполне оправдано, чем-то, в чем мы пока не можем разобраться.

Кл.: Да, так мне будет несколько удобней к этому относиться.

А вот пример интерпретации при возникновении проблем, связанных с переносом. Конец, (реплика после серии скептических замечаний клиента о консультантах и после предварительного изучения его семейных взаимоотношений): А вы не допускаете, что ваши ощущения по поводу наших взаимоотношений, возможно, связаны с вашими чувствами к вашему отцу? Вы чувствуете, что не доверяете ему, и сейчас подсознательно видите во мне своего отца.

Кл.: Я никогда не пробовал взглянуть на это с такой точки зрения. Я должен об этом подумать.

Отражение чувств, вызванных сопротивлением, зачастую эффективно в качестве прямого метода, если можно предположить, что клиент испытывает по поводу своего сопротивления интенсивные чувства, такие как чувство вины. Этот метод эффективен на ранних стадиях консультирования, когда интерпретации могут быть преждевременны.

Методы направления к другому специалисту изредка бывают необходимы при возникновении сильного сопротивления. Консультант должен аккуратно оценить свою психотерапевтическую компетентность, прежде чем вскрывать защиту клиента с сильным сопротивлением. Иногда, направив клиента к другому консультанту, он тем самым убирает источник внешнего сопротивления, который тормозил прогресс терапии.

Угроза в завуалированной форме, хотя и представляет собой последнее средство, иногда полезна при попытках мотивировать клиента, проявляющего сопротивление, изменить свое поведение. Подобные ситуации более понятны, когда консультант выступает одновременно в роли декана, менеджера по кадрам или иной авторитетной фигуры. Например, клиент из числа студентов, испытывающий академические трудности, крайне негативно относится к предложению обсудить его проблему. Консультант может сказать: «Если вы не захотите поработать над этим, боюсь, нам с вами придется расстаться». Типов прошлого на консультанта, имеют в консультировании амбивалентное значение. Трансферентные чувства могут давать полезную психологическую информацию. Они также могут препятствовать прогрессу консультаций. Контрперенос, то есть появление трансферентных чувств у самого консультанта, тоже может стать помехой для консультационного процесса. Поэтому консультант должен уметь вовремя распознать у себя признаки контрпереноса, чтобы отрегулировать свое состояние. Сопротивление представляет собой естественное блокирование прогресса консультаций и подлежит урегулированию посредством ряда консультационных методов — от игнорирования сопротивления до прямой интерпретации. Признаки сопротивления служат полезными указателями, выявляющими чувствительные для личности темы, проблемы общего прогресса консультаций и характер защитных структур клиента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хотя перенос, контрперенос и сопротивление — явления в консультационном процессе неизбежные, консультант должен взвешенно подходить к этим факторам, чтобы обеспечить успешность процесса. Трансферентные чувства, проекции стерео-

Глава 9 Методы интерпретации

Методы выстраивания и поддержания рабочих взаимоотношений между клиентом и консультантом были рассмотрены в главе 7. Эти методы в основе своей связаны с психологическими установками и имеют своей непосредственной целью создание психологического климата, благоприятного для появления у клиента ощущения безопасности и уверенности во взаимоотношениях. Это необходимое вступление к важной задаче — посредством интерпретационных методов помочь клиенту обрести инсайты. В отличие от методов выстраивания взаимоотношений, которые определяют психологический климат консультаций, методы «пробуждения инсайтов» и «проработки», которым посвящена данная глава, в большей степени интеллектуальны и нагружены содержанием.

Слово «интерпретация», как и множество других психотерапевтических терминов, понимается разными психотерапевтами по-разному. Например, приверженец так называемого классического психоанализа отнес бы многие методы, описанные в предыдущей главе, именно к методам интерпретации. Замечания, предназначенные для того, чтобы указать клиенту на суш-

ность его сопротивления, тоже могут считаться интерпретацией. Мы упоминаем об этом для того, чтобы у читателя не создалось впечатление, будто бы под интерпретацией — в общем смысле слова — подразумеваются исключительно методы, рассматриваемые в данной главе.

СУЩНОСТЬ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

Материал, который может быть интерпретирован для клиента, психологи обычно делят на две категории. Материал, относящийся к первой категории, обычно получен из внешних источников, в том числе таких, как результаты самых разнообразных тестов. Этот материал может быть представлен и разъяснен клиенту в терминах статистических построений или, в случае, например, проективных техник, в виде гипотез для дальнейшего осмысления. Интерпретация таких объективных данных будет обсуждаться в главе 10.

Материал, относящийся ко второй категории, связан с интрапсихическими данными, выявленными в ходе консультационного процесса. Интерпретация этого материала осуществляется для того, чтобы клиент лучше понял соотношения, связывающие между собой различные части его личного жизненного опыта, и для того, чтобы его чувства и действия стали осознанными.

Определение интерпретации

Интерпретация определяется как попытка консультанта довести до сведения клиента некие смыслы. Консультант при этом каким-либо образом подразумевает то, что может или должен подумать клиент. Мы предпочитаем следующее определение, менее оценочное и директивное: интерпретация предполагает ознакомление клиента с *гипотезами о внутренних связях* или *смыслах* схем его поведения в межличностных отношениях, осуществляемое для дальнейшего обдумывания клиентом. В таком понимании интерпретация предоставляет клиенту больше свободы в решении его проблем.

Интерпретационные техники используются в большинстве «школ» психотерапии. Однако в недирективной или «клиент-центрированной» психотерапии эти методы обычно не приветствуются в том виде, в каком они сформулированы выше. Психотерапевты этого направления стремятся свести применяемые ими методы, главным образом, к прояснению и отражению чувств. Приверженцы недирективного подхода считают, что интерпретация провоцирует сопротивление и возлагает на консультанта слишком много терапевтической ответственности. Мы, впрочем, убеждены, что отражение чувств в большинстве случаев фактически представляет собой интерпретацию, хотя и мягкую, сдержанную. Ведь всякий раз, когда психотерапевт отражает чувства, он должен *выбирать* из материала, предоставленного ему клиентом. Отражаемые чувства представляют собой эмоционально окрашенные идеи, которые консультант считает наиболее значимыми из всех, которые были высказаны клиентом. Следовательно, отражение чувств носит характер интерпретации — в том смысле, что имеют место суждения консультанта о значимости материала. Консультант, прилагая дополнительные усилия для прояснения чувств, обычно приносит дополнительные смыслы, которые изначально не подразумевались клиентом. По этому поводу недирективные консультанты заявляют, что не имеют интерпретационного уклона, так как стараются целиком и полностью оставаться в пределах смысловой системы координат клиента.

Таким образом, можно считать, что существует непрерывный диапазон, построенный на различии между отображением чувств и интерпретацией, где, однако же, в значительной степени присутствует смесь того и другого, которую мы бы назвали «отражающей интерпретацией» (английское слово *reflectation* (*reflection* + *interpretation*). — *Прим. перев.*). Более того, представляется, что альтернативные варианты здесь сводятся не к отражению и интерпретации, как таковым, а к вопросу, *какой тип* и *какой уровень* этого интерпретационно-отражающего воздействия предпочитает применять терапевт. Такое понятие непрерывного диапазона интерпретационных методов ранее рассматривалось у Бордина [40] и Кольера [66].

Процесс интерпретации в системе конструкторов Келли

Важное значение для исследования базовых процессов интерпретации имеют работы Джорджа Келли [165]. Келли считает, что интерпретируемый материал является личностным конструктором, который для человека служит чем-то вроде прогноза и который он использует при осмыслении событий своей жизни или прожитого опыта. Келли рассматривает интерпретацию как процесс, в ходе которого события прожитого опыта сравниваются с конструкторами и противопоставляются им. Для пояснения этого процесса Келли предлагает воспользоваться

иллюстрацией «репертуарной решетки», приведенной на рис. 20.

Относительно рис. 20 следует отметить, что конструкты здесь упорядочены по строкам, а события — по столбцам. В конечном счете образуются четыре квадранта; квадрант слева вверху состоит из старых конструктов и старых событий; квадрант справа вверху состоит из нового опыта применительно к старым конструктам; квадрант внизу слева состоит из новых конструктов, рассматриваемых в терминологии старых событий; и наконец, в квадрант внизу справа входят новые события, интерпретируемые в свете новых идей или конструктов. Келли уверен, что методы интерпретации наиболее эффективны именно в этом, по-

События

(Ребенок в противопоставлении мужчине)

(Пассивность)

(Конструкты)

Старые конструкты

Старые события

Новые конструкты

Старые события

Старые конструкты

Новые события

Новые конструкты

Новые события

Рис. 20. Репертуарная решетка Келли. Адаптировано из работы Келли [166а, р. 28]

следнем квадранте. Процесс интерпретации в системе Келли предполагает пять основных шагов.

1. *Семь базовых вопросов.* Клиент делает обобщения относительно себя самого, которыми пользуется как конструктами для предсказания событий в своей жизни и своего поведения. Например, у него может возникнуть ощущение своей неадекватности, которое приводит его к предсказанию неудачи при выполнении задач. Если какой-то конструкт не соотнесен с событиями жизни, он лишен смысла. Келли [166, р. 2] предлагает семь базовых вопросов, с помощью которых терапевт может уточнить конструкт или жалобу клиента.

1) В чем трудность?

2) Когда она была впервые замечена?

3) При каких условиях она была впервые замечена?

4) Что было в связи с этим сделано?

5) Какие изменения появились благодаря предпринятым усилиям или с течением времени?

6) При каких условиях это наиболее заметно?

7) При каких условиях это наименее заметно?

В терминологии «репертуарной решетки» эти семь вопросов и составляют вертикальные столбцы на рис. 20.

Перечисленные семь вопросов используются для того, чтобы получить от клиента высказывания о значимых событиях в его жизни. Эти и другие события затем могут быть схематически представлены столбцами в репертуарной решетке. Столбцы, в свою очередь, соотносятся друг с другом посредством конструктов, с которыми их связывают, чтобы придать им психологический смысл. Келли приводит следующий пример:

«Допустим, мы впишем простой, в одно предложение, ответ на каждый из семи вопросов. Клиент говорит, что ощущает свою неадекватность — это его ответ на вопрос "трудности". Впервые он заметил это, когда учился в девятом классе — таков его ответ на второй вопрос. Далее, в том году его одноклассники начали ходить на свидания. Время от времени он находил утешение у своих учителей. Он все скептически смотрел на возможности своей профессиональной карьеры. Коль скоро кто-то проявлял к нему особое участие, дела шли не так уж плохо. Но как только ему приходилось действовать сугубо самостоятельно, сразу выяснялось, насколько же он в действительности неадекватен» [166, р. 3].

2. *Соотносимые столбцы.* Келли переходит к своему второму шагу интерпретации:

«Получив исходные ответы на наши семь базовых вопросов, мы теперь располагаем материалом, который можем анализировать вместе с жалобой; это значит, что в нашей репертуарной решетке мы имеем наряду со столбцом жалобы еще шесть столбцов и можем приступить к решению вопроса, какая связь существует между столбцами. В чем сходство и отличие между тем, что его одноклассники начали ходить на свидания, и тем, что он находил утешение у внимательных учителей? Какое может быть сходство и отличие между перспективами профессиональной карьеры и тем, что кто-то проявляет особое участие к нему? Как эти конструкты соотносятся с чувством неадекватности?» [166, р. 3].

Следует отметить, что система сравнения различных событий по Келли может включать в себя метод, который мы назвали «отражающей интерпретацией». Помещая высказывания клиента в те или иные столбцы, он тем самым помогает клиенту взглянуть на свои жалобы в разные моменты времени, то есть применяет метод смежного отражения.

3. *Уточнение конструктов.* Третий шаг в системе Келли требует, чтобы психотерапевт сосредоточился на конструктах, соотносимых с событиями в жизни клиента. Этот процесс

дополняет решетку нарис. 20 по вертикальной оси. Келли рассматривает конструкты как дихотомии, черно-белые оценки, относящиеся к жизни, поскольку каждый поведенческий акт выражает одновременно утверждение и отрицание. Келли прибегает к такому примеру: «Время от времени он ищет утешения у своих учителей, и это выглядит совершенно иначе, нежели поведение ребенка, подбегающего к матери, а гораздо больше похоже на исполнение роли мужчины-партнера для своих сверстниц» [166, р. 3]. Здесь терапевт использует конструкт *«испуганный ребенок в противопоставлении мужчине-партнеру»*, чтобы понять, как это связано с другими событиями. Сформированием каждого дополнительного конструкта в решетку добавляется новая строка.

4. *Интерпретационное расширение.* Четвертый шаг состоит в том, чтобы проанализировать столбцы в терминах конструктов строк. В такой системе отсчета интерпретация определяется как приложение идей или конструктов к новым событиям, то есть переход к правым квадрантам нарис. 20. В конце концов, когда клиент связывает между собой конструкты и события, *новые* конструкты распространяются на *новые* события. Келли иллюстрирует этот процесс следующим образом:

«Да, все это время мы говорили о *пассивности*, и я, конечно, понимал, что, когда я делаю то-то и то-то, это и есть та самая вещь, которую мы называем "пассивностью". Но знаете, вчера вечером я разговаривал со своими приятелями, и вот тут она стала видна, она стала очевидна, мой грех — пассивность! ... И не только в этом дело, но еще и в том, что "пассивность" — не просто термин для описания моего поведения; это именно то, что я, я сам, делаю. Это игра, в которую я всегда играю, в какие бы затруднения ни попал» [166, р. 11].

5. *Оценивание.* Пятый шаг в системе Келли заключается в оценивании, которое подразумевает проверку конструктов посредством использования их в качестве прогнозов: «Если они оказываются неудачными, человек должен вернуться к своему левому нижнему квадранту и заново проанализировать события, которые внесли в его жизнь хаос. Наш клиент после вспышки инсайта может обнаружить, что его представления о пассивности еще не указывают на последующие события с той определенностью, с которой должны бы были» [166, р. 12].

Мы полагаем, что система интерпретации Келли заслуживает внимания в качестве процесса описания рабочих, гипотетических конструктов, относительно которых могут быть собраны факты и на основе которых могут быть выдвинуты и проверены прогнозы. Мы полагаем, что системы репертуарной решетки Келли не обязательно придерживаться жестко, однако она может дать общую руководящую схему для психотерапевта в его терапевтическом путешествии с клиентом. Интересующийся читатель сможет найти полное описание системы конструктов Келли в его двухтомном труде [165]. Модель Келли вполне согласуется с нашей моделью личности, представленной в главе 2. Например, конструкты у Келли могут быть периферийными (те, которые можно изменить, не прибегая к серьезной модификации) или же ядерными (те, которые управляют у клиента процессами самоподдержки и оценки) [165, р. 565].

Рациональный подход

Характерной чертой интерпретационной фазы консультирования и психотерапии является акцент на рациональных процессах. В рамках этой традиции Эллис разработал подход, который назвал «рациональной психотерапией»¹. Мы уверены, что данная система имеет ценность для определенных типов клиентов, особенно для тех, кто отличается ясностью и гибкостью мышления. Поскольку подход Эллиса имеет немалое значение для нашего обсуждения методов интерпретации, мы помещаем краткое изложение его взглядов.

Рациональная психотерапия «основана на той посылке, что у человеческих существ эмоциональные расстройства, как правило, возникают вследствие усвоения ими иррациональных и нелогичных мыслей, философских идей и установок»². Психотерапевт анализирует такие чувства клиента, как обида, гнев, страх, чувство вины, и показывает «что эти чувства обусловлены не событиями прошлого и не внешними ситуациями, а его нынешними иррациональными установками или алогичными страхами относительно этих событий или ситуаций» [ibid., р. 3]. У Эллиса, таким образом, «сами эмоции понимаются, в первую очередь, как *определенная разновидность (искаженная, предвзятая разновидность) мыслей*» [ibid., р. 3].

¹ Albert Ellis. Rational Psychotherapy. / Gen. Psych. (1958), 59, 35-49.

² Albert Ellis. «The Treatment of a Psychopath with Rational Psychotherapy (Лечение психопатии с помощью рациональной психотерапии). Опубликовано в итальянском издании *Quaderni di Criminologia Clinica* (1949), 2, 1-11, р. 3.

Некоторые из основных алогичных идей и философских тезисов, которые усвоены путем научения и в которые продолжают верить психологически неблагополучные люди в западной

культуре, описаны Эллисом в цитируемом ниже отрывке. Мы приводим его целиком, чтобы читатель мог получить более полное представление о тех ценностях и идеях, которые Эллис предлагает в качестве замены в мышлении, которое зачастую расценивается как иррациональное. Мы также отсылаем читателя к обсуждению ценностей в главе 6 и к обсуждению семантики в главе 10 настоящего издания. Приведенная ниже выдержка служит иллюстрацией к проблеме расширения возможностей клиента в сфере ценностей и мировосприятия, с тем чтобы он нашел наиболее эффективные способы истолкования обстоятельств своей жизни.

«1. Представление о том, что взрослому человеку необходимы всеобщая любовь и одобрение, что бы он ни делал, вместо того, чтобы сосредоточиться на самоуважении, на поисках одобрения только в необходимых случаях (например, для профессионального продвижения) или больше на том, чтобы любить, чем быть любимым.

2. Представление о том, что определенные действия неправильны, порочны, мерзки, и что люди, совершающие такие действия, заслуживают сурового наказания, вместо идеи, что определенные действия неадекватны или антисоциальны, и что люди, совершающие такие действия, неизменно глупы, невежественны или эмоционально ущербны.

3. Представление о том, что все ужасно, кошмарно, чудовишно, если что-то идет не так, как хотелось бы человеку, вместо идеи о том, что весьма прискорбно, если что-то идет не так, как хотелось бы человеку, и он, безусловно, обязан попытаться изменить или взять под свой контроль обстоятельства, чтобы они стали для него более комфортными. Если изменение или контролирование неприятной ситуации невозможно, то лучше примириться с ее существованием и прекратить твердить себе, как все **ужасно**.

4. Представление о том, что несчастья человека в значительной мере обусловлены внешними причинами и навязаны ему окружающими людьми и событиями, вместо представления о том, что несчастья практически полностью обусловлены или питаются его отношением к окружающим обстоятельствам, а не окружающими обстоятельствами как таковыми.

5. Представление о том, что когда что-то является или может стать опасным, устрашающим, то человек должен быть ужасно этим озабочен, вместо представления о том, что когда что-то является или может стать опасным, устрашающим, то человек должен взглянуть этому прямо в глаза и превратить в неопасное, а если последнее невозможно, то подумать о других вещах и прекратить твердить себе, в какой кошмарной ситуации он находится или может оказаться.

6. Представление о том, что жизненных трудностей легче избегать, чем бороться с ними и брать на себя ответственность, вместо представления о том, что так называемые легкие пути в конечном счете неизбежно оказываются намного труднее, и что единственный способ решить трудные проблемы — честно взяться за их решение.

7. Представление о том, что человек нуждается в ком-то или в чем-то, более сильном и значительном, нежели он сам, вместо представления о том, что обычно гораздо лучше стоять на собственных ногах, твердо веря в себя и свою способность справиться с трудными жизненными обстоятельствами.

8. Представление о том, что человек должен быть совершенно компетентным, адекватным, интеллигентным и преуспевающим во всех мыслимых аспектах, вместо представления о том, что человек должен просто *делать*, а не пытаться всегда делать *хорошо*, и ему следует относиться к себе, как к весьма несовершенному созданию, которому присущи общечеловеческая ограниченность и специфические слабости.

9. Представление о том, что коль скоро на жизнь человека однажды сильно повлияло что-либо, то оно теперь и будет влиять нескончаемо, вместо представления о том, что человек должен учиться на опыте прошлого, но не становиться его рабом.

10. Представление о том, что для нашего существования жизненно важно то, что делают другие люди, и мы должны предпринимать титанические усилия, чтобы изменить их в желательном направлении, вместо представления о том, что недостатки других людей по большей части суть *их проблемы*, и что нажим на них с целью изменить их обычно окажется наименее удачным способом помочь им измениться.

11. Представление о том, что личного счастья можно достичь инертностью и бездействием, вместо представления о том, что людям свойственно быть счастливыми, когда они активно и энергично погружаются в творческие занятия, или когда они посвящают себя служению другим людям или поднимаются над собой.

12. Представление о том, что человек практически не властен над своими эмоциями, не в силах не испытывать определенные чувства, вместо представления о том, что человек приобретает колоссальный контроль над своими эмоциями, коль скоро решит работать над тем, чтобы их контролировать, и практиковаться в том, чтобы говорить самому себе правильные слова» (Ellis. Rational Psychotherapy. P. 40—41).

Эллис добавляет, что предназначение психотерапии состоит в чем-то большем, нежели изменение некоторых убеждений, но, по-видимому, не считает необходимым, в отличие от психоаналитиков, сосредотачиваться на событиях прошлого, чтобы показать пациенту, каким образом он *дошел* до расстройства. Эллис, скорее, полагает, что после оказания какой-то необходимой поддержки, «вентиляции чувств», основное внимание следует уделять *атаке* на иррациональные убеждения клиента, демонстрации клиенту того факта, что он, продолжая в них верить, *подкрепляет* свой невроз. Затем клиента учат, как заново *вербализовать* и *продумать* эти идеи, чтобы превратить их в более логичные и полезные для себя. И наконец, психотерапевт поощряет клиента перейти к *действиям*, которые докажут валидность его вновь сформированных и вновь обоснованных предпосылок относительно жизни.

ИНТЕРПРЕТАЦИОННЫЙ ДИАПАЗОН

В главе о методах выстраивания взаимоотношений большое внимание было уделено отражению чувств. Существуют и другие психотерапевтические методы, которые можно поместить в круг интерпретационных методов между отражением чувств и собственно интерпретацией.

Ключевая идея, лежащая в основе отражения чувств, состоит в том, что психотерапевт заходит не дальше, чем клиент уже зашел в своих вербализациях *явным образом*. Метод, заходящий лишь чуть-чуть дальше этого, называют «кларификацией» (прояснением), то есть клиенту поясняется *неявная* составляющая того, что он сам сейчас сказал. Кларификация, таким образом, отражает для клиента те взаимосвязи или смыслы, которые подразумеваются, *неявно* предполагаются за чувствами или идеями, присутствующими в высказываниях клиента.

Третья точка в интерпретационном диапазоне обозначается термином «рефлексация» или «отражающая интерпретация», который мы уже упоминали. Этот метод заходит дальше прояснения, так как дополнительно используется материал, который, по мнению консультанта, находится вне *сознания* клиента. Причем оба метода имеют дело с материалом, который присутствует *неявно*.

Рефлексация требует знания психодинамики и таких механизмов, о которых клиент обычно не имеет представления. Применяя этот метод, консультант добавляет к отражению чувств когнитивные элементы. Это создает у клиента ощущение сильного продвижения к цели благодаря тому, что вербализуется материал, который клиент мог осознавать лишь смутно. Это аналогично выводке молодого бегового жеребца в паре с опытной лошадей. Консультант опережает сознательные вербализации клиента настолько, чтобы стимулировать дальнейшее обдумывание, но все же недо такой степени, чтобы клиент безнадежно отстал.

Четвертую точку интерпретационного диапазона составляет метод под названием «конфронтация». В данном случае консультант представляет вниманию клиента идеи и чувства, которые можно охарактеризовать как *неявные* и *бессознательные*. Применяя этот метод, консультант сталкивает клиента с его собственными высказываниями, однако связывает прошлое с настоящим, указывает на черты сходства, на отличия и несоответствия, которые не осознаны клиентом.

И наконец, при глубокой интерпретации психотерапевт вводит новые понятия, указания на взаимосвязи и ассоциации, которые уходят своими корнями в прожитой опыт клиента, но представлены на довольно глубоком подсознательном уровне. Словно бы психотерапевт прививал черенки новых идей на достаточно глубокие корни у клиента, предлагая ему новые направления роста, которые считает необходимыми для его психологического созревания.

Вот некоторые примеры перечисленных выше уровней интерпретации:

Ют.: Сегодня ночью меня сильно встревожил окончившийся поллюцией сон, в котором мне снилась семилетняя девочка, отчасти похожая на мою младшую сестру, а отчасти — на мою дочку.

Отражение: «И этот сон буквально нарушил ваше душевное равновесие».

Кларификация: «Вас встревожили переживания, в которых проявились ваши эротические импульсы по отношению к сестре или дочери».

Рефлексация: «Вы озабочены тем, что у вас могут быть такие же импульсы по отношению к дочери, какие были по отношению к сестре».

Конфронтация: «Очевидно, у вас имеются сходные эротические импульсы в отношении дочери, какие, по вашим словам, появлялись по отношению к младшей сестре».

Интерпретация: «Теперь вы с большей свободой признаете свои прошлые и нынешние импульсы в отношении тех, кого любите, как бы вам ни было тревожно выражать чувства, так строго запрещенные в нашем обществе».

Итоги обсуждения приводятся на рис. 21.

МЕТОД

1) ОТРАЖЕНИЕ

Клиент достиг этой точки *явно* I

Консультант движется I

к той же самой точке

2) КЛАРИФИКАЦИЯ

Консультант движется

к точке, которой клиент достиг

неявно, но *сознательно*

3) РЕФЛЕКТАЦИЯ

Консультант движется к точке,

которой клиент достиг *неявно*

и при этом несколько неосознанно

4) КОНФРОНТАЦИЯ

Консультант движется к точке, которой клиент достиг *неявно* и *бессознательно*

5) ГЛУБОКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Психотерапевт (иногда консультант) движется на глубокие уровни, привнося новые идеи, имеющие, однако, корни в опыте клиента

Рис. 21. Интерпретационный диапазон

Далее развернуто обсуждается техника рефлексии. Отображающая интерпретация имеет две основные формы, которые называются *ассоциативная* и *наводящая*.

Ассоциативная отражающая интерпретация

В этом варианте отражающей интерпретации консультант предлагает гипотезу, которая устанавливает связь, указывает на ассоциацию между явными или неявными мыслями и чувствами клиента. Различают четыре основные формы ассоциаций.

1. *По сходству*. Консультант может объединять две идеи с похожим содержанием примерно так: «То, что вы сейчас говорите о своей жене, выглядит очень тесно связанным с теми чувствами по отношению к вашей матери, которые вы выражали несколько недель назад. Вы согласны, что это верно подмечено?».

2. *По контрасту*. Консультант может выявлять ассоциацию между двумя несхожими вещами. Пример такой формы: «Из сказанного вами я понял, что ваши чувства по отношению к матери почти полностью противоположны вашим чувствам по отношению к матери».

3. *По смежности*. Консультант может выявлять ассоциации между вещами, смежными во времени или пространстве. Например: «Похоже, это ощущение напряженности появляется у вас всякий раз, когда вы входите в биологическую лабораторию».

4. *По отдаленности*. Консультант может выявлять ассоциации между идеями или чувствами, разделенными во времени или пространстве. Например: «Кажется, по отношению к этому человеку вы испытываете многие из тех чувств, которые несколько лет назад испытывали в сходных обстоятельствах по отношению к своей матери».

Во всех случаях ассоциативной отражающей интерпретации консультант может связывать друг с другом чувства или идеи, которые как-то проявлялись на предыдущих сеансах, и которые имеют некое отношение к чувствам, выражаемым клиентом в настоящий момент. Можно сказать, что тем самым консультант преодолевает пространственную или временную разрозненность мыслей и чувств клиента, чтобы сделать их более понятными, стимулировать тонкую их дифференциацию или же способствовать интеграции мыслей и чувств.

Наводящая отражающая интерпретация

Второй вариант отражающей интерпретации — наводящая интерпретация. В этом случае консультант намекает клиенту на определенные идеи и чувства, связанные с уже актуализированным материалом. Подразумевается, что эти идеи и чувства «бессознательно представлены» в материале клиента, хотя и не вербализованы им сознательно. Посредством наводящей отображающей интерпретации существующие связи вербализуются. Приведем такой пример: «Вы, наверное, понимаете, что ваши враждебные чувства могут лежать в основе ваших социальных затруднений».

Наводящая отражающая интерпретация отличается от собственно интерпретации тем, что в беседу не привносится ничего нового — за исключением того, что «бессознательно», весьма и весьма неявно подразумевалось в высказываниях клиента. При собственно интерпретации вниманию клиента предлагаются гипотезы или смысловые параллели, которые консультант может как считать, так и не считать неявно представленными в материале клиента.

Каррэн [75] употребляет термин «ответ-развилка» для описания такой ситуации, когда, по мнению консультанта, важно объединить поверхностные проблемы, чтобы перейти на более глубокий уровень осмысления. Консультант подхватывает смутное ощущение клиента, что на самом деле проблема, возможно, выходит за рамки предлагаемых им в данный момент формулировок, и в своем ответе расширяет отражение чувств клиента так, чтобы включить в него ссылку на более глубокую проблему. Например, клиент долго расписывает свои академические трудности и несколько раз упоминает о проблемах с девушками, подразумевая нехватку информации в вопросах секса. Тогда консультант отвечает: «Учеба трудна для вас, и похоже, дело осложняется из-за проблем с девушками. Как я понял, секс является частью ваших трудностей. Вы, наверное, чувствуете, что все это как-то взаимосвязано». Такой ответ предоставляет клиенту возможность поговорить о своих заботах на более глубоком эмоциональном уровне и служит прямым приглашением перейти от темы академических трудностей клиента к его подспудным проблемам. Такой «ответ-развилка» является еще одним примером применения наводящей

отражающей интерпретации.

В наводящих отражающих интерпретациях можно выделить пять разновидностей.

1. Задающая темп интерпретация. В этом случае консультант формулирует отражение таким образом, чтобы несколько ускорить темп для клиента. Иными словами, консультант лишь чуть-чуть опережает мышление клиента, однако именно в том направлении, в котором, как он считает, подсознательно движется сам клиент. Вот пример:

Кл.: О таких вещах трудно говорить.

Коне: Они для вас болезненны (*подразумевая, что развитие часто бывает болезненным*).

Кл.: Можно и так сказать — но все же я должен ими заниматься. Коне: Это болезненно, но вы ощущаете необходимость говорить об этом; однако, не находите ли вы, что это еще и приносит облегчение? И после того как вы поговорите о них, вы почувствуете себя лучше? (*Ссылка на клинический принцип*.)

Кл.: Да. Как только я выговорился, все это уже не выглядит таким ужасным.

Коне: Это что-то вроде процесса внутреннего очищения.

2. Селективная отражающая интерпретация. Применяя этот тип, консультант избирательно выделяет те чувства или идеи, выраженные клиентом, которые консультант считает терапевтически значимыми, хотя клиент и не усматривал в этих чувствах или идеях подобных особенностей. Вот пример:

Кл.: Просто я чувствую себя таким одиноким. У меня никого нет. Наверное, я просто слабак. Вам я ведь тоже не нравлюсь, правда?

Коне: Вы не слишком высокого о себе мнения? (*Связь с самооценкой*.) Кл.: Да, не слишком-то. О, я не думаю, что я так уж плох — во мне есть какие-то черты, которые меня устраивают.

Коне: Не все черно так беспросветно; встречаются оттенки серого?! (*Отражает двойственное отношение клиента к самому себе*.)

Здесь можно отметить, что материал, относящийся к пред-^ ставлениям клиента о самом себе, предложен ему напрямую. Следует ли консультанту выбирать для своего комментария! самые важные чувства, или же он должен отражать все, что было высказано? Хотя может оказаться желательным давать в поздних беседах обобщающее отражение, ответы в первой беседе, по нашему мнению, должны быть короткими, поскольку клиент нуждается в том, чтобы облегчить свое бремя. Ту ценность, которую более полные отражения консультанта имеют для прояснения и для инсайтов, по всей видимости, будет перевешивать фрустрация из-за неудовлетворенных потребностей в эмоциональном облегчении.

3. Интерпретация с помощью ярлыков. В данном случае консультант использует некоторые из распространенных в психологии ярлыков, которые, возможно, помогут клиенту лучше понять ситуацию.

Кл.: Кажется, я просто не в состоянии перейти к вещам, которые меня действительно беспокоят. Я все говорю и говорю о всяких пустяках, не имеющих значения.

Коне: Давайте сегодня введем в оборот новое слово. Можете ли вы сказать, что у вас проявляется что-то вроде сопротивления по отношению к нашему общению?

Кл.: Да, именно так.

Одна из связанных с этим методом опасностей состоит в том, что разговор может стать слишком абстрактным и превратиться в обсуждение предметного указателя из учебника.

4. Отражающая интерпретация нездоровых или несостоятельных психологических установок. Многие проблемы адаптации у нормальных людей связаны с их нездоровыми или несостоятельными психологическими установками, которые были приобретены в течение жизни. Иногда это явление принимает форму «законсервированного мышления», когда люди в своих убеждениях или на практике придерживаются определенных предпосылок относительно поведения людей, некритически усвоенных ими от не искушенных в психологии окружающих. Бю-генталь усматривает и другие способы, как у клиентов при невротическом мышлении формируются нездоровые и несостоятельные установки. Многие из этих взглядов восходят к общекультурным установкам, а не к личному опыту клиента. Бюген-таль приводит следующие примеры:

«Что-то неправильно с человеком, который испытывает к противоположному полу одновременно любовь и ненависть; вы должны быть преданы своей супруге, а если вас интересует кто-то еще, это значит, что вы ветреник или сладострастник. Полное ребячество — желать того, что вы не можете получить. Если вы однажды отказались от какой-то привычки, у вас никогда не должно возникать желание снова вернуться к ней. Если человек не старается достичь вершин во всем, что бы он ни делал, он — лодырь и неудачник. Легкий путь — уже ipso facto (лат. — в силу самого факта, по самой своей природе. — Прим. перев.) путь неправильный. Если вам приходится *учиться*, как находить общий язык с людьми, это неестественно. Нормальные люди (или другие люди) знают, зачем они что-либо делают, и хотят делать именно то, что делают. Если бы я только выбрал для себя правильную область деятельности, я бы стремился много работать, и мне не приходилось бы себя заставлять» [45, р. 5].

Консультант должен быть восприимчив к идеям, убеждениям или установкам наподобие тех, которые приведены в этой цитате, и указывать на их ошибочность с помощью отражения. Вот

пример:

Кл.: Я ненавижу своего отца. И этому нет никаких причин. Из-за этого я ужасно себя чувствую, ведь это грех — ненавидеть своего отца, тем более, если для этого нет никаких причин.

Коне: Вы ощущаете, что человек просто не должен ненавидеть своих родителей, особенно, если для этого нет никаких причин? Кл.: Да, а вы так не думаете?

Коне: Многие люди все-таки испытывают такие чувства; мы называем их амбивалентными чувствами — это смешанные чувства по отношению к одному и тому же человеку. Впрочем, как я понял, вам это кажется предосудительным.

5. Юмористическая отражающая интерпретация. В этой разновидности интерпретации консультант прибегает к юмору, чтобы помочь клиенту веселее смотреть на вещи. Плач и смех выглядят братьями-близнецами. Примером служит замечание Ад-лая Стивенсона после проигрыша на выборах 1952 года: «Это слишком обидно, чтобы смеяться, и я слишком стар, чтобы плакать».

Хотя психотерапия отнюдь не комедия, бывают моменты, когда толика юмора может способствовать процессу развития. Юмор помогает клиенту обрести перспективу, помогает лучше переносить тревожность, которая нередко отнимает силы, необходимые для принятия решений.

Кл.: Я ненавижу само это место, и всех, кто здесь есть; и вас в том числе. Меня просто бесит уже одно то, как вы тут сидите и слушаете. Коне: Похоже, вы меня берете в двойной прицел. Кл.: Да уж, и пальну из обоих стволов.

Коне: Ну, в принципе, сезон охоты на консультантов еще не открыт; а как, по-вашему, почему у вас такие ощущения? Юмор в этом примере подразумевает признание чувств клиента и помогает избежать возможного возникновения у него чувства вины. Консультант может также прибегать к юмору, чтобы смягчить или поместить в надлежащую перспективу сильные чувства клиента. Таким же образом можно вызвать и своего рода эффект «закупоривания».

Следует упомянуть, что использование юмора в психотерапии, хотя во многих случаях оно эффективно, должно быть весьма осторожным. Определенно не следует злоупотреблять юмором, не следует и прибегать к нему в случае тревожных, страдающих комплексом вины клиентов. Вообще говоря, к юмору не следует прибегать до того, как взаимоотношения вполне установятся.

ТИПЫ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

Карл Меннингер [204] предлагает интересную схему для классификации различных типов интерпретации сточки зрения достигнутой фазы психотерапии. Мы излагаем ее в соответствии с логикой нашей книги.

1. Подготовка к интерпретациям

«После выявления некоторых связей, определенных аналогов для достаточно большого числа событий в жизни пациента... следующим шагом будет продолжение подготовки к реальной интерпретации» [204, р. 136].

Можно сказать, что наша система применения методов отражения и отражающей интерпретации в начале беседы вполне с этим согласуется. Существенно, что методы отражения и ре-флексии рассматриваются как такие методы, которые помогают клиенту увидеть связи или аналогии в своей жизни.

2. Реальная (содержательная) интерпретация

«Рано или поздно психотерапевт придет к такой ситуации, чтобы сказать что-то в духе: "Значит, такие вещи (такие казусы, такие переживания, такие защитные маневры, такие неудачи) случаются в вашей жизни постоянно; и похоже, именно с вами они случаются особенно часто. Вы, по всей видимости, имеете какое-то отношение к тому, что это происходит. Возможно, это не просто *случается* с вами, а вы фактически сами это делаете. Вы это делали много раз. Наверное, у вас есть для этого какая-то скрытая причина, причина, которая когда-то была действительной, но теперь перестала такой быть. И на это можно смотреть как на то, что делается вами судьба; но давайте посмотрим на то, что вы делаете с вашей судьбой!"» [204, р. 136-137].

При этом Меннингер признает, что подобные интерпретации способны оказаться тяжким ударом для клиента. После некоторых таких интерпретаций тот пытается оправдываться, «не уловить смысла», пуститься в теоретизирование, уклониться от темы, тянуть время.

3. Интерпретация сопротивления

«Вместо того чтобы, так сказать, ткнуть клиента в это носом, терапевт приступает к интерпретации сопротивления. Он, в сущности, говорит: "Вы отказываетесь это понимать по совершенно определенным причинам". Во-первых, он указывает, что такое сопротивление существует; далее он указывает, как оно проявляется; затем указывает его прямое назначение (разумеется, если терапевт не знает, каково его прямое назначение, то для выяснения этого вопроса ему потребуется помощь пациента). В общем случае таким назначением, конечно, будет уклонение от неприятных истин» [204, р. 137].

4. Интерпретация переноса

«Она (реальная интерпретация) может и дальше подвергаться затуманиванию в связи с различными проявлениями переноса и целями; пациент может подкупать, отвергать или соблазнять психоаналитика» [204, р. 137].

Здесь можно видеть, что перенос, как мы уже указывали, является формой сопротивления по отношению к реальной интерпретации, которая все еще слишком болезненна, чтобы ее можно

было принять.

5. «Проработка» или повтор интерпретаций «Спротивление нередко будет окутывать тем же самым туманом воспроизведение прежних паттернов, так что все, что было достигнуто кропотливыми усилиями, окажется словно бы забытым... Нам придется (снова и снова) все начинать сначала» [204, р. 138].

«Такая необходимость в "проработке", в повторении психоаналитиком интерпретаций до тех пор, пока они не будут усвоены, соответствует проявлениям невроза в разнообразных аспектах или событиях жизни пациента. Его защитная система изолирует эти события друг от друга, так что он не замечает объединяющей их тенденции. На языке некоторых ученых-теоретиков "перенос" или "распространение эффекта" инсайтоводной ситуации на другие при этом ограничивается или блокируется. По словам Фрейда, "нужно дать пациенту осознать свое сопротивление". Отсюда и необходимость повторять интерпретации одновременно с воспроизведением пациентом своего невротического поведения в различных контекстах» [204, р. 138].

Приведенные соображения подтверждают наше мнение о том, что сопротивление в беседе можно понимать как отражение того стиля жизни или тех особенностей подхода к жизни, которые сформировались у клиента. Эту модель сопротивления обычно приходится многократно пояснять клиенту, прежде чем он начнет понимать ее значение.

Если вспомнить наши рассуждения о различиях между консультированием и психотерапией, то, как мог заметить читатель, консультант, осуществляя такое терапевтическое погружение в «реальные интерпретации», уже по определению превращается в психотерапевта. Он должен быть готов регулировать сопротивление и перенос и «прорабатывать» неизбежно возникающие проблемы. Консультант обычно не стремится работать на таком глубоком уровне интерпретаций из-за ограничений, связанных со временем, особенностями его подготовки и опыта работы.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

Хотя не существует универсально пригодных указаний относительно интерпретаций, есть ряд общих правил, которые — при индивидуальной настройке и рассудительном применении их консультантом — могут оказаться полезными на пути клиента к инсайтам. Изложенные далее рассуждения основаны по большей части на работах Фромма—Райхманна [118].

Отбор материала для интерпретаций

Содержание интерпретаций определяется конкретной стадией консультационного процесса. На первых сеансах может оказаться необходимым, чтобы консультант интерпретировал психологические установки клиента по отношению к консультациям вообще, а также значение его сопротивления. Поначалу интерпретации общие и гипотетические, а главное их назначение сводится к разъяснению клиенту сути процесса и к раскрытию новых горизонтов для мышления клиента.

Позднее интерпретации принимают вид разъяснений того, как формируются и работают защитные механизмы, связанные с неосознанными побуждениями клиента. На этой, средней, стадии процесса консультант придает своим интерпретациям большую конкретность. В конце фазы «проработки» он дает интерпретации более общие и несколько неопределенные, чтобы побудить клиента самостоятельно заняться интерпретациями. Кроме того, консультант преследует цель снять имеющиеся вопросы, а не поднимать новые проблемы. Итак, интерпретации к концу процесса появляются реже и становятся по своему характеру более общими.

Выбор момента для интерпретаций

Самые, возможно, важные соображения при применении метода интерпретаций связаны с вопросами времени. В общем случае интерпретации предлагаются достаточно осторожно и не раньше, чем консультант будет уверен, что клиент готов их воспринять. Фрейд много раз подчеркивал, что интерпретации следует предлагать только тогда, когда клиент уже почти в состоянии сформулировать их сам.

Консультанту разумней выдвигать собственные интерпретации или поощрять к ним клиента лишь после того, как он достигнет некоторой осведомленности о предметной области предполагаемой интерпретации. Иными словами, интерпретации в большинстве случаев не

следует давать «вслепую». Бывают, впрочем, моменты, когда движение клиента можно ускорить с помощью предварительно обдуманного «выстрела в темноту», однако такой способ приходится считать крайне рискованным.

Как правило, на ранних стадиях консультирования доминирует отражение чувств, со временем дополняемое пробными отражающими интерпретациями. На поздних стадиях, когда необходимо закрепить инсайты, становится уместной собственно интерпретация. На рис. 22 приведена зависимость методов от времени, прошедшего с начала консультационного процесса.

Рис. 22. График интерпретаций

Интерпретации обычно прибегают для поздних сеансов, когда отношения уже вполне установились, и когда сопротивление клиента снижено. Интерпретации консультанта должны подтверждаться информацией, собранной на предыдущих сеансах. Благодаря этому у клиента создается впечатление, что с ним обращаются как с неповторимой индивидуальностью, не в соответствии с какой-то общей схемой. Клиент справедливо может подумать, что консультант «зарывается», если тот приводит свои объяснения, не опираясь на достаточное количество подтверждающих их свидетельств.

В общем случае консультант не должен выдвигать интерпретации, если не имеет развернутого представления о личности клиента и не располагает точными оценками в отношении возможных патологий. Клиент должен находиться в состоянии, которое позволит ему справиться с дополнительной тревогой, неизбежно появляющейся из-за интерпретаций. Иначе говоря, клиент должен быть достаточно подготовлен, чтобы не пойти по пути регресса или возникновения новых симптомов.

Следует подчеркнуть, что во многих случаях интерпретация будет уместной, так как страх клиента вытесняет угрожающие эмоциональные взаимосвязи за пределы сознания. Для консультанта приступить к интерпретации, не оценив готовность клиента и его способность справиться с последствиями интерпретации, означает рисковать тем, что дамбы, предохраняющие психическую систему клиента, будут прорваны, и клиента затопит по-настоящему опасная тревожность.

Консультант будет чаще выдвигать интерпретации в начале беседы, чтобы располагать достаточным временем для проработки реакций клиента. Особенно это целесообразно в случаях глубоких или потенциально опасных интерпретаций. Если такие интерпретации предлагать в конце беседы, в перерыве между консультациями клиентом может овладеть паника, или у него возникнет сопротивление по отношению к соответствующей теме на следующих беседах, так что в итоге все это окажется шагом назад, а не вперед.

Бывают случаи, когда интерпретации уместней выдвигать ближе к концу беседы, если, например, нужно тщательно подготовить клиента к интерпретации и собрать текущую документацию для ее подтверждения. Возможны также ситуации, когда консультант предпочитает высказать интерпретацию в форме предположения в конце беседы, чтобы стимулировать мышление клиента в перерыве между сеансами.

Впрочем, когда консультант выдвигает интерпретацию, необходимо, чтобы она была тщательно обдумана клиентом. На это уходит время. В этой связи полезной техникой является предложение клиенту описать свою проблему, с тем чтобы он смог затем отступить назад и окинуть ее свежим взглядом. Например, клиент только что сделал развернутое описание своих семейных проблем. Консультант отвечает: «А теперь, когда вы рассказали о своих чувствах по отношению к вашим родителям, поясните, что, по вашему мнению, все это означает. В чем тут дело, как вам кажется?».

Самой большой опасностью для консультанта, применяющего этот важный терапевтический метод, является выдвигание интерпретации, которая все еще слишком болезненна или даже непереносима для клиента. Клиент может быть ввергнут в паническое состояние или даже спровоцирован на суицидальные действия, если ему навязывают интерпретацию, к которой он еще не готов. Консультант должен быть способен почувствовать, когда у клиента будет достаточно силы «эго», чтобы воспринять и конструктивно усвоить новые идеи. Чем шире кругозор консультанта, и чем лучше его знакомство с психопатологией и психодинамикой человека, чем лучше он знает и понимает своего клиента, тем лучше он подготовлен к тому, чтобы применять интерпретационные методы своевременно.

Авторитетная интерпретация

Хотя изложенные в этой главе принципы интерпретации предполагают ее гипотетический и пробный характер, бывают определенные моменты, когда гипотетическая интерпретация имеет мало веса. В таких случаях прямая авторитетная интерпретация способна, по словам Волберга [323, р. 442], «изменить баланс между вытесненным и вытесняющей силой». Даже если клиент отрицает суть авторитетной интерпретации, он может после позднейшей проработки признать ее справедливость. Тот факт, что клиент горячо отрицает авторитетную интерпретацию, нередко является признаком того, что он сознает ее валидность. Следующая цитата [323, р. 443] иллюстрирует эту разновидность интерпретации:

Коне: Распространяется ли этот ваш страх оказаться критиканкой еще на каких-то людей? *{Выявление невротического паттерна.}*

Кл.: Не на всех.

Коне: Как насчет меня? *{Попытка выяснить, распространяются ли ее критические чувства на меня.}*

Кл. (пауза, слезы на глазах): Это так глупо. Я боюсь, что вы сочтете меня глупой (плачет). *{Факт появления такой эмоциональной реакции может указывать на наличие переноса.}*

Коне: Вы боитесь оказаться критиканкой по отношению ко мне. *{Авторитетная интерпретация ее реакции на выражение критики по отношению ко мне.}*

Кл. (сквозь рыдания): Вы сказали несколько таких вещей, которые задели мои чувства (плачет).

По общему правилу, интерпретация предлагается тогда, когда клиент «готов» к ней. Тем не менее, могут возникать ситуации, когда интерпретация, например, процитированного выше вида, выдвигается для своего рода «шокового» воздействия, чтобы придать мыслям клиента новое направление. Консультант в этом случае должен быть готов к сопротивлению, которое, надо полагать, не замедлит проявиться. Если интерпретация не принята сразу же, это не обязательно признак того, что она несвоевременна или неточна. Иногда клиент спустя много сеансов вспоминает какую-нибудь интерпретацию, которая заставила его серьезно задуматься об определенных вопросах, но которая в свое время вызвала у него лишь сопротивление.

Критерии для оценки адекватности интерпретаций

Как полагает Шафер [265], при использовании проективных техник консультант, интерпретирующий результаты тестов, должен помнить о различии между обоснованностью и опрометчивостью. По нашему мнению, тот же самый принцип применим и к психотерапевтическим интерпретациям. Шафер рассматривает шесть критериев оценки адекватности тестовых интерпретаций, которые приводятся ниже. Эти критерии представлены в адаптированном для терапевтических интерпретаций виде.

1. У интерпретации должно быть достаточно подтверждений. Обычно бывает нецелесообразно предлагать интерпретацию раньше, чем станет очевидной определенная тенденция в рассуждениях клиента. Должны иметь место несколько высказываний, которые подтверждают гипотезу, лежащую в основе интерпретации. Например: «Вы к настоящему времени высказали несколько положений, которые подразумевают, что вы стараетесь что-то доказать. Не можете ли быть так, что...».

2. Глубина интерпретации должна быть соответствующей. Под глубиной понимается степень соотнесения интерпретации с предысторией клиента или степень раскрытия глубокого бессознательного материала системы ядра. Глубокие интерпретации обычно предлагаются во второй половине психотерапевтического процесса, когда накоплен достаточный материал, чтобы интерпретация была оправданной. Кроме того, взаимоотношения терапевта и клиента должны быть достаточно хорошо выстроены, чтобы избежать той психической травмы, которую может повлечь за собой глубокая интерпретация. Глубокие интерпретации обычно не предлагаются в консультационных взаимоотношениях, однако являются важной частью глубокой психотерапии. Вот пример: «Ваши сны и те переживания, которое случались у вас в прошлом, как и в самое недавнее *время* — они наталкивают на мысль, что вы отказываетесь признать женственные аспекты своей личности».

3. По мере возможности следует конкретно указывать на проявления интерпретируемой тенденции в поведении. Вряд ли целесообразно просто выдвигать интерпретацию, без подтверждений, которые клиент мог бы обнаружить в собственном поведении. Когда консультант в состоянии указать клиенту на такие /видительства, которые тот не может отрицать, гораздо больше шансов, что валидность интерпретации станет для клиента очевидной. Чем глубже интерпретация, тем труднее ее предложить клиенту. Консультант легко может интерпретировать защитные тенденции и в состоянии привести пациенту множество примеров в подтверждение этой проблемы. Однако интерпретировать поб} вы заметно труднее. Примером на ранних тического процесса может быть такое высказывание в данной ситуации ведете свои дела с опрех

стью — то есть вы загоняете себя в рамки дс писания. Вы согласны?». На поздних стадиях психотерапевтического процесса пример может быть таким: «Не видите ли вы связи между стремлением вашей матери очень рано приучить вас самостоятельно ходить в туалет и вашей нынешней склонностью все делать «как положено» и быть сверхдобросовестным?».

4. Следует оценивать интенсивность интерпретируемой тенденции. Шафер [265] предлагает пятиступенчатую шкалу для оценки интенсивности интерпретаций консультанта: экстремальная (интенсивная); сильная (явная, заметная); умеренная; слабая (легкая); незаметная. Такая схема может показаться противоречащей предыдущим нашим утверждениям о том, что интерпретация всегда должна быть гипотетической. Но всегда существует вопрос: «А насколько гипотетической?». Когда интерпретация подтверждается достаточно надежными свидетельствами, психотерапевт, по-видимому, окажется нечестен сам с собой, если не выдвинет свою интерпретацию с определенной долей уверенности. Более того, консультант должен проводить различие между *данными*, которые предполагают логическую интерпретацию, и собственными интуитивными чувствами, с которыми связан авторитетный характер интерпретации. Первый вариант выглядит более оправданным для ссылок на него в самой интерпретации. Вот пример: «Вы уже не раз упоминали о некоторых своих поступках по отношению к вашему отцу, свидетельствующих, что вы испытываете к нему сильную неприязнь, хотя вы не говорили о таких чувствах».

5. Интерпретируемой тенденции должно быть отведено конкретное место в соответствии с иерархической структурой личности. Шафер различает «цепочечные» интерпретации и «иерархические». Первые предлагаются без стремления динамически связать их друг с другом, как можно видеть в следующем примере: «Кажется, вы человек, который характеризуется высокой враждебностью. В то же самое время вы человек очень тревожный, и вы делаете много такого, что оказывается неэффективным».

При интерпретации иерархического типа стараются синтезировать данные, получая хорошо известную клиническую схему, например: «Вы испытываете сильные чувства враждебности, от которых пытаетесь защитить себя с помощью навязчивой потребности сохранять близость к родному дому. Поскольку вы не в состоянии таким путем полноценно сдерживать свои враждебные чувства, они у вас выражаются через очевидную тревожность». Как указывает Шафер, приписывание данным места в иерархии предполагает в качестве отправной точки иерархическую теорию личности, подобную той, что рассматривалась в главе 2. Интерпретация тогда может начинаться с периферии и двигаться к центру или *vice versa* по следующему образцу:

Побуждение (Бессознательное) Защита — Адаптация (Сознательное)
Установки (Сознательное) Ценности — Самоидентификация
(Концепция «Я»)

6. Следует различать адаптивные и патологические аспекты интерпретируемой тенденции. Интерпретация должна подчеркивать адаптивные достоинства, а не только патологические стороны тенденции клиента. Как указывает Шафер, одна и та же тенденция может иметь одновременно адаптивные и патологические аспекты. Вот примеры: «Из-за неспособности признать свою враждебность вы внешне выглядите мягким и добрым, но, с другой стороны, из-за этого вы не умеете настоять на своем и превращаетесь в святошу, что так злит окружающих», «Ваше стремление уклоняться от трудностей помогает вам культивировать свой художественный дар, но, с другой стороны, из-за этого вы не доверяете окружающим».

Общие методы интерпретации

Гипотетический подход. Консультанты недирективного направления часто критикуют консультантов директивного направления, поскольку считают, что интерпретации у них догматические и не отличаются тонкостью. Это досадное заблуждение, ведь даже самый директивный консультант обычно выдвигает свои интерпретации в виде предположений, а не жестких сентенций. Он не говорит, что «дело обстоит именно так», а, скорее, «кажется, дело обстоит так» или «похоже, так обстоит дело в вашем случае». Этот метод сходен с техникой «пробного анализа» у Робинсона [246], в которой консультант предлагает свежий подход к проблеме.

Свободные ассоциации. Важно, особенно на ранних стадиях интерпретации, чтобы консультант оставался *с клиентом*, а не уходил слишком далеко вперед. Консультант не должен создавать впечатление, будто бы он частный сыщик, пытающийся угадать, ставить

диагноз и влиять на клиента. Одна из главных его целей — помочь клиенту самому сформулировать интерпретацию. Достигается это в ходе процесса раскрепощения мышления клиента, так что новые взаимосвязи становятся для него очевидными. Раскрепощению способствует поощрение большей свободы ассоциаций у клиента. Например, консультант подсказывает клиенту: «Говорите все, что вам придет в голову», «Продолжайте, пожалуйста», «Не старайтесь быть последовательным и логичным», «Просто упомяните одну-две ключевых особенности», «Выскажите это, даже если это кажется вам слишком смутным и незначительным».

Свободные ассоциации являются фундаментальной техникой психоанализа, которая была введена еще Фрейдом. Салливан, однако, отмечает, что «попытки рассказать пациентам, что означают свободные ассоциации, как и старания побудить пациентов заняться ими, могут оказаться настоящей проблемой» [295, р. 83]. Согласно его рекомендациям, лучший способ решить проблему — продемонстрировать эту технику клиенту, добившись от него потока ассоциаций по конкретному вопросу, который естественно возник в ходе беседы, и на который клиент не знает ответа. Когда консультант попросит клиента сделать ряд произвольных высказываний в связи с данным вопросом, это зачастую становится убедительной демонстрацией рассматриваемого метода. Пример может быть таким:

Коне: Похоже, вас затрудняет этот вопрос о значении того влияния, которое ваша мать оказала на вас. Допустим, вы попробуете произнести слово «мама», а потом будете в стремительном темпе говорить все слова, которые только придут вам в голову. Понимаете?

Кл.: Вроде бы, да... Мать — приятная — мягкая — много делает — глупо — психи — дураки — да чтоб ее.

Коне: Вас действительно обижает, что она так много вещей делала за вас, и все-таки вы ее любите?

Такое раздробление и ассоциирование идей часто выявляет взаимосвязи, о которых клиент, возможно, не имел ни малейшего представления. Когда свободные ассоциации затрагивают некие значимые аспекты, тогда консультант опять может ускорить процессы реинтеграции, применяя несколько опережающие интерпретации, скажем, в виде вопросов. Вот пример: «Итак, наш разговор навел вас на мысль, как похожи ваше прежнее отношение к своим родителям и ваши чувства в данный момент?». Одна из целей консультанта состоит здесь в том, чтобы переходить к другим уровням мышления клиента, указывая на параллели и контрасты, как это описывалось нами в разделе о технике отражающей интерпретации.

Кардинальная цель всех консультантов — помочь клиентам в осуществлении *самоинтерпретаций*. К инсайтам должен приходиться клиент, а не консультант. Карпман [162] разработал метод самоинтерпретации, который назвал «объективной психотерапией». В этом случае клиент дает консультанту предварительные данные о себе, на основании которых консультант формулирует вопросы. С этими вопросами клиент уходит домой, чтобы написать ответы, включая в них прочитанный им материал. Когда клиент приходит снова, они с консультантом обсуждают написанное и осуществляют его дальнейшую интерпретацию. На основе такого обсуждения формируется дополнительный набор вопросов. В определенные моменты процесса консультант дает клиенту интерпретационные меморандумы, к которым клиент делает письменные комментарии.

Поскольку здесь используется так много письменного материала, метод Карпмана, очевидно, предъявляет повышенные требования к клиенту в отношении его интеллекта, желания сотрудничать и настойчивости. Нами он рассматривается в качестве вспомогательного способа привлечь клиента к участию в интерпретационном процессе. Однако польза этого способа в конечном счете будет зависеть от адекватности интерпретаций — как со стороны консультанта, так и со стороны клиента — и от профилактической оценки, не будет ли этот высокоинтеллектуальный подход подкреплять интеллектуализированную защиту клиента.

Формулировка интерпретаций. Формулировки являются важным аспектом интерпретаций. Предполагается, что консультант должен подбирать для формулировок «мягкие» выражения, подразумевающие гипотетичность, а не уверенность, например: «возможно»; «не думаете ли вы»; «может быть»; «вы считаете»; «я подозреваю»; «не согласитесь ли вы»; «нельзя ли сказать, что...». Такие тщательно подобранные слова способны минимизировать сопротивление.

Торн [303, р. 301] приводит еще несколько фраз, уместных в формулировках интерпретаций и предложений: «Не согласитесь ли вы с таким мнением...»; «И если это так, то...»; «Как вы отнесетесь к...»; «Имеет смысл...»; «Вы считаете это единственным решением...»; «Как сказал однажды Бенджамин Франклин...».

Лучшие интерпретации формулируются на основе собственных выражений и терминов клиента. Консультанту не обязательно в точности повторять слова клиента, однако он должен придерживаться такого же общего стиля и концептуального уровня.

Торн [303, р. 302] приводит *неприемлемые* фразы, часто встречающиеся в критике сделанных интерпретаций: «По-моему, вы должны...»; «Единственное, что вам остается, это...»; «На вашем месте я бы...»; «Сейчас я расскажу вам, что вам делать...»; «Существует только один способ сделать это...»; «Я хочу, чтобы вы сделали следующее...»; «Есть более эффективный способ это сделать...»; «Вы должны попытаться сделать...»; «Если вы этого не сделаете, сами потом будете жалеть...».

Небезопасность консультанта и враждебность клиента. Интерпретации не должны осуществляться на основе проекций личного опыта консультанта. Не должен консультант и рассуждать так, что если «в одном из моих случаев это сработало, значит, должно помочь и здесь». Если консультант ощущает в отношении какой-то интерпретации неуверенность, ему лучше обойтись без нее.

Враждебность со стороны клиента встречается часто и не должна особо волновать консультанта или искушать его спорить с клиентом. Интерпретационные техники иногда провоцируют враждебность клиента, и сам тот факт, что такое чувство возникло, а данная интерпретация не была принята, служит ценной информацией для консультанта. Вероятно, лучше будет оставить эту интерпретацию и вернуться к ней в другое, более подходящее время.

Повторение. Повторение является важным принципом интерпретации. Поскольку полезные и валидные интерпретации могут наткнуться на сопротивление, для консультанта может оказаться необходимым повторять интерпретацию — в подходящие моменты, в иной форме и с дополнительными подтверждениями. У клиента благодаря таким скоординированным усилиям нередко вырабатывается понимание, к которому он не смог бы прийти после одной интерпретации.

Хотя повторение выступает важным принципом обучения, следует отметить, что для консультанта предпочтительней проверять и перепроверять свои интерпретационные гипотезы, стараясь взвесить доводы «за» и «против» них, а не просто раз за разом слепо навязывать их клиенту. Одним из лучших способов самопроверки в терапевтической работе является вопрос, способна ли выдвинутая терапевтом гипотетическая модель психодинамики клиента объяснить не только саму интерпретацию, но и вызванное ею *сопротивление*.

Интерпретационные вопросы. Интерпретации в большей степени представляют собой интуитивные предположения, гипотезы, основанные на наблюдении за поведением клиента, нежели декларативные констатации фактов. Вопрос, таким образом, является наиболее общей формой интерпретации. Такие вопросы могут быть различными, от общих указаний типа: «Не могли бы вы разъяснить эту мысль несколько подробней?» и умеренно структурированных вопросов «Как вы это понимаете?», «И что это значит?», «Не хотите ли поговорить об этом?», «Какие чувства это вызывает у вас?» до высоко структурированных и интерпретационных вопросов типа «Вы, стало быть, считаете, что ваше недоверие к мужчинам вызвано, возможно, тем, что ваш отец плохо с вами обращался?».

Буало [38], предлагая особую технику вопросов, утверждает, что зачастую клиент каким-то своим поведением стремится удовлетворить определенную базовую потребность. Его образ действий, способ удовлетворения этой потребности может быть неподходящим. Проблема, таким образом, заключается не в самой потребности, а, скорее, в образе действий. Буало рекомендует консультанту просто спрашивать о нем клиента: «Почему он не является пра-, вильным?». Это побуждает клиента проанализировать свое поведение, чтобы выявить коренную потребность. В типичном случае клиент вспоминает все социальные нравоучения, запрещающие подобное поведение. Вопрос, однако, подразумевает, что клиент, если уж ему так хочется, может и дальше использовать такой способ «реализации». Тем не менее, продолжающиеся вопросы такого типа обычно приводят к тому, что клиент начинает оценивать, действительно ли подобное поведение наилучшим образом соответствует его интересам и приносит ему преимущества. Главным недостатком этой техники является риск вызвать сопротивление клиента. Приведенный ниже пример иллюстрирует метод Буало.

Кл.: Просто я все время покупаю новую одежду.

Коне: Почему это неправильно?

Кл.: Ну, нельзя же тратить на это все свои деньги.

Коне: Почему нет?

Кл.: Потому что тогда денег не останется.

Коне: И...

Кл.: И помрешь с голоду!

Коне: Вот как?

Кл.: Я осознаю, что есть и другие потребности, которые мы должны удовлетворять, кроме потребности хорошо

выглядеть.

Еще один подход к применению техники вопросов в психотерапии сводится к той идее, что терапия — это не столько искусство легко и быстро давать ответы, сколько искусство помочь клиенту научиться задавать себе правильные вопросы. Вот пример основополагающего вопроса, над которым должен честно задуматься каждый человек: «Не следует ли вам позаботиться и о себе?». Как полагают некоторые психотерапевты, особенно Роджерс [249], Снигг и Коумс [285], поддержание и совершенствование своего «я» является самой важной потребностью. Фромм [113] указывал, как важно осознать значение самоуважения и любви к себе. В главе 7 мы отмечали, что, согласно нашему опыту, каждый клиент должен решить базовую проблему любви к себе. Используя правильные наводящие вопросы, консультант способен помочь клиенту, чтобы тот сам задал себе ряд основополагающих вопросов, ответы на которые необходимы для признания самого себя и для здоровья личности.

Недостатки метода интерпретаций

Хотя многое было написано о ценности интерпретации для выработки инсайтов, встречались также серьезные возражения и некоторые научные данные, указывающие на вред излишне интенсивного применения этой техники. Обычно отмечают, что интерпретация несет с собой угрозу, следовательно, возникает сопротивление, которое блокирует спонтанное обновление восприятия и понимания. Интерпретация может иметь и тот эффект, что стремление клиента к самоанализу будет подавлено. Например, как обнаружил, изучая записи бесед, Бергман [29], когда консультант осуществляет интерпретацию по просьбе клиента, в дальнейшем происходит значительный спад связанных с самоанализом реакций.

Интерпретационная техника несет опасность преждевременного перевода проблемы клиента в излишне интеллектуальную плоскость, тем самым способствуя злоупотреблению интерпретацией в качестве защитного механизма. Происходит это потому, что клиент ищет все возможные средства, чтобы предохранить себя от осознания своих чувств. Он не готов возложить ответственность за контроль над своими чувствами на консультанта.

Применение интерпретаций для усиления эмоциональной вовлеченности клиента

Что касается другой стороны упомянутой выше полемики, следует подчеркнуть, что у многих консультантов, особенно недирективного направления, имеется тенденция видеть в интерпретациях исключительно интеллектуальное содержание. Это неверно, поскольку многие консультанты и психотерапевты чрезвычайно эффективно применяют интерпретации для усиления именно эмоциональной *вовлеченности* клиента. Примерами служат такие высказывания:

1. Конс: Вы рассказывали мне о своих родных так, словно бы сами оставались незаинтересованным наблюдателем; что вы чувствуете, когда общаетесь с ними?

2. Конс: Вы несколько раз сбивались с хода мыслей, когда подходили к теме смерти своей матери; я подозреваю, что вы не решаетесь показать, насколько глубоко она до сих пор вас затрагивает.

Реакции клиента на интерпретации

Если отражение чувств выполнено аккуратно, оно обычно принимается клиентом. То есть критерий признания клиента в качестве указания на успешность отображения легок и удобен в применении. Однако в случае отражающей интерпретации и собственно интерпретации проблема оценивания становится более трудной. Реакции клиента на интерпретации и оценки этих реакций можно разделить на несколько видов.

Признание. Клиент может, внешне признав интерпретацию, продолжать гнуть свою линию. Если был достигнут подлинный инсайт, клиент спонтанно обнаружит дополнительные подтверждения его значимости. «Я тут вдруг понял, что...».

Если имеет место только согласие с идеей, но нет признаков инсайта, можно предположить, что инсайт произошел у консультанта, но не у клиента. Консультант должен осторожно относиться к слишком легко «покупающемуся» клиенту, который, однако, выглядит сверхригидным в опробовании новых идей или чрезмерно упрощает инсайт. Точно так же консультант должен осторожно относиться к зависимому клиенту, который с готовностью признает интерпретацию, чтобы сделать приятное консультанту.

Кроме того, существуют клиенты, которых после недолгих трудов даже самые поверхностные инсайты приводят в такой восторг, что с ними происходит явление, ранее нами упомянутое под названием «полет к здоровью». Такие тенденции «полета к здоровью» обычно расцениваются как форма сопротивления, при которой психика выбрасывает набор симптомов,

чтобы избежать болезненного обнажения своих тревожных областей в случае продолжения психотерапевтического анализа.

Когда клиент с готовностью, без сопротивления принимает интерпретацию, возможно, что эта интерпретация не была необходимой. Вреда это, вероятно, не приносит, но для помощи клиенту излишне. Не исключено, впрочем, что вербализация таких интерпретаций поможет консультанту лучше сориентироваться в проблемах клиента.

Индифферентность. Сопротивление клиента может принять форму легкомысленной шутовщины или безразличия во всем, что только касается затронутого вопроса. Тем не менее, отсутствие немедленного признания со стороны клиента еще не означает, что интерпретация ошибочна. За безразличием клиента может скрываться его внутренняя борьба с данной идеей, служащая прелюдией к инсайту.

Отвержение. Клиент может враждебно отреагировать на интерпретацию, не вербализуя этого и не проявляя свою агрессию. Он может сначала принять идеи, предложенные консультантом, а затем их отвергнуть. Иногда это временное отступление, сменяющееся новым и глубоким инсайтом. Некоторые клиенты проявляют сопротивление, возвращаясь к старым проблемам, подчеркивая отсутствие прогресса и, возможно, высказывая свое недовольство консультациями. В такой ситуации метод отражения чувств снова становится полезным, помогая клиенту проработать его временные регрессивные реакции на интерпретацию. Отвержение может служить для консультанта сигналом, предупреждающим, что затронута значимая тема; клиент еще не готов; данная интерпретация неуместна.

Горячий протест. Клиент не принимает интерпретацию и выражает это посредством своего горячего протеста. Как отмечалось во вступительном примере, тот факт, что клиент расстраивается из-за интерпретации, может означать, что она верна или близка к тому. Как бы то ни было, консультант совершенно напрасно пытался бы продолжить свою линию в данное время и сданным клиентом, вдобавок рискуя поставить под удар взаимоотношения в целом.

Методы поддержания напряжения

Терапевты в целом согласны с тем, что наиболее трудной проблемой является поддержание у клиента достаточного напряжения, чтобы он продолжал проработку своих проблем. Просто обеспечить возможности для катарсиса и ничего больше зачастую означает добиться лишь псевдоуспокоения, которое клиент принимает за признак того, что теперь все в порядке, и все цели психотерапии достигнуты. Таким образом, для применения интерпретационных методов на стадии проработки требуется поддерживать оптимальный уровень тревожности, чтобы мотивировать у клиента продолжение его поисков. Как указывает Симондс, хотя цель психотерапии заключается в снятии тревожности и чувства вины, возбуждение тревожности парадоксальным образом является необходимой составной частью процесса: «...Психотерапия не может иметь место, пока симптомы не трансформируются в тревожность. Симптомы, в общем и целом, представляют собой замену тревожности — они занимают место тревожности» [301, vol. II, p. 387].

Процесс, таким образом, сводится к тому, чтобы временно возбудить тревожность в ожидании снятия симптомов; затем применяется терапия, состоящая в снижении этой тревожности, чтобы человек смог прийти к своей новой адаптации без старых симптомов. Для создания у клиента напряженности применяется несколько методов. Консультант может: сосредоточиться на темах или симптомах, провоцирующих напряжение; задавать острые вопросы, затрагивающие болевые точки; выдвигать интерпретации установок или поведения; воспользоваться методом молчания консультанта, тем самым стимулируя вербализацию клиента; уменьшить поддержку. Ингам [152, p. 93] предлагает еще несколько способов для того, чтобы спровоцировать у клиента тревожность, когда это представляется терапевтически целесообразным. Вот некоторые примеры: разъяснить значение симптомов; уменьшить поддержку; предложить прекращение терапии; проинтерпретировать трансферентные чувства; выдвинуть провоцирующую новую интерпретацию; намекнуть, что клиент должен был бы добиться большего прогресса; перекрыть эмоциональные отдушины, например, сократив время на курение.

Разумеется, эти средства следует применять с крайней осторожностью. Как и в медицине, слишком большая доза в неблагоприятный момент способна убить пациента. Волберг указывает, что напряжению нельзя «позволять доходить до точки, в которой оно превысит регуляционные возможности человека, вызывая деструктивные или инфантильные реакции... В случае, если такая опасность возникнет, терапевт должен вмешаться, прибегнув к методам поддержки» [323, p. 178].

Специальные приложения интерпретационных методов

Диапазон терапевтической психологии, очерченный в главе 1, охватывает основные методы консультирования и психотерапии, однако не предполагает детального изучения таких специализированных методов психотерапии, как толкование снов и гипнотерапия, или применение в сотрудничестве со специалистами лекарств, таких как пентотал натрия (один из барбитуратов) или лизергиновая кислота. Студентам, специализирующимся в долговременной психотерапии, предстоит углубленное изучение этих методов.

Сны, например, можно расценивать в качестве закодированных посланий от бессознательного. Чтобы эффективно интерпретировать сновидения, необходимы специальные знания и подготовка. То же самое относится к гипнозу. В качестве введения в методы интерпретации сновидений рекомендуется прочесть книгу Фромма «Забытый язык». Информативное введение в методы гипноза можно найти у Ле-Крона и Бордо («Ежедневный гипноз»). Плодотворным будет также обращение к работе Волберга («Гипноанализ»). Психолог, применяющий медикаментозную терапию, всегда работает в сотрудничестве со специалистом соответствующего профиля, и используемые ими процедуры выходят за рамки нашей книги. Интересно отметить, что все большее число частнопрактикующих психологов применяют такую коллективную медикаментозную помощь.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ С ТЕОРИЕЙ ЛИЧНОСТИ И ПРОЦЕССОМ В ЦЕЛОМ

На ранних стадиях консультирования и психотерапии, когда выстраиваются отношения между клиентом и консультантом, консультант выступает в менее директивной роли, он выражает с помощью отражения чувств и других методов свои установки принятия и бесконтрольности. Однако по ходу процесса клиент все глубже погружается в себя. На этих поздних стадиях процесса помощь консультанта клиенту сводится, главным образом, к методам отражающей интерпретации и собственно интерпретации.

Обращаясь к модели личности, описанной нами в главе 2, можно отметить, что психотерапия заключается в том, чтобы помочь клиенту «забрать назад» значительную часть того материала, который его защитные системы спроецировали во внешний мир. Многие из того, что трактуется им как «Оно», находящееся вне личности, в действительности суть «Оно», находящееся внутри его системы «Я» и системы ядра, однако человек не в состоянии допустить такое признание. Иллюстрацией здесь служит рис. 23.

Можно сказать, что на ранних стадиях терапии от клиента требуется, чтобы он ощутил и принял тот «Оно-материал», который в качестве «Я-материала» был им отвергнут. Чтобы облегчить этот шаг, консультант сначала применяет такую фразеологию метода отражения, как «вы чувствуете», «выдумаете» и тому подобное. Это помогает клиенту принять в свою эго-систему и систему «Я» тот материал, который ранее отвергался. После того как клиент воспримет этот материал в качестве части себя самого, он может снова отвергнуть его и *сознательно* отбросить, как лишённый личностной ценности. Материал, таким образом, проделывает путь от «Оно» к «Я» и снова к «Оно»¹.

Еще один способ описать этот механизм — сказать, что психотерапия заключается в перемещении патологически спроецированного материала с бессознательных уровней личности во внешний мир. Этот материал сначала рассматривается как внешний объект (спроецированное «Оно»), затем как внутренний объект («Я») и, наконец, как внешний объект («Оно», исторгнутое во внешний мир и исчезнувшее). Этот процесс иллюстрирует рис. 24. В переживании клиента этот процесс протекает следующим образом:

Рис. 24. Интерпретация и цикл проекций

Авторы благодарны доктору Джону Уоткинсу (J. Watkins) за плодотворное обсуждение темы данного раздела

1. Спроецированное «Оно»: «Я не имею с этим ничего общего — это ко мне не относится... было бы ужасно почувствовать себя таким... не могу ли я действительно оказаться таким...?».
2. «Я»: «Боже мой, я действительно такой... это часть меня... это влияет на меня».
3. Отвергнутое «Оно»: «Это все еще несколько влияет на меня... для меня это мало что значит».

Эти теоретические соображения предполагают, что отражающая интерпретация, а затем собственно интерпретация должны применяться в психотерапии, когда клиент переходит от фазы 2 к фазе 3. Кольскороон оказался способен перейти от фазы 1 к фазе 2 и действительно воспринять

свои проекции, ему далее нужно *сознательно отвергнуть* их или же так основательно встроить в свою личность, что они почти утратят субъективное значение. Как представляется, консультант может способствовать этому процессу, предлагая интерпретации, в которых интернализированный клиентом материал снова рассматривается в качестве «Оно». Этот подход требует своевременности интерпретаций. Терапевт не должен интерпретировать «Вы-материала» больше, чем эго-система и система «Я» клиента способны воспринять в качестве «Я-материала». В дальнейших интерпретациях должен соблюдаться баланс между «Вы» и «Оно». Затем консультант постепенно переходит от «Вы» к «Оно», так чтобы клиент не получил психической травмы, узнавая, а затем отторгая от себя убийственные и мучительные истины о себе самом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интерпретация является основным методом, применяемым консультантом на той фазе консультационного процесса, когда клиент осуществляет проработку, предшествующую инсайтам. Нередко методы отражения и интерпретации смешиваются между собой в различных соотношениях, и возникает метод, который мы называем отражающей интерпретацией. Главная цель интерпретационных методов состоит в том, чтобы улучшить самопонимание клиента и выработать у него способность к собственным интерпретациям.

Глава 10

Использование советов, информации и тестов

Использование информации и тестирования для диагно-стики рассматривалось в главе 5 наряду с достоинствами и недостатками этих методов точки зрения консультанта. Данная глава посвящена в первую очередь использованию информации в качестве терапевтического фактора или средства взаимодействия между клиентом и консультантом. Именно с таких позиций будет анализироваться использование советов, тестов, информации и семантических методов.

СОВЕТЫ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

В мышлении обычного человека консультирование и психотерапия почти синонимичны выдаче советов. Предложение «житейских советов» является, возможно, древнейшей формой психологического консультирования, ставящего своей целью подобрать замену тем установкам и тому поведению, которые создают проблемы для клиента. Это апелляция к его интеллектуальному потенциалу посредством логического осмысления и оценивания его опыта.

В общем случае предложение советов сочетается с солидной дозой убеждения, так как консультант, дающий советы, зачастую лично заинтересован в том, чтобы клиент этим советам следовал. Особенно это верно в случае, когда профессиональная ценность преподавателя-консультанта в глазах коллег определяется, например, изменениями в поведении его клиентов из числа учащихся. Хотя профессиональные консультанты при уместных обстоятельствах предоставляют валидную информацию, они не прибегают к категоричной разновидности советов.

Использование советов и предложений

Разумные советы — это стандартное средство, к которому прибегают люди неискушенные. Тем не менее, бывают случаи, когда советы — в форме предполагаемого альтернативного образа действий — действительно могут быть даны клиенту для того, чтобы он им последовал. Здесь нужно подчеркнуть уточняющее слово «предполагаемого», потому что оценка данного образа действий и решение относительно него должны остаться привилегией клиента. Примерами могут послужить те ситуации, когда родительница пытается понять, в чем ошибочны ее методы воспитания своего маленького ребенка, или же, когда клиент никак не может определиться с выбором профессии, а консультант подсказывает им дополнительные варианты решения.

Салливан [295] проводит различие между «рецептами образа действий» (предложениями), которые он одобряет, и прямолинейными «советами», которые он осуждает. Он заявляет, что так называемые благие советы обычно представляют собой разъяснения самоочевидного и для

большинства клиентов оскорбительны, а советы, основанные на неполных или неточных сведениях, зачастую просто опасны.

Высказывание предложений и мнений будет особенно уместным, когда заранее известно, что контакт с клиентом предстоит короткий, и когда необходимо быстро принять такие жизненные решения, которые подразумевают сравнительно легкие возможные последствия. Консультант осознает, что это поверхностный, интеллектуализированный подход, который, как правило, не затрагивает базовых установок. При умеренном и осторожном его применении в случае нормальных людей, столкнувшихся с ситуационными проблемами, и в случае не слишком важных решений риск будет невелик. Нормальные люди обычно способны оценивать предложения и отказываться от них в случае их несостоятельности.

Торн [303] предлагает прибегать к убеждающим советам в кризисных ситуациях, когда необходимо обеспечить совместные действия нескольких людей, чтобы подготовить клиента к серьезным адаптационным изменениям и избежать эмоциональной травмы для него. Примерами являются такие ситуации, когда происходит реорганизация структуры семьи в результате госпитализации, развода, лишения свободы, потери работы или финансового кризиса. Например, изменение учебной программы клиента в школьной обстановке обычно требует согласованных усилий нескольких людей, что достигается благодаря убеждающим рекомендациям.

В области краткосрочного консультирования время от времени проводятся эксперименты. В таких исследованиях зачастую задействованы методы убеждающего предоставления информации. Один из примеров приводится у Херцберга [143], который средствами убеждения и апелляцией к рассудку старался изменять поведение, влияя на сдерживающие силы личности. Необходимо еще много исследований в области обоснования и методологии средств убеждения, выдвижения предложений и советов, прежде чем подобные методы можно будет безоговорочно признать эффективными — в случае краткосрочного консультирования.

Недостатки советов и мнений

Одним из крупнейших недостатков советов как консультационной техники является возникающий у консультанта соблазн давать их слишком щедро и неразборчиво. Когда консультант злоупотребляет советами, это может усилить сопротивление клиента, вплоть до того, что он откажется от продолжения консультаций. Также могут сложиться взаимоотношения сильной личностной зависимости — в том случае, если консультант начнет удовлетворять требования зависимого клиента найти решения его проблем.

Главная опасность, однако, заключается в том, что у консультанта может возникнуть соблазн давать советы, которые не будут соответствовать истинным интересам клиента, поскольку окажутся проекцией потребностей, проблем и ценностей самого консультанта. Такой подход известен под девизом «я бы на вашем месте». Клиент может принять советы и предложения консультанта, а позднее обнаружить, что они неадекватны. Бах [18] отмечает, что в обстановке групповой терапии советы начинают высказываться тогда, когда человек, дающий эти советы, сознательно или бессознательно воспринимает чужую проблему в качестве своей собственной. Иными словами, мы становимся заинтересованы в том, чтобы давать советы, когда чья-то проблемы похожи на наши собственные. Бах заявляет, что процедура предложения советов объективной бывает редко, за исключением попыток в профессиональной психотерапии, где, подчеркивает он, польза от нее тоже ограничена.

Даже если система ценностей консультанта допускает прямолинейное предложение советов, у него не может быть достаточно знаний о клиенте и его ситуации, чтобы решать, что делать клиенту, пришедшему с такими вопросами как «Следует ли мнеразводиться?» или «Какую профессию мне выбрать?». Допустим, клиент последует совету консультанта, однако ситуация клиента может измениться так, что первоначальное суждение станет неадекватным, а то и просто вредным. Существует также опасность, что в случае, если дела пойдут плохо, обвинен во всем будет консультант. Вряд ли можно оправдать риск для взаимоотношений, связанный с тем, что консультант становится на чью-то сторону в конфликтах клиента.

Консультанты, придерживающиеся клиентцентрированного подхода, критически относятся к советам на том основании, что в таком случае ответственность за решение проблем клиента перекладывается на консультанта и ограничиваются возможности клиента самостоятельно добиться изменений в важнейших для личности установках самооценки.

Вопрос об уместности советов, предложений и рекомендаций сводится к старой проблеме

обоснованности суждений психотерапевта. Однако тот вес, который имеет мнение консультанта, по-видимому, является противопоказанием для предложения прямолинейных, настоятельных советов. Они, безусловно, имеют огромные недостатки в случае развернутых консультаций психотерапевтического типа. Далее, следует проводить различие между предоставлением валидной информации и предложением настоятельных советов. Методы предоставления информации клиенту рассматриваются в следующих разделах.

Общеконсультационный менеджмент

В общеконсультационном менеджменте зачастую требуется делать клиенту предложения, которые могут быть классифицированы как советы. Иногда консультанту приходится предлагать направление к другому специалисту, госпитализацию или другие серьезные шаги, которые, на его профессиональный взгляд, соответствуют истинным интересам клиента. Консультант или психотерапевт должен постоянно оценивать самого себя в том аспекте, что он может сделать для данного клиента. Он должен также рассмотреть обстоятельства жизни клиента с точки зрения возможности улучшить их благодаря услугам консультанта. И наконец, следует учитывать институционную обстановку — в свете вопроса о том, какого рода помощь может быть в ней оказана достаточно безопасным и легитимным образом. Заключение, сделанные на основе оценки всех этих факторов, нередко сообщаются клиенту в форме предложений, какие шаги ему лучше предпринять.

ТЕСТЫ И НАБЛЮДЕНИЕ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Мы предполагаем, что читающие данный труд знакомы с основными принципами психометрии и имеют представление о самых распространенных тестах. В этом разделе рассматривается ряд вопросов, связанных с функциями и подбором тестов, а также с применением тестов в консультациях. Тесты в данной главе рассматриваются в качестве инструментов и не являются главной ее темой. По нашему мнению, консультирование в прошлом характеризовалось чрезмерно широким распространением тестов потому, главным образом, что они были удобной «ширмой», которая скрывала недостаточные знания по консультированию и способствовала «бегству» от реальных проблем развития личности.

Тем не менее, одним из ключевых достижений клинической практики выступает применение тестов, которые помогают клиентам принимать собственные решения и вырабатывать собственные планы. Нам представляется, что эта устойчивая современная тенденция терапевтического применения тестов в консультировании будет иметь положительный эффект наряду с усовершенствованием применения тестов в диагностике, когда они помогают консультанту сформулировать свои гипотезы относительно личности клиента.

Функции тестов

Тесты помогают изучить личностные характеристики и проблемы клиента, одновременно предоставляя клиенту полезную информацию о нем самом. Консультанту, выявляющему проблемные области с помощью личностных опросников, определителей проблем и тестов темперамента, зачастую удается ускорить исследование проблем клиента и сэкономить время исследовательских сеансов.

Клиенты, приходящие на психотерапевтические и проф-ориентационные консультации, ждут, что им дадут тесты, чтобы они смогли больше узнать о себе. Естественно, они рассчитывают получить с помощью тестов прямые и полезные ответы. Для психолога в условиях клиники важнее может быть обзорная функция тестирования, помогающего ему выработать гипотезы или проверить некоторые свои догадки о личности клиента. В этом случае клиент, проходящий тестирование, не обязательно рассчитывает, что ему сообщат результаты. Собственно говоря, в клинических условиях некоторые интерпретации нередко кажутся клиенту лишь весьма загадочными и угрожающими.

Диагностическая функция тестов хорошо известна. Консультанты широко пользуются тестами для выявления, например, таких затруднений в чтении и обучении, для обнаружения которых в ходе консультаций понадобилось бы несколько часов. Бордин [40] считает, что важной сферой, которую консультант может анализировать с помощью тестов, является ощущение реальности у клиента, когда клиент проверяет свои ожидания с помощью образцов собственного

поведения при тестировании. Точно так же, как человек проверяет свои спортивные способности посредством испытания, клиент может проверить свое восприятие своих способностей и качеств путем тестирования. При такой сверке с реальностью побочным продуктом для клиента будет сформировавшееся у него желание глубже исследовать свою мотивацию и свои возможности. Выявление кластеров интересов и ценностей — это еще одно применение тестов и опросников в консультировании. Обычно клиенты хорошо знают, какие интересы у них проявляются. Но они, например, плохо представляют себе, как выглядят в сравнении с представителями изученных групп, таких как мужчины в целом или студентки колледжей. Именно благодаря определению относительной позиции в нормативном диапазоне тесты так полезны для оценивания интересов клиента, его способностей, достижений и других личностных переменных. Итак, важный вопрос, на который тесты помогают ответить клиенту, суть следующий: «Как я выгляжу по сравнению с другими, с теми, с кем мне предстоит конкурировать?».

Третья важная функция тестов — прогнозирование. Тесты способностей служат инструментами, выявляющими модели поведения. Выявленные модели поведения позволяют консультанту делать выводы о возможностях клиента успешно выполнить конкретный образовательный или профессиональный план. Предсказания делаются в терминах вероятности успеха данной программы. Вероятности тесно связаны со специфическими вопросами валидности используемых тестов.

Выбор тестов

Во многих клинических ситуациях применяются стандартные наборы тестов: Векслеровский тест, Станфордский Бинета, Рор-шаха, **ММПИ** и тест незавершенных фраз. И все же для многих клиентов тесты нужно подбирать так, чтобы они соответствовали их возрасту и индивидуальным проблемам. В проблемах профориентации подбор тестов особенно важен для повышения точности рекомендаций. Консультант составляет набор полезных тестов из стандартного списка, во многом подобному, как врач подбирает лекарство. При таком методе ответственность целиком ложится на консультанта. Разумеется, будучи экспертом в вопросах оценивания, консультант должен иметь приоритет при выборе тестов. В условиях частной практики, например, терапевты зачастую предлагают каждому новому клиенту рутинную процедуру тестирования с помощью **ММПИ** или теста Роршаха, чтобы определить предрасположенность клиента к терапевтической помощи. И все же нередко можно повысить меру ответственности клиента, если консультант позволит ему участвовать в подборе тестов.

Консультант должен предлагать тесты, когда клиент почувствует потребность в дополнительных данных о себе для принятия важных решений. Клиент может, например, заинтересоваться, достаточно ли у него академических способностей, чтобы успешно учиться в колледже. Или он захочет пройти тестирование интересов, чтобы лучше понять, какая учебная специализация способна принести ему максимум удовлетворения. Этот принцип своевременности подбора тестов особенно важен в психотерапевтическом консультировании. Если консультант предлагает личностные тесты в самом начале терапии, то клиент может переоценить их значение в качестве средства для поиска решения его личных проблем. Если же консультант предложит тесты слишком поздно, вполне вероятно, что клиент склонен будет счесть, будто бы его случай сильно озадачил консультанта, или же, что его случай гораздо серьезней, чем казалось сначала. Консультант должен почувствовать наиболее подходящий момент в начале процесса, когда можно предложить тесты и когда можно объяснить клиенту, что это самая рутинная процедура.

Когда клиент выражает желание получить больше сведений, консультант может перейти к теме тестирования и предложить конкретные тесты, которые способны дать искомые ответы. В этот момент имеет смысл пояснить клиенту, что иногда тесты могут дать полезную информацию о проблеме, а иногда — нет. Следует, однако, подчеркнуть, что у клиента должно быть искреннее желание пройти тесты, предложенные ему для получения дополнительной информации. Существуют некоторые данные из исследований Бордина и Бикслера [41], Зимана [268], а также Шострома и Браммера [278], свидетельствующие, что участие клиента в подборе тестов способствует развитию у клиента самостоятельности и самоактуализации в большей степени, нежели в том случае, когда тесты подбирает исключительно консультант.

Участие клиента в подборе тестов предусматривает некоторую готовность последнего в том смысле, как она описана в главе 5. Прежде чем консультант позволит клиенту участвовать в подборе тестов, он должен проинформировать клиента о достоинствах и недостатках тестов, а также о том, какие их разновидности могут быть выбраны. Итак, описываемый ниже процесс

предполагает, что у клиента есть некоторая осведомленность в вопросах тестов, а также способность понять язык, на котором консультант разъясняет основополагающие принципы тестирования. В общем случае подбор тестов происходит следующим образом:

- 1) клиент и консультант по результатам обсуждения приходят к заключению, какого рода информация нужна, чтобы помочь клиенту в решении его проблем;
- 2) консультант описывает различные категории существующих тестов;
- 3) консультант рекомендует конкретные тесты, способные / дать желаемую информацию, и не рекомендует тестирование в » таких областях, где уже имеется достаточно данных, или где тесты будут не особенно полезны;
- 4) консультант позволяет клиенту отреагировать на сделанный выбор, с тем чтобы можно было проработать любые сомнения или негативные чувства клиента в отношении предстоящего тестирования;
- 5) делаются все необходимые приготовления для проведения тестов.

Степень участия клиента будет зависеть в основном от его | зрелости и осведомленности. Мы участвовали в исследовании [277], в котором было установлено, что лучшие первокурсники колледжа вполне способны адекватно решить задачу по подбору для самих себя наборов тестов при техническом содействии консультанта. Нам представляется, что это помогает добиться большей причастности клиента к процессу и в некоторой степени изменить привычку рассматривать назначение тестов как предписание. Стремление видеть в консультанте эксперта может привести клиента к чрезмерной уверенности в том, что тесты дадут ему ответы, в которых он нуждается, и снимут с него ответственность за сделанный им выбор.

Консультанты, настроенные против того, чтобы разделять ответственность с клиентом при подборе тестов, приводят такую аналогию, что врач, как технический специалист, не спра-| шивает мнения своего пациента о том, какие лабораторные анализы и обследования нужны для установления диагноза. Однако различие между врачом и психологом-консультантом в данной ситуации состоит в том, что на врача лежит основная доля медицинской ответственности за выздоровление пациента, в то время как консультант не принимает на себя подобную ответственность за выбор, сделанный клиентом. Психолог-консультант, хотя и несет некоторую профессиональную ответственность за то, что делает клиент, находясь во взаимоотношениях с ним, даже не пытается ставить категорический диагноз на основе своих ненадежных тестов. Он не пытается делать итоговые прогнозы или предсказания о тенденциях поведения клиента, поскольку осознает ненадежность своих инструментов. Консультант, таким образом, принимает на себя ответственность только за то, чтобы предоставить как можно более надежную информацию в сочетании с интерпретациями и разъяснениями для клиента, соответствующими известной степени надежности и валидности инструментов. По нашему мнению, консультант должен оставить ответственность за принятые решения клиенту. Более того, при подготовке к принятию этих решений консультант должен добиваться участия клиента во всех фазах процесса, в том числе в выборе каких бы то ни было тестов.

Здесь, однако, следует подчеркнуть, что к тем тестам, которые клинический психолог проводит в клинических или больничных условиях в целях установления диагноза, выдвигаются иные требования, чем в консультировании. Информация обычно собирается для психотерапевта, который оценивает данные психометрии наряду со многими другими релевантными материалами и принимает на себя ответственность за использование этих данных.

Принципы применения тестов в консультировании

1. Первое правило применения тестов заключается в том, чтобы *досконально знать данный тест*. Здесь подразумевается нечто большее, нежели просто знание инструкции. Тест должен быть пройден самим консультантом и должен быть разобран в журнальных публикациях и в таких критических обзорах как «Ежегодники психических измерений» Бураса [52]. Консультанту должны быть известны не только достоинства теста, но и его слабые стороны и ограничения.

2. Необходимо проанализировать причины, которые вызвали у клиента желание пройти тесты, и имеющийся у него опыт тестирования. Ожидания клиента являются важной информацией для размышления, так как не исключено, что он ждет от тестов много больше, чем они могут дать. Некоторые клиенты уже побывали у нескольких консультантов и у каж*; дого проходили тестирование. И все же они продолжают?» искать готовые ответы на все вопросы и надеются найти с| помощью тестов. Дальнейшее тестирование мало меняет эту(> ситуацию, так что необходим

более глубокий психотерапевтический подход, чтобы помочь им понять суть своих невротических поисков.

Нередко клиенты травмированы тестами, которые предлагались им в школе. Клиенты могут относиться к ним с глубоким подозрением, скепсисом, а то и неприкрытой враждебностью. В качестве первого шага консультант должен выяснить, какие чувства клиент испытывает в связи с угрожающими аспектами тестирования, чтобы избежать искажений при интерпретации результатов и возможной неудачи всего консультационного процесса. Как представляется, взрослые в особенности склонны видеть для себя угрозу в любой разновидности тестирования, тогда как подростки прошли в школе так много тестов, что у большинства из них тестирование не вызывает никаких эмоциональных затруднений.

3. *Структурирование* сеанса, на котором интерпретируются результаты тестов, особенно важно для подготовки клиента к неискаженному восприятию информации. Консультант должен оценить знания клиента о тестах — как об их достоинствах в качестве источника разнообразной информации о личности, так и о присущих им недостатках. Примером служит обсуждение того факта, что тесты не дают ответов на большие проблемы. Осуществляется это непринужденно, чтобы у клиента была возможность задавать вопросы и отреагировать на вводную речь консультанта перед интерпретацией тестов. Интерпретация тестов должна основываться на общем обсуждении проблем клиента, причем консультант подчеркивает, что новые тесты добавляют к имеющейся информации о личности клиента.

4. *Значение* получаемых в тесте баллов должно быть пояснено сразу. То есть клиент должен иметь ясное представление, о каком типе измерений идет речь — выявляются ли его интересы, способности, достижения или черты личности. Большинство консультантов, наверное, смогли бы припомнить случаи, когда они были возмущены или огорашены тем, что клиент интерпретирует для родителей и друзей свои результаты по тесту Кудера в качестве определителя своих способностей.

5. *Система отсчета* для результатов теста должна быть указана недвусмысленно. Иными словами, клиент все время должен помнить, какая нормативная группа используется для сравнения, чтобы иметь какой-то критерий для суждения, насколько на самом деле высоки его высокие результаты. Например, помогая клиенту оценить его шансы успешно учиться по некоей гуманитарной специальности, нужно напомнить ему об огромной разнице, рассматриваются ли его результаты в группе обычных выпускников школ или же первокурсников избранного им колледжа.

6. *Результаты теста*, а не баллы, должны стать известны клиенту. Когда тест предлагается клиенту, рассчитывающему, что ему сообщат результаты, он имеет право их узнать. Числовые данные — это просто технические символы, предназначенные для консультанта. Клиенты же обычно располагают достаточной информацией о значении чисел, таких как I.Q. (Intelligence Quotient — коэффициент умственного развития. — *Прим. перев.*) или процентные показатели, чтобы фиксироваться на этом единственном числе в качестве «своего результата». Тем самым числа подвергаются искажению, которое отражает стереотипы мышления клиента. Восприятие при этом концентрируется на символе результата вместо смысла этого символа.

Консультанту предпочтительней употреблять терминологию личностных характеристик и описательные фразы, такие как «ваши высокие способности в пользовании речью и навыки устных рассуждений» вместо «ваши высокие результаты в тесте академических способностей».

Таким образом, лучше избегать в интерпретации упоминания точных чисел. Недостаточно высокая надежность большинства тестов свидетельствует, что балл, вычисляемый психометристом, соответствует некоей области, диапазону возможных истинных значений вокруг данного числа. Краткое упоминание этого явления в беседе с клиентами зачастую помогает избавиться от их настойчивых просьб сообщить им результаты тестирования.

Хотя консультанты и психотерапевты знакомы со стандартными ошибками измерений, каждому консультанту время от времени полезно остановиться, чтобы изучить такую информацию, как в табл. 3, где указано, насколько широкий диапазон возможных значений соответствует «истинному» баллу при известном коэффициенте надежности.

Для представленных коэффициентов корреляции приведены величины снижения ошибки и доля соответствующей дисперсии (переменной Y. — *Прим. перев.*) в процентах. Следует отметить, что при типичной 50%-ной корреляции между результатами теста академических способностей (переменная X. — *Прим. перев.*) и оценками за учебу (переменная Y. — *Прим. перев.*) снижение ошибки предсказания по сравнению со случайным предсказанием составляет лишь 13 %.

Корреляция должна дойти до уровня почти в 0,70, чтобы снижение ошибки составило 30 %, а доля соответствующей дисперсии составила половину. Чтобы ошибка снижалась на 50 %, корреляция должна быть почти 0,90.

Таблица 3

ВЛИЯНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА КОРРЕЛЯЦИИ НА ТОЧНОСТЬ ПРОГНОЗА

Корреляция между переменными X и Y/	Снижение ошибки предсказания Y по X, %	Доля соответствующей нормированной дисперсии (квадрат коэффициента корреляции. — Прим. перев.), %
0,10	0,5	1,00
0,20	2,0	4,00
0,30	4,6	9,00
0,40	8,3	16,00
0,50	13,4	25,00
0,60	20,0	36,00
0,70	28,6	49,00
0,80	40,0	64,00
0,90	56,4	81,00

Источник: адаптировано из книги J. Guilford/ *Fundamental Statistics in Psychology and Education*. New York: McGraw-Hill, 1942. P. 221.

Третий важный момент, связанный с интерпретацией, относится к терминологии, используемой для описания сравнительного значения результатов теста. С учетом недостатка исследований по этому вопросу, существует общее согласие относительно того, что консультант должен прибегать к достаточно общим описательным категориям, когда указывает сравнительную позицию клиента. Например, если позиция клиента соответствует середине диапазона распределения, целесообразны такие фразы, как «средний», «выше среднего», «чуть ниже среднего» или «в середине диапазона». Если уровень составляет от 70 до 85 % максимального, уместны фразы «высокий» или «в высшей четверти», хотя слово «высокий» для многих клиентов имеет нежелательную ценностную окраску. Фразы «низкий» и «ниже среднего» определенно вызовут у многих клиентов негативные ассоциации. Такие фразы, подразумевающие относительно невысокие баллы, как «низшие десять процентов среди ассистентов машиниста» многозначительны и не возбуждают негативных чувств, связанных с самооценкой.

7. Результаты тестов всегда нужно *проверять*. Другая формулировка этого принципа — результаты тестов всегда должны излагаться в виде гипотез. Такая предосторожность особенно важна, пока не собраны дополнительные данные, подтверждающие результаты тестов. И опять же, знание всех многообразных факторов ненадежности при проведении и обсчете тестов ставит консультанта в такое положение, в котором он никогда не будет воспринимать численные результаты тестов в их номинальном значении.

Существует много способов проверить достоверность полученных при тестировании результатов. Сравнение баллов по тесту академических способностей с имеющимися оценками академической успеваемости позволяет сделать грубую прикидку, хотя и сами оценки бывают удивительно ненадежны. Если результаты сомнительны, желательнее предложить дополнительный тест, лучше всего в индивидуальной форме. Результаты теста интересов можно сравнить с имеющимися в описании клиента материалами о его увлечениях, круге чтения и занятиях.

В качестве следствия из этого принципа проверки, консультант никогда не должен брать результаты теста *изолированно*. Результаты тестов должны сочетаться с другими имеющимися материалами, чтобы можно было проверить не только их достоверность, но и валидность. Решения, которые люди принимают после сеансов консультирования, чаще всего имеют слишком большое значение и для самого консультанта, чтобы рискнуть сделать прогнозы и давать рекомендации на основе скудной и неподтвержденной информации.

8. *Нейтральность консультанта* при изложении результатов теста достаточно важна, ведь так легко соскользнуть к оценочной фразеологии. Примеры оценочной фразеологии таковы: «Вы чрезвычайно хорошо выполнили этот тест», «Результаты выглядят отлично; думаю, вы будете довольны», «По-моему, этот тест означает, что...»

Результаты теста должны говорить сами за себя, без дополнительных проекций

собственных ценностей консультанта. Кроме того, все оценки клиент должен формулировать для себя сам. Консультанту лучше избегать чрезмерной персонификации оценок и говорить что-то вроде: «Обычно взрослым людям с такими результатами учиться в колледже достаточно легко» или «У людей с такими результатами теста при обучении по инженерным специальностям чаще всего возникают значительные трудности».

9. *Осмысленность и ясность* интерпретаций должны быть постоянной целью консультанта. Клиент должен сам формулировать для себя оценки, как указывает предыдущий принцип. Тем не менее, он не должен иметь делоскучей первичной информации, сброшенной ему для самостоятельной трактовки. Также консультант не должен разъяснять значение результатов теста на профессиональном жаргоне. Нечеткое изложение результатов теста провоцирует искажение интерпретации, так как клиент может, спроецировать на результаты тестов какие-то собственные смыс-**ЛЫ**.

Однако, если консультант чересчур осторожен при интерпретации результатов, он может вызвать у клиента излишнюю тревожность и, соответственно, искаженное восприятие результатов. Хотя консультант не должен выходить за пределы имеющихся у него данных, ему следует формулировать свои прогнозы достаточно прямо в тех случаях, когда у него есть уверенность в том, что клиент сможет осуществить планируемые действия, например, поступить в колледж.

Диаграммы и профильные графики помогают консультанту дать осмысленную интерпретацию. Консультанты расходятся в мнениях о том, уместно ли показывать профильные графики клиентам, так как те склонны обращать внимание лишь на оценочные ярлыки и детали. При ненадлежащем использовании графики могут быть весьма обманчивы, как в том случае, когда на одном профильном графике сведены результаты нескольких тестов, однако каждый тест нормирован на свою стандартную шкалу. Тесты, имеющие сопоставимые результаты, можно отображать на одном графике, так чтобы при сравнении результаты набора тестов (например оценки способностей или профильных тестов интересов) оказались в осмысленном соотношении друг с другом.

Шостром и Браммер [277] сообщают о процедуре изложения клиенту результатов теста в сеансах профориентационного консультирования. Используется кривая нормального распределения с изображенной на ней сотней схематических фигурок. Указывались несколько опорных точек со значениями, чтобы дать клиенту некоторое представление о том, как он выглядит по сравнению с нормативной группой. Консультант действовал примерно следующим образом: он говорил клиенту, что его «результат находится приблизительно над точкой, отмеченной красной стрелочкой», и рисовал поддиаграммой стрелочку, указывающую приблизительную суммарную позицию всех полученных баллов.

Мы обычно пользовались диаграммой, чтобы дать представление о распределении возможных баллов и о том, что означает попадание на определенный участок кривой. Поскольку большинство клиентов из числа студентов колледжей знакомы в учебном процессе с понятием нормального распределения, им было достаточно легко понять эти идеи. В случае старшеклассников и взрослых клиентов, не имеющих таких специальных знаний, сомнительно, стоит ли затевать долгую дискуссию о случайных величинах, распределениях и нормальных кривых.

10. *Точный прогноз* — одна из главных целей тестирования. Результаты тестов должны формулироваться в терминах статистических гипотез. Это правило затрагивает самую важную проблему тестирования — проблему валидности. Так мало наборов тестов, которые были удовлетворительно разработаны и стандартизированы в соответствии со статистикой населения, что консультант, пытаясь дать клиенту числовые оценки вероятностей, наталкивается на принципиальные трудности. Прекрасно было бы, если бы консультант мог сказать: «Трое из четырех студентов с такими результатами успешно обучаются юриспруденции», «У человека с такими результатами 60%-ный шанс на успех при обучении в техническом колледже». Несмотря на общее отсутствие более-менее точных оценок вероятностей, консультант все же может прибегнуть к статистической терминологии, вводя ее в свои интерпретации. Он, например, может сказать: «У человека с такими результатами весьма высокие шансы успешно выполнить программу обучения в области гуманитарных наук».

11. *Участие клиента и оценивание им результатов* является еще одной целью интерпретационной фазы тестирования. Взаимодействие между клиентом и консультантом ценно здесь потому, что оно постоянно дает консультанту информацию о том, как клиент воспринимает интерпретации. В исследовании Дресселя [87] было установлено, что большая степень участия

клиента в оценивании результатов тестов способствует его лучшему самопониманию.

Периодически задавая клиенту вопросы, интересуясь, нет ли вопросов у него, консультант зачастую может избежать втягивания в длинные назидательные монологи о результатах теста. Периодические паузы, позволяющие клиенту отреагировать, помогают улучшить усвоение им результатов. Перцепционные исследования Келли [164], интерпретационные исследования Бикслера [33] и исследования памяти Бартлетта [20] однозначно выявили у клиентов тенденцию слушать избирательно, а также искажать и забывать услышанное. Характерно, что многие исследования в рамках гештальт-психологии, такие как работа Вульфа [328], подтверждают тенденцию клиента при воспроизведении чисел приводить их в более тесное соответствие с «хорошим гештальтом». То есть клиент бессознательно искажает свое восприятие таким образом, чтобы сенсорные данные стали более понятными и осмысленными. Мы Исходим из предпосылки, что явление искажения восприятия распространяется также на числовые результаты тестов, несущие в себе потенциальную угрозу. Консультант должен помнить о таких тенденциях, чтобы помочь клиенту как можно точнее воспринять результаты и чтобы заметить искажающие эффекты собственных мотивационных процессов.

12. Интерпретация *низких результатов* для нормального клиента является одной из самых трудных задач, с которыми приходится иметь дело консультанту. По своему опыту мы знаем, что лучше всего начинать интерпретационную беседу с упоминания высших у данного клиента баллов. Это помогает ему приобрести уверенность в себе, столь важную для него, чтобы позднее принять тот факт, что в других категориях баллы достаточно низкие.

Второе полезное средство, к которому может прибегнуть консультант, — проверить готовность клиента узнать о своих невысоких результатах, попросив его предсказать, какую относительную позицию он, по его мнению, может занимать на шкале измеренной характеристики. Зачастую клиенты довольно ясно представляют себе свое положение по сравнению с другими. Затем консультант формулирует высказывание, которое подтвердит догадку клиента результатами теста. Однако, если клиент не имеет ясного представления о своей относительной позиции, и если он эмоционально готов узнать результаты теста, консультанту следует просто изложить факты и подождать реакции клиента. Консультант должен подготовиться к тому, чтобы встретить любые чувства, будь то удивление, разочарование или удовлетворение, а затем отобразить их и помочь клиенту их проработать.

Сообщая о низких результатах, консультант должен проявлять особую осторожность и гибкость в связи с тем, что они могут оказаться ошибочными. Клиента, получившего баллы, которые не подтверждаются другими имеющимися материалами, следует расспросить, чтобы выяснить возможную причину. То есть консультант должен определить, не страдает ли клиент от чрезмерной усталости, тревожности по отношению к тестам, правильно ли он понял указания, был ли подготовлен к тестированию. Консультант не должен исключать и тот вариант, что решающим фактором стала ненадежность, присущая самому тесту.

13. *Соответствующий концептуальный уровень* при формулировании интерпретаций теста чрезвычайно важен, если только мы хотим, чтобы клиент понял, о чем речь. Например, когда консультант использует такие обороты, как «академические способности», «лингвистические способности», он активизирует стереотипные представления о способностях к иностранным языкам. Для него было бы гораздо уместней перейти на язык клиента и говорить о «способностях к речи». Вопросы для проверки понимания клиентом интерпретаций — одно из средств, помогающих консультанту оставаться на самом адекватном концептуальном уровне.

Специфическое информационное применение тестов

Письменные личностные опросники. Эти опросники делятся на три основные категории: предназначенные для выявления та- ; ких личностных качеств, как доминирование и подчинение; для выявления наличия и силы эмоциональных проблем; для опре- ' деления, в какой мере у клиента наличествуют чувства и проблемы, подпадающие под стандартные диагностические кате- > гории, такие как истерия и т. п.

Письменные тесты, предназначенные для определения лич-ц ностных характеристик, малоэффективны, так как не дают консультанту ясной информации для оценки отдельных качеств или их сочетаний. По нашему мнению, эти тесты имеют и второй недостаток, поскольку консультант не сможет соотнести туманно сформулированные качества с чем-то осмысленным, даже если и выявит их. Слишком мало полезных коэффициентов валидности было разработано для

применения в тестах личностных характеристик.

Так называемые «адаптированные опросники», такие как Адаптированный опросник Белла [24], ориентированные на изучение личностных проблем, полезны тем, что «дают зацепку» для обсуждения проблем клиента. Клиенты, особенно из числа подростков, имеют механизмы сопротивления, которые можно модифицировать, пользуясь результатами личностных тестов, поскольку подростки испытывают острое любопытство по отношению к собственной личности. Тем не менее, адаптированные опросники анкетного типа зачастую ненадежны, и при их использовании клиент склонен отвлекаться от реальных проблем, чрезмерно концентрируясь на результатах теста.

Личностные опросники третьего типа, устанавливающие наличие у клиента симптомов психиатрического уровня, полезны, главным образом, для черновой проверки. Такие адаптивные опросники, примером которых служит Миннесотский многопрофильный личностный опросник [139], выполняют также функцию «консервного ножа», помогая клиенту быстрее выйти на описательный уровень в понимании своих адаптационных проблем. ММРІ помогает консультанту сформулировать диагностические заключения, хотя тот должен с величайшей осторожностью относиться к буквальному применению диагностических категорий этого инструмента.

Проективные техники. Еще одной категорией средств личностного оценивания является группа проективных техник, которые позволяют клиенту проецировать свое индивидуальное восприятие неоднозначных стимулов, предъявляемых в виде чернильных пятен, картинок и трехмерных объектов.

Проективные техники полезны тем, что помогают консультанту формулировать диагностические заключения и дают ориентиры для консультационного процесса. Имеются данные, что проективные техники полезны также для рекомендаций в проф-ориентационном консультировании.

Инструменты типа «историй к картинкам», такие как Тест тематической апперцепции (ТАТ), применяются в консультировании и психотерапии, главным образом, для собственной интерпретации их клиентом. Несколько исследований, которые провели Беттлехайм [30], Диблер [80], Жак [154] и Мортон [213], продемонстрировали полезность таких ситуаций, когда клиент интерпретирует собственные рассказы. Мортон выяснил, что ТАТ является полезным средством для ускорения краткосрочной психотерапии, так как сюжеты и их интерпретация помогают клиенту сконцентрировать внимание на своих самых насущных проблемах и на их решении. Одна из стратегий краткосрочного психотерапевтического консультирования заключается в том, что консультант побуждает клиента говорить о восприятии им своих проблем в настоящее время, о сущности его защиты, о его целях, не застревая подолгу на событиях прошлого.

Диблер использовал ТАТ как средство для отображения важнейших установок клиента, с тем чтобы облегчить ему дальнейшее выражение чувств. Затем клиент предлагает собственные интерпретации, благодаря этому вырабатывая инсайты быстрее, чем было бы, если бы консультанту пришлось прибегнуть к прямым методам интерпретации.

Протоколы Роршаха также могут применяться для того, чтобы незамедлительно получить информацию для психотерапевтического процесса. Хотя в тесте Роршаха не получают собственных интерпретаций клиента, информация, выявленная из содержания и из психограмм, может быть использована для получения от клиента большого количества терапевтически ценного материала на ранних стадиях консультирования или для того, чтобы позже помочь ему преодолеть «плато» сопротивления. Например, консультант может интерпретировать аспекты стиля жизни на психограмме Роршаха следующим образом: «Из интерпретации этого теста складывается впечатление о вас, как человеке, который испытывает затруднения в установлении удовлетворительных межличностных отношений, то есть в общении с окружающими. Согласуется ли это с тем, как вы оцениваете себя сами?». Нередко консультант, предлагая такого рода интерпретацию на ранних сеансах, может выделить области повышенной защиты быстрее, чем было бы, если бы он предоставил клиенту самому приближаться к ним, зачастую мучительным путем — через все отмели и узкие проходы свободно развивающейся беседы с консультантом и собственного сопротивления.

Пепински [230] описывает менее формальные проективные техники консультирования, в которых используются предметы обихода, такие как мебель и прочие аксессуары. Например, Пепински иногда указывал на висящую на стене картину с пейзажем и спрашивал у клиентов, какие ощущения этот пейзаж у них вызывает. И вот каким был один из типичных ответов, когда довольно способная первокурсница описывала свои переживания из-за не получающейся семестровой работы:

Коне: Не лучше ли вам расслабиться? Может быть, вам стоит рассмотреть эту мою картину (показывает на картину на стене).

Кл. (после короткой паузы): Я ее вижу, и она мне не нравится.

Коне: Не могли бы вы рассказать мне об этом подробнее?

Кл. (сжимая кулаки): Ветви этого дерева... они словно бы стараются схватить что-то, до чего никогда не дотянутся... точь-в-точь как я (разражается бурными рыданиями).

Пепински, подытоживая достоинства «метода картины», говорит, что он позволяет клиенту чувствовать себя непринужденно при реакции на стимул, который выглядит внешним, и тем самым помогает консультанту получить более точные данные в качестве основы для диагностических заключений. Еще одно достоинство — ответственность за анализ проблем возлагается непосредственно на клиента.

Как представляется, применение проективных методов в консультировании предполагает множество следствий и много плодотворных путей. Нами было приведено несколько примеров возможных применений. Seriously изучающим клиническую психологию студентам доступны многие книги о проективных техниках, которые позволят им продвинуться значительно дальше сделанного нами краткого введения. Однако эта область — применение проективных техник в психотерапии — в целом требует серьезных дополнительных исследований, прежде чем можно будет сказать что-либо определенное о полезности этих методов.

Выразительные движения. Наблюдения за позой, речью, мимикой и жестами клиента всегда были для консультанта богатейшим источником информации о внутреннем мире клиента. Ерзанье и выступивший пот являются самыми эффективными критериями, указывающими на общее состояние напряженности у клиента.

Опросники интересов и ценностей. Опросники этой категории полезны, главным образом, в ситуациях консультирования по проблемам обучения и выбора профессии. Они помогают клиенту сравнить его спонтанно сформулированные или проявляющиеся интересы с объективными данными опросника. В соответствии с установленными при тестировании интересами клиента он сравнивается с другими группами, имеющими известные области интересов, такими, например, как мальчики в целом или инженеры. Помогая клиенту заметить, что разные подходы к выявлению интересов подтверждают друг друга, и что его области интересов устойчивы, такие тесты выполняют в консультировании функцию поддержки. И наоборот, иногда опросники помогают выявить области неопределенных или незрелых интересов. Если консультанту доведется обнаружить, что один из взрослых клиентов не имеет доминирующих интересов, этот факт будет иметь большое клиническое значение, подразумевая, что необходимо исследовать динамику личности клиента. Отсутствие интересов может, например, означать, что клиент не способен идентифицироваться с группой, что он страдает общей эмоциональной незрелостью или что он чрезвычайно неопытен. Как указывает Пат-терсон [229], клиенты с эмоциональными нарушениями склонны больше интересоваться занятиями в категории творчества и в категории социальной помощи, что может быть интерпретировано как бегство в искусство или стремление к самопомощи.

Второе достоинство опросников интересов и ценностей для консультирования заключается в том, что они проливают свет на я-концепцию клиента. Что он любит делать, что он ценит — это важные ключи к характеристикам его системы «я».

Кроме того, опросники интересов могут использоваться консультантом для предсказания той степени удовлетворенности собой, которой клиент может достигнуть в данной профессиональной области. Исследование Стронга [292], выяснившего ценность опросников интересов для прогнозирования последующего выбора профессии и удовлетворенности работой, служит иллюстрацией к этой функции опросников. Опросники интересов по большей части применяются ограниченно — для старших подростков и взрослых, чьи интересы более устойчивы, чем в младших возрастных группах. Иногда, впрочем, общий тест интересов, проведенный в раннем подростковом возрасте, способен дать клиенту некоторое представление о сравнительной силе его интересов, очерчивая такие широкие области, как техника или религия.

Проблема применения в консультировании конкретных тестов — тема чересчур обширная, выходящая за пределы нашей книги. Предполагается, что большинство читателей знакомы с обычно используемыми тестами. Если нет, мы рекомендуем в качестве неплохого источника книгу Супера [296].

Тесты способностей и достижений. Существует обширная литература о тестировании способностей и достижений. Назначение данного раздела — лишь указать некоторые из основных применений этого типа тестов в консультационных взаимоотношениях.

Первая функция тестов способностей и достижений — оказать клиенту поддержку. Ведь так часто клиент чувствует себя «тупым» или «неадекватным», не имея оснований для подобных ощущений. При использовании вместе с психотерапевтическими методами тест способностей к учебной работе, например, может дать клиенту более реалистические указания, в каком примерно положении он окажется по отношению к группе, в которой ему придется выдерживать профессиональную конкуренцию. Такой группой может быть население в целом, первокурсники колледжей, первокурсники технического или художественного колледжа, а также любая другая группа, на которую нормирован тест. Нередко клиенту придает больше уверенности в себе более точное знание своего сравнительного положения, благодаря чему он может вырабатывать более реалистичные планы.

Вторая функция тестов способностей и достижений для консультанта заключается в том, что они предоставляют консультанту основу для прогнозов ожидаемого успеха клиента в данной — общей или конкретной — области деятельности. Примерами служат прогнозы ожидаемой успеваемости клиента, обучающегося на инженера, поступившего в гуманитарный колледж или участвующего в программе подготовки педагогических кадров. Валидность тестов и таблиц прогнозов не так высока, как хотелось бы консультантам, хотя подобные тесты лучше, чем выбор «методом тыка».

Тесты способностей нередко выполняют в консультировании третью, хотя и косвенную, функцию. Если клиент слишком легко видит угрозу для себя в ситуациях оценивания, сомневается в своих способностях или страдает от расхождения между своими способностями и своими претензиями, программа тестирования перебрасывает такую тревожность клиента непосредственно в область взаимоотношений, где консультант способен регулировать ее психотерапевтическим путем.

Главное предназначение всякого тестирования в консультациях — дать клиенту надежную и валидную информацию о нем самом, так чтобы он мог принимать обоснованные решения.

СЕМАНТИКА

Семантический анализ в консультировании — это в большей степени подход к проблемам коммуникации, нежели группа методов. Основной постулат семантического подхода заключается в том, что эмоциональные нарушения возникают по большей части из-за неправильного употребления слов, недостаточно ясного понимания и из-за искажения смысла, вызванных расстройствами процессов символического мышления у клиента. С помощью таких средств, как прояснение, переформулировка и методы интерпретации, клиенту помогают скорректировать его языковые навыки.

Применяя семантический подход в беседах с клиентом, консультант способен исправить ошибки клиента, которые могли возникнуть в связи с нереалистическими, идеализированными ожиданиями. Тем самым консультант может предотвратить фрустрацию и разочарование, которыми кончаются усилия клиента достичь «успеха». Джонсон [158] называет склонность ставить перед собой нереальные цели «I FD-синдромом» — от слов «идеализация, фрустрация, деморализация». Помогая клиенту точнее определить свои цели, консультант тем самым помогает ему избежать указанных семантических тупиков.

Клиенты, испытывающие трудности с подбором точных обозначений для чувств и идей, демонстрируют еще один тип коммуникационных проблем. Одним из главных достоинств консультирования является то, что оно обеспечивает вербальные средства для выражения эмоций. Клиент приобретает, например, способность вербализовать амбивалентные чувства и понимает, что вполне возможно осмысление своего «я» в качестве структуры, где уживаются два противоположных чувства к одному и тому же человеку в одно и то же время.

Консультанты могут применять семантический анализ для коррекции неупорядоченного мышления — еще одной коммуникационной проблемы. Неупорядоченность мышления обычно сопровождается «гипервербализацией» и характеризуется неумным поиском смыслов. Человек с чрезмерной вербализацией фактически уклоняется от мышления. Консультант способен помочь клиенту мыслить строже — часто переспрашивая его, что он хотел этим сказать, или стараясь переформулировать и прояснить мысли, только что высказанные клиентом, или поощряя долгие задумчивые паузы.

Иногда ригидное мышление, наряду с недостаточной вербализацией, является симптомом семантических трудностей. Приверженность к стереотипам, предвзятость, догматизм, поиск

примитивных причин, абсолютизация и сведение проблем к вопросу «или-или» являются примерами такого типа затруднений в мышлении. Консультант помогает клиенту понять, например, что человеческие качества не являются черно-белыми, а существуют во всех формах и сочетаниях.

Семантика, таким образом, является подходом к устранению затруднений в выражении чувств посредством более точной их формулировки, чтобы клиент смог урегулировать их в стиле «решения проблем» и чтобы смог увидеть взаимосвязь между своими мыслями и своими чувствами. Семантика также помогает консультанту прояснять смыслы, делать мышление клиента строже и глубже, чтобы он осознал свои тенденции к абстрагированию и смешению символов с реальностью. Консультант может преодолеть эти эмоциональные затруднения клиента, когда тот прекращает задавать туманные вопросы и принимать неопределенные ответы.

ИНФОРМАТИВНОЕ ЧТЕНИЕ И БИБЛИОТЕРАПИЯ

Применение литературы для того, чтобы помочь людям справиться с проблемами, — практика довольно старая. В консультировании чтение имеет два значения: информационное и психотерапевтическое (последнее обычно называется библиотерапией).

Информационное применение чтения

Информационное применение текстов подразумевает такие ситуации, как изучение литературы на тему обучения и данной профессии при профориентационном консультировании, самообразование в вопросах секса и брака при семейном консультировании, а также религиозная самоподготовка при пастырском консультировании. Тексты используются в таких ситуациях главным образом для того, чтобы сэкономить время на сеансах консультаций. На клиента, например, возлагается ответственность изучить материалы об учебных заведениях в области права или почитать проспекты, рассказывающие о юриспруденции как профессии.

Информационные подходы полезны, главным образом, в случае консультационных проблем поверхностного типа, когда личности клиента затронуты только уровни эго-системы. Предложение консультанта почитать литературу о некоей профессии обычно без возражений принимается клиентом, хотя необходимо использовать и некоторые мотивационные факторы, чтобы стимулировать независимое изучение материала клиентом. Предложения о чтении высказываются в то время, когда у клиента проявляется потребность в получении информации. Принципы применения конкретных типов информационных материалов будут обсуждаться в части III, где рассмотрены их приложения в случае разнообразных человеческих проблем.

Терапевтическая функция чтения

В своем обзоре литературы по библиотерапии Брауэр [42] указывает, что существует мало данных, подтверждающих полезность библиотерапевтических методов. Однако многие психотерапевты ссылаются на их полезность для определенного типа клиентов. Интеллектуально развитые клиенты, по-видимому, извлекают из этого подхода наибольшую пользу.

Существует два рода библиотерапевтической литературы. Литература первого рода — беллетристика, биографии и духовная литература — позволяет многое узнать о разнообразных проявлениях человеческого опыта. Шроудс [278], например, составила книгу «Психология через литературу», представляющую собой собрание выдержек из хорошо известных литературных источников. Материалы скомпонованы в разделы, посвященные, например, семейной жизни, финансовым проблемам и эмоциональным коллизиям. Такой подход к чтению на тему человеческих проблем с использованием мировой литературы помогает клиенту расширить свои представления о человеческой мотивации и культурных конфликтах. Существует мнение, что литература предоставляет клиенту возможность познакомиться с духовным опытом, который может иметь терапевтическое значение. Многие клиенты находят, что чтение Библии и другой религиозной литературы оказывается для них серьезной эмоциональной поддержкой.

Библиотерапевтическая литература другого рода — о психической гигиене — предназначена для того, чтобы дать полезную информацию о решении человеческих проблем, и освещает вопросы проблем адаптации. Примерами таких брошюр служат буклеты *SRA Life-Adjustment Booklets* и серии брошюр *Public Affairs pamphlet*.

Одним из достоинств библиотерапии при консультировании является экономия времени. Материалы для чтения, соответствующие проблеме клиента, служат толчком для его размышлений о своих чувствах. Нередко клиенты так жаждут получить информацию, что консультант может этому сопротивляться, чтобы предотвратить установление взаимоотношений на слишком интеллектуализированной основе. Предложение некоторого количества сугубо специальных материалов удовлетворяет тягу клиента и защищает раппорт, при этом позволяя консультанту избежать втягивания в нескончаемую последовательность вопросов и ответов. Подобные стремления клиента зачастую являются его защитными средствами.

Другое достоинство терапевтического чтения заключается в том, что оно позволяет клиенту лучше ознакомиться с терминологией тестирования, психической гигиеной, защитой и эмоциями в целом. Чтение правильно подобранной литературы, по-видимому, имеет дополнительную семантическую ценность для клиента, который может найти более точные способы выражения своих мыслей и чувств.

Третье достоинство терапевтического чтения заключается в том, что оно стимулирует мышление. Клиент сталкивается с идеями, которые способны открыть ему новые пути к инсайтам. Мать, например, выясняет, что она, хотя и твердит ребенку, как любит его, на самом деле не признает многие из присущих ему свойств и качеств. Ребенок, в свою очередь, трактует поведение матери не как любовь, а как отвержение. Чтение о подобных проблемах зачастую побуждает человека соотнести со своими проблемами нечто дополнительное по сравнению с интерпретациями психолога-консультанта.

И наконец, библиотерапия помогает консультанту оказывать поддержку. Если клиент в связи со своими проблемами испытывает тревожность, ему может помочь чтение о сходных проблемах. Он узнает, что у других людей встречаются точно такие же чувства и точно такие же проблемы. Он, например, обнаруживает, что его семейные проблемы далеко не так уникальны, как он думал.

Недостатки библиотерапии

Мы указали несколько достоинств библиотерапии, которые упоминаются психотерапевтами в качестве полезных для определенного типа клиентов. Библиотерапия имеет и явные недостатки. Один из главных связан с тем фактом, что люди склонны искать рационализации для своих проблем, когда читают о них. Поэтому та готовность к консультациям, которая могла у них существовать, снижается, а их невротическая защита скорее усиливается, чем ослабляется. Чтение превращается в своеобразное средство сопротивления, реализующееся одновременно с планом психотерапевтического консультирования.

Второй недостаток библиотерапии состоит в том, что она побуждает клиента думать, будто бы чтение помогает ему решать его проблемы. Если не разъяснить со всей тщательностью, что чтение является вспомогательным средством при консультировании, клиент может променять на суррогатные инсайты, псевдоинсайты, которые обрел в ходе чтения, те, зачастую мучительные, переживания подлинного личностного развития, которые должен был бы обрести в консультационных взаимоотношениях как таковых. Считается, что поведение редко изменяется благодаря чтению. Существуют также опасения, что так называемые инсайты, в неумеренных количествах приобретенные в ходе чтения, окажутся настолько же неэффективны и иллюзорны, как благие намерения под Новый Год.

Кроме того, встречаются клиенты, у которых тревожность только подкрепляется из-за чтения о проблемах психической гигиены. Они видят самих себя в каждом описываемом случае и, в силу самовнушения, расширяют свой защитный репертуар новыми симптомами. Эта тенденция к персонализации особенно сильна у параноидальных людей и у клиентов со слабой системой защиты.

Принципы применения библиотерапии

Знание книг, которые рекомендует консультант, является первым принципом. Консультант, отсылающий клиента к книге, с которой сам не знаком, рискует ввести его в заблуждение и, вероятно, не сможет удовлетворить его запросы и предложить адекватный уровень сложности. Просчет относительно уровня понимания клиента может пагубно сказаться на раппорте. Данный принцип возлагает на консультанта тяжелое бремя обязанностей быть в курсе выходящей литературы и удерживать названия книг в ближней памяти. Однако такая

осведомленность позволит ему предлагать литературу, не только полезную с точки зрения содержания, но и соответствующую возрасту, жизненному опыту и лингвистическому уровню клиента.

Консультант должен *проявлять уверенность*, когда предлагает книги, чтобы заинтересовать ими клиента и гарантировать, что тот воспримет изложенные в них идеи. При этом литература *пред-; лагается*, а не предписывается.

Своевременность выступает третьим важным принципом, который должен соблюдать консультант, чтобы клиент правильно понял и принял содержащиеся в литературе идеи. Консультант не хочет создать впечатление, будто бы проблемы клиента настолько просты, что их можно решить, почитав книжку, вмиг, чтобы прорабатывать их в консультационном процессе. Несвоевременное предложение литературы может создать у клиента впечатление, что консультант не в силах помочь клиенту, и что чтение может оказаться выходом из терапевтического тупика. Важная деталь принципа своевременности — предлагать чтение в период снижения сопротивления. Консультант, предлагающий чтение в то время, когда клиент борется со своими чувствами или находится на подступах к инсайту, добьется от клиента только раздражения и мнения, что консультант его плохо понимает.

Обсуждение результатов чтения важно для того, чтобы оценить, какое влияние оказало на клиента прочитанное. Клиент может задавать вопросы и упоминать идеи, которые показались ему особенно ценными. Зачастую можно для большей ясности зачитывать вслух соответствующие отрывки. Очень важно, чтобы в этот момент исправлялись искажения восприятия и ошибочное понимание, чтобы осуществлялось реалистическое оценивание идей. Вот некоторые существенные вопросы: «Насколько авторитетен автор? Насколько свеж материал?» Некоторые книги, написанные в двадцатых и тридцатых годах, не отражают современную психологическую мысль. Проводится ли четкое различие между мнениями и фактами? Ведь так много популярных авторов не слишком щепетильны в отношении фактической основы своих суждений.

Списки рекомендуемой литературы и размноженные аннотации можно применять для поощрения интереса к чтению. Книги и брошюры, иногда с подчеркнутыми местами, можно оставлять в приемной, чтобы клиенты полистали их, а то и взяли почитать. Нередко простое перелистывание книг служит толчком для мыслительного процесса клиента, в результате которого на сеансе появляется важный материал. Вот пример:

Кл.: Я тут прочитал статью в одном из журналов на столике в приемной. Там обсуждается, по каким причинам люди с такой легкостью сами для себя создают семейные проблемы. Мне кажется, автор не очень-то разобрался в вопросе. Я мог бы назвать еще несколько причин, которые он не упоминает.

Чтение в малых количествах, по всей видимости, полезней, чем в больших. Лаконичная статья или брошюра зачастую полезней, чем книга. Консультанту легче выделить нужные идеи и соображения в короткой работе, ведь обилие материала, далекого от непосредственных забот клиента, может только отвлечь его и заслонить желаемые акценты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, предоставление информации и предложение материалов для прочтения клиентам очень важны в процессе консультирования. Использование советов и предложений консультанта (уместно в некоторых консультационных ситуациях. Принципиальная опасность высказывания советов заключается в том, что они нередко становятся проекцией собственных потребностей и ценностей консультанта. Тесты личности, интересов, способностей и достижений — широко применяемые информационные инструменты, предназначенные для того, чтобы предоставить клиенту информацию о нем самом, с помощью которой он сможет принимать более обоснованные решения. Тесты — это средства, в высшей степени технические, требующие специальной подготовки для их аккуратного подбора и применения. Семантические принципы помогают клиенту улучшить способность размышлять о своих проблемах и яснее выражать свои мысли и чувства. Информационное чтение и библиотерапия — это методы, предназначенные для того, чтобы подсказать клиенту идеи, которые он сможет использовать для планирования своего будущего и для решения своих нынешних проблем.

Глава 11

Групповая динамика, коллективные консультации

и групповая психотерапия

Одно из новых направлений в области консультирования и психотерапии — применение наряду с индивидуальными групповых методов. Большая часть тех различий между консультированием и психотерапией, о которых говорилось в главе 1, сохраняются и применительно к коллективным консультациям и групповой психотерапии. Термин «коллективные консультации», по всей видимости, сейчас более употребителен, чем «групповые консультации». В отличие от этого, оборот «групповая психотерапия» уже много лет имеет устойчивое значение. Самое важное различие между двумя этими понятиями заключается в глубине эмоциональной вовлеченности. При коллективных консультациях группы обычно работают над общей темой, сферой интересов или проблемной областью, такими как академическая успеваемость или общение с родителями. В коллективных консультациях глубина чувств контролируется в большей степени, чем при групповой психотерапии, где не только допускается, но и поощряется выражение участниками глубоких чувств системы ядра. Например, во время групповой психотерапии участнику предстоит углубиться в работу над такими своими чувствами, как непреодолимая ненависть к женщинам или сильная тревожность из-за одиночества во враждебном мире.

Читатель обнаружит, что материалы во второй половине этой главы в большей степени соответствуют психотерапевтическим целям, нежели консультационным. Описываемые методы, хотя не ограничиваются конкретной институциональной обстановкой, по своей сути способствуют более глубокому втягиванию клиента в психотерапевтический процесс. Но даже при таком ограничении темы мы не можем дать исчерпывающий ее обзор. Наша цель — проиллюстрировать некоторые черты сходства и различия между индивидуальным и групповым подходом и ознакомить читателей с некоторыми реализациями, проблемами и концепциями групповых методов.

Применяются различные сочетания индивидуальных и групповых методов. Булер (Buhler, 49) рассматривает четыре основных варианта:

- 1) акцент делается на индивидуальных методах, а групповые методы дополнительные, вторичны;
- 2) акцент делается на групповых методах, а индивидуальные методы дополнительные, вторичны;
- 3) в качестве главной техники применяются исключительно групповые методы;
- 4) в сбалансированном подходе применяются в равной мере индивидуальные и групповые методы

ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА

Консультанты, руководящие кадры в промышленности и работники социального обеспечения — это люди, чья работа в значительной степени связана с вопросами групповой динамики, той области знания, в которой основное внимание уделяется пониманию межличностных отношений и групповых процессов. Групповая терапия и, до некоторой степени, коллективные консультации, напротив, имеют тенденцию сосредотачиваться на *интраличностных* факторах, обуславливающих личностные изменения. Далее кратко изложены некоторые соображения, относящиеся к вопросам групповой динамики². Методы и иллюстрации относятся, по большей части, к коллективным консультациям.

Принципы, на которые опирается руководитель группы в своем понимании процесса, можно разбить на три области: поведение руководителя, поведение участников и контент-анализ. Те, кто изучает групповую динамику, могут воспользоваться приведенной ниже краткой сводкой для анализа группового поведения в терминах этих трех категорий.

Основные действия руководителя

Постановка проблемы. Руководитель формулирует вопрос или тему, которыми должна будет заниматься группа. Это может

¹ Читатель сможет найти в книге George R. Bach, *Intensive Group Psychotherapy* более полный обзор способов организации групповой психотерапии.

² Мы признательны доктору Джеймсу Ф. Т. Бюнгелю за основные идеи этого раздела.

происходить как в самом начале, так и в процессе обсуждения. Формулировка приводится без указаний, какое решение должно быть достигнуто или на чью сторону склоняется сам руководитель.

Сдерживание. Одних участников руководитель приглашает высказаться, а других просит

воздержаться от комментариев; он также призывает к порядку или требует внимательности. Эти действия не имеют никакого отношения к содержанию разговора, а определяют только, кто должен и кто не должен активно включаться в него в каждый конкретный момент.

Проверка настроений. Руководитель стремится выяснить баланс мнений в группе. Он может попросить участников поднять руки или просто описать по собственным впечатлениям суть общего мнения и обратиться к группе за подтверждением своих слов.

Разработка идей. Руководитель стремится получить помощь группы в прояснении и разработке идей, заново формулируя эти идеи, обобщая их или противопоставляя их друг другу. Нового материала он не вводит, но, оперируя тем, что было высказано, старается прояснить тезисы или добиться расширенного их понимания.

Мониторинг. Руководитель напоминает группе о рамках и ограничениях, относящихся к ее работе (например, пределы по времени, административные предписания, основополагающие правила).

Активизация. Руководитель стремится повысить мотивацию группы в отношении задачи. Он может подчеркивать причины для работы над этой задачей или просто призывать группу к повышению активности и упрекать за снижение.

Обслуживание группы. Руководитель выполняет для группы некоторые секретарские функции (например, ведет записи, пишет на классной доске, раздает бумагу, регулирует освещение). Эта функция может не иметь вербальных аспектов.

Содержательное участие. Руководитель принимает участие в обсуждении на равных правах с другими членами группы и никаким образом не осуществляет свои руководящие функции. Руководители также прибегают к определенным *средствам ускорения прогресса* — в том смысле, что способствуют быстрейшему развитию обсуждения в группе. Ниже приводится сводный перечень таких средств.

Инициатива. Руководитель предлагает новые идеи, процедуры и новые пути. При этом основное содержание выводится не из предыдущей работы группы, а, как правило, ищется «внутри» высказываний последних выступавших участников.

Поправки. Руководитель развивает идеи, уже прозвучавшие в группе. Он может ввести новый «поворот сюжета», но в общем случае он больше корректирует, чем вносит нечто новое.

Поддержка. Руководитель осуществляет подчеркивание, обоснование и иным образом приходит участникам на помощь в отношении идей, уже прозвучавших в группе. Он не стремится усовершенствовать эти идеи, только ускорить их признание группой.

Сопроотивление. Руководитель может подвергать сомнению прозвучавшие в группе идеи, оспаривать их или отвлекать от них внимание. Он может попытаться их изменить или повлиять на группу, чтобы она их отвергла.

Обобщение. Руководитель демонстрирует группе аналогию или контрастность нескольких прозвучавших идей, сводит вопросы к их сути, концентрирует или проясняет содержание.

Вопросы. Руководитель стремится получить информацию, узнать мнения и тому подобное. (Под вопросы замаскированы и некоторые другие формы его активности. Критерий здесь — будут ли возможные ответы ценнее, чем сам вопрос.)

Отвлечение. Руководитель целиком закрывает возникшую в группе тему (но не в том смысле, что развивает другие ее аспекты!). Он может пошутить, организовать какое-то другое занятие или сделать личное замечание.

Контроль. Руководитель может попытаться регулировать вопрос, кто будет говорить, когда и как долго. Он может помогать менее красноречивым участникам.

Информация. Руководитель предоставляет группе информацию (иногда в ответ на вопрос), зачастую просто излагая сведения, хотя у него может быть и дополнительная цель — повлиять на группу. Однако сутью этого метода является оглашение фактов или того, что воспринимается как факты.

Поведение участников

Хотя участники зачастую прибегают к тем или иным перечисленным выше методам, для поведения участников можно указать ряд специфических особенностей.

Участие и громкость. Коэффициент участия каждого члена группы можно определить, просто отмечая высказывания членов группы. Если участник говорит дольше среднего времени,

отметку можно подчеркнуть. Если его голос был особенно громким, отметку можно выделить жирным шрифтом, чтобы ука-Г зать на силу реакции.

Виды апелляции. В любом обсуждении можно определить, к чему апеллирует выступающий участник, и как он влияет на группу. Иногда это влияние может быть совершенно явным, а иногда более тонким. Вот некоторые примеры.

Апелляция к логике и рассудку: «Представляется, что разумней...».

Апелляция к интересу: «Интересно было бы...».

Апелляция к благоразумию: «Хватит дурачиться».

Апелляция к этикету и хорошему вкусу: «Ну, не при дамах».

Апелляция к удовольствию: «Как здорово было бы...».

Апелляция к потребностям, таким как зависимость: «Нам бы надо...».

Косвенное влияние. Многие виды влияния участников на группу оказываются неявными, косвенными, поскольку не связаны прямо с темой или содержанием дискуссии. Некоторые примеры таковы — личные характеристики (другой пол, возраст, рост), характеристики статуса (профессия, положение, участие в общественной жизни, образование, опыт), невербальные «сигнальные» средства (иная громкость голоса, сексуальная привлекательность, волнение и нетерпение, молчание, сменяющееся энергичной деятельностью, пристальный взгляд). В ходе таких наблюдений полезно выделять тех участников, чье поведение отличается от поведения группы в целом, например, тех, кто говорит спокойным тоном, когда все вокруг кричит. Таким образом, хотя можно следить за конкретным человеком, полезно учитывать и всю группу в качестве системы отсчета.

Модель «адресаций». Определенные люди в группе, по-видимому, отличаются способностью чаще других быть объектом «адресации» со стороны остальных ее членов. Иногда члены группы обращаются ко всей группе. Однако в других случаях кто-то из членов группы словно бы притягивает, а то и монополизует внимание и коммуникационную направленность группы.

Контент-анализ

Развитие темы. Следя за групповым обсуждением, особое внимание уделяют «истории» темы. Хотя не обязательно окажется возможным или желательным осуществлять этот исторический анализ с высокой точностью, тем не менее, может принести пользу следующая его схема: каким образом данная тема возникла — по инициативе одного из участников, во взаимодействии нескольких участников, из какой-то другой темы? Каким образом группа работала над этой темой — споря о противопоставляемых аспектах, приводя иллюстрации и примеры, апеллируя к эмоциям, реагируя на влияние определенных членов группы? Какие изменения произошли с темой в ходе работы группы — какая-то ее составная часть постепенно сменила целое, тема была расширена и обобщена, была постепенно забыта, досконально исследована и доведена до логического завершения? Какова окончательная участь данной темы — осталась забытой, вошла в число достигнутых группой результатов, смешалась с другими темами?

Тематическая согласованность. Под тематической согласованностью понимается та степень, в которой, как можно судить, следующий из выступавших участников понял, принял и расширил тему выступления предыдущего участника. Второй участник не обязательно соглашается с первым, однако ссылается на те же идеи. Ниже приведена шкала четырех видов согласованности с соответствующими примерами.

1. **Совпадение темы.** Новые содержательные аспекты не затрагиваются; прямое согласие или несогласие; повторение.

Участник А: По-моему, нам нужно попробовать уделить этой задаче больше времени.

Участник Б: Согласен (Не думаю, что нам нужно больше времени; Да, мы пока потратили на нее слишком мало времени).

2. **Расширение темы.** Рассматриваются в основном те же самые содержательные аспекты, однако они расширяются, развиваются, усиливаются или иллюстрируются. Предпринимается следующий, логически вытекающий шаг, или же предшествующее выступление прямо оспаривается, однако новый объект внимания для группы не вводится.

Участник А: По-моему, нам нужно попробовать уделить этой задаче больше времени.

Участник Б: Если требуется нечто лучшее, чем найденное второпях решение, времени нам, безусловно, понадобится больше (Нет смысла требовать больше времени, пока мы не разобрались, чего мы уже добились; Послушайте, если нам придется выработать программу для следующей нашей

Встречи, назначить докладчика и организовать все такое прочее, тогда нам \ понадобится больше времени).

3. *Модификация темы.* Тема, затронутая первым участником, лишь в целом остается той же самой в выступлении второго участника; происходит значительное изменение акцентов или подразумеваемых следствий; высказанные идеи получают совершенно новое освещение.

Участник А: По-моему, нам нужно попробовать уделить этой задаче больше времени.

Участник Б: Да, мы, безусловно, должны решить этот вопрос — что нам предпочесть, лекцию или кино. Если мы выберем фильм, нам предстоит определиться, какой именно фильм. На мой взгляд, лучше... (Нет, что нам нужно — так это не больше времени, а побольше хороших идей; время нам ничего не даст, пока мы не станем работать продуктивней.)

4. *Смена темы.* Высказанные идеи игнорируются вообще или же лишь вскользь отмечаются в высказывании, которое, в сущности, представляет собой развитие новой темы.

Участник А: По-моему, нам нужно попробовать уделить этой задаче больше времени.

Участник Б: Да, это хорошая идея. А вот насчет тех фильмов, о которых мы говорили, — мне кажется, что... (А как назывался тот фильм, что мы смотрели на прошлой неделе?)

ОБЩИЕ ПРОЦЕДУРНЫЕ СООБРАЖЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ

Обычно, когда клиент обращается за психотерапевтической помощью, терапевт сначала общается с ним индивидуально, то есть основательно знакомится с ним, прежде чем включить в группу. Группа подбирается так, чтобы удовлетворить потребности как клиента, так и самой группы. Затем клиент может продолжать индивидуально встречаться с психотерапевтом раз в неделю и еженедельно же посещать занятия в своей группе. Частота индивидуальных сеансов может далее снижаться, в зависимости от ситуации и от характера проблем.

Подбор членов группы

Характеристики участников. Один из первых вопросов, которые обычно возникают, — «Кто должен входить в группу?». Долгое время консультанты и психотерапевты полагали, что членов группы следует подбирать в соответствии с диагностическими категориями проблем. Джоэл [156] настаивает, что проблемы и динамика должны быть более-менее сходными, однако о диагностических категориях лучше забыть. Уиндер [321] считает, что членов группы по мере возможности следует подбирать так, чтобы их характеристики были достаточно однородными. Это мнение разделяет и Коффей [62]. Коэн [64] считает, что следует предпринимать расчетливую попытку обеспечить в составе каждой группы разнообразие типов личности, то есть включить в нее, например, одного-двух прямолинейных или афессивных людей, несколько человек со зрелым и стабильным типом личности и несколько депрессивных, тревожных участников. В своих экспериментах по фуппированию для психотерапии Глатцер [125] обнаружил, что для оптимального процесса терапии существенное значение имело продуманное разнообразие типов участников. Паудермейкер и Франк [240] в своих исследованиях пришли к выводу, что, за исключением алкоголизма, ни одна из характеристик, обычно учитываемых при подборе группы, — возраст, интеллектуальное развитие, образование, семейное положение, клинический диагноз — не имеет значения сама по себе. Черты сходства и различия по любому из этих параметров могут быть важны для конкретной группы при определенных обстоятельствах, однако их значение можно понять только в свете их связи с теми вопросами, которыми в данный момент заняты клиенты. Бах [18] утверждает, что подбор отдельных участников становится действительно осмысленным только при учете факторов групповой динамики в той конкретной группе, для которой отбираются кандидаты.

Бах выдвинул теорию фуппирования, которую он называет «теория нуклеарного расширения». При этом группа начинается с двух-трех участников, а затем расширяется в соответствии с потребностями этих конкретных людей в идентификации и подобию. В вопросе подбора состава группы мы склонны присоединиться к точке зрения Баха.

Типы ролей в групповой терапии. основополагающее значение для решения вопросов подбора имеет концепция «ролевых вакансий» в группе. Большинство групповых психотерапевтов полагает, что в группе должен соблюдаться баланс ролей. Некоторые из многих возможных ролей, требующихся для разнородной группы, приводятся ниже.

1. Отцовская фигура или «строгий родитель».
2. Материнская фигура или «мать-наседка».
3. Сексуальный объект или «душечка».

4. Участник, стимулирующий или облегчающий обсуждение.
5. «Душевно понимающий» участник.
6. Подросток или «хулиганистый» участник.
7. Третейский судья или «соглашатель».
8. Религиозный, «самоправедный» или морализирующий участник.
9. «Бес-искуситель», Дон-Жуан или «бабник».
10. «Сноб».
11. «Хорошая жена».
12. «Плохая жена».
13. «Хороший муж».
14. «Плохой муж».
15. «Директор» или «VIP-участник». ь 16. «Женоненавистник».
17. «Мужененавистница».
18. «Мужеподобная женщина».
19. «Женородный мужчина».
20. «Ученый эрудит» или «профессор».
21. «Рабочий».
22. «Кастрирующая женщина».

Итак, включение клиента в конкретную группу отчасти обусловлено имеющимися в фуппе ролевыми вакансиями.

Остальные соображения при включении в фуппу связаны с индивидуальными потребностями клиента. Включение в фуп-пу зачастую происходит, когда ожидается, что новый участник идентифицируется с остальными, почувствует близость к ним. Предполагаемая враждебность по отношению к фуппе тоже может быть критерием для включения.

Пол и возраст участников. Чаще всего фуппа состоит из представителей разных полов, если нет серьезной причины для того, чтобы ее состав был однополым. Однополые группы иногда встречаются в школах или больницах, где проводится политика тендерной сегрегации. Если считать, что ситуации групповой психотерапии или коллективных консультаций необходимо рассматривать с точки зрения феномена переноса, то, как указывает Славсон [283], разнополая группа предпочтительнее для проработки проблем в терапевтическом аспекте. Как утверждает Славсон, на определенных стадиях терапевтического процесса у клиента возникают желания либидного типа, направленные на психотерапевта в качестве фигуры, замещающей родителей. Этот перенос может быть переориентирован, перенесен на членов группы, которые похожи на родителей.

Что касается возрастного состава группы, Джоэл [156] полагает, что разнородные группы лучше. Те, кто старше, предоставляют лучшие возможности для переноса и идентификации тем, кто моложе, и *vice versa*. Бах [18], придерживающийся в вопросе подбора своих групп принципа разнородности, утверждает, что лучше не смешивать слишком молодых людей, имеющих мало сексуального и социального опыта, с более опытными взрослыми. И наоборот, в учебных заведениях опытные взрослые люди будут входить в состав группы реже, так как их сравнительно мало в контингенте школ и колледжей.

Критерии для исключения членов из группы. При подборе определенных членов для группы Хоббс [145] обнаружил, что существует несколько разновидностей людей, способных прервать или затормозить продвижение группы к цели:

- 1) психологически изоциренные личности, которые жестоко по отношению к другим людям используют свое знание психодинамики;
- 2) чрезвычайно агрессивные, враждебные люди, которые разрушают атмосферу приязни и свободы, необходимую для успеха работы группы;
- 3) люди, которые постоянно находятся в близком контакте друг с другом вне групповых занятий.

Бах использует четыре личностных критерия для исключения членов из группы [18, p. 18-22]:

- 1) недостаточный контакт с реальностью;
- 2) культурно табуированные или противозаконные крайности поведения;
- 3) доминантность характера, делающая его носителя хроническим монополистом в беседе;
- 4) люди с психопатической защитой и импульсивностью.

Количество участников группы. При организации терапевтической группы для консультаций или психотерапии обычно возникает вопрос, сколько человек в нее включить. Размер группы важен, поскольку может оказаться барьером для эффективной коммуникации. Предполагаемое минимальное количество членов социально эффективной ячейки — от трех до пяти. Максимум составит от десяти до двенадцати человек. Причем групповые психотерапевты,

как правило, соглашаются с тем, что оптимальное количество — восемь человек. Лойзер [187, р. 11 — 12], например, перечисляет несколько достоинств, которые считает характерными для психотерапевтической группы численностью от четырех до восьми участников.

1. Группа достаточно велика, чтобы смягчить либидные чувства до безопасной и легко поддающейся контролю концентрации.
2. Группа достаточно велика, чтобы обеспечить разнообразие возможностей внутригруппового переноса, удовлетворяющих потребности каждого пациента в каждый данный момент.
3. Группа достаточно велика, чтобы избежать сильных позитивных и негативных полюсов реакции в диадах (группы из двух участников) и в триадах (группы из трех участников), и поэтому более устойчива. Она не может быть разрушена одним человеком и даже двумя.
4. Группа достаточно велика, чтобы обеспечить разнородность и многообразие психодинамических типов, тем самым способствуя процессам групповых взаимодействий.
5. Группа достаточно велика, чтобы обеспечить возможности выражения в смягченной и удобной для работы манере.
6. Сдругой стороны, группадостаточно мала, чтобы оставаться для психотерапевта управляемой при минимуме руководства и контроля с его стороны. Психотерапевт может сохранить не критический, бесконтрольный и пассивный аспекты своей роли, которые необходимы для успешной терапии.
7. Группа достаточно мала, чтобы действовать без строгих и многочисленных правил и установлений. Помимо нескольких самых простых установлений, определяющих время и место занятий и тому подобное, требуется вводить лишь очень немного правил.
8. Группадостаточно мала, чтобы обеспечить для каждого члена разумную долю уделяемого ему внимания и времени, однако достаточно велика, чтобы избавиться от напряжения разговора лицом к лицу. Пассивный человек может оставаться малозаметным, пока его уверенность в себе не возрастет; а до тех пор от него не потребуются играть активную роль.

Хоббс [145] и Джоэл [156] утверждают, что более интенсивное взаимодействие достигается, когда группа не слишком велика, так как обсуждение, управляемое изнутри самой группы, способно развиваться более эффективно. Такого рода обсуждения весьма желательны, потому что руководство изнутри группы предпочтительней руководства психотерапевта для контроля над монополистами и для активизации скромных участников. Описанные ниже «методы общения после сеанса», в сущности, и представляют собой такое обсуждение, которое осуществляется наиболее эффективно, когда количество участников мало.

Места для участников и обстановка в помещении

Группа устраивается в помещении таким образом, чтобы каждый участник мог вести себя в непринужденной и неформальной манере. Для эффективной работы члены группы должны иметь возможность хорошо видеть и слышать друг друга. Как представляется, размещение по кругу больше способствует высокой активности, чем размещение за прямоугольными столами. Лучше вообще избегать пользоваться столами, так как они способны сыграть роль психологического барьера для свободного общения. Если в группе есть помощник психотерапевта, он должен сидеть через несколько мест от психотерапевта, чтобы не произошло сосредоточения руководящих фигур в одной точке. Еще одно важное обстоятельство — у каждого клиента должна быть возможность самому выбирать себе место.

Обстановка в помещении должна благоприятствовать групповым процессам. Мы считаем, что помещение может до некоторой степени напоминать комфортабельную жилую комнату.

Продолжительность сеансов и перерывов между ними

Было установлено, что продолжительность самих сеансов и перерывов между ними играет в групповой терапии такую же важную роль, как и в индивидуальной. Частота сеансов и длительность каждого из них различаются в зависимости от конкретного психотерапевта. Некоторые консультанты и психотерапевты настаивают, что предпочтительней проводить целых три сеанса в неделю, поскольку при большей частоте встреч повышается связность и интенсивность межличностных взаимодействий. Если проводятся три сеанса в неделю, они обычно длятся по одному часу [156]. Другие группы соглашаются только на один-два сеанса в неделю, от полутора до двух часов фактической работы группы каждый [18,145]. Сеансы коллективных консультаций обычно проводятся раз в неделю при длительности от одного до полутора часов — чтобы держать эмоциональную вовлеченность под контролем.

Как обнаружил Хинклей [144], большинство членов психотерапевтических групп из Клиники психического здоровья студентов в Миннесоте предпочитают уделять встречам один час в неделю. Проводились пробные сеансы длительностью больше одного часа, но результат оказался

неудовлетворительным. Обычно первый час проходил очень активно и плодотворно; но следующий час был гораздо менее продуктивным. В целом можно сказать, что психотерапевты расходятся во мнениях о продолжительности сеанса; однако сеансы групповой терапии обычно длятся от одного до двух часов, в зависимости от количества сеансов в неделю.

Роль помощника терапевта в групповой психотерапии

Нет ничего необычного, если группа одновременно пользуется услугами двух психотерапевтов. Второй терапевт во многих случаях выступает в роли интерпретатора-наблюдателя, или же он может оставаться весьма пассивным. Нередко возникает вопрос, действительно ли два терапевта одной и той же группе благоприятствуют групповым процессам. Судя по нашему опыту, полезней всего иметь помощника психотерапевта. Тогда один терапевт выполняет функции обеспечения прогресса, а другой играет роль интерпретатора-наблюдателя.

Исходя из психоаналитической теории, можно прийти к выводу, что роль помощника терапевта лучше поручить женщине, так что терапевтами будут реализованы обе роли — «отца» и «матери». Однако, с точки зрения теории Фромма, первый терапевт, проявляющий установки приязни и бесконтрольности, может играть роль матери, тогда как роль интерпретатора-наблюдателя ближе к фроммовской концепции отцовской любви, то есть любви с предъявлением ожиданий и требований [113]. Джоэл и Шапиро [156] утверждают, что наличие двух психотерапевтов, особенно если они разного пола, лучше воспроизводит семейную ситуацию. Мы замечали, что клиентам словно бы льстит, когда их разговоры записываются и комментируются специальным наблюдателем.

Открытые и закрытые группы

Существует две разновидности групп — группы с постоянным и обновляющимся составом. В закрытой группе на протяжении всего периода ее жизни остаются одни и те же участники. Так часто бывает в учебных заведениях, где группы существуют на протяжении академического семестра. В обновляющейся группе на место уходящих участников приходят новые.

Среди психологов-терапевтов идет полемика о том, имеет ли закрытая группа преимущества по сравнению с открытой. Часть из них считает, что преимущества имеет закрытая группа, так как в ней можно накапливать данные о клиентах, и структура группы остается постоянной. Однако, если члены выбывают в силу внешних причин, группа может стать недопустимо малой. Одно из преимуществ открытой группы заключается в том, что новый ее участник иногда вызывает перестройку отношений соперничества и конкуренции. Кроме того, новый участник может способствовать терапевтическому продвижению благодаря консолидации группового чувства. Новые участники терапии могут снизить свою защиту, идентифицируясь со старыми участниками, которые свою защиту уже преодолели. Присутствие менее продвинувшегося участника терапии, по-видимому, производит эффект усиления эго-системы и остальных участников группы. Для участников группы терапевтически ценен опыт соучастия и помощи при адаптации новых людей в группе.

ТЕХНИКИ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И КОЛЛЕКТИВНЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ

Прежде всего, руководитель должен быть компетентен в методах индивидуального консультирования и психотерапии. Он применяет в групповой терапии все методы выстраивания взаимоотношений, интерпретации и предоставления информации, рассмотренные в предыдущих главах нашей книги. Кроме того, он должен пользоваться такими дополнительными методами, которые специфичны для групповой терапии или требуют адаптации для нее. Эти методы обсуждаются в следующих разделах.

Структурирование

Хотя существует немало теорий групповой психотерапии и коллективных консультаций, большинство практиков согласны с Франком и Ашером [107] в том, что группа обеспечивает поддержку, стимуляцию и возможность обратной связи с реальностью. В групповой обстановке клиенты обретают условия для свободного самовыражения. Поддержка осуществляется для участн и ков терапии благодаря обеспечению такого социального климата группы, в котором каждый

участник ощущает безопасность, высказывая то, что хочет высказать. Психотерапевт, однако, зачастую инициирует групповое обсуждение посредством какого-либо типа структурирования на первом сеансе. Хинклей [144] приводит такие примеры этой процедуры — один терапевт разъясняет: «Мы собрались здесь, чтобы больше узнать о самих себе и помочь друг другу справиться с нашими естественными чувствами более эффективно. Итак, меня зовут ***, что большинство из вас уже знает. Нам, наверное, проще всего начать с того, что каждый из нас представится и скажет что-нибудь о своих ощущениях». Другой терапевт комментирует: «На групповые сеансы мы приходим для того, чтобы поговорить об определенных чувствах, которые мы испытываем, и которые могут быть для нас неприятными. Узнавая, насколько мы в этом все-таки похожи на других людей, мы иногда чувствуем облегчение. К тому же, мы получаем возможность узнать, как другие люди справляются со своими невзгодами». Третий терапевт заявляет: «На наших встречах будут такие моменты, когда окажется очень трудно говорить о своих чувствах, потому что они могут быть для нас мучительны. Однако никто не обязан говорить о своих неприятностях, пока не будет к этому готов». Четвертый терапевт говорит: «; «Большинство из нас почувствует себя немного лучше, когда мы научимся рассказывать о некоторых своих неприятностях. Здесь это возможно. Когда мы научимся комфортно существовать в малых срезах общества, таких как наша группа, мы, вероятно, сумеем потом комфортно себя чувствовать и в других группах. Не начать ли нам сейчас с того, чтобы представиться и немного рассказать о себе? Нам не обязательно сразу говорить о больных вопросах».

В процессе структурирования терапевт должен разъяснить, почему клиенты собрались вместе. Участники должны осознавать тот факт, что конфликтные чувства и установки являются основной причиной формирования группы. Уместно также изложить некоторые преимущества групповой психотерапии, чтобы клиенты могли предвидеть реальные результаты. Кроме того, следует подчеркнуть, что все, происходящее в группе, строго конфиденциально.

Обеспечение структуры необходимо в связи с тем, что групповая психотерапия обычно для клиентов внове. Другие соображения относительно структурирования и его методы уже обсуждались в главе 7.

Бах [18, р. 29—30] использует подготовительные листки, на которых для новых участников группы изложены шесть процедурных принципов¹. Такой листок дается новому участнику при вступлении в группу. Мы модифицировали этот подготовительный листок для использования в своей практике и приводим его ниже.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЛИСТОК ДЛЯ НОВЫХ УЧАСТНИКОВ ГРУППЫ

1. *Размер группы.* Размер группы ограничен минимальным количеством в шесть и максимальным количеством в десять человек.

2. *Прием новых участников.* Когда один из участников покидает группу, его место в группе должно быть занято новым человеком. Подбор осуществляется на основе двух соображений: какая группа лучше всего подходит для данного кандидата; какой кандидат лучше всего подходит для данной группы.

3. *Встречи вне кабинета.* Регулярные встречи группы в кабинете в присутствии терапевта, хотя и имеют ведущее терапевтическое значение, представляют собой только часть всей программы. Опыт общения членов группы сразу после сеанса дает важный материал для самонаблюдения и самоанализа. Никакие встречи вне кабинета, отличающиеся от такого «общения после сеанса», не допускаются.

4. *Взаимность общения и обмен опытом.* Члены группы обычно придерживаются того принципа, что все сказанное, подуманное или сделанное любым участником группы в отношении другого ее участника становится предметом открытого группового обсуждения. Иными словами, эмоционально значимые переживания любого члена группы разделяются всеми ее членами. *Внутри* группы ■ секретов не существует.

5. *Этика конфиденциальности.* По контрасту с принципом номер 4 все, что происходит внутри группы, — все! — должно оставаться абсолютной тайной для посторонних (не участников группы)- На любого участвующего в групповой терапии автоматически распространяется та же самая профессиональная этика абсолютного молчания, которая обязательна для профессиональных терапевтов.

6. *Цель группы.* Целью группы является свободное общение на незащищенном личностном и эмоциональном уровне. Эта цель может быть достигнута только благодаря собственным усилиям группы. Опыт показывает, что официальные психотерапевты не в состоянии «подтолкнуть» группу, группа должна продвигаться вперед собственными усилиями. Каждый член получает от группы то, что дал ей. Когда каждый участник выражает для группы свои чувства, свое восприятие и свои ассоциации в данный момент настолько открыто, насколько может, группа становится терапевтически эффективным средством. Цель свободного общения — свобода полностью и непринужденно оставаться самим собой. Вышеизложенное прочитал и согласен на полное участие.

Подпись:

¹ GeogheR. Bach. *Intensive Group Psychotherapy*. New York: The Ronald Press Company, 1954. P. 29-30.

Техника «по кругу»

Техника обхода по кругу зачастую применяется психотерапевтом в качестве средства «разогрева», чтобы вывести общение на более эмоциональный и менее интеллектуализированный уровень. Каждый участник описывает свои чувства по поводу того, каким образом все остальные члены группы влияют на него эмоционально. Обычно это осуществляется путем передачи слова от соседа к соседу, то есть «кругового обхода» всей группы. Эта техника особенно полезна при появлении «новичков». Старые члены группы в свободной форме излагают свое первое впечатление о новичке. Затем новичку предоставляется возможность сделать то же самое в отношении старых членов группы.

Техника тренинга общения

Этот метод применяется психотерапевтом для того, чтобы улучшить коммуникацию между членами группы. В удобные моменты психотерапевт излагает следующие правила коммуникации.

1) Принцип *прямой коммуникации* формулируется для группы следующим образом: «Мы никогда не скрываем чувства, которые испытываем по отношению к другому человеку из группы. Выражая эти чувства, мы смотрим прямо в глаза человеку, с которым говорим, и употребляем его имя или местоимение 'ты'». Негативный пример (обращаясь к группе в целом): «Мне кажется, Билл уходит от этой проблемы в отношениях с женой». Позитивный пример (обращаясь непосредственно к Биллу): «Билл, мне кажется, ты уходишь от этой проблемы в отношениях с твоей женой».

2) Принцип *анализа вопросов* формулируется так: «Когда мы задаем вопрос, мы должны упомянуть предположение, лежащее в основе этого вопроса». Негативный пример: «Как отреагировала твоя жена?». Позитивный пример: «Мне интересно, как отреагировала твоя жена, потому что я хорошо представляю себе, как бы отреагировала моя».

3) Принцип *анализа советов* формулируется так: «Когда мы даем совет, мы должны привести рассуждение на тему о том, что в нашем собственном жизненном опыте заставляет нас так решительно выбрать именно этот совет». Негативный пример: «Почему бы тебе не расстаться со своей женой?». Позитивный пример: «Думаю, тебе лучше расстаться со своей женой^ потому что ты оказался точно в такой же ситуации, в какой я вынужден был расстаться со своей первой женой».

Психодрамы или техника разыгрывания ролей

Техника разыгрывания ролей позволяет клиенту через игровое выражение своих проблем всерьез попытаться понять свои внутренние конфликты. Ценность этого метода обусловлена тем, что участники раскрывают свои чувства и напряжение без излишней стыдливости. Это облегчает описание ситуации, позволяет сделать его более лаконичным и ясным, чем удалось бы достичь с помощью обычных методов обсуждения. Как заявляет Драйвер [88], разыгрывание ролей представляет собой эффективную альтернативу разговорам и служит превосходным средством «разогрева» перед началом обсуждения.

Разыгрывание ролей в качестве консультационной техники зачастую помогает клиенту по-новому взглянуть на себя самого и на других людей. Эта техника может, например, применяться в отношении практических социальных ситуаций, вызывающих у клиента затруднения. Даже при ее применении в групповой ситуации под руководством квалифицированного специалиста следует уделять должное внимание тому обстоятельству, что при неправильной ее реализации могут возникнуть серьезные осложнения. Бах [18] предостерегает относительно возможного травмирующего эффекта при преждевременной экстернализации несущего угрозу материала при разыгрывании ролей.

Ниже описаны некоторые из основных видов психодраматургических процедур в условиях групповой психотерапии¹.

1. *Обмен ролями* — это процедура, которая позволяет поменяться ролями. Инверсия ролей осуществлена в следующем примере. Участницы в ролях матери и дочери могут обсуждать, какое время возвращения дочери со свидания можно считать приемлемым. Дочь может поменяться ролями с матерью, чтобы увидеть ситуацию с ее точки зрения. И наоборот, родительница может перейти в систему координат своей дочери.

2. *Техника дублирования («внутреннего голоса»)* позволяет идентифицироваться с субъектом дублирования. При реализации этой техники две индивидуальности словно бы сливаются в одну. Иллюстрацией дублирования служит ситуация, в которой один человек должен принять какое-либо решение. Например, размышляя, покупать ему или не покупать новую машину, он может испытывать сомнения, будет ли это удачной покупкой. В данной ситуации его второе «я» будет выступать как олицетворение совести и желаний субъекта и тихим голосом вербализовать внутренний конфликт субъекта в то время, пока тот вербализует свою дилемму.

3. *Монолог* — это техника раскрытия «спрятанных» мыслей разыгрывающего роль участника. Еще одно назначение монолога — прояснить и зафиксировать новообретенные инсайты. Например, в ходе «конференции» каждому участнику позволяет произнести свою речь. Затем, когда сцена «заморожена», каждого просят произнести монолог, высказать, какие мысли и чувства у него были, но остались не выраженными. Например, его спрашивают: «Какие мысли пронеслись в вашей голове? Как вы в действительности относитесь к этому человеку?».

¹ Адаптировано из Del Torto and Cornyetz (81).

4. *Техника зеркала* сводится к попытке дать индивидууму возможность увидеть самого себя со стороны. К ней прибегают, когда считают полезным, чтобы человек увидел себя в действии. Например, человек хотел бы понаблюдать за собой при выполнении определенной задачи, такой как беседа при найме на работу. Участник, выступающий в роли его заместителя, располагается напротив и имитирует его поведение.

5. *Техника периодических стимулов* — это метод, применяемый для того, чтобы выявить диапазон возможностей участника в рамках его роли. Она предназначена также для того, чтобы проверить его спонтанную адаптацию на предлагаемые неожиданные стимулы. Например, может быть создана ситуация, в которой участник группы выступает в роли художника, работающего в своей мастерской. Через периодические интервалы режиссер может подсылать к немудомоуправляющего, требующего внести квартплату, жалующегося на жизнь спонсора или сварливую натурщицу. Базовая ситуация не меняется, а внешние стимулы могут быть разными.

6. *Техника скрытой темы* выявляет способность субъекта воспринять некую поведенческую тему в социальной ситуации и разработать для себя соответствующую роль, чтобы действовать в этой ситуации. Например, субъекта просят выйти из комнаты. Его предупреждают, что в комнате, когда он вернется, будет развиваться некая социальная ситуация, и ему предстоит осмысленно в нее включиться.

7. *Техника общения без слов* применяется для того, чтобы раскрыть невербальные ресурсы коммуникации и выразительности. Субъекту и другим участникам задается тема и указывается, что общаться они могут только с помощью жестов и мимики. Примером могла бы послужить игра в карты для четырех человек, которым позволено разговаривать только жестами.

Техника обобщающей интерпретации

Обычно по прошествии сорока или сорока пяти минут терапевтического часа групповой терапевт или помощник терапевта выбирает момент, чтобы сделать обобщающую интерпретацию всего, что произошло за последнее время. Мы полагаем, что задачу обобщения лучше поручить помощнику терапевта. Сам психолог-терапевт обычно играет направляющую или регулирующую роль, и для него было бы психологически трудно выполнять обе эти функции и — обобщающей и интерпретации и обеспечения процесса.

Техника обобщающей интерпретации приносит пользу, помогая группе получить полную картину того, что произошло за последний час. Мы находим, что полезны следующие типы обобщения:

1. *«Тематическое» обобщение.* Как полагает Хоббс [145], групповая психотерапия во многом подобна музыкальной композиции, в том смысле, что существуют определенные «темы», которые проходят через всю групповую беседу. Помощник терапевта указывает эти темы в своем обобщении. Например: «Сегодня вечером мы говорили о конкуренции. Салли и Джек находят у себя стремление всегда уклоняться от нее. Что касается конкуренции в области романтических отношений, Билл сказал, что он всегда просто пасует, отказывается от возможности победить. По поводу межличностной конкуренции мы решили, что нам необходимо уточнить проблему. Обычно мы точнее определяем достоинства и недостатки наших соперников, а затем выясняем наши собственные достоинства и недостатки. Тогда мы будем в состоянии решить, к какому

методу нам следует прибегнуть. Дорин в настоящее время оказалась вынуждена соперничать с другой женщиной из-за своего мужа. И есть одна вещь, в которой Дорин превосходит ту женщину, — она способна быть хорошей матерью для своих детей и хорошей женой для своего мужа. Дорин пришла к выводу, что это одно из главных ее достоинств, и у нее еще есть возможности для роста в этом направлении. Мы также обсуждали идею о том, что нужно "сражаться с достойнейшим", — то есть, что соревнование с самим собой есть один из лучших способов самосовершенствования. Такой метод в ходе своей реализации никому не причиняет вреда. Джим убедился в этом, играя в гольф, и мы тоже сможем в этом убедиться».

2. *Обобщение по индивидуальным проблемам.* Иногда групповое обсуждение не сосредоточено на конкретной теме, а просто отдельные участники говорят о своих специфических проблемах. Тогда помощник-терапевт дает индивидуальные заключения, как в следующем примере: «Сегодня вечером наши разговоры концентрировались вокруг трех человек, и я хотел бы сказать что-нибудь обо каждом из них. Мы можем охарактеризовать этих людей определенными эпитетами.

Нашего Алекса можно назвать "Всепринимающим" Алексом. Он хотел бы всех принимать такими, какие они есть, поскольку выяснил, что это образ действий хорошего психолога. Но ведь это лишь одна сторона монеты. Прежде чем мы сможем действительно принять других, мы должны предварительно научиться принимать самих себя — не только свои положительные, но и свои отрицательные черты. Когда Алекс сумеет достичь в этом полного успеха, у него не возникнет проблем с тем, чтобы точно также принимать положительные и отрицательные черты других людей.

Дорин мы могли бы назвать "Дорин-Тряпка". Она в течение семнадцати лет служила половой тряпкой для своего мужа, а сейчас она решила изменить положение дел. Она полагает, что единственный путь к ее цели — отказаться на этот год от преподавания, чтобы ее муж не мог рассчитывать на деньги, которые она зарабатывает. Но Лес и Сэм в один голос возражают, что ей лучше не бросать преподавание, потому что она, если будет просто сидеть без дела, рискует, что на нее еще сильнее навалятся депрессия и усталость. Лес убедился в этом на собственном опыте. И вообще, все мы знаем, что большинство из нас сильнее устает не тогда, когда мы работаем слишком много, а тогда, когда работаем слишком мало. Итак, если Дорин не бросит работу, она не потеряет в деньгах и впервые в своей жизни сможет быть хоть немножко эгоцентричной.

Билла мы могли бы назвать "Неласковый дядя Билл". Он просто не хочет признать, что он добрый. И все же Дорин показала нам, что в действительности он именно такой. Он не хочет быть таким, и сегодня вечером впервые попросил нас помочь ему избавиться от такого неприветливого поведения. Сам он стесняется это сделать, и я думаю, мы сумеем ему помочь».

3. *Обобщение межличностной динамики.* Вместо того чтобы сосредотачиваться на индивидуальных проблемах клиентов, терапевт может описать межличностную динамику тех чувств, которые проявились в течение сеанса. Вот пример: «Сегодня вечером мы встретились с проявлениями многих чувств. Одни из этих чувств были совершенно очевидны, другие же не столь очевидны. И Пит, и Тед открыто выразили свои теплые чувства в отношении Конни. Джек выразил свою враждебность, сказав, что Конни ему не нравится, потому что она слишком симпатичная, ее и так вселюбят, и такими людьми лучше никаких дел не иметь. Однако мы, проанализировав это чувство, выяснили, что Джек говорит так только потому, что боится — если бы он выразил свои подлинные чувства симпатии к Конни, та могла бы его отвергнуть. И он просто перехватывает инициативу первым отвергая ее. Однако он убедился, что все это не слишком удовлетворительно, потому что заставляет его, по его словам, чувствовать себя скотиной».

При обобщении результатов сеанса эти методы интерпретации можно сочетать друг с другом; выше они описаны по отдельности только в целях большей ясности изложения.

Техника «общения после сеанса»

Один из рекомендуемых Бахом [18] методов — это техника общения после сеанса. Это процедура, в которой членам группы позволяется остаться после терапевтического сеанса для того, чтобы проанализировать его течение и помочь друг другу подготовиться к дальнейшей терапевтической работе. Бах рассматривает следующие цели работы после сеанса:

- 1) терапевтическое подкрепление инсайтов, достигнутых при работе группы во время сеанса;
- 2) подготовка к работе с трудным и вызывающим сопротивлением материалом путем образования

социальных коалиций;

3) возможность разрядить сдерживаемое напряжение, которое появилось, но не нашло выхода за время сеанса клинической работы;

4) получение эмпирических данных о невротических характеристиках поведения (проявления переноса) для дальнейшей проработки.

Есть несколько основополагающих правил, которые должны соблюдаться при общении после сеанса. Прежде всего, члены группы должны оставаться все вместе, как единая группа. После сеанса не должно иметь место разделение на группки, никто не может уйти. Участников группы предупреждают, что, за исключением этого времени после сеансов, они не должны общаться вне занятий. Более того, все материалы, обсуждаемые при общении после сеанса, в конечном счете должны появиться и на регулярных занятиях. Во время своих индивидуальных сеансов с клиентами консультант поощряет их обсудить, что происходило во время общения после сеансов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной главе рассматривались некоторые методы групповой терапии, дополняющие те методы индивидуального консультирования, которые были описаны нами в других главах книги. Были изложены общие соображения о формировании группы, такие как вопросы подбора, состава и размера группы, размещения и обстановки, продолжительности и частоты сеансов, роли помощника терапевта, а также вопрос о закрытых и открытых группах.

Предполагается, что групповой терапевт должен быть знаком со всеми индивидуальными методами, рассмотренными в нашей книге. Кроме того, было указано, что большое значение имеет ряд дополнительных групповых методов. Эти методы таковы: структурирование, техника «кругового обхода», техника тренинга общения, психодраматические методы, методы групповой обобщающей интерпретации и техника общения после сеанса.

ЧАСТЬ III

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

Глава 12

Семейное консультирование и психотерапия

Семейное консультирование тесно связано с терапевтической психологией, но имеет свою собственную историю. В прошлом семейное консультирование осуществлялось, большей частью, священнослужителями и социальными работниками в государственных благотворительных организациях и учреждениях службы социального обеспечения.

В настоящее время к этой деятельности дополнительно привлекается психология и психиатрия, так как эти дисциплины рассматривают проблемы брака как частный вариант проблем, возникающих в любых человеческих отношениях, а не как особую сферу, требующую специального обучения и методики. Однако специалисты-психологи и психиатры признают, что люди с серьезными проблемами в семейной жизни часто нуждаются в услугах адвокатов, священников или врачей. Социальные работники анализируют семейную ситуацию в целом. Исторически так сложилось, что они работали с людьми, чей доход не позволял искать профессиональной помощи у частного специалиста. Однако в последнее время начали развиваться организации, ориентированные на оказание социальной помощи среднему классу [104].

Пионерами оказания помощи семье и браку были Стоун, который основал первый консультационный центр по вопросам брака в Нью-Йорке в 1929 году, и Поупноу, организовавший Институт семейных отношений в 1930 году. Большая заслуга в этой области принадлежит Эмили Мадц, стараниями которой в 1932 году начал работу филладельфийский Совет по вопросам брака. Усилиями этих людей семейное консультирование превратилось в особый род

деятельности. Благодаря деятельности таких организаций, как Американская Ассоциация консультантов по вопросам брака и Национальный Совет по семейным отношениям, такая деятельность стала самостоятельной областью в психологическом консультировании.

Священники также оказывают помощь советами семьям и людям, обратившимся к ним, в том числе и желающим вступить в брак. Семейному врачу тоже отводится важная роль в консультировании собирающихся вступить в брак, так как медицинские работники несут ответственность за распространение здорового отношения к сексу и контрацепции.

Адвокаты, занимающиеся бракоразводными процессами, по роду своей деятельности оказываются вовлеченными в процесс семейного консультирования, и в силу сложности правовой системы они становятся необходимыми партнерами в этом процессе. Суды уделяют все большее внимание той роли, которую они могут сыграть в сохранении распадающейся семьи. Судья Луис Бёрк основал в Лос-Анджелесе Суд Согласия, где психологи и социальные работники помогают своим клиентам прийти к примирению. История развития семейного консультирования говорит о необходимости междисциплинарного подхода к вопросам брака и об эффективности такого подхода. В последнее время получила распространение частная клиническая и консультативная психологическая помощь. Психологи используют психотерапевтические техники и разрабатывают специальный подход к проблемам семьи и брака.

ЗНАЧИМОСТЬ И СЛОЖНОСТЬ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ

Сейчас широко признается факт, что развод стал серьезной социальной проблемой. По приблизительным оценкам в США распадается каждый третий брак, хотя по разным районам страны получены разные данные. Энн Каллан в своей статье, опубликованной в газете «Лос-Анджелес Тайме» [54] приводит статистику по округу Лос-Анджелес, согласно которой в 1957 году в этом округе было заключено 38 333 браков, в то время как число бракоразводных процессов равнялось 32 563. Таким образом, мы можем сделать вывод, что в округе Лос-Анджелес количество браков и разводов приближается к соотношению один к одному.

Философия семейного консультирования

Мы считаем, что консультант или терапевт не имеет права решать, является ли развод наилучшим решением для тех, кто обратился к нему за помощью. Семейное консультирование призвано помочь пережить кризисную ситуацию всем участникам этого процесса, независимо от того, состоится развод или нет. Консультант должен понимать, что, вполне возможно, ему придется работать с супружескими парами, чье эмоциональное отчуждение началось так давно, а отношения полны такой горечи, что примирение невозможно. Примирение супругов вряд ли может быть подходящим решением семейных проблем, если одному или обоим партнерам был нанесен серьезный личный ущерб. Это не значит, что развод является единственным выходом из создавшейся ситуации. Пара может научиться жить в относительной гармонии друг с другом, даже если тесные семейные отношения невозможны.

В некоторых случаях разъезд супругов может быть единственным средством спасти брак. Часто, однако, это приводит к окончательному разрыву. Тем не менее, разъезд может помочь обоим партнерам обратиться к реальности, вместо того чтобы обвинять друг друга в своих бедах. Если благодаря кон-сультанциям супруги смогут прекратить ссоры по пустякам, то психолог-консультант может стимулировать личностный рост у одного или обоих партнеров. Впоследствии супруги смогут выстраивать свои отношения на более конструктивной основе.

Консультант редко является инициатором разъезда супругов. Как правило, разъезд — это факт реальности, который следует учитывать в работе с каждым отдельным случаем. Однако кон-сультант, понимающий, что временное расставание может служить конструктивным целям, способен более эффективно помогать своим клиентам.

Влияние разрыва супружеских отношений на детей

Иногда временное расставание приводит к окончательному разрыву. С другой стороны, оно может существенно облегчить установление дружеских отношений между бывшими супругами и смягчить чувство горечи, которое неизбежно возникает при разводе и неблагоприятно влияет на ребенка, оказавшегося в центре происходящих событий. Одним из

наиболее важных соображений, наиболее часто принимаемых во внимание при разводе, оказывается его возможное влияние на ребенка. Десперт, анализируя влияние развода родителей на детей, отмечает: «Развод родителей — это не самый тяжелый опыт, доступный ребенку. Несчастный брак — то, что можно назвать эмоциональным разводом супругов, — может оказывать на ребенка влияние намного более разрушительное, чем развод» [82, р. 18].

Малер и Рабинович [194, р. 50—54], как и многие другие специалисты, перечисляют варианты неблагоприятного влияния супружеского конфликта на развитие детей. Приведенный ниже список заимствован из их работ по данной тематике.

1. Ребенок исполняет роль буфера между родителями; один из супругов или оба супруга обращаются к ребенку с потребностями, не находящими удовлетворения у партнера.
2. Планируемый и ожидаемый ребенок является залогом сохранения находящегося в опасности брака.
3. Ребенок делается доверенным лицом одного родителя или обоих родителей, находящихся во враждебных отношениях друг с другом; эмоциональная нагрузка в данном случае существенно превышает возможности ребенка.
4. Ребенка травмируют импульсивные действия; он сталкивается с меняющимися решениями взрослых.
5. Ребенок становится свидетелем или участником периодически повторяющихся жестоких семейных сцен, иногда сменяющихся фальшивым затишьем.
6. Ребенок живет в ощущении затянувшегося тлеющего конфликта; находится в состоянии неопределенности.
7. Разрешение эдипальной стадии затруднено, так как эдипальный конфликт завершается в идентификации с родителем своего пола.
8. Период зависимости ребенка от матери продлевается, так как стадия зависимости приостанавливается на этом уровне.

Когда происходит развод, консультант может помочь родителям поддержать своих детей в этот трудный период. Десперт [82, р. 42] полагает, что ребенок расставшихся родителей должен знать, что он не виноват в происходящем; что родители продолжают любить его; что-то происходит не так, но, вопреки его опасениям, не все на свете; что родители не боги, а человеческие существа, которые совершают ошибки.

К несчастью, дети, растущие в конфликтных семьях, не только плохо приспосабливаются к окружающей среде, но и склонны воспроизводить модель родительских отношений в собственных браках. Обращение супругов за консультацией является, во многих ситуациях, самым прямым и непосредственным способом разорвать «порочный круг».

В заключение добавим, что не существует одного способа, который бы подходил наилучшим образом для решения супружеских конфликтов.

Сложность проблем, возникающих в браке, предполагает, что часто невозможно найти оптимальное решение для всех вовлеченных в конфликт сторон. Далее мы рассмотрим основные проблемы, с которыми сталкиваются супруги, и предложим некоторые техники, направленные на их решение.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Консультирование супругов отличается от других типов консультирования тем, что за помощью к терапевту обращается один или оба супруга, полагающих, что их брак в опасности. Акцент на проблеме взаимоотношений именно в браке, по крайней мере на ранних стадиях терапевтического процесса, является особенностью этого рода терапии.

Фостер [106, р. 213] противопоставляет индивидуальную и супружескую терапии при помощи двух схем, которые мы приводим ниже.

На рис. 25, изображающей модель индивидуальной психотерапии, терапевт непосредственно связан с клиентом, который, в свою очередь, связан со своими симптомами, историей развития, структурой характера и реальностью.

На рис. 26 Фостер [106, р. 24] изображает связи между независимыми объектами: терапевтом, мужем, женой и их браком. У бра-

Рис. 26. Модель семейного консультирования (по Фостеру)

ка есть собственные симптомы, история развития, отношения с реальностью, место структуры характера занимают паттерны конфликтов.

Таким образом, важно отметить, что индивидуальная психотерапия является существенной частью консультирования супругов, к этому добавляется акцент на работеспаттернами конфликтов, возникших в браке, с симптомами и индивидуальной историей.

Фостер замечает, что отличие семейного консультирования от индивидуальной психотерапии заключается в том, что в первом случае в терапевтический процесс наряду с индивидуальной историей мужа и жены и их личными конфликтами включен третий элемент — взаимоотношения в браке. Однако Фостер не проясняет динамику отношений между этими тремя элементами. Наивный или неопытный консультант по вопросам брака подчас склонен фокусировать терапию на проблеме взаимоотношений в браке, концентрируясь на таких симптомах, как ссоры или недоброжелательность. Таким образом, он пытается сгладить отношения супругов. Результат подобного подхода оказывается, как правило, поверхностным. Семейная психотерапия обычно требует, чтобы терапевт начинал работу с индивидуальных проблем каждого из супругов. Терапевт сначала работает с отдельной личностью, а затем с проблемой отношений.

Семейное консультирование занимается и тем и другим, но делает акцент на проблеме взаимоотношений.

Проблема неверности

Анализ большого количества супружеских конфликтов приводит к выводу, что основной проблемой в браке является недостаток здоровой самооценки у одного или обоих партнеров.

Неверность часто является симптомом отсутствия у одного или обоих супругов понимания ценности собственной личности. Как правило, супруг, не ощущающий позитивной оценки или любви со стороны своего мужа или жены, ищет во внебрачной связи доказательств своей способности вызывать любовь. Однако, как отмечают консультанты, одно исключение третьей стороны из любовного треугольника не способствует решению проблемы. Требуется терапия, которая может помочь индивиду определить причины, приведшие к недостатку любви к себе, и развить чувство собственной ценности и самодостаточности. В случае успеха пациент будет в состоянии увидеть невротические потребности, удовлетворения которых он искал во внебрачной связи, и высказать свою враждебность к супругу, вызванную тем, что его не любят. В ответ на это другой супруг, как правило, осознает свою зависимость от изменившего партнера. В конце концов, после проработки невыраженных и неосознанных зависимостей, отношения супругов начинают улучшаться. Улучшение, однако, приходит после концентрированной работы терапевта с эго и системами самости клиента.

Хорни [150, р. 283—284] описывает многочисленные факторы, входящие в состав реакции на неверность. Консультанту часто приходится иметь дело с «пострадавшей стороной». В нижеследующем отрывке отмечается, что может стоять за реакцией «невиновной стороны» на измену: «1) ее гордость может быть задета тем, что супруга может привлекать другая женщина, помимо нее самой; 2) для нее может быть невыносимым тот факт, что супруг может ускользнуть от ее контроля и доминирования; 3) произошедшее могло вызвать страх быть покинутой; 4) она может быть недовольной браком по причинам, которые ей неизвестны, и может использовать данное происшествие как оправдание для того, чтобы выразить подавленную обиду, и таким образом бессознательно мстить супругу; 5) она может испытывать влечение по отношению к другому мужчине и возмущаться тем, что ее супруг позволил себе такую степень свободы, в которой она себе отказывала».

Процесс примирения

Схематическое изображение пути примирения супругов, проходящих терапию, мы видим на рис. 27. Отметим, что здесь подтверждается идея, которую мы обсуждали в главе 4: «Перед тем как вам станет лучше, вам станет хуже». Вначале семейная терапия ухудшает семейные отношения, а не улучшает их.

На рис. 27 мы видим, что в начале терапевтического процесса супруги эмоционально отдаляются друг от друга. Поэтому со стороны терапевта неразумно на начальных стадиях терапии фокусировать свои усилия на достижении примирения, как это отмечено в п. 2. Терапия доводит до сознания враждебные импульсы, многие из которых дремали долгие годы. Выражение этих чувств позволяет клиенту достичь п. 1 нашей схемы. В этой точке он оценивает себя как самодостаточную личность, у которой нет необходимости сохранять брак любой ценой. Это переломный мо-

Рис. 27. Пути супружеского примирения

мент. Осознание этих фактов приводит клиента к необходимости сделать выбор. Он может освободиться от брака, но он также свободен выбрать брак, покончив со своей невротической зависимостью от него. Если клиент выбирает последнее, он оказывается в состоянии установить эффективные отношения со своим партнером.

Между прочим, это означает, что неразумно со стороны терапевта или клиента сознательно фокусировать свои усилия на попытках «спасти брак любой ценой», если терапия идет своим чередом. Намерение «сохранить брак или добиться примирения любой ценой» может помешать супругам дойти до «переломного момента», достижение которого мы считаем необходимым условием успешной семейной терапии.

В свете вышеизложенного мы можем утверждать, что семейное консультирование является особой сферой применения терапевтической психологии. Рамки семейного консультирования более широки, поскольку оно имеет дело с феноменом большого брака, так же как и с личностями супругов. Все техники, описанные ранее, применимы к индивидуальному консультированию женатых людей. В этой главе речь идет о специальных методиках работы над *взаимоотношениями* собирающихся вступить в брак или уже состоящих в браке партнеров.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПЕРЕД ВСТУПЛЕНИЕМ В БРАК

Согласно определению Скидмора и Гарретт [281, р. 323], «основная цель психологического консультирования, которое проводится перед вступлением в брак, — помочь потенциальным партнерам лучше понять себя, друг друга и возможные последствия заключения брачного союза».

Сложно выделить определенный круг проблем, который относился бы исключительно к этой области семейного консультирования. Существуют, однако, некоторые основные моменты, с которыми неизбежно столкнется любой специалист.

Проблема выбора партнера

Основным предметом психологического консультирования перед вступлением в брак, безусловно, становится выбор партнера. Ученые-психологи отмечают, что очень часто выбор партнера основан на разного рода невротических привязанностях. Мит-телман [208, р. 82—83], к примеру, приводит целый список возможных невротических пар, который мы и приводим здесь в сокращенном варианте:

- 1) садистская и агрессивная личность / личность зависимая и подчиняющаяся;
- 2) самодостаточная в силу эмоциональной отчужденности личность / личность, испытывающая потребность в любви;
- 3) две личности, стремящиеся к доминированию;
- 4) личность, страдающая серьезным невротическим расстройством / личность, в крайней степени склонная проявлять заботу о других;
- 5) личность, колеблющаяся между беспомощностью и напористо- / стью / личность, колеблющаяся между чувством ответственности и желанием быть любимой.

Одна из важнейших задач психологического консультирования — помочь молодым людям определить границу между здоровым и невротическим выбором. Фромм [113] в данном случае предлагает следующий критерий оценки: если вы любите кого-то потому, что нуждаетесь в нем, речь идет о невротическом выборе; если вы нуждаетесь в ком-то потому, что любите его, это здоровый выбор. Фромм также отмечает, что в последнем случае любовь является одновременно эмоциональным переживанием и сознательным решением и должна рассматриваться как совокупность этих двух компонентов.

Маслоу [197] полагает, что брак между здоровыми, самореализовавшимися людьми — результат слияния интеллектуального и эмоционального выбора. Партнеры чувствуют, что сделали правильный выбор. Интеллект подтверждает чувства и наоборот. Возможен любой подход, главное - это достижение баланса между ними.

Природа любви

Следующий вопрос, который имеет первостепенное значение для консультирования

партнеров, собирающихся заключить брак, — это значение любви. К сожалению, едва ли многие молодые люди, планирующие этот важный шаг, уделяют время тому, чтобы выработать рациональное определение любви, понять, что значит любовь лично для них. Большинство людей говорят, что поженились по любви, однако, они вряд ли могут выразить словами, что именно они имели в виду тогда и имеют в виду сейчас, говоря, что любят и не любят своих партнеров. Всем, собирающимся вступить в брак, следует прочитать книгу Фромма «Искусство любви», так как она может помочь партнерам увидеть истинные основы их любви. Ниже следующие замечания о природе любви позаимствованы, главным образом, из этой книги.

Очень часто люди не различают понятий «романтическая любовь» и «зрелая любовь» между мужчиной и женщиной. У романтической любви есть свои культурные корни в прошлом. К несчастью, она дожила и до наших дней, питаемая бесконечным потоком сказок, тысячи почти не отличающихся друг от друга вариантов которых рассказываются в фильмах, журналах, романах и по телевидению. Подобная продукция стремится удовлетворить фантазии незрелой впечатлительной личности и может сделать эту личность зависимой от романтических эмоций. Так происходит потому, что в своей незрелости эти люди не могут без посторонней помощи понять и пережить зрелые любовные отношения.

Консультант должен быть знаком с основными психологическими интерпретациями различных видов любви. Хотя здесь не место для тщательного анализа данной проблематики, мы приведем некоторые общепринятые идеи, касающиеся любви, поскольку они имеют непосредственное отношение к оказанию консультационной помощи перед вступлением в брак.

Романтическая любовь определяется как проекция эмоциональных потребностей человека на любовный объект. Романтическая любовь — это поиск идеального партнера. Идеальный партнер персонифицирует собой абсолютное совершенство и божественные атрибуты, недостаток которых ощущает влюбленный. Зрелая любовь, напротив, приходит только после узнавания партнера и совместно пережитого опыта. Она может последовать за «периодом разочарования», связанным с романтической любовью. Романтическая влюбленность исчезает, когда разрушается идеальная романтическая иллюзия. Любовь уходит, когда в период разочарования не вырабатывается новое представление о любви, основанное не на проективных потребностях, а на реалистической оценке друг друга и уважении уникальной личности своего партнера.

«Притворная» или «профанная любовь» — термины, описывающие довольно распространенный симптом супружеских конфликтов. Притворную любовь можно видеть в деградирующих, эксплуатирующих, собственнических, жестоких, антисоциальных, безответных, садистских или мазохистских отношениях. Эти симптомы указывают на невротическую личность, которая, только достигнув с помощью специалиста личностной зрелости, будет в состоянии принять зрелые любовные отношения.

Фромм [113, р. 1—4] перечисляет искаженные идеи любви, которые существуют у многих людей:

1) люди «видят основную проблему любовных отношений в том, чтобы быть любимыми, а не в том, чтобы любить самим»;

2) люди «думают, что любить просто», в то время как найти правильный объект любви очень сложно;

3) люди чувствуют, что любовь находится за пределами их понимания, и не могут научиться любить.

Далее Фромм [113, р. 26] утверждает, что зрелая любовь включает четыре составных элемента:

1) активная забота о жизни и благополучии объекта любви;

2) ответственность за удовлетворение физических и психических потребностей другого;

3) уважение к другому, способность видеть его таким, какой он есть, ценить уникальность его личности;

4) понимание себя, другого и природы любви.

Многие психологи и философы подчеркивали, что любовь подразумевает умение любить и быть любимым; и что потребности другого должны быть, по меньшей мере, также важны, как собственные, в ином случае зрелая любовь не существует. Маслоу, например, выражает это следующим образом: «Один ощущает потребности другого как свои собственные, а свои потребности как принадлежащие другому» [197, р. 249].

Жибран делает акцент на том, что зрелая любовь требует «при всей близости отношений определенной свободы каждой личности. Стойте рядом, но не заслоняйте друг друга, ибо колонны, держащие храм, разделены некоторым расстоянием, а дуб и кипарис не растут в тени друг друга» [122, р. 16-17].

Идею о том, что любовь не является владением, порабощением или разрушением, Жибран высказывает следующим образом: «Любовь дает только себя и берет только у себя. Любовь сама ничем не владеет, и любовью никто овладеть не может. Ибо для любви любви достаточно» [122, р. 14]. «Любовь между мужчиной и женщиной, — пишет Блантон [35, р. 83], — может быть

определена как отношения, при которых каждый стремится сберечь и обогатить жизнь другого».

Согласно Оверстриту [227, р. 103], любовь к человеку подразумевает не обладание этим человеком, но подтверждение его существования. Это означает радостное признание его человеческой уникальности. Представление о зрелых любовных отношениях, которые претерпевают длительный рост, становление и развитие, а не возникают как по волшебству, из ниоткуда, чтобы исчезнуть так же внезапно, как и появились, является фундаментальным для многих философских работ по этому вопросу.

Не существует никакой схемы, описывающей как психолог-консультант может помочь клиенту понять и почувствовать любовь. Каждый человек должен сам открыть для себя это чувство, найти свой уникальный способ любить и быть любимым. Однако знание психологом-консультантом или психотерапевтом различных формулировок понятия любви и его готовность их интерпретировать могут существенно помочь клиенту в его поисках понимания и выражения любви.

Различия между мужчинами и женщинами

Тесно связано с пониманием любовных отношений в браке и понимание того, что различия между мужчинами и женщинами носят не только физиологический характер. Опять-таки, клиенту может понадобиться помощь для того, чтобы понять, как раз-вивалось его отношение к собственной половой роли и к противоположному полу. Не полностью завершенная в детстве поло-ролевая идентификация или раннее чувство обиды по отношению к брату или сестре могут быть источником враждебности в браке. Клиенту может понадобиться существенная помощь, прежде чем он сможет понять на эмоциональном уровне свои права и обязанности в браке.

Юнг — великий толкователь психических половых различий. Он отмечает, что женщины действуют, руководствуясь принципом эроса, и подходят к жизни в основном эмоционально и интуитивно. Мужчины руководствуются принципом логоса и склонны использовать более интеллектуальный и систематический подход [161]. Фромм также полагает, что существуют базовые отличия в мужском и женском характерах. Он описывает мужской характер в таких терминах как «проникновение, руководство, активность, дисциплина и авантюризм». Женский характер он описывает словами «продуктивная восприимчивость, защита, реализм, выносливость и материнское начало» [113, р. 36—37].

Приведенные выше точки зрения подразумевают, что в ходе терапии каждый человек должен осознать, что у него самого и у его партнера существуют различные потребности, различный опыт, вследствие этого они по-разному относятся к жизни и разными способами реагируют на ее требования.

Сфера психологических половых различий показывает, почему консультант, скорее всего, не добьется успеха, если он хочет помочь клиенту развить новые отношения, опираясь исключительно на авторитеты. Конфликт между мужчиной и женщиной должен быть понят с точки зрения двух уникальных личностей. Что представляет собой *эта* женщина? Какой паттерн личности у *этого* мужчины?

Дальнейшее развитие терапии подразумевает, что понимание работы культурных и физиологических сил поможет частично снять остроту конфликта между полами; но, главным образом, каждый человек должен научиться понимать и развивать свою половую роль относительно своего прошлого опыта, нынешней ситуации и своих устремлений в будущее. Клиент, научившийся понимать, принимать и ценить свою половую роль, может научиться воспринимать отличия своего партнера без чувства враждебности.

Эмпатия

Хотя предмет эмпатии подробно обсуждался в главе 6, уместность ее проявления в семейном консультировании будет рассмотрена ниже. Мерфи проводит следующее различие между эмпатией и симпатией: «эмпатия — это "прямое" понимание другого человека без разделения его чувств, которое происходит при симпатии. Главное в симпатии — это разделенное отношение к предмету» [220, р. 985]. Руководствуясь пониманием различий между мужчиной и женщиной и положением о том, что каждая личность уникальна, семейный консультант должен помочь своему клиенту развить способность понимания особенностей личности, чувств и

поведения своего партнера, иначе говоря, развить у клиента способность к эмпатии.

Очень часто клиент оказывается совершенно неподготовленным к этому собственным развитием, как правило, ему доступен только опыт симпатии. Не испытывающий эмпатии человек считает свои отношения лишены основы. Следовательно, брак окажется обреченным, если супруги не разовьют взаимной эмпатии.

Скидмор [280, р. 69] называет эмпатию одним из четырех главных оснований для построения надежных и доверительных отношений в браке. «Я бы никогда так не поступил», «Как он только может чувствовать такое», «Я не понимаю, как она могла так сказать» и прочие высказывания подобного рода могут быть подвергнуты анализу сточки зрения развивающейся у партнеров взаимной эмпатии.

Конечно, собственная способность консультанта испытывать эмпатию в отношении своего клиента может быть использована клиентом в качестве стартовой точки для выработки этого навыка. В процессе консультирования клиент начинает понимать, что его принятие консультантом есть нечто отличное от симпатии или одобрения. Испытав эмпатический отклик, клиент начинает с большей готовностью проявлять эмпатию по отношению к другим. Опыта эмпатических откликов со стороны консультанта порой бывает достаточно, чтобы стимулировать потенциальный рост его клиента. В других случаях консультант может продемонстрировать клиенту его упорное сопротивление эмпатии и использовать эту демонстрацию как средство подтолкнуть клиента к более глубокому пониманию защитных механизмов и личностного развития. Без эмпатии невозможно полноценное принятие одним человеком другого. Растущая эмпатия между супругами может служить показателем улучшения семейных отношений.

Общение

В некоторых семьях один или оба партнера используют настолько искаженные способы общения, что даже в самой обычной беседе превратно понимают друг друга. Трудности, которые супруги испытывают при общении друг с другом, становятся причиной многих ссор. Человек может научиться сокращать чрезмерные проявления враждебности, которые могут затруднять понимание основ конфликта, если ему удастся понять, что именно чувствует или имеет в виду его партнер.

Акцент, который делает консультант на правильном выражении мыслей и чувств, может быть хорошим обучающим опытом для его клиента. Когда консультант считает обязательным для себя удостовериться, что правильно понял своего клиента, он демонстрирует, как происходит правильное общение.

Правильное общение в браке не только может сократить проявления враждебности, основанные на непонимании, но может также послужить основой для развития чувства близости или единения. Это практическое средство смягчить чувство одиночества, испытываемое многими людьми в нашем обществе. Практические шаги по улучшению общения не отменяют необходимости эмоционального проникновения в сущность проблемы, но они подтверждают его прогресс.

Следующие рекомендации могут быть с осторожностью использованы для улучшения общения.

1. Повторите то, что сказал ваш партнер, постарайтесь выразить это собственными словами и понять точку зрения вашего партнера. (См. главу 7, замечания по технике отражения.)

а) Спросите: «Когда ты говоришь то-то и то-то, ты имеешь в виду А и В?»

Например: Когда ты говоришь, что я слишком строг с детьми, ты имеешь в виду, что мне не надо было наказывать Бобби зато, что он взял печенье?

б) Спросите: «Что ты имеешь в виду говоря то-то и то-то...» *Например:* Когда ты говоришь, что я не иду тебе навстречу, что ты подразумеваешь?

2. Постарайтесь понять, что разные люди выражают свои чувства по-разному.

а) Одни люди выражают привязанность или любые другие эмоции словами, а другие — своими поступками. *Например:* Одни люди говорят: «Я люблю тебя», другие приносят букет фиалок, а третьи содержат дом в образцовом порядке.

б) Если какое-нибудь чувство не находит выражения в словах, это не значит, что человек его не испытывает.

Например: Человек, который никогда не проявляет враждебность открыто, может выражать ее посредством болезни, саркастических шуток или скрытых намеков.

3. Сведите обобщения к минимуму.

Например: Ты никогда не улыбаешься, когда я прихожу домой. Все мужчины делают жизнь своих жен адом.

4. Прежде чем спросить вашего партнера о его чувствах, ясно выразите собственные.
Негативный пример: Ты считаешь нам уже пора идти? *Позитивный пример:* Я считаю нам уже пора идти... потому что...

5. Отличайте человека от ситуации, в которой он находится. *Например:* Я хотел бы поговорить с тобой подольше, но меня ждут в офисе и *сейчас* я не могу.

6. Регулярно отводите время для общения, даже если у вас нет текущих проблем. Выработайте привычку общаться. Пусть хорошее общение предотвратит возникающие в вашей семье проблемы.

Здесь уместно вспомнить теорему Хиакавы¹: «Неверная информация зарождается в информационном вакууме». Далее следует пример. Если общение между А и В затруднено, А строит догадки. Чем больше времени проходит, тем меньше информационный вакуум А напоминает реальность. Например: Джона ждут домой к семи. Чем больше времени проходит после этого часа, тем более невероятные предположения строит его жена: «Произошла авария? Он напился? Его убили?».

Прежде чем закончить обсуждение этой темы, обратимся к исследованию Термана «Психологические факторы супружеского счастья» как к одному из удачных примеров прогнозирования счастья в браке.

Терман выявил десять важных факторов биографии человека, которые в значительной степени влияют на возможность его счастья в браке. Молодые люди, собирающиеся пожениться, часто используют эту разработку для того, чтобы узнать своего партнера и дать ему лучшее представление о себе, как о потенциальном супруге. Получить эти данные можно с помощью вопросов, адресуемых клиенту [302, р. 327]. Каждый положительный ответ увеличивает шансы на счастье в браке.

- a. Ваши родители были счастливы?
- b. У вас было счастливое детство?
- c. Вы хорошо ладите со своей матерью?
- d. В вашем доме была строгая, но не суровая дисциплина?
- e. Вы очень любите свою мать?
- f. Вы очень любите своего отца?
- g. Вы хорошо ладите со своим отцом?
- h. Ваши родители были откровенны с вами в вопросах секса?
- i. Когда вас наказывали в детстве, наказания были мягкими и случались не часто?
- j. Ваше отношение к сексу свободно от отвращения и брезгливости?

¹ Из частной беседы с доктором Доном Хиакавой.

Следует вновь подчеркнуть, что материал, приведенный выше, касающийся прошлого клиента, философии любви и техник общения, применим и в консультировании перед вступлением в брак и в семейном консультировании. Далее мы рассмотрим проблемы, которые относятся преимущественно к сфере семейного консультирования.

ПРОБЛЕМЫ БРАКА

Когда брак заключен, могут возникнуть проблемы двух типов: касающиеся личностной коррекции супругов и касающиеся самого брака.

Специфические проблемы коррекции личности в браке

Существует несколько серьезных характерологических проблем, которые очень часто сильно усугубляются в браке. К этим проблемам относятся алкоголизм, пристрастие к азартным играм, одержимость ревностью, хронические жалобы, нытье и жестокий нрав. Моралистические увещания, обращенные к такому человеку, не помогают. В большинстве случаев требуется проведение индивидуальной терапии соответствующей направленности.

Добавим, что партнер клиента с подобными проблемами может быть решающим фактором для исхода терапии. «Невиновный» партнер старается понять свой необычный выбор, динамику своих реакций на симптомы, которые проявляет его партнер в настоящий момент, осознать, как он усугубляет его проблему и, наконец, как он может реально помочь своему партнеру.

Специфические зоны конфликтов в семейных отношениях

С нашей стороны было бы неразумным и самонадеянным предлагать определенные решения проблем, которые обычно возникают в браке. Однако практикующий консультант должен быть осведомлен об этих проблемах, он должен знать, какие вопросы следует задать своим клиентам. В следующем списке перечислены вопросы, по которым супругами должен быть достигнут определенный консенсус. Следует, однако, помнить, что разногласия между супругами — это лишь симптом плохих взаимоотношений, и прежде чем обратиться к этим отношениям, терапевт должен проработать с клиентом его личные конфликты, имеющие отношение к проблеме.

Финансы. Является ли неспособность добиться согласия по финансовым вопросам ширмой для более серьезных расхождений? Кто из партнеров (или речь идет о них обоих) проявляет незрелость в распоряжении финансами? Являются ли финансовые затруднения симптомом общей незрелости? Какое значение придает деньгам ваш клиент и его партнер?

Социальная жизнь. Преследуют ли оба партнера различные социальные цели? Различаются ли их социальные темпераменты? Ощущает ли один из партнеров, что другой недостаточно понимает его социальные потребности? Существует ли у клиента базовая неудовлетворенность требованиями, предъявляемыми ему семейной жизнью вообще и данным браком в частности?

Отношения «отцов и детей». Существует ли базовое несогласие по вопросам дисциплины? Существует ли у кого-нибудь из партнеров искаженная идея дисциплины? Существует ли у кого-нибудь из родителей чрезмерная идентификация с ребенком или детьми? Испытывает ли и один из партнеров ревность из-за близости, существующей между другим партнером и ребенком? Проявляется ли в проблемах отцов и детей вытесненная враждебность? Находят ли недовольство ответственностью, налагаемой жизнью в браке, выход в проблемах отцов и детей?

Религиозные и жизненные ценности. Не служат ли религиозные различия ширмой для других различий? Почему заключили брак эти люди? Почему эта пара испытывает трудности, связанные с различиями, которые не представляли проблемы перед вступлением в брак? Что значит религия для каждого из партнеров? Старались ли супруги по-настоящему разрешить проблему религиозных различий? Насколько важны были религиозные и другие жизненные ценности для клиентов в детстве?

Родственники супруга. Представляют ли проблему родственники супруга или отношение клиента к ним? Если у супругов нет согласия в решении этой проблемы, присутствует ли оно в решении других проблем? Жалуется ли клиент на родственников супруга, потому что проблематичны его отношения с собственными родителями? Является ли человек достаточно зрелым, чтобы отстаивать собственную независимость?

Семейный треугольник. Почему клиент обеспокоен тем, что у его супруга близкие отношения с кем-то из членов семьи? Существовали ли когда-нибудь близость в этом браке? Является ли клиент собственником? Выражает ли супруг клиента свою враждебность посредством чрезмерной привязанности к другому члену семьи?

Внебрачные отношения. Почему клиенту не удалось построить семейные отношения, которые бы отвечали потребностям его партнера? Он проявляет чрезмерную враждебность или чрезмерную снисходительность в отношениях с супругом? Заинтересован ли клиент в восстановлении семейных отношений? Не играет ли клиент роль мученика? Если сам клиент выступает в роли «заблудшей овцы», не проявляет ли он чрезмерного раскаяния или чрезмерной дерзости? Какие потребности стремился он удовлетворить во внебрачных отношениях? Какого партнера он выбрал для этих отношений и почему?

Загруженность работой. Почему загруженность работой угрожает браку? Испытывают ли оба партнера или один из них чувство обиды или стыда, связанное с престижностью его работы или получаемым доходом? Действительно ли работа занимает так много времени или помогает уйти из дома? Какие экономические задачи ставила перед собой эта пара в начале супружеской жизни? Не завидует ли жена карьере мужа?

Неадекватная самоактуализация. Действительно ли клиент раздавлен чувством ответственности и различными требованиями, предъявляемыми браком? Он действительно пытается помочь себе или надеется на чудесное решение всех проблем? Готов ли этот клиент нести ответственность, налагаемую семейной жизнью? Существуют ли иные формы реализации творческой активности, которые можно предложить клиенту? Не пытается ли клиент просто

ускользнуть от брака?

Разный культурный уровень. Какую роль играл бунт против семьи при выборе партнера? Не наслаждается ли один из партнеров ощущением заведомого превосходства? Что общего есть у этой пары? Неслужатли культурные различия прикрытием более глубокой неудовлетворенности?

Следует, конечно, подчеркнуть, что консультант не должен задавать эти вопросы клиентам напрямую. Скорее, он должен иметь их в виду, чтобы лучше понять, что стоит за проблемами его клиента. Здесь следует вновь вспомнить о важности периодического анализирования консультантом собственных реакций на проблемы клиента. Консультант не должен считать собственные стандарты поведения подходящими для клиента.

В семейном консультировании находят широкое применение следующие терапевтические техники.

1. Структурирование. На начальных этапах семейной терапии эта техника используется очень часто и особенно подходит для работы с неискушенными клиентами.

Терапевт не говорит клиентам, как им устроить свою жизнь. Он не выполняет функцию арбитра, решая кто прав, а кто виноват. Он не играет роль командира или суррогата родительской фигуры, говоря, что надо делать. Терапевт не порицает своих клиентов, но одобрять их также не входит в его задачи. У него нет личных предпочтений, он одинаково стремится помочь обоим супругам сделать их брак более гармоничным.

Однако терапевт может сообщить супругам, что у него есть опыт оказания помощи людям, нуждающимся в понимании себя и своих партнеров. Его цель — помочь им понять, как решали подобные проблемы другие люди, оказавшиеся в сходной ситуации. Консультант надеется, что помогая своим клиентам понять, как возникли те или иные проблемы, он способствует развитию ин-сайта и выработке техник, которые помогут им справиться с настоящими и будущими трудностями.

Часто бывает, что только один из супругов хочет получить помощь психолога-консультанта и активно участвует в консультационном процессе. Его партнер может также ходить к консультанту, однако степень его участия в процессе не выходит за рамки поверхностного обсуждения проблем. В подобных случаях терапевт может высказать мысль, что многим бракам удавалось помочь, когда один из супругов брал инициативу на себя. Клиент, настроенный на сотрудничество, может реально изменить собственную жизнь в браке в лучшую сторону. Нередко сопротивляющийся консультациям клиент меняется, наблюдая перемены, происходящие с его партнером.

2. Проблема оплаты. Финансы — одна из серьезных проблем в семьях с низким уровнем дохода. Поэтой причине данная группа населения традиционно получает помощь в агентствах социального обеспечения, где им могут оказать моральную и материальную поддержку.

Для семей со средним уровнем дохода высокий гонорар специалиста может усугубить одну из периферийных проблем. Во многих случаях по этой причине терапевтический процесс сокращается до нескольких сессий, тем самым ставится под угрозу эффективность проводимой работы.

Наилучшим вариантом оплаты нам представляется тот, когда клиент платит разумную сумму в соответствии со своим доходом. Разумный гонорар можно, в общих чертах, определить как сумму, которая существенно не увеличит проблем клиента, однако будет стимулировать его работу над своими проблемами.

3. Подача информации. Консультант должен проявить при подаче информации такое же искусство, как и в проведении других форм консультаций. Очень часто это решающий фактор для наступления улучшения. Залогом успеха при подаче информации является отношение консультанта к сообщаемым сведениям. Сти-мулирует личностный рост клиента информация, которая служит основанием для поиска и исследования, не подается авторитарно, не является подтверждением предвзятых мнений.

4. Обращение к другим специалистам. Часто семейный консультант полагает необходимым дать клиенту специальные направления. В идеальном случае он должен располагать соответствующей информацией и иметь непосредственные контакты со специалистами. Некоторые клиенты, по мнению консультанта, могут нуждаться в полном обследовании. В случае обнаружения серьезных проблем может быть назначено медицинское лечение. Финансовые и другие социальные проблемы семьи предполагают участие службы социального обеспечения, и консультанту следует дать соответствующее направление.

Иногда консультант может наблюдать пациента вместе с другим специалистом по

взаимной договоренности между ними. Если и меют место такие симптомны, как головные боли и боли в животе, важно, чтобы врач решал вопрос о необходимости медицинского вмешательства или, по меньшей мере, чтобы медицинская и психосоматическая помощь оказывались одновременно.

Установление рабочих отношений между психологом и адвокатом повышает эффективность их деятельности. Семейному психологу часто приходится направлять клиентов к адвокату за необходимой информацией об усыновлении или аннулировании брака. Если офис адвоката находится далеко от офиса консультанта, клиент вряд ли отнесется к такому направлению с энтузиазмом. Однако возможность вызвать адвоката в офис психолога в нужный момент или присутствие психолога в адвокатской конторе разрешают это затруднение.

Клиент, столкнувшийся с проблемами в семье, может иметь и неприятности с законом. Так, одна клиентка в процессе терапии обнаружила, что полностью вытеснила воспоминания о предыдущем браке. Умелая юридическая помощь позволила ей расторгнуть первый брак. Другой клиент, молодой человек, консультировавшийся перед вступлением в брак, получил неоценимую помощь адвоката, когда в ходе терапии возникли юридические проблемы, связанные с добрачной беременностью.

Рабочие соглашения подобного рода заключаются со священниками и врачами. В таких учреждениях, как школы и колледжи, это сотрудничество осуществляется с легкостью, но юридическая помощь и там, как правило, не предоставляется.

Смешанные техники консультирования

В настоящий момент не представляется возможным с определенностью ответить на вопрос о том, сколько консультантов должны оказывать помощь одной семье: один или два. Это зависит от самих супругов и консультанта. Мы использовали обе методики, однако для выбора одной из них необходимо предварительно установить, какая будет более эффективной для данного случая.

Далее мы приводим аргументы за и против проведения терапии двумя специалистами. Общее правило, существующее на этот счет, таково: если решение семейных проблем предусматривает прохождение интенсивной терапии каждым из супругов, возможно назначение двух терапевтов. Если проблемы в первую очередь требуют проведения консультаций по вопросам взаимоотношений, то, скорее всего, одного терапевта или консультанта будет достаточно. Консультант, имеющий возможность наблюдать пары супругов, получает более полную картину их взаимоотношений и может оценить степень искажения материала каждым из партнеров. Миттелман [208, р. 23] выделяет следующие преимущества консультанта, работающего с семейной парой один на один:

1) консультант получает всю необходимую информацию, которая помогает ему лучше понимать проблемы обоих партнеров;

2) консультант отслеживает искажение или опущение материала одним или обоими партнерами;

3) во время стресса, который переживает один из партнеров, консультант может регулировать поведение другого, чтобы оно не усугубляло ситуацию.

Но даже в тех случаях, когда один консультант работает с обоими супругами, ему предстоит непростая задача. Мэйс [193, р. 136] считает, что, «как правило, отношения двух супругов, которых он консультирует, инициированы конфликтом. В обстановке взаимной враждебности и обвинений, консультант должен оставаться непредвзятым и стараться сохранять доверие к себе и у мужа, и у жены». Часто это бывает очень сложно.

Миттелман [208] указывает, что в случае консультирования семейной пары одним специалистом, может развиваться специфический перенос. Этот перенос может выражаться одним из партнеров в форме чрезмерного беспокойства, согласен ли терапевте его оценкой другого партнера, в форме страха, что терапевт встал на сторону супруга, в форме фантазий о том, что терапевт чудесным образом изменит супруга, избавив клиента от необходимости работать над собственными конфликтами.

Миттелман [208] утверждает далее, что консультант, одновременно ведущий обоих супругов, должен обладать надежной памятью, чтобы не перепутать от кого из партнеров он получил ту или иную информацию. Кроме того, он должен отличаться способностью выносить соперничество и атаки обоих партнеров и оставаться непредвзятым, но не быть безразличным, уметь занимать четкую позицию в критических ситуациях. Другими словами, терапевт должен

походить на благожелательного, непредвзятого и твердого родителя, чтобы не позволять конфликтам выйти из-под контроля.

Иногда консультант может обнаружить, что все, что он говорит (или не говорит), одним или обоими партнерами толкуется настолько превратно, что их конфликт только усугубляется. При этих обстоятельствах два консультанта, особенно работающие в тесном сотрудничестве друг с другом, могут помочь пациентам более эффективно, чем один.

Миттелман [208] считает, что у практики консультирования семейной пары одним специалистом есть два недостатка: если один из партнеров параноидально обвиняет всех в своих проблемах, он, возможно, будет винить терапевта в распаде своего брака. В этом случае представляется более разумным, чтобы с клиентами работали два специалиста. Во-вторых, если один из супругов возражает против работы сопредельным терапевтом, он может отказаться от лечения или оказывать сопротивление получаемой помощи под видом возражений против данной терапии.

Одно из преимуществ обращения семейной пары к двум разным специалистам заключается в том, что в этом случае не встают проблемы с переносом и памятью, упомянутые Миттелманом. Каждый партнер воспринимает проблему со своей уникальной точки зрения, а увидеть происходящее с точки зрения одного из участников семейного конфликта легче, чем взглянуть на ситуацию глазами обоих. К тому же раз консультант не должен помнить, от кого из супругов он получил те или иные сведения, он рискует нарушить доверие.

Если с каждым из супругов работает его собственный терапевт, эти специалисты должны поддерживать связь друг с другом. Для каждого из них важно помнить, что он получает информацию от коллеги.

Мартин и Берд говорят о важности и ценности такого подхода. Они полагают, что терапевтам следует регулярно встречаться, чтобы иметь возможность сравнить свои соображения о проблемах консультируемой пары. Один специалист может представить какое-нибудь событие из жизни семейной пары с точки зрения собственного клиента. Другой терапевт сообщает свою реконструкцию этого события со слов другого клиента. Два представления помещаются рядом и, в конце концов, сливаются, создавая стереоскопическое изображение, поэтому этот метод называется стереоскопическим.

Возможность распознать искажение реальности одним или обоими партнерами является одним из основных достоинств этого метода. Мы также полагаем, что этот метод способствует распознаванию защит и стремлений «Я». Преимущество двойного подхода в терапии и в том, что этот метод позволяет обнаружить возможные ошибки каждого терапевта, экономить время, быстрее распознавать искажение реальности клиентом, разрешить проблему переноса у обоих специалистов. Некоторые недостатки этого метода заключаются в том, что на него уходит много времени, так как необходимы постоянные встречи двух терапевтов, также он более сложен.

На поздних стадиях консультирования можно прибегнуть к помощи индивидуальных терапевтов, «совместным сессиям» или смешанному консультированию. По мере того как продолжается консультирование, взгляды на семейные отношения у обоих супругов все больше совпадают.

Два специалиста работают с своими клиентами могут воспользоваться техникой возникновения частичного понимания партнера. Другая техника предполагает, что один из супругов позитивно интерпретирует слова партнера, прежде чем высказывает собственное мнение. Проведение групповой терапии в качестве дополнения к индивидуальной может оказать огромную помощь в решении семейных проблем. Мы разработали два типа применения групповой терапии: мужья и жены находятся в разных группах, обсуждение ими происходящего в этих группах не разрешается.

Аицен разработал собственную методику семейного консультирования. Программа курса рассчитана на 12 недель. В течение первых четырех недель вместе работают супруги одного пола, затем проводится работа в разнополых группах, но без участия собственных партнеров. В конце концов муж и жена оказываются в одной группе, после восьми недель терапевтической работы они лучше могут понять друг друга.

Винсент [311] полагает, что групповая терапия может быть полезна для достижения следующих целей: избавление от чувства одиночества и отчужденности, собственной неадекватности; достижение катарсиса; поддержка свободы высказываний; развитие навыков общения с их последующим применением в семье; осознание происхождения сексуальной дисфункции; понимание многих факторов, препятствующих полному сексуальному отклику;

разрушение предыдущих нереалистичных сексуальных ожиданий.

Способы тестирования

Специалист по семейному консультированию применяет те же тестовые методы, которые используются в процессе индивидуальной психотерапии: **ММПИ**, **ТАТ**, тест Роршаха². Если супруги не страдают серьезными расстройствами и не имеют возражений, представляется полезным провести сравнение личностной организации партнеров.

Опросник сексуальных знаний [192] — результат многолетних исследований, он содержит самую важную информацию для подготовки к браку и благополучных семейных отношений. Клиент может выполнить этот тест, состоящий из восьмидесяти вопросов с различными вариантами ответов, а затем разобрать результаты со своим консультантом. Так он может больше узнать о своих проблемах.

Бугенталь предлагает обоим партнерам пройти тест наподобие «Изучения ценностей» Олпорта-Вернона. Каждый из супругов записывает собственные ответы на предлагаемые вопросы, помимо этого он записывает и предполагаемые ответы супруга. Сравнение полученных результатов может оказаться очень познавательным для обеих сторон'.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Семейное консультирование—термин, применяемый в отношении попыток помочь обоим супругам, мужу и жене, в решении проблем семейных отношений. Семейная психотерапия, напротив, фокусируется на стремлении и помочь каждому из партнеров. Междисциплинарное сотрудничество исключительно важно для этой области психологического консультирования. К примеру, возможно взаимовыгодное сотрудничество адвокатов и психологов в решении семейных проблем клиентов. Также участвовать в оказании психологической помощи могут гинекологи, священники, психиатры. Консультанты помогают клиенту решить проблемы, возникающие перед вступлением в брак, осуществить правильный выбор партнера, развить зрелый взгляд на любовь и сексуальные отношения, психологически подготовиться к заключению брачного союза.

¹ Из частной беседы с доктором Айценом.

² ММПИ — Minnesota Multifactorial Personality Inventory (Миннесотский Многопрофильный Личностный Опросник), ТАТ—Thematic Apperception Test (Тематический Апперцептивный Тест), Тест Роршаха—психодиагностические тесты различного типа (*прим. переводчика*).

¹ Из частной беседы с доктором Бугенталем.

Глава 13

Консультирование детей и их родителей

Возрастные аспекты личности были рассмотрены в главе 3. При этом преследовались две основные цели — напомнить детскому консультанту те проблемы, которые характеризуют развитие человека от рождения до зрелого возраста, и помочь консультанту в понимании роли детских переживаний для взрослого человека. Довольно часто проблемы взрослого человека уходят своими корнями в более ранние стадии развития и могут быть лучше поняты посредством исторической ретроспективы. В предыдущих главах техники консультирования и психотерапии обсуждались в рамках работы со взрослым клиентом.

В том случае, когда терапевт работает с детьми чаще, чем со взрослыми, возникает необходимость приведения техники консультирования в соответствие специфике детской и подростковой проблематики. Первая часть главы посвящена проблемам консультирования детей младшего возраста и их родителей. Во второй обсуждаются проблемы консультирования подростков и их родителей. И, наконец, что особенно важно для работы с детьми и подростками, рассматриваются дисциплинирующие техники.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ

Специфические проблемы консультирования

Цели консультирования сходны для детей и для взрослых, но по причине детской

незрелости и несамостоятельности необходима модификация методов. Большинство очевидных различий между ребенком и взрослым заключаются в том уровне коммуникации, который они используют. Зависимость ребенка от взрослых заставляет консультанта рассматривать их потребности в тесной взаимосвязи друг с другом.

Так как ребенок поддается влиянию, и в отличие от взрослых его защиты не укреплены, результаты терапии менее устойчивы. Эта особенность детской психики влияет на нестабильность положительных изменений и делает невозможным прогнозирование терапевтического процесса.

В связи с этим на консультанта ложится большая ответственность за выданные клиенту указания и его безопасность [313].

Коммуникация. Некоторые формы коммуникации являются необходимым условием для эффективного терапевтического взаимодействия. Для терапевта, консультирующего ребенка, недостаточная коммуникация является сложным, трудным и преодолеваемым препятствием. Ребенок ограничен в своих коммуникативных возможностях по двум причинам. Во-первых, детские способности разделения и интеграции внешнего мира с внутренними переживаниями развиты недостаточно. Концептуальное мышление ребенка и его способности к вербализации находятся еще на примитивном уровне, имеются пробелы и неточности, присутствуют элементы магического мышления. Второй причиной является то, что ребенок имеет еще так мало опыта общения, что его разговор не является прочным мостом между ним и терапевтом.

В связи с особенностями детского мышления, для достижения адекватной коммуникации с ребенком терапевту приходится полагаться в большей степени на поведенческие, чем на вербальные методы. Эта причина дала толчок к использованию игровой терапии как средства установления контакта и терапевтической техники.

Зависимость. Из-за несамостоятельности ребенка в детскую терапию всегда вовлечен кто-либо из взрослых. Важность роли взрослого зависит от возраста ребенка и чувства ответственности за ребенка. Близкий взрослый, обычно мать, предоставляет терапевту предварительную информацию о ребенке и оказывает содействие в планировании терапии. Взаимодействие с матерью также дает консультанту возможность оценить ее роль в проблемах ребенка, ее собственные эмоциональные нарушения и получить некоторые представления об отношениях в семье. К тому же установление хороших рабочих отношений с матерью особенно важно в том случае, если ребенок остается дома. Несомненно, что без помощи родителей положительные изменения у ребенка вряд ли будут достигнуты.

Помощь родителям. С того момента, как сложности ребенка соотнесены с теми взрослыми, которые их порождают, консультант может настоять на том, чтобы один или оба родителя включились в терапевтический процесс. Растет число примеров из терапевтической, особенно психоаналитической, практики, подтверждающих, что нарушения в поведении детей часто являются следствием бессознательного «научения» или результатом наблюдения за поведением родителей, проецирующих на ребенка свои собственные вытесненные чувства и желания.

Родительские отношения и поведение имеют решающее значение в детерминации развития детей. Таким образом, терапия родителей может играть ведущую роль при изменении окружающей среды, в которой находится ребенок, в пределах от трудно контролируемого источника угрозы до источника защиты и любви.

Беверли [31] делает заключение о том, что часто родители видят в детях то, чего нет, и не замечают очевидного. В результате они пытаются навязать ребенку отношения, которые невозможно принять. Иногда так и не удается получить согласие взрослого на участие в любой форме терапии. Если это происходит, терапевт может найти поддержку у детей. Например, Экслейн [17] приводит несколько примеров успешной детской терапии без участия взрослого.

Составляя расписание консультаций для детей и родителей, мы получили следующий график работы. Для детей до 6 лет на каждый час работы с ребенком можно рекомендовать два часа консультирования родителя. Для детей от 6 до 12 лет терапия может быть вполне успешной, когда родитель и ребенок получают равное количество часов. Для ребенка старше 12 лет оптимальным соотношением является один сеанс работы с родителем на два сеанса работы с ребенком.

Ответственность терапевта. Так как ребенок менее устойчив к внешнему воздействию и стрессам и не может контролировать обстановку, которая его окружает, терапевту необходимо взять на себя большую ответственность за благополучие ребенка посредством оказания ему прямой помощи. Стренг [291] настаивает на том, что в тех случаях, когда терапевт имеет дело с

эмоционально неустойчивым ребенком, первым шагом должно стать изменение обстановки: чем более комфортно ребенку, тем эффективнее процесс в целом. Когда ребенок успешен там, где ранее испытывал сплошные неудачи, его отношение к окружающей среде начинает меняться, он начинает осознавать, что мир не так враждебен, как казалось раньше. Иногда решением такой проблемы может стать летний лагерь или новая школа. Терапевт может действовать в интересах ребенка, обустроивая, например, его перевод в новую школу или докладывая в соответствующие инстанции о дурном обращении с детьми.

Осознание необходимости помощи. По сравнению со взрослыми дети гораздо менее осведомлены о возможности посторонней помощи, так как ограниченный жизненный опыт ребенка может трансформироваться в представление о том, что ситуация является «обычной», «в порядке вещей». Чаще всего ребенок не понимает, что ему необходима помощь, и, как правило, ребенок попадает к терапевту именно потому, что его поведение чем-либо не устраивает взрослых. Из этого можно сделать вывод, что ребенок редко приходит к терапевту с осознанным стремлением к самопознанию в отличие от большинства взрослых. Обычно ребенок заявляет об отсутствии каких бы то ни было проблем, в то время как родители (либо учителя) считают, что проблема существует.

Экслайн приводит такой случай. В кабинет входит двенадцатилетний мальчик. Его первые слова звучат так: «Ну, вот и я. Я здесь потому что... Я не могу понять, о чем говорит моя мама. Она говорит, что вы можете помочь мне решить мои проблемы, но вообще-то, у меня нет никаких проблем» [17, р. 30]. Однако к концу сеанса мальчик рассказал о сложных отношениях с отчимом, с репетитором и сверстниками в школе. Кроме того, мальчик выбрал «посредника» (куклу), при помощи которой он смог отыграть свои проблемы. После первого сеанса, проведенного таким образом, дети обычно стремятся вернуться к терапии, воспринимая ее как некое подобие игры.

Часто бывает так, что терапевту довольно сложно объяснить ребенку цель их встреч, гораздо сложнее, чем взрослому. Это происходит во многом потому, что ребенок просто не способен понять, какую роль и играет терапевт, каковы его функции. Прошлый опыт говорит ему о том, что взрослые являются авторитарными лицами, которые распределяют наказания и поощрения. Ожидание поощрения может серьезно воздействовать на поведение ребенка во время сеанса, он будет стараться вести себя сообразно своим собственным представлениям о том, как должны вести себя «хорошие дети» и прятать враждебные реакции. Точно так же страх наказания может сильно исказить его поведение, усилить тревогу и даже вызвать эмоциональные расстройства.

Незрелость. Незрелость ребенка часто не позволяет выработать хоть сколько-нибудь твердую линию терапии. Одна из причин вышеназванной проблемы — неумение ребенка отделять реальное от воображаемого. Иногда ребенку очень трудно отделить события, которые существуют в его воображении, от тех, которые происходят на самом деле. Поэтому он может строить отношения на основе смешения воображаемого и реального, что затрудняет достижение устойчивых результатов терапии. Например, ребенок, который в первую сессию работал над своим глубоким эмоциональным конфликтом, на следующей сессии может всего лишь изобразить что-нибудь, увиденное по телевизору или поиграть в шашки. Именно такая изменчивость поведения детей делает детскую терапию столь сложной.

Принцип добровольности терапии. Как правило, ребенок не может прервать терапию по собственному желанию. Даже если терапевт сообщает ребенку, что продолжение либо окончание терапии зависит только от его желания, в действительности родители либо учителя могут настоять на ее продолжении до тех пор, пока поведение ребенка не изменится в лучшую сторону.

Групповая терапия с детьми

Экслайн [17] и Мустакас [215] считают полезным применение групповой терапии при работе с детьми. Славсон [282] отмечает, что ситуация в группе помогла многим детям достичь инсайта. Он отмечает, что многие дети замещают терапевтом родителей, а не развивают отношения переноса, как это обычно происходит в случае со взрослыми. Узы, связывающие их с родителями, являются первичными и сильными, поэтому любые другие взрослые второстепенны.

Игровая терапия

Развитие игровой терапии связано с неспособностью ребенка к адекватному самовыражению на вербальном уровне. По-видимому, игра нужна для того, чтобы помочь ребенку развить более эффективные техники контроля окружения и дать ему возможность взаимодействия со взрослыми, которые занимают различные позиции по отношению к нему как личности.

История игровой терапии. Использование игровой терапии восходит к тому времени, когда Анна Фрейд применяла игру для того, чтобы добиться расположения ребенка, а Кляйн [170] развил «Игровой анализ», который в своих принципах был верен психоаналитической традиции. Тафт и Аллен внесли свой вклад, модифицировав теорию Ранка в отношении терапевта. Роджерс, хотя и не был первым, выдвинул предположение, что человек обладает мощным потенциалом для самоуправления и развития. Экслейн [17] применила клиент-центрированную философию Роджерса к детской игре. Экслейн ссылается на примеры, из которых следует, что незрелые и зависимые дети обладают мощными внутренними ресурсами для саморегуляции и развития. Родители некоторых из наблюдаемых ею детей не могли включиться в процесс терапии, а другие дети приходили из общественных учреждений, где воспитатели-взрослые не заботились о них. Несмотря на эти ограничения, дети явно были способны преодолеть травматические переживания. Это возможно потому, что сам ребенок меняется и окружающие его люди тоже меняются. Ребенок стимулирует окружающих к оценке произошедших в нем изменений и, соответственно, его по-другому воспринимают и реагируют на него другим способом.

Комната и материалы. Игровая терапия требует игровой комнаты и определенного качества материалов. Комната, если это возможно, должна быть ярко раскрашенной, светлой и звуконепроницаемой. Стены и полы должны быть легко моющимися и сделанными из материала, который будет выдерживать воздействие глины, красок и молотка. Должна быть доступна комната для умывания с холодной и горячей водой. Для исследовательских и учебных целей помещение, где проводится терапия, должно быть оснащено звукозаписывающей аппаратурой. Кроме того, если комната обеспечена зеркалом с односторонней видимостью и системой, проводящей звук, то наблюдения могут проводиться незаметно для ребенка. Естественно, такие наблюдения и звукозаписи подразумевают, что они соответствуют этическим требованиям.

Список материалов, успешно используемых в игровой терапии, растет каждым годом. Кляйн [170] использовал только небольшие примитивные игрушки, выложенные на низком столе. Экслейн [17] приводит длинный перечень «приемлемых игрушек». С тех пор с успехом использовались и многие другие игрушки. Успех Лебо [181] в использовании игрушек, не рекомендованных до этого другими терапевтами; напоминает о том, что не существует очевидных ограничений относительно игровых принадлежностей, которые могут помочь ребенку при решении его проблем. Действительно, разумно предложить ребенку большой выбор вариантов, с тем чтобы он мог найти удобное средство для выражения своих чувств.

Основные приемы. Многие эксперименты подтверждают, что куклы обеспечивают адекватные средства для работы над проблемой. Куклы, и без того притягивающие маленьких детей, являются простым инструментом, подходящим для выявления проблемных зон. Поскольку проблемы ребенка часто вытекают из семейных отношений, необходим полный набор кукол: папа, мама, брат, сестра и кукла-младенец. Куклы могут помочь ребенку проработать сексуальную тревогу и принять половые различия. Куклы и бутылка с соской нужны маленькому ребенку, который прорабатывает потребность в зависимости.

Вот те игрушки, которые часто использовались детьми при выражении агрессии: ружья, грузовики, солдатики, маски и надувные игрушки. Экслейн обнаружила, что в качестве основы для кукольного дома, обстановки и кукольной семьи удобно использовать песочную коробку, помещенную прямо на пол. Она выяснила, что песок оказался хорошим материалом для выражения агрессивных чувств. Ребенок зарывает в нем игрушки или использует песок для представления дождя, снега, бомб или любых других образных символов. Куклы очень популярны в работе со старшими детьми в возрасте от 6 до 12 лет. Они обеспечивают вспомогательные средства при разыгрывании ситуации в лицах с участием легко узнаваемых фигур, таких как герой, злодей, непослушная обезьяна, ужасный аллигатор или великаны [315].

Рисование пальцем и на мольберте очень популярно среди некоторых терапевтов. Шоу [271] и Алшулер [5] успешно использовали эти средства и предполагают, что цвет дает много нитей к природе и уровню эмоциональной жизни ребенка. Пачкающиеся материалы, такие как краска и глина или песок и вода, популярны среди детей с трудно прорабатываемыми ранними конфликтами воспитания.

Контролируемая игра или свободная: за и против. Существуют различные мнения

относительно того, должна ли быть игра контролируемой или свободной. Леви контролирует игру путем выбора определенных игрушек, которые, по его ощущениям, ребенок сможет использовать в процессе работы со своими специфическими конфликтами. Несмотря на то, что Леви, похоже, не делает попытки указать ребенку на его чувства, развить перенос или способствовать изменениям в поведении, он крайне успешно проводил терапию с детьми в возрасте от 2 до 10 лет.

Изучив историю ребенка, Леви определяет вероятную причину настоящей проблемы. Например, мальчик семи лет страдал ночными кошмарами, в которых его связывали и мучили. Он просыпался с криками от боли. Леви узнал, что двумя неделями ранее одноклассники привязали его к дереву и делали вид, что пытаются. Немного позже в школе была прочитана история о двух рыцарях, которые прибили гвоздями владельца постоянного двора к двери его же собственной таверны. Эти два события носили очень угрожающий характер, потому что имели сильное сходство с травматическим опытом, который мальчик получил несколькими годами ранее: он был завернут в одеяла для взятия пункции барабанной перепонки без анестезии. Леви поместил в игровую комнату кукол, которые представляли рыцаря, доктора и мальчиков. Там были игрушки для представления постоянного двора, веревка, дерево и одеяла. Используя игрушки, мальчик проработал свой опыт, и симптомы были устранены за четыре сессии [315]. Эта иллюстрация не подразумевает, что быстрое решение — обычная ситуация. Для достижения удовлетворительных результатов большинство проблем требует большего числа сессий.

Леви обнаружил, что дети в возрасте до шести лет получают помощь, не зная почему они отправлены в клинику и не осознавая при этом связи между игрой и своим поведением дома. Возможно, успех Леви отражает факт того, что фантазия и реальность структурно не разделены в раннем возрасте [315]. Успех Манна, использующего подобные процедуры, поддерживает эту гипотезу [195].

Экслайн [17] и Маустакас [215] настаивают на свободном выборе материалов. Они одинаково оформляют игровую комнату для всех детей и все оборудование доступно ребенку для использования на его усмотрение. Спонтанный выбор материала наиболее естественный, ребенок выбирает свое собственное средство работы и действует в индивидуальном темпе. Терапевт может даже не знать содержания проблемы, с которой работает ребенок. Экслайн рассказывает о маленькой девочке, которая сделала из глины хромого мужчину, пробила в нем дыру, разломала его на кусочки и, наконец, похоронила. Она продолжала лепить и разрушать глиняного человека на каждой сессии в течение нескольких недель. Послестого, как работа с девочкой была завершена, терапевт узнал, что ее мать собиралась выйти замуж за хромого мужчину.

Специальные игровые техники для работы с детскими фрустрациями были представлены в фильме, который был создан в колледжах Вассара и Сары Лоуренс. Эти техники, позднее более детально разработанные Евгением Лернером, говорят о том, что человек может реагировать на фрустрирующую ситуацию различными способами, в соответствии с его актуальными потребностями. Если ребенок учится преодолевать возникшие препятствия в игре, он может научиться разрешать другие проблемы в своей жизни. В этом фильме несколько детей по очереди играют со взрослыми, которые представляют серию игровых препятствий.

Сначала ребенок попадает в ситуацию, когда машинки взрослого и ребенка встречаются на узкой дорожке. Взрослый говорит: «Мы встретились на середине. Как проехать моей машине?». Вербальный или невербальный ответ ребенка позволяет консультанту понять, с чем он имеет дело: столкнулся ли он с зависимостью, агрессивностью или страхом перед авторитетом. Рух [261, р. 474—475] предлагает три ответа, которые ребенок может дать на подобный вопрос. Ребенок может повернуть машину кругом и поехать обратно, так что машинка взрослого сможет продолжить движение; он начнет толкать машинку на игровую ручку взрослого или ударит взрослого по руке; он может застенчиво возразить взрослому и медленно и осторожно толкать его машинку для того, чтобы освободить путь своей игрушке. Затем взрослый останавливал куклой машинку ребенка. Что происходит? Ребенок переезжает куклу или предлагает ей покататься? В игре с машинками взрослый говорит: «Давай посмотрим, кто попадет туда первым?». Терапевт наблюдает: или ребенку всегда нужно быть первым, или он никогда не должен выигрывать. Разрешает ли ребенок машинке «разбиваться» и если да, то выказывает ли он при этом удовольствие или, напротив, выглядит испуганным.

Когда разыгрывается ситуация бытового характера, взрослый задает вопрос: «Можно моей кукле прийти к тебе домой?». После короткого промежутка времени роли меняются. Когда кукла ребенка хочет войти в дом, терапевт говорит «нет» и отмечает детскую реакцию. Широкое

многообразие ситуаций, подобных Лернеровским, может быть использовано для исследования чувств и реакций ребенка.

И свободная игра, и игра контролируемая достойны использования в процессе помощи ребенку при работе с его проблемами. Успех разнообразных методов, которые использовались различными терапевтами, показывает, что консультант может самостоятельно выбирать средство работы и позволять делать это ребенку. Следует отметить, что адекватного рационального объяснения эффективности игровой терапии не существует. Бесспорно, здесь, как и во взрослой терапии, существует множество гипотез, берущих свое начало из различных теорий.

Ограничения игровой терапии. На начальных этапах очень важно, чтобы ребенок чувствовал в игровой комнате большую свободу самовыражения, чем за ее пределами. Однако столь же необходимо, чтобы ребенок заметил определенные ограничения на последующих стадиях терапии. Эти границы должны быть хорошо определены и детализированы, но не нужно упоминать о них до тех пор, пока не возникнет ситуация, в которой ребенок может их нарушить. Таким образом он узнает, что ему разрешено делать, в процессе исследования взаимоотношений с терапевтом.

Точно определенные ограничения терапевтической деятельности имеют своей целью сохранение психологической защищенности ребенка, его здоровья и безопасности.

Первый рассматриваемый элемент реальности — это время. Следует определить время начала и завершения сессии, обращая внимание на то, насколько интересна игра. Кроме того, консультант, если он работает по расписанию, должен четко объяснить ребенку, что свобода не является неограниченной, и фокусировать его активность в течение определенного промежутка времени. Другой элемент для обсуждения — правило, согласно которому материалы могут быть использованы только в игровой комнате и их нельзя брать домой. Однако консультант может разрешить ребенку взять домой картинки, которые он нарисовал, или простейшие игрушки, которые он сам сделал из бумаги или глины, если это кажется важным для повышения его самооценки. В таких ситуациях со стороны консультанта будет разумным проинструктировать родителей относительно того, как они должны на это реагировать. Родители могут продемонстрировать интерес, попроси ребенка рассказать о сделанной им игрушке, и послушать рассказанную им историю.

Не следует позволять ребенку ломать вещи, которые невозможно восстановить, или выбрасывать игрушки в окно. Предоставленная ребенку неограниченная свобода в обращении с реквизитом не научит его оценивать реальную стоимость имущества, не поможет ему канализировать свои чувства в менее агрессивное и деструктивное поведение. Очень вероятно, что излишняя свобода увеличит тревожность ребенка.

Большинство терапевтов следуют общему правилу, которое запрещает ребенку бить терапевта, а также значимых для него людей, так как подобное поведение может создавать чувство вины, или усиливать открыто деструктивное поведение.

Здоровье и сохранность ребенка предполагают исключение любого поведения, которое будет наносить ему вред. Например, если он захочет разбить стеклянную бутылку о стену, выпить воду, в которой размешивались краски, или бросить песок кому-либо в лицо, то терапевт должен остановить его.

Бикслер [32] предлагает три варианта формулирования ограничений:

1. Терапевт может отражать желание ребенка или его *OTHome*, например: «Ты очень сердит, тебе хочется меня ударить».
2. Терапевт может выразить ограничение словами, например: «Ты не можешь меня ударить, но можешь ударить Боба».
3. Терапевт может контролировать ребенка физическими средствами, например, удерживать его руки в своих или усадить его на стул и сказать: «Ты можешь колотить этим молотком». Если ребенок продолжает попытки драться, терапевту нужно отправить его за пределы игровой комнаты на оставшееся до конца сеанса время. Терапевт не должен занимать карающую позицию, но должен точно выполнять все, что пообещал на словах. Если он этого не делает, то вызывает еще более агрессивное поведение. Однако, проявляя жесткость, он должен дать ребенку понять, что отвергнуты были именно его действия, а не он сам. Бикслер говорит о том, что ограничения в игровой комнате могут быть так же важны для позитивных изменений, как и понимание причин, которые провоцируют поведение ребенка. Это утверждение похоже на идею принятия, обсуждаемую в главах 6 и 7, где шла речь о вседозволенности и структурированности при консультировании взрослых.

Игровая комната с ее оборудованием — всего лишь средство для достижения первоначальной цели детской терапии: помочь ребенку установить рабочие взаимоотношения с разрешающим взрослым. Когда терапевт может действовать как разрешающий родитель, он создает эмоциональный климат, который стимулирует ребенка вербализовать и инсценировать свои конфликты в игре. Это поможет ребенку проявить себя в надежде получить тепло от взрослых и, таким образом, узнать, что не все взрослые наказывающие.

Методы консультирования при работе с детьми

В развитии взаимоотношений с детьми консультант должен знать техники, о которых говорилось в главах 6 и 7, но эти методы нужно адаптировать в соответствии с уровнем зрелости ребенка. Он должен реагировать на детские чувства так же, как он делает это со взрослыми. Так как реально существуют связанные с детской незрелостью коммуникативные барьеры, терапевту часто приходится развивать другие методы понимания и интерпретации чувств и поведения ребенка.

При консультировании взрослых терапевту в его понимании клиента часто помогают выводы, сделанные на основе наблюдений за выражением лица, мимикой, жестами и другими реакциями тела. У детей поведенческие проявления часто являются основным способом выражения чувств. Следовательно, успех терапевта зависит в большой степени от его способности наблюдать, понимать и интерпретировать действия ребенка.

Так как ребенок использует жесты как способ выражения в большей степени, чем взрослый, и присваивает персонализированные значения жестам других, то консультант должен быть внимателен к своему собственному выражению лица и жестам, атак-же интерпретировать те значения, которыми может наделять их ребенок. Например, если он внезапно поднимает свою руку вобъ-ясняющем жесте, он может напугать ребенка. Более того, повышенный голос или даже просто затянувшаяся пауза могут быть интерпретированы ребенком как гнев. На основе подобных реакций консультант может вывести некоторые принципы понимания детей, а также узнать, какими способами он может лучше всего выразить принимающую, любящую позицию по отношению к ребенку.

Некоторые консультанты предлагают использовать такие же слова, которые очень маленький ребенок употребляет для того, чтобы избежать разговора. Экслайн упоминает ценность отражения жестов маленьких детей. Например, если ребенок топает ногой, консультант тоже топает ногой, если ребенок трясет головой, консультант поступает подобным же образом. Другие терапевты полагают, что произнесенное вслух не так важно, как отражение подлинного сопереживания.

Однако существует немного общих предположений, которые применимы ко всем детям. Реагирование терапевта должно быть лаконичным, мягким и естественным, нужно проявлять заботу о ребенке. Не стоит перекрикивать ребенка, действовать как авторитарная фигура или вмешиваться в детский разговор.

Часто консультанту полезно сидеть на низком кресле или прямо на полу, так чтобы его глаза находились на одном уровне с глазами ребенка. Возможно, это помогает создать чувство «мы», которое способствует установлению контакта (раппорта) во время сеанса консультирования.

Консультант должен все время помнить о сензитивности ребенка в отношении искренности взрослых. Часто можно услышать выражение: «Вы не можете дурачить ребенка или собаку»; подтекст которого заключается в том, что они способны чувствовать истинные намерения взрослых. Афоризм: «Ты говоришь тац! громко, что я не могу расслышать, что ты сказал» является суровым напоминанием для консультанта.

Обобщая вышесказанное, отметим, что консультант может постараться преодолеть коммуникативные барьеры за счет контроля своих собственных экспрессивных движений и наблюдения за жестами и мимикой ребенка. Вербальные реакции терапевта должны отражать отношения и чувства ребенка простыми, мягкими и естественными фразами и жестами. Сохраняя реакции искренними и понятными, терапевт помогает построению моста понимания и взаимодействия, который позволит ребенку изменить свое отношение и поведение.

Цели психотерапии детей

Первая задача терапии детей — помочь ребенку обрести внутреннюю силу, для того чтобы он смог более успешно справляться с воздействием окружающей среды. Здесь предполагается, что эта цель естественно возникает в том случае, когда ребенок демонстрирует хорошее терапевтическое взаимодействие. Так как он достигает понимания, он учится расти эмоционально и приобретает веру в себя как ответственного человека. Маустакас [215] считает, что существуют три основные позиции, присущие качественному взаимодействию такого рода: это вера ребенка, принятие и уважение.

Позицию *веры* описать очень сложно. Она выражается в том, что ребенок считает себя значительной личностью, тем человеком, который может принести что-то важное для себя и для других. Если ребенок происходит из семьи, в которой эмоциональный климат негативен и критичен, он в меньшей степени уверен в себе. Джо-рард и Реми [160] предполагают, что самооценка человека тесно связана с его осознанием родительской оценки. Для того чтобы преодолеть зачастую негативные эффекты родительских суждений, терапевт должен искренне верить в способность ребенка к саморазвитию и самореализации. Эта вера может быть выражена ребенку такими комментариями как: «Что ты думаешь?» или «Я уверен, ^{ТМ} знаешь об этом больше», или «Очень важно, что ты чувствуешь».

Принятие, как можно отметить по частоте употребления в предыдущих главах, популярный термин в консультировании. Так как эту позицию легко понять неправильно, нужно еще раз отметить, что принятие не является пассивным, уклончивым отношением. Принятие включает в себе позитивное действие, которое заключается в неосуждающем признании детских чувств, символизма и восприятия.

Если консультант способен создать отношение доверия и принятия, то *уважение* к ребенку для него не проблема. Когда ребенок думает, что его чувства и интересы понятны для консультанта, он верит в то, что консультант им искренне интересуется. Например, позиция консультанта может быть, как утверждает Маустакас, такой: «Это твои чувства и ты имеешь на них право. Я не буду пытаться отобрать их у тебя, отвлечь тебя от них или отрицать их, так как они являются частью тебя. Я буду уважать их, как уважаю все в тебе» [215, р. 5]. Ребенок должен поверить, что он все еще ценен как личность, даже если он испытывает чувства, которые окружающие считают «плохими». Уважение консультанта, таким образом, больше принятия. Посредством своего уважения терапевт дает ребенку понять, что тот имеет право выражать свои негативные чувства, но не становится плохим только потому, что испытывает «плохие» чувства [21].

Терапевтический процесс в игровой терапии, вероятно, проходит через три определенных стадии (глава 4). Во-первых, эмоции детей с нарушениями диффузны, недифференцированы и крайне отрицательны в экспрессии. Они злы и боятся каждого, так как у таких детей потерян контакт источником фрустрации и страха. В игровой комнате они либо хотят разрушить все без разбора, либо хотят, чтобы их оставили одних в тишине.

По мере налаживания контакта с терапевтом, ребенок начинает выражать свой гнев более специфично. Желания ударить, разбить или убить все еще могут оставаться, но направлены уже на конкретного человека, например, родителя или брата (сестру). На второй стадии ребенок реализует и выражает свои негативные чувства напрямую по отношению к людям из его окружения, которые вызвали у него неадекватные переживания. Конечно, подразумевается, что родители подготовлены к этим событиям. Так как ребенок выражает негативные эмоции и они принимаются, он начинает чувствовать себя более значимой личностью. Следовательно, с этого момента он способен выражать более конструктивные чувства.

На третьем этапе ребенок демонстрирует выраженную амбивалентность. Он все еще выражает специфический гнев, но, тем не менее, демонстрирует и доброту. В один момент он хочет любить и ласкать куклу, а в следующий момент строго ее отшлепать. В начале эти амбивалентные реакции часто эмоционально напряжены, но постепенно, в результате возникновения положительных чувств, ребенок входит в заключительную стадию терапевтического процесса. Сейчас он воспринимает себя и свое окружение более реалистично.

Например, семилетний мальчик сказал о своей пятилетней сестре: «Она иногда очень хорошенькая, даже если она и избалованный ребенок».

В процессе терапии детский гнев и страх проходят путь от диффузного чувства к сфокусированному и более определенному чувству, которое он способен выразить в игре или вербально. Так как ребенок учится выражать эти негативные эмоции более конкретно, он начинает время от времени выражать и позитивное отношение. Наконец, он становится способен более реально разделять свои позитивные и негативные переживания по отношению к окружающим. Даже если инсайт ограничен уровнем зрелости ребенка, признается, что он может быть достигнут маленьким ребенком без вербализации [16].

Поведение ребенка меняется в результате его опыта в игровой терапии. Задира-хулиган без объяснений становится помощником.

Точно так же как шимпанзе может научиться получать желаемое, беря пищу двумя сложенными вместе палочками, так и маленький ребенок способен соединить вместе различные идеи своего опыта, которые помогут решить ему свою проблему. Этот терапевтический процесс не происходит автоматически в игровой ситуации. Он возникает благодаря мастерству консультанта, который постоянно чувствует переживания ребенка, принимает его позицию, а также искренне верит в ценность ребенка как личности.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Поскольку родители часто являются причиной бед своих детей, один из путей изменения детского окружения — это изменение способов реагирования родителя или родителей. По этой причине детский консультант часто настаивает на том, чтобы родитель был включен в терапевтический процесс.

Существует такая разновидность проблем, когда у родителей есть два ребенка, близких по возрасту. Во-первых, родитель может испытывать чувство тревоги, и проблемы, не затрагивающие ребенка напрямую, отражаются на ребенке через отношения напряжения, эмоциональную неустойчивость, строгость, невнимательность и тому подобное. В этом случае процедуры подобны тем, которые используются во взрослом консультировании, но с попытками помочь родителю понять влияние его поведения на ребенка.

Во-вторых, родитель может иметь вполне благие намерения, но при этом быть неадекватным, игнорируя перспективы развития и не понимая, что каждый человек проходит через определенные фазы развития от инфантильности к взрослости. Эти знания, суммированные в главе 3, как правило, очень убеждают родителей и помогают им прогнозировать проблемы развития и встретить их более уверенно. Детское поведение должно оцениваться в пределах норм, соответствующих данной возрастной категории. Ссылаясь на работы Гессела [120], необходимо предостеречь родителей от типичных моделей и сверхгенерализаций. Развивающий подход дает родителям основу, в рамках которой могут быть поставлены границы. Родительская вина, тревога и примитивные, неразвитые отношения могут быть скорректированы или устранены.

Ниже представлены некоторые возрастные проблемы, с которыми наиболее часто сталкивается консультант, работая с родителями маленьких детей. Дана соответствующая информация, которая позволит облегчить процесс терапии детей.

Сексуальное напряжение

Управление сексуальным напряжением детей младшего возраста часто вызывает трудности у родителей в связи с собственными проблемами в этой области или же игнорированием значения психосексуального развития,

Консультант может рассказать родителям, что в первый месяц младенчества сильнейшие чувства исходят от центров удовольствия, которые располагаются вокруг рта. Когда младенец начинает садиться, нижняя часть его тела становится более активной, и чувства концентрируются вокруг ануса. В возрасте между 4 и 5 годами эта концентрация поднимается к половым органам. Зная это, родители могут с большей готовностью принять обычную для ребенка эксгибиционистскую и исследовательскую активность. Когда родитель понимает, что сексуальные игры являются нормальным явлением для маленького ребенка, он в большей степени способен реагировать на такое поведение в принимающей манере. Он способен принять вопросы ребенка и его игривость с телом как способ предотвращения дальнейшей стимуляции. Когда родитель

кричит: «Не трогай. Это стыдно!», часто детское любопытство становится стимулом для эротической активности [244]. Этот осуждающий подход так же может лежать в основании чувства вины и сексуального страха в дальнейшей жизни.

Молодую мать можно поощрить к исследованию ее собственных представлений в отношении секса. Она может наблюдать свои чувства, когда она купает младенца. Большинство матерей поражаются собственному неприятию определенных зон тела младенца, но по мере осознания мать может принять факт того, что осознанно или неосознанно она учит своего ребенка отношению к его телу посредством той манеры, в которой она его держит.

Хотя многие родители накладывают чрезмерные запреты в отношении детской эротической активности, к сожалению, существуют родители, которые осознанно или неосознанно стремятся к сексуальной связи со своими детьми.

Однако, в среднем, по причине существования древних сексуальных табу, родитель с трудом принимает тот факт, что здоровые дети от рождения наделены эротическими импульсами, которые являются нормой и важны для психологической зрелости. Для того чтобы управлять развитием ребенка, родителям необходимо принять выражение первичных чувств удовольствия без смущения, осуждения или чрезмерного их преувеличения.

Проблемы контроля дефекации и мочеиспускания

Тренировка сфинктеров прямой кишки и мочевого пузыря обычно представляет для родителей определенную проблему. Так как все дети очень разные, не существует четких временных рамок для подобного научения. Вот несколько советов из исследования роста и развития, в которых изучалась связь между хождением, мускульным контролем тела и контролем сфинктеров мочевого пузыря и прямой кишки [244]. Где-то в это же время ребенком исследуются эротические ощущения вокруг ануса. Соответственно, движения прямой кишки становятся приятной активностью. Часто, в силу того, что маленькое сиденье для горшка размещается удобно, освобождение кишечника воспринимается как любая другая активность и маленький ребенок обучается самостоятельно [244].

Энурез является общей проблемой, в основе которой иногда могут прослеживаться неосознанные чувства ревности или обиды по отношению к родителям или братьям (сестрам). Экс-лайн [16] приводит пример подобного симптома у детей, которые чувствуют отвержение со стороны родителей. Кармичел [56] пишет, что повторять обучение мочевого пузыря необходимо при наличии ревности к новому ребенку в семье. Когда выясняется, что в основе проблемы контроля мочеиспускания лежат такие чувства, как ревность или отвержение, заверение в любви со стороны родителя помогает ребенку восстановить этот контроль.

Риббл [244] отмечает, что энурез часто представляет слом слишком раннего научения. Когда ребенка начинают обучать еще до того, как достаточно развилась мускулатура сфинктера, обучение всего лишь условность, вызванная давлением со стороны родителей, и может потерять силу, когда ребенок вырастет. Кармичел сообщает, что исследования в области лечения энуреза осуществлялись следующим образом. Дети в исследовании обязательно спали на матрасах, которые были устроены так, что когда совершалось мочеиспускание, происходило замыкание электрической цепи и раздавался звон колокольчика. Каждый ребенок был проинструктирован о том, что ему необходимо встать, разъединить контакт, замыкающий цепь, пойти в туалет и закончить мочеиспускание. Авторы сообщали об успешных результатах в тридцати случаях, в возрасте от трех до тринадцати лет. Дети научались предупреждать звук колокольчика, поднимаясь раньше, чем происходит рефлекторное мочеиспускание [56]. Это экспериментальное устройство в настоящее время является коммерческим продуктом и часто используется в тех случаях, когда исключены другие возможные причины симптома.

Агрессивность

Большинство родителей детей младшего возраста обеспокоены проблемой управления агрессией. Вседозволенность без руководства может быть вредна, так же как вредны пренебрежение и чрезмерные запреты. Для того чтобы не произошло рационализации или вытеснения, детская агрессивность нуждается в канализации [22]. Эта позиция требует понимания и самоконтроля со стороны родителей. Если мать беспокоится о своем имидже матери в глазах родственников, она может попытаться заставить ребенка вписаться в некоторую идеальную модель, которая ограничит диапазон и спонтанность чувств ребенка. Если же она начинает думать

о поведении ребенка как о способе освобождения желаний, обусловленных чувством фрустрации, она, вероятнее всего, поймет его причины и конструктивно оценит чувства раздражения. Когда она узнает о том, что кусание, хватание и нанесение ударов являются нормальными симптомами развития двух лет, она в большей степени будет способна направлять его поведение в приемлемые каналы. Осуществляется это путем обеспечения ребенку возможностей упражняться в его природных отправлениях организма, а именно, сосать, кусаться, карабкаться и пачкаться.

Родителям необходимо в большей степени осознавать важность вербализации для маленького ребенка. Тревожные родители постоянно задают вопросы о специфических вещах, которые могли бы ускорить позитивные изменения при терапии ребенка. Консультант может поощрять родителей разговаривать с ребенком и помогать ему озвучивать свои чувства вместе с ними, включая его чувства злости. Когда родители поймут, что «возражать и дерзить» — это нормально и здорово, они могут начать воспринимать полный спектр чувств ребенка (от любви до ненависти), не угрожая ему при этом. Вербализация вместе с ребенком помогает ему понять его чувства и предотвратить накопление чувства обиды. Родитель обращается к ценности понимания ребенка. Когда родители могут принять негативные чувства, остается укрепить требуемое поведение, которое позволит ребенку с наименьшими усилиями усвоить социально приемлемые способы самовыражения [22].

Однако такие механические средства решения проблем детской сексуальной активности, как обучение туалету и выражение агрессивных чувств, не заменяют любовь и уважение ребенка со стороны родителей. Если ребенок чувствует искренность родительского интереса, он будет устойчив ко многим фрустрациям; и если родители по-настоящему любят своих детей, у них больше возможностей для решения возникающих проблем. Существуют родители, неосознанно отвергающие своего ребенка и испытывающие чувство вины. Они следуют указаниям «лучших» книг и рецептов, чувствуя при этом ослабление чувства вины в отношении собственной родительской ответственности. Фактически, они дают своим детям слабое подобие подлинно теплых чувств.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ

Обычно подросток слишком «взрослый» для игровой терапии, но так как он все еще сталкивается с проблемами возрастного развития, в дополнение к техникам для работы со взрослыми часто применяются дополнительные методы коррекции. Возрастной подход помогает взрослым в понимании подростков так же, как и в случае других возрастных групп. Консультант должен поверить в возможности подростка, которые позволят ему решить свои проблемы. Далее описаны некоторые способы, посредством которых консультант может помочь в решении некоторых типичных подростковых вопросов.

Характерная сложность, которая возникает при работе с подростками и затрудняет удержание клиента в терапевтическом процессе, — нетерпеливость. Подросток хочет ответа прямо сейчас. Нетерпеливость является одной из проблем подросткового возраста, и консультанту необходимо принимать это. Поскольку подростковый период является переходной стадией между детством и зрелостью, обычно возникают конфликты, связанные с выбором между долговременным удовлетворением (сейчас и потом) и получением немедленных удовольствий (здесь и сейчас). Консультант может помочь подростку понять, что его нетерпеливость является частью его конфликта, и помочь сделать трезвый выбор.

Выбор профессии

Многие национальные отчеты показывают, что подростки рассматривают выбор подходящей работы как свою основную проблему [65]. Методы профессионального консультирования, описанные в главе 14, подходят для этой возрастной группы. Подростки, однако, могут менять свои интересы. Установлено, что в возрасте от 15 до 25 лет смена интересов происходит как в результате решения своих конфликтов, так и в связи с приобретением опыта и знаний. По этой причине профориентационные тесты среди учащихся и студентов желательно проводить через каждые 2-3 года.

Взаимоотношения со сверстниками

Подростковое консультирование требует, чтобы терапевт понимал важность группы сверстников и в то же время был способен помочь человеку осознавать и соблюдать ограничения,

которые должны налагаться на неадекватное поведение. Полноценные взаимоотношения на равных очень важны для развития личностной и социальной зрелости. В жизни человека нет такого периода, когда ему безразлично отношение со стороны своих сверстников, но это особенно важно в подростковый период. Детям старшего возраста и подросткам нравится подражать своим сверстникам или тем, кто немного старше. В старшем школьном возрасте, или в период конформизма, формируются «компании» — небольшие группы одного пола. Подростку необходимо быть частью группы и соответствовать ее нормам, в том числе по одежде и жаргону. Такие группы имеют свои собственные стандарты, ценности, цели и способы защиты от вмешательств со стороны взрослых [119]. «Компании» обычно небольшие и их цели — приключения и поиск острых ощущений [65]. Эта погоня за приключениями и острыми ощущениями является причиной, по которой ребенок экспериментирует с опасной деятельностью. Если ему этот период предоставить слишком много свободы, существует опасность того, что он будет вовлечен в де-л и квентную деятел ьность.

Сексуальные проблемы

Подростковый период приносит с собою специфические сексуальные проблемы. Когда происходит начало взаимоотношений полов, обычно это случается в раннем подростковом возрасте, первые свидания организуются в тех подростковых компаниях, в которых вращаются подростки обоих полов. Часто начало процесса образования пар вызывает смущение всилу интереса сверстников и чувства неловкости со стороны родителей, особенно в тех случаях, когда пары становятся стабильными. Херман [142] считает, что стабильные пары — феномен, который является результатом потребности подростка «принадлежать». Интересно замечание Мид [201] о том, что образование устойчивых пар — своего рода игра, наградой в которой является признание со стороны сверстников.

Сексуальное поведение может быть использовано как для реализации напряжения агрессии, так и для выражения любви [21]. Иногда подросток доходит до предела в попытках найти что-то, хотя бы отдаленно похожее на человеческое понимание, которого ему не хватает в жизни. Другие же посредством сексуальных подвигов достигают чувства собственной успешности и отваги. Некоторые подростки пытаются таким образом доказать, что страх быть наказанным или отвергнутым не обоснован. По этим причинам Барух считает, что взрослым необходимо занять твердую позицию в отношении подростка и сказать ему, что для него было бы лучше подождать с началом интимных отношений до тех пор, пока он станет достаточно взрослым для вступления в брак. Она приводит для этого три следующие причины:

1. В браке важна сексуальная совместимость. Так как чувства не всегда объяснимы, для достижения удовлетворительных сексуальных отношений требуется время. Вполне может случиться так, что обоюдное удовольствие не будет достигнуто за небольшой промежуток времени.
2. Для того, чтобы получать полное удовольствие от секса, необходимо полностью быть самим собой. Нужно быть свободным и обладать внутренней силой во многих аспектах взаимоотношений. Но там, где начинается страх быть покинутым, возникают и ограничения. Это сковывает личность и разрушает сексуальную совместимость.
3. Одно из условий улучшения совместимости — наличие близкой связи, возникающей при совместном проживании и работе. Общий дом и общие интересы, подкрепляемые чувством стабильности, которое приходит вместе с браком — это то, что способствует сексуальной совместимости в отличие от случайных отношений. В браке тревожность и беспокойство, появляющиеся в период привыкания друг к другу, сменяются стабильностью и покоем [21, р. 152-153].

В подростковом периоде ребенок обычно начинает мастурбировать или продолжает это делать, но уже более активно. Он пытается остановиться, но зачастую не может этого сделать, поэтому процесс удовлетворения у него может быть сопряжен с чувством страха и самоосуждения. Подростки могут переводить сексуальные чувства в другие, несексуальные, каналы. Они с головой бросаются в активность: успехи в различных сферах, спорт \ и хобби, дружеские отношения и активное участие в социальной ? и религиозной деятельности. Подчас фанатизм того или иного рода является результатом подростковой сублимации.

Консультант должен помочь подростку вербализовать свои страхи, для того чтобы он мог принять свои природные побуждения в самоуважении. Если это требуется, консультант может предложить специальную информацию сексуального характера. Консультант может помочь родителям поговорить о сексуальных проблемах в свободной, непринужденной манере, для того чтобы подросток смог принять свои физиологические потребности как нечто естественное, вместо того чтобы чего-то бояться.

Взаимоотношения с родителями

Дополнительными сложностями подросткового периода являются курение, алкоголь, деньги и автомобили. Эти проблемы очень часто являются причиной конфликта между родителями и детьми-подростками. Консультант может обратиться к социальному и психологическому подтекстам курения. В процессе помощи подростку нужно обсудить с ним отношения в семье, собственные чувства подростка и специфический групповой «код». Такая работа поможет ему обрести собственное мнение относительно этих проблем.

Автомобиль является источником множества конфликтов между родителями и подростком. Сегодня способность водить автомобиль и разрешение это делать — серьезный фактор, определяющий престиж подростка. Многие молодые семнадцатилетние люди физически и морально компетентны для вождения машины, но возникают сомнения относительно того, способны ли они ксамоконтролю, чтобы позволить им быть полноценными участниками дорожного движения.

Испытывая затруднения при оценке возможности стабильного удовлетворения в противовес сиюминутному удовольствию, подросток часто нуждается в помощи взрослых.

Консультирование родителей подростков

Первичная цель консультирования родителей заключается в том, чтобы вместе помочь ребенку канализировать его чувства в форме конструктивных действий. Часто родители успокаиваются, узнав о том, что «бунтарское» поведение является необходимой составной частью процесса взросления. Как мы упоминали в главе 2, эта фаза развития может протекать менее болезненно для родителей и подростков в том случае, если осознание в процессе достигается раньше, чем развивается серьезное непонимание. Родителям следует понимать, что подросток пытается адаптироваться своим собственным индивидуальным способом. Соответственно, было бы неразумно заставлять молодежь действовать по поведенческим образцам взрослых, более того, им следует разрешить взрослеть своим собственным индивидуальным способом. Родителям, для того чтобы понимать своего ребенка, необходимо иметь общую картину развития изнутри, а не навязанное извне развитие.

Барух[21] говорит о том, что родителям необходимо дать подростку три вещи: понимание, практическую сексуальную информацию и помощь в становлении в качестве независимой личности. Понимание затруднено без принятия, как было определено в главе 6. Подростку должно быть разрешено безбоязненно выражать свои чувства, а родителям необходимо пытаться принять его право на возражение. Эта точка зрения может быть очень опасной для родителя, который считает, что родитель не может понимать детских чувств, если ребенок не понимает своих собственных переживаний. Этот недостаток осознания со стороны родителей является одной из причин, по которой необходимо включение родителя в процесс терапии вместе с подростком. В то время как родитель учится проговаривать свои настоящие чувства со своим ребенком, он учится лучше понимать себя и ребенка.

Родители могут быть уверены в том, что подросток нуждается в их помощи, для того чтобы научиться выражать свои чувства и контролировать действия. Барух [21, р. 69] предлагает пять способов канализации этих негативных чувств в социально приемлемых действиях: 1) вербализация обиды; 2) записывание негативных чувств; 3) рисование картинок неприятных людей; 4) живопись, моделирование и игра на сцене; 5) занятие играми, как например, теннис, гольф, шашки, шахматы, для того чтобы отработать в них семейные «баталии» или отношения со сверстниками.

Для того чтобы понять подростка, родители должны реально понимать, что детские представления и прошлые чувства заставляют его действовать тем способом, которым он это делает. Причиной неприятных действий являются негативные чувства, источники которых могут лежать в раннем детстве. Эти чувства — не только результат реальных событий, но они также связаны с фантазиями ребенка по поводу того, что могло бы произойти. Эти фантазии также играют роль в воображаемой подростком по отношению к нему позиции родителя [21]. Если ребенок в ранний период своей жизни ощущал недостаток любви, доверия или чувства принадлежности, он будет стремиться найти это в подростковый период или у него возникнут сложности в общении со сверстниками. Терапия с подростком должна освобождать основные детские переживания, которые являются причиной нездоровых действий в подростковый период.

Необходимо рассказать родителям о том, как они могут помочь своему ребенку избежать опасного поведения. Это может быть осуществлено двумя способами. Во-первых, родитель может прогнозировать определенные интересы и обеспечить возможности для необходимой активности,

структурируя окружающую среду. Занятия спортом, туризм, рыбалка и охота являются тому примерами. Во-вторых, можно научить родителей принимать негативные переживания подростка и вербализовать их в споре с родителями. Подростку будет проще принять свои негативные переживания в том случае, если их сможет принять и родитель, это избавит подростка от чувства вины.

Часто родители выражают недовольство: «Как насчет меня? Я тоже имею чувства». Их необходимо убедить в том, что им также иногда необходимо выражать чувства. Они могут выразить гнев, а впоследствии, если они будут чувствовать сожаление по этому поводу, искренне раскаяться. Обычно для родителя является открытием, что подросток понимает и принимает ситуацию, когда узнает, что у родителя тоже могут быть свои проблемы. Де-идеализация родителей проходит долгий путь к построению раппорта между родителем и ребенком и уважению тинэйджером чувств родителей.

Родителям необходимо убедиться в том, что ограничения поведения подростка все еще необходимы. Подросток может принять необходимость следующих определенных привычек и правил. Барух предлагает три причины для ограничений, которые могут быть понятны подростку: «Это важно для здоровья и безопасности. Это важно для защиты имущества. Это общественно приемлемо, а также важно для соблюдения закона и порядка» [21, р. 11].

Динамика взаимодействия между родителями и подростком

Сточки зрения терапии, задача заключается в том, чтобы обеспечить подростку то количество свободы, с которым он в состоянии справиться. Даже если терапевт и осуществляет подобные попытки, возникают определенные трудности. Приведенные ниже механизмы, описанные преимущественно Уикесом [318, р. 90], наводят на мысль о невротических способах, посредством которых родители контролируют или используют подростка.

1. Использование любви как подавляющей и удерживающей силы для удовлетворения личностной потребности того родителя, который «разочарован в других человеческих отношениях и выливает все вырвавшиеся эмоции на ребенка, а также питает себя любовью ребенка».

2. Взваливание на ребенка груза благодарности и чувства долга как поведения, за которое он может получить поощрение.

3. Обращение с подростком как с эмоциональной игрушкой. Это не позволяет ребенку достигнуть полной зрелости.

4. Пролонгирование периода своей собственной молодости за ее реальные пределы. «Дочери всегда были маленькие девочки; сын начинает брать на себя роль юного любовника» [318, р. 90].

5. Сверхстрогость и авторитарность родителя, которые не позволяют ребенку выйти из роли подчиненного.

6. Излишняя слабость и готовность уступить со стороны отца, а также неспособность принять отцовскую ответственность. «Это может только внушать неуважение со стороны сына; для подростка проблема достижения свободы становится слишком легкой для решения, а его пренебрежительная позиция переносится на все трудности жизни. Слабый и уступчивый сын, имеющий по-прежнему добную идентификацию, может быть ориентирован на неудачу»; как это происходило с его отцом. Он склонен представлять самоидентификацию с отцом как оправдание собственной неготовности для встречи с жизнью» [318, р. 99].

7. Если мать выступает как строгий родитель, она олицетворяет собою не только любовь, но и авторитет. Для сына такая ситуация затрудняет процесс отделения от матери и обретения собственной независимости. Теперь он может бояться власти женщины, а также может сдаться и потерять свою мужскую позицию. Более того, он способен полностью порвать связь и постоянно недооценивать женщину, пытаясь, таким образом, не допустить власти с ее стороны.

8. Подозрительное и неразумное поведение со стороны матери по отношению к отцу может создать подобное неосознанное отношение к мужчинам со стороны дочери.

9. Сохранение у отца несоответствующей позиции может привести к появлению у дочери подобных несоответствующих ожиданий по отношению к мужчинам вообще. Например, если он слишком привязан к ней, существует опасность, что дочь окажется неспособной разрушить близкую связь с отцом для того, чтобы выйти замуж. Она пройдет через жизнь, надеясь найти образ своего отца в предполагаемом муже. Если он слишком доминирует, то дочь может отвергнуть его излишне настойчивые требования и отвергнуть его самого. «Она часто подозрительна по отношению к мужчинам и к тем требованиям, которые они к ней предъявляют.

Она чувствует сексуальные мотивы там, где их нет, или если они и существуют, то она отказывается видеть их нормальное проявление во взрослой жизни» [318, p. 106].

И напротив, безразличное и пренебрежительное в роли отца может являться причиной чувства унижения и мотивировать дочь отправиться на поиски суррогата отца, который даст ей отцовскую привязанность, чего ей так не хватает. Другие девочки могут чувствовать ненависть и возмущение по отношению к отцу. Испытывая недостаток самодисциплины, являющейся частью развития, девушка раздираема внутренним конфликтом между бунтарской агрессивностью и желанием смирения.

В этом и заключается работа терапевта — до конца прояснить динамику паттернов (таких, как перечисленные выше) и помещать их в перспективу детской и родительской жизни таким образом, чтобы оба могли более четко видеть то, как они действуют. Все навыки консультирования, описанные в предыдущих разделах книги, необходимы для того, чтобы хорошо выполнять подобную работу.

Техники дисциплинирования

Далее обсуждаются техники дисциплинирования применительно к детям. Этот раздел включен по той причине, что зачастую консультанту необходимо представить рабочую философию дисциплины для родителей или учителей. Разбираются конфликтные ситуации, которые включают в себя проблему дисциплины, как общую задачу родителей и учителей.

Дисциплинарные методы. Здесь выделяют две большие группы методов. Одна характеризуется как внешний, авторитарный или контролирующий тип. Другая характерна тем, что является внутренней, самоналагаемой и более позитивной. О последнем типе чаще говорится как о самодисциплине, когда внутренние интe-риоризированные ценности ребенка являются руководящим принципом.

Дисциплина действия воплощает идею поощрения и наказания и все еще является методом, который приемлем и практикуется многими родителями. Выражения: «Поощрить розгу — ребенка испортить» и «Ребенка должно быть видно, но не слышно» являются типичным примером домостроевских фраз, которые отражают эту позицию. Метод контроля посредством действия включает в себя множество разнообразных техник. Для достижения контроля над поведением используются вербальное наказание, неприятное сравнение, изоляция, лишение привилегий и физическое наказание.

Подлинным эффектом наказания является подавление поведения или репрессия чувств. Наказание является причиной тревожности и ведет к возникновению невротических проявлений, характерных для подавления. Наказание часто пробуждает ненависть в наказывающем, и вместе с вытеснением контрагрессии часто пробуждается чувство вины, результатом которого является потребность в дальнейшем (добавочном) наказании. Наконец, часто наказание пробуждает чувство незащищенности и неадекватности. Наказанный ребенок воспринимает себя как согрешившего (лишившегося благосклонности со стороны наказывающего), что ведет к чувству незащищенности. Ребенка вынуждают думать о себе как о плохом, неумелом и не представляющем ценности; в результате он часто действует в пределах этого образа себя.

Метод контроля через действие подразумевает, что наказание ведет к исправлению. Однако в действительности изучение криминальной среды привело к заключению о том, что наказание не предотвращает и не сдерживает антисоциальное поведение. Зачастую оно может только поощрять разрушающее начало. Эллис [90] указывает, что наказание как дисциплина действительно фокусируется на прошлом опыте и пренебрегает фактом того, что все важные вопросы для людей, которые оступились, звучат так: «Как я намерен изменить мои способы и допустить меньше ошибок в будущем?». Он указывает, что причинами антисоциальных действий являются, главным образом, глупость преступника, его невежество или эмоциональные нарушения. Человечество долго накапливало опыт, указывающий, что осуждение или наказание таких людей не способствует их изменению к лучшему, а лишь усугубляет неблагоприятные для них условия. История человека, имеющего эмоциональные нарушения, часто показывает, что он встал на этот путь по причине неприятия, отверженности, осуждения или наказания. Нагромождение на него множества подобных вещей после того, как он совершил правонарушение, едва ли сделает его более законопослушным.

По причине все большего распространения знания основ психологии, многие родители обнаруживают, что упомянутые выше дисциплинарные методы их не устраивают. Они хотят, чтобы их дети вели себя социально приемлемыми способами, наиболее благоприятными для их

физического и ментального здоровья. Кроме того, они не уверены в том, каким образом достичь такого поведения. Родители терпят неудачу, осознавая, что их требования уважения и послушания часто являются результатом их собственной незащищенности. У них нет внутренней силы для того, чтобы осознать, что враждебность, выражаемая детьми в разумных пределах, действительно необходима для эмоционального роста.

Дисциплина, ориентированная на чувства, в большей степени преследует цели развития самоконтроля, чем достижение послушания. Для того чтобы достичь дисциплины изнутри, предлагается подход, рассматривающий проблему дисциплины с точки зрения отношений.

Этот метод объединяет три основных принципа. Причинами неадекватных действий являются чувства или потребности, существующие на бессознательном уровне. Эти действия — просто результат подобных неосознанных переживаний. Если ребенок чувствует безопасность, адекватность и собственную значимость, существует меньше шансов того, что у него возникнут проблемы с дисциплиной. Рефлексия чувств и их принятие удовлетворяют потребность ребенка в понимании.

Ориентированный на чувства подход не может быть сведен к набору правил, которым нужно следовать и которые, если их нарушить, потребуют наказания. Для дисциплины в данном случае более важны отношения и чувства. Человек, который является дисциплинированным, должен восприниматься как человеческое существо со своими чувствами, а не как автомат. Учитель или родитель, которому удастся регулировать отношения и чувства, в той же мере добьется успеха и в решении проблем дисциплины. Если эмоциональный климат теплый и принимающий, то ребенок будет спокоен, чувствуя безопасность, даже если родители проявляют твердость при установлении границ дозволенного в соответствии с уровнем развития ребенка.

Ориентированный на чувства подход к дисциплине требует разделения отношений и действий и разделения личности ребенка и его поведения. Это может быть показано на следующем примере: родитель может быть недоволен действиями ребенка, но чувства родителя по отношению к ребенку как к личности (дружественность, принятие, любовь, одобрение) при этом не меняются.

Эта идея более подробно обсуждается ниже.

Теория дисциплинарного консультирования

Кто бы ни осуществлял воспитание ребенка, он может делать это в терминах *поступков* или в терминах *чувств*. Консультант (или родитель) и ученик (или ребенок) действуют в континууме, существующем между этими двумя способами поведения (рис. 28).

Центральная линия, идущая сверху вниз, может быть описана как континуум, включающий действия, которые можно заметить, просто наблюдая за ребенком (верх рис. 28), и лежащие в основе этих действий чувства, скрытые от глаз наблюдателя (низ рис. 28). Ребенок, которого приучают к дисциплине, будет демонстрировать консультанту или учителю поведение, которое где-то попадает в континуум *отношения-действия*. За основу берется правило: консультант или родитель реагирует на ребенка в точке, соответствующей поведению ребенка. Например, если ребенок обсуждает чувства, консультант отражает чувства (тот же уровень), но если ребенок перемещается в сферу действий, тогда консультант должен реагировать на них на этом же уровне. Ниже даны примеры того, как этот принцип может работать в ситуации дисциплинарного консультирования в условиях школы.

Ситуация 1. Только отношения. Ученик приходит к консультанту и начинает выражать недовольство в отношении своего преподавателя и общего подхода к делу. Эта деятельность находится в *зоне влияния чувств* ученика и представляет только чувства ученика или его отношение к этому предмету. Следовательно, консультант реагирует в соответствии с *зоной влияния* своих собственных чувств.

Коне: Из жизненного опыта мы знаем о том, что нехорошо обсуждать окружающих нас людей. С другой стороны, всем нам необходимо место, где мы могли бы изредка выпустить пар. Ты можешь делать это здесь, если хочешь.

Кл.: Иногда я чувствую, что схожу с ума в этой школе, которую хочу взорвать к чертовой бабушке. Они позволяют парню лишь работу и

Рис. 28. Модель дисциплинарного консультирования

рабство, а что это дает? Другой парень приходит и получает все, что хочет, потому что подкакивает учителю. (*Чистое чувство.*)

Заметьте, что одно отношение встретилось с другим отношением. Пока клиент остается в поле отношений, терапевт может продолжать работу.

Ситуация 2. Перед тем, как совершится действие.

Кл.: Я чувствую, что схожу с ума в этой школе, я думаю дождаться, когда ее закончу, и тогда я перебыю все окна в этом проклятом месте. *(Выражение чувств и обдумывание действия.)*

Коне: Ну, я вижу, ты чувствуешь это очень остро. Давай посмотрим, что случится, если ты разобьешь окно...

Теперь ученик перемещается из *зоны чувств* в *зону поступков*. Так, в дополнение к выражению чувств, он действительно обсуждал действие, вытекающее из его чувств. В этой точке консультант также имеет право вступить в *зону действий*. Действие, которое он выбрал в этой точке, — структурирование последствий предполагаемых поступков. После структурирования для консультанта было бы полезным продолжить рефлексивность чувства, наблюдая изменение в формулировке желаний клиента, если таковое произойдет.

Ситуация 3. Поступок совершен и может последовать наказание.

Если ученик приводит аргументы, почему он «ругал» учителя, это событие находится в *зоне действий*. Однако в этом случае было бы неплохо прореагировать на чувства ученика, начиная с «хороших» или «плохих» его действий, говорящих самих за себя без большого количества знаний о ситуации. Важно не обидеть ученика или других участников ситуации. Вседозволенность в этой точке невозможна, так как школьник может продолжить вести себя в соответствии со своим «катарсисом», который ему необходим до того, как он сможет разумно проанализировать ситуацию.

Кл.: Я был отправлен к вам, потому что нахамил мистеру Джонису.

Коне: Предположим, ты расскажешь мне об этом. Ты чувствуешь, что поступил справедливо?

Ситуация 4. Поступок был совершен и требует наказания. Если в обязанности консультанта в учебном заведении входит наложение дисциплинарных взысканий, для него, тем не менее, остается возможность лично не осуждать клиента. Если ученик совершил судебно наказуемый проступок, консультант может удержаться от выражения морального осуждения.

Коне: Ребята, я позвал вас сюда, потому что хочу обсудить с вами ситуацию с выбитыми окнами в спортзале. Кто-нибудь хочет высказаться по этому поводу? Я не могу помочь вам, но, тем не менее, кто хочет поговорить об этом? *(Здесь он дает мальчикам возможность выразить свои чувства.)*

Коне: Ну, ребята, из того, что вы сказали, я сделал вывод, что вы чувствуете, что не вы одни за это отвечаете. С другой стороны, правила, которые применяются здесь, точно такие же, как и в баскетбольной игре, когда судья свистит и назначает фол. Как вы думаете, справедливо было бы назначить штрафной в этом случае?

В ситуациях такого рода ученики могли бы обсудить свое отношение к наказанию, которое наложено не консультантом, а учебным заведением, если обсуждение действительно ведет к расширению границ опыта в отношении ответственности перед самим собой. Другими словами, наказание может быть осуществлено за пределами взаимоотношений учеников и консультанта.

Следующие правила предлагаются в качестве обобщения изложенной теории дисциплины.

1. Отделение чувств от поступков. Сам человек, как личность, не подлежит осуждению, даже если его действия должны быть осуждены. В дисциплинарном консультировании вышеизложенный принцип является одним из самых важных. Отделение ребенка от совершаемых им действий дает консультанту возможность принимать его на изначально дружественных основаниях. Ребенок знает, что он любим таким, какой он есть, но что его действия неприемлемы и нуждаются в положительных изменениях. Действия являются результатом чувств (неприятия или враждебности). Для того чтобы изменить действия, нужно понимать чувства и разумно управлять ими.

2. Получение предварительной информации. Необходимо собрать информацию о ребенке для того, чтобы понять, имеете ли вы дело с нормальным или невротичным ребенком. При наличии нарушений действия могут рассматриваться как симптомы более глубоких эмоциональных расстройств, вероятными источниками которых могут быть излишняя критичность со стороны взрослых, отвержение, обвинение или наказывание. Произвольное наложение наказания в таких случаях приведет лишь к возникновению серьезных нарушений у ребенка.

3. Принятие и отражение детских чувств. Создание таких условий, в которых ребенок может позволить себе «вскипеть», «выпустить пар» или в безопасной форме дать волю своим враждебным чувствам, которые он пытался подавлять.

4. Если требуется наказание, позвольте ребенку высказаться по поводу того, что он думает относительно справедливости и разумности наказания. Опытные консультанты говорят о том, что обычно ребенок советует применить по отношению к себе более строгое наказание, чем то, которое было бы наложено взрослым в подобных случаях.

5. Если ребенок должен быть наказан, нужно провести различие между ролью консультанта и ролью семьи или учебного заведения. Убедитесь в том, что ребенок представляет

себе, что нарушение правил ведет к наказанию. Помогите ему понять, что правила созданы для всех, и им нужно подчиняться точно так же, как и правила игры в баскетбол обязательны для всех игроков.

6. Работайте с ребенком над вопросами дисциплины как над «совместной проблемой». Дайте ему понять, что это не только его проблема, но и ваша общая. Эта техника предлагает идею разделения проблемы между учеником и консультантом, причем они оба могут исследовать проблему и вместе над ней работать, рассматривая ее как бы со стороны. Предполагается, что проблема, которая рассматривается извне, с точки зрения стороннего наблюдателя, удерживает ребенка от перевода ситуации дисциплинирования в межличностный конфликт.

7. На деструктивные и опасные действия должны быть наложены ограничения. Разрешите выражать чувства, а затем помогите ребенку направить запретную активность в другое русло. Это основная формула для динамического подхода к проблемам дисциплины.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основные проблемы консультирования и психотерапии детей, а также подростков и родителей сконцентрированы вокруг вопросов эффективной коммуникации, управления чувствами зависимости, работы со всей семьей и помощи клиенту в осознании необходимости этой помощи. Игра признается одним из лучших терапевтических средств для работы с детьми и младшего возраста. Основная цель индивидуальной и групповой терапии — помочь ребенку в развитии силы эго для того, чтобы он мог справиться с теми требованиями, которые предъявляют ему окружающие, атак-же со своим собственным внутренним напряжением.

Консультирование родителей включает в себя широкий спектр проблем, общих для развития детей, в частности, проблем сексуального характера, одиночества, чрезмерной агрессивности, неразрешенной зависимости. Подростковый период так же имеет свою характерную, присущую только этому возрасту, проблематику. К ней, в частности, относятся проблемы профессионального выбора, расширения границ сексуального опыта, взаимодействия с родителями и сверстниками.

Проблемы дисциплины часто смешиваются с проблемами влияния консультанта. Главной задачей здесь является акцентирование обсуждения на чувствах, а не на поступках, что поможет ребенку развить самоконтроль вместо подчинения внешнему контролю.

Глава 14

Консультирование в образовательной, профессиональной и реабилитационной сферах

Выбор удовлетворяющей и продуктивной деятельности является одним из важных моментов человеческого развития. Профессиональная деятельность занимает огромную часть жизни человека и является одним из основных факторов, определяющих личностный рост и ощущение полноценности бытия у человека или вызывающих фрустрацию и личностное снижение. Поэтому профессиональные проблемы нуждаются в пристальном внимании.

Социальные последствия выбора профессии также очень важны. Одним из профессиональных критериев, указанных в главе 1, является то, что человек как клиент обеспечивается социально полезной деятельностью, которую он не может предоставить себе сам. Главной социальной ценностью службы профессионального консультирования является открытие, использование и сохранение человеческого таланта. В нынешнюю эру стремительного развития технологий и соперничества с другими нациями за превосходство и, возможно, выживание развитие и использование таланта приобретает первостепенное социальное значение.

Консультирование и сопутствующая область оценки не могут становиться орудием манипуляции или инструментом национальной политики, но лишь до тех пор, пока не будет нарушена наша чрезвычайно ценная свобода. Терапевтическая психология ищет возможность помочь клиенту узнать о его ценных качествах и возможностях во всех вероятных сферах для того, чтобы он сделал разумный выбор и использовал свой уникальный талант, если он стремится к этому. Кроме того, консультирование выполняет важную социальную функцию, помогая людям преодолевать препятствия на пути эффективного обучения и достижений посредством

коррективного и реабилитационного планирования и действия. В данной главе дается обзор проблем и методов консультирования клиентов, которые обнаруживают сложности в профессиональном и образовательном планировании, коррекции и реабилитации. В обзоре также будут приведены отдельные разработки, иллюстрирующие растущую сложность и тенденции в образовательно-профессиональном консультировании.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Наша точка зрения

Исторически консультации в профессиональной сфере рассматривались как процесс помощи клиенту в выборе, подготовке и успешной деятельности в конкретной области. Консультирование, в основном, состояло из исследования данных, касающихся клиента, и выявления профессиональных возможностей для определения специфической профессиональной цели, после чего составлялся план обучения для достижения профессиональной цели. Хотя данный подход все еще является основным в образовательно-профессиональном консультировании, недавно произошли изменения в осознании значения и сферы профессионального консультирования.

Одним из принципиальных изменений является восприятие профессионального консультирования как части общего клинического консультирования или, согласно нашей терминологии, задачи терапевтической психологии. Профессиональные проблемы не могут выделяться в качестве специальной части консультирования и психотерапии в основном потому, что профессиональное консультирование может осуществляться лишь в контексте полного понимания личности человека. Эффективное профессиональное консультирование не может быть изолированным и механическим процессом подбора соответствия человека и работы. Профессиональный выбор учитывает целостную личностную структуру клиента — его эго, самость, ядерные системы и апеллирует лучшим клиническим и статистическим страховым процедурам.

Цели профессионального консультирования могут рассматриваться различным образом. Во-первых, профессиональное консультирование наиболее часто рассматривается как процесс подтверждения выбора, уже сделанного клиентом. Многие клиенты уже проделали успешную работу по составлению мнения о себе и своих возможностях с учетом жизненного опыта других людей и с помощью родителей и учителей. Во-вторых, профессиональное консультирование является процессом прояснения профессиональных целей. Люди постоянно собирают информацию о профессиях и своей личности, но они испытывают трудности в точной интерпретации значения полученных данных и формулировании проблем профессионального выбора. Консультант может помочь распознать такому типу клиентов их проблемы, используя более ясные термины. Третья разновидность профессионального консультирования заключается в возможности открытия клиентами ранее неизвестных фактов о себе и мире профессий. Хотя это наиболее эффективный, но, вместе с тем, редкий тип консультирования, поскольку результаты консультирования редко воспринимаются клиентами как большой сюрприз. Наиболее интересным аспектом консультирования является расширение ранее ограниченного круга профессионального выбора за счет включения других профессий, которые не рассматривались клиентом до консультаций.

Терапевтическая психология прекрасно подходит для достижения целей эффективного профессионального планирования как части жизненного планирования. Техники, описанные в предыдущих главах, так же, как и некоторые специальные инструменты, соответствующие образовательно-профессиональному планированию, являются главными условиями эффективного профессионального планирования. В главе 4, посвященной процессу консультирования, говорилось о том, что проблемы профессионального планирования отчасти отличаются от других типов личностных проблем, потому что для них большее значение имеют рациональные методы решения проблем и большая вовлеченность функционирования эго-систем. Однако следует подчеркнуть, что ценность любого профессионального консультирования заключается в рассмотрении отношений, желаний, глубоких чувств, психологической потребности в зависимости-независимости, безопасности, а также базисных ценностей клиента. Профессиональный выбор как результат исследования не является строго рациональным процессом. Он также не является процессом осуществления выбора на основе немногих интервью консультантом. Профессиональный выбор является продуктом жизненного опыта и обучения, который лишь фокусируется в интервью с консультантом или в результате другого жизненного

опыта; при этом клиент понимает и принимает факты, относящиеся к нему, и связывает эти факты со своей профессиональной деятельностью.

Теории профессионального выбора

Психоаналитики рассматривают происхождение интересов как ответ на потребность эго в одобрении и удовлетворении социального статуса. Объяснения даются согласно направлению выражения бессознательных потребностей, что иллюстрируется личностями с агрессивными, садистскими тенденциями, желающими быть полицейскими.

Рои [247] формулирует ряд гипотез для рассмотрения детерминант интересов. Такими детерминантами являются базисные человеческие потребности и ранний семейный опыт в принятии, избегании и эмоциональной концентрации. Ранний опыт оказывает влияние на общую ориентацию ребенка по отношению к предметам или людям. Рои классифицирует профессии по восьми группам, каждая из которых имеет шесть уровней. Она выдвигает гипотезу, что ранний жизненный опыт ребенка определяет его предрасположенность к определенной профессиональной группе.

Гинзберг [124] рассматривает профессиональный выбор как процесс, распространяющийся на три периода развития: фантазирование (шесть—одиннадцать лет), экспериментирование (двенадцать—семнадцать лет) и реальный выбор (после восемнадцати лет). Гинзбергу указывает, что, по его мнению, процесс этот преимущественно необратим, как результат многих компромиссов между ценностями и возможностями и, скорее, как функция восприятия человеком конкретной работы, но не реального видения труда. Критика исследования Гинзберга концентрируется на неадекватности проекта, отсутствии описания процесса компромисса и игнорировании им феномена профессиональной изменчивости.

Картер [59] считал, что профессиональные отношения человека развиваются как производные от попыток адаптироваться к прямому давлению семьи, общества и восприятия собственных потребностей и способностей. Его интересы развиваются в результате идентификации с профессией и находят подтверждение при прохождении профессионального испытания. В конечном счете, человек интегрирует профессиональные требования в свою концепцию, и профессиональный интерес становится относительно-нестабильным. Другие, например Бордин [40], представляют, что профессиональные интересы являются побочным результатом личностных черт и, в особенности, «Я»-концепции. Интересы изменяются, когда меняется самость или индивидуальный стереотип конкретной профессии.

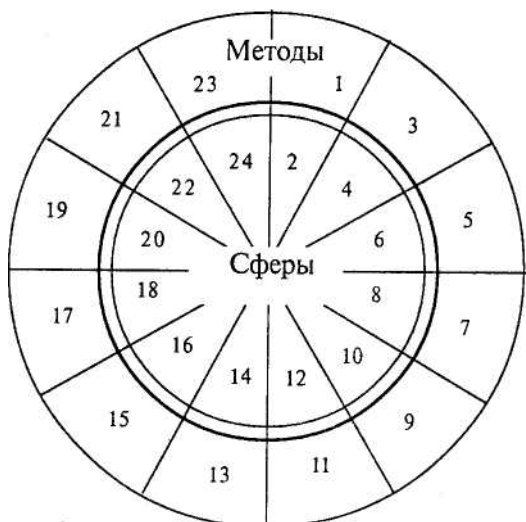
Одна из наиболее широких и подтвержденных исследованиями теорий профессионального выбора была сформулирована Супером [299]. Сущность этой теории состоит в том, что профессиональный выбор является реализацией «Я»-концепции. Согласно данной теории человек пригоден для многих профессий; каждая профессия требует характерного набора способностей и черт (с широкой толерантностью). Когда меняется индивидуальная «Я»-концепция и социальная ситуация, процесс выбора продолжается как процесс роста, эксплорации, упрочения, сохранения и спада. Модель карьеры (уровень, последовательность и продолжительность профессиональной деятельности) зависит от родительского социально-экономического статуса, способностей, личности и возможностей; профессиональное развитие, главным образом, это развитие и осуществление «Я»-концепции, которая является продуктом интерактивной наследственности, физических факторов, возможностей, степени одобрения руководителями и людьми такого же уровня. Компромисс между переменными человека и среды, между «Я»-концепцией и реальными требованиями осуществляется посредством проигрывания ролей в фантазиях, консультирования, влияния школы или работы. Удовлетворенность зависит от степени адекватности реализации потребностей личности, рабочей ситуации, в которой разыгрываются подходящие и привычные роли. Супер конкретизирует свою теорию в исследовании модели карьеры [297], состоящем в лонгитюдном и горизонтальном изучении того, как дети и подростки выбирают карьеру. Для изучения выбора карьеры Супер использует страховые статистические методы, историю жизни и анализ модели карьеры.

Оценка и диагноз

Для диагностических целей процесс профессионального консультирования подразделяется на три элемента: оценка и диагноз, информационные методы и техники консультирования. Методы и области профессиональной оценки в суммарном виде представлены на рис. 29. Различные

методы оценки при профессиональном консультировании отмечены во внешнем круге, а соответствующие области оценки указаны во внутреннем круге.

Большинство методов, включенных в схему, предназначены для оценки личностных характеристик, которые ближе к поверхности и помогают при диагностике наиболее явных профессиональных проблем. Следовательно, обсуждение будет фокусиро-



1. Стандартизованные интервью. — 2. Профессиональные стремления и профессиональное знание.
 3. Тесты психических способностей, расшифровка истории школьного периода. — 4. Общие способности
 5. Тесты способностей; тесты ремёсел. — 6. Специальные способности и умения.
 7. Тесты, стандартизованные интервью и перечни для исследования личностных данных. — 8. Профессиональные беседы и ценности.
 9. Стандартизованные интервью для исследования личностных данных. —
 10. Интересы и хобби.
 11. Стандартизованные перечни; проективные методы; наблюдение во время бесед. — 12. Личностные черты и темперамент.
 13. Личностные опросники, проективные методы, интервью истории работы — 14. Личностные ограничения и проблемы.
 15. Медицинские отчеты, перечни физических способностей, история здоровья. — 16. Физические способности и ограничения. 17. Интервью для исследования личностных данных, расшифровка истории школьного периода, тесты достижений. — 18. Уровни образования.
 19. Интервью об истории школьного периода, тесты достижений. —
 20. Способности к обучению.
 21. Интервью истории работы, тесты ремёсел, исследование личностных данных. — 22. Профессиональный, тренинговый и рабочий опыт.
 23. Интервью для исследования личностных данных. - 24. Семейные и социоэкономические факторы.
- Рис. 29. Сферы и методы оценки при профессиональном консультировании

ваться на тех личностных уровнях, с которыми должен столкнуться консультант и которые связаны с проблемой профессиональной адаптации.

Диагностический процесс при профессиональном консультировании следует принципам диагностического мышления, указанным в главе 5. Детальное использование специфических тестов обсуждаться не будет, поскольку существует много другой литературы по этой теме.

Оценка способностей. Одной из основных диагностических задач консультанта является выявление соответствия или несоответствия между профессиональными стремлениями клиента и его способностями. Первым шагом в этом направлении является выяснение профессиональных стремлений и знаний клиента. Тесты общих психических возможностей вместе с измерениями специальных способностей предназначены для заключений об относительной пригодности клиента к выполнению рабочих функций или его возможностях добиться успеха в специфичных заданиях и программах. Эта процедура может применяться у таких людей, как, например, семнадцатилетний юноша, желающий быть юристом, но измерения способностей которого показывают, что по своим учебным способностям он находится на самом нижнем 10%-ном уровне среди первокурсников колледжа.

Измерение способностей может применяться к студенту, который имеет достаточный уровень достижений; Такой тип студентов по школьной терминологии называется «сверхдостигатели». Несмотря на вероятную желательность подчеркивания высокого уровня достижений, опытные преподаватели отмечают, что многие клиенты такого типа имеют

достижения, превышающие их оцененные способности, даже если этому не придается особого значения. Многие из таких клиентов часто переживают тревогу по поводу своего статуса и неудач и впоследствии страдают психическими заболеваниями, возникающими из-за собственных чрезмерных амбиций, превышающих способности.

Тесты способностей могут применяться у третьего типа клиентов — так называемых «недостигателей». Такой клиент обладает способностями, но не использует их в полной мере. Он не может полностью реализовать свои способности из-за глубоких мотивационных сложностей, дефицита образовательных навыков или проблем здоровья. Для этого типа клиентов должен проводиться более тщательный диагностический анализ.

Выявление ранее скрытых способностей является еще одной проблемой при оценке. Например, клиент обнаруживает, что в результате исследования способностей он обладает потенциалом в области цифрового мышления и арифметического решения проблем, о существовании которого он раньше не знал.

Двадцать второго типа клиентов часто противопоставляются профессиональным консультантам — не обладающие заметными способностями и обладающие различными значительными способностями. Для первых профессиональное консультирование является трудным, так как тренеры и трудоустройство таких клиентов проблематичны. Проблемы становятся еще более сложными, если клиент или его родители имеют нереалистичные желания в отношении будущей профессии. У клиентов второго типа сложность для консультанта представляет определение того, какая из выраженных способностей соответствует другим характеристикам клиента.

Интересы, отношения и ценности. Если оценка способностей касается возможностей и профессиональных действий, то измерение интересов и ценностей связано с профессиональным удовлетворением. Различные измерения, направленные на оценку интересов, в значительной степени коррелируют с измерением удовлетворения работой. Способности не имеют такой связи.

Клиенты, имеющие конфликт между интересами, ценностями и измеренными способностями, то есть с диагностическими проблемами в области интересов и ценностей, очень часто встречаются при консультировании.

Например, клиент проявляет большой интерес к науке, но не имеет способностей, необходимых для работы в данной области. Однако консультант может отметить, что клиент имеет художественный талант. Консультант может сгладить противоречие, предложив клиенту обсудить это.

Другой тип клиентов обнаруживает противоречие между измеренными интересами и заявленными интересами или предметами желаний. Например, клиент говорит, что он хочет быть инженером, потому что любит заниматься с механическими предметами и чинить их. Однако результаты, которые он показывает при выполнении стандартных тестов интересов, свидетельствуют о склонности к социальной службе и не выявляют интересов, общих с участием в инженерной деятельности.

Клиент, который не имеет выраженных интересов, еще один тип, с которым сталкивается консультант. Клиент может еще не иметь зрелых интересов по причине его состояния, особенно, если это подросток. У него отсутствует доминирующий стиль или, даже, область интересов, превышающая средние значения. Его жизненный опыт, вне которого развивались интересы, мог быть ограниченным. Решение может заключаться, в основном, в повторении тестов через несколько лет, когда у клиента сформируется определенный стиль. Например, Стронг [293] выявил значительную нестабильность интересов у мужчин моложе двадцати пяти лет. Такой недостаток выраженных профессиональных интересов может иметь определенное клиническое значение в том смысле, что клиент не мог стать заинтересованным в чем-либо или идентифицировать себя с особым родом занятий из-за некоторых глубоких личностных проблем.

Иногда консультант встречает клиентов, которые не использовали или не раскрыли сферу интересов, выявленную тестами. Это вызывает проблемы консультирования, поскольку выявленная сфера интересов может быть связана с областью, в которую клиент не может включиться из-за ограниченных финансовых возможностей, семейных, религиозных или других обстоятельств.

Частью диагностической картины профессионального консультирования является соотношение интересов и ценностей. Ценности — это важнейшие мотивационные характеристики, которые следует выявлять в процессе любого профессионального консультирования. Их важность для профессионального планирования заключается в следующих

фундаментальных вопросах: «Какова философия моей жизни?», «Для чего, как мне кажется, я хочу использовать свою жизнь?», «Что важно для меня?». Такие вопросы тесно связаны с профессиональным выбором, однако существует мало исследований, показывающих способы, с помощью которых данные, связанные с этими фундаментальными вопросами, могут эффективно использоваться при профессиональном консультировании. Консультант должен полагаться на умение помогать клиенту в прояснении его отношения к фундаментальным вопросам и помогать находить виды деятельности, которые удовлетворяют требованиям его философии. Некоторые методики, такие как «Изучение ценностей по Олпорту-Вернону», полезны консультанту для помощи клиентам в идентификации групп доминирующих ценностей.

Физическое и эмоциональное регулирование. Консультанты прикладывают усилия для оценки эмоциональных факторов, имеющих отношение к профессиональным прогнозам, но они не очень осведомлены о влиянии этих факторов. Существует мало валидных исследований, посвященных влиянию личностных черт или стиля жизни на выбор профессии. Очевидно, что имеются важные интрапрофессиональные переменные, относящиеся к личностным чертам. Эмоциональные проблемы, без сомнения, имеют прямую связь с профессиональным успехом, и в этом отношении авторитарность, ипохондрические тенденции и другие проблемы саморегуляции, включающие невротические и психотические характеристики, отрицательно сказываются на профессиональной сфере. Физические факторы играют важную роль в диагностике консультантом профессиональных проблем. Эти факторы будут рассмотрены позже, после реабилитационных проблем. Как показано на рис. 29, есть много других областей, которые следует рассматривать при профессиональном планировании — доходы, семейная ситуация, возможности, а также давление со стороны учителей, родственников и друзей.

Специальные информационные техники

В главе 10 мы рассмотрели общий план использования информации при консультировании, но помимо этого существует еще несколько типов и источников информации, особенно полезных при консультировании по профессиональным проблемам.

Типы профессиональной информации. Профессиональная информация относится к количественным данным, таким как числолюдей, работающих на определенной работе, и качественным данным, таким как структура и описание работы. Типами информации, которые должен знать профессиональный консультант, являются профессиональные структуры, факты и направления. Эти данные служат двум общим целям консультирования — эксплорации (исследованию) и верификации (подтверждению) [262]. Эксплоративная функция выполняется на ранних фазах профессионального консультирования, перед тем как клиент примет решение о карьере. Чтение профессиональной литературы, просматривание профессиональных фильмов, оценка частичной занятости и просматривание выборочных телевизионных программ предлагаются в качестве прямого и замещающего пробного опыта. Русалем [262] показывает, как такие эксплоративные опыты модулируют эмоции и как они становятся частью «Я»-концепции. Клиенты во время эксплоративной фазы должны получить «чувство» профессии.

Верификационная функция профессиональной информации выполняется позднее, в процессе, когда клиент наблюдает или читает о профессии, для того чтобы подтвердить свой экспериментальный выбор. Он действительно может попробовать работать, чтобы проверить соответствие рабочей реальности своим ожиданиям и «Я»-концепции. Например, будущий студент-медик получает летнюю работу для организованной проверки реальности восприятия медицинской среды.

Примерно половина населения США занимается принудительным трудом. Существуют различные схемы для классификации работающих, например, те, которые используются в «Словаре названий профессий» [308, ч. 2]. Этот том содержит около 40 000 профессий, классифицируемых по девяти большим группам (см. ниже). Подобной ему является «Перепись профессиональной классификации США», состоящая из одиннадцати больших групп.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИЙ СЛУЖБЫ ЗАНЯТОСТИ США, ОСНОВАННАЯ НА «СЛОВАРЕ НАЗВАНИЙ ПРОФЕССИЙ»

0 — профессиональная и менеджерская (управленческая) деятельность:

— от 0 — 0 до 0 — 3: профессиональная деятельность;

— от 0 — 4 до 0 — 6: полупрофессиональная деятельность;

— от 0 — 7 до 0 — 9: менеджерская и служебная деятельность.

1 — канцелярская деятельность и деятельность по продаже:

— от 1 — 0 до 1 — 4: канцелярская и родственная с ней деятельность;

- от 1 — 5 до 1 — 9: продажа и родственная с ней деятельность.
- 2 — деятельность по обслуживанию:
- 2 — 0: домашнее обслуживание;
- от 2 — 2 до 2 — 5: личное обслуживание;
- 2 — 6: обслуживание, связанное с защитной деятельностью;
- от 2 — 8 до 2 — 9: работники по обслуживанию зданий и портье.
- 3 — деятельность в сельском хозяйстве, рыбном промысле, лесном хозяйстве и родственные с ними виды деятельности:
- от 3 — 0 до 3 — 4: сельскохозяйственная, садовая и родственные с ними виды деятельности;
- 3 — 8: деятельность в рыбном промысле;
- 3 — 9: деятельность в лесном хозяйстве (кроме лесозаготовки), охота и ловля.
- 4 и 5 — квалифицированная деятельность.
- 6 и 7 — полуквалифицированная деятельность. 8 и 9 — неквалифицированная деятельность.

Квалификация работ основывается на умении (навыке) и обучении, которые требуются при конкретной работе. Словарь полезен для цели знакомства клиента с разнообразием видов деятельности, их взаимосвязями, видами работ, выполняемых при каждой деятельности и их месте в структуре производства.

Миннесотские профессиональные рейтинговые тесты [228] распределяют 432 профессии в соответствии с семью способностями. В этой классификации представлено 214 типов деятельности, которые могут учитываться консультантом для того, чтобы подобрать профессию для лиц, имеющих различные показатели, в соответствии с их склонностями. Хотя применение в профессиональном консультировании такой схемы может привести к тому, что консультант согласно формуле устанавливает жесткие границы для человека, однако это полезно для расширения горизонтов клиента, если тесты используются с чрезвычайной осторожностью. Подобное предупреждение относится к использованию в начальном периоде части IV словаря профессиональных названий. Часть IV может быть очень полезной для определения области профессий начального уровня, базирующихся на хобби, частичной занятости и интересах.

Одной из наиболее новых и перспективных схем для классификации профессий является классификация Рои [247] по двум направлениям и восьми группам. Группы указывают первичный фокус активности, а также шесть уровней умений, обучения и степени автономности. Табл. 4 основана на оригинальной работе Рои и ее модификации [214]. В табл. 4 указаны заголовки групп профессий, уровни функций и иллюстрации по профессиям.

Служба занятости США, проводящая профессиональные исследования, намеревается создать объединенную профессиональную структуру [101]. Классификация основывается на том предположении, что работающие люди связаны с предметами, информацией и другими людьми в различной степени. Поэтому основное внимание будет уделяться тому, что работающий делает на работе. Виды работ разделены в соответствии с 8 компонентами, некоторыми из которых являются: интересы, склонности, темперамент, уровень образования и выполняемая ранее работа. Двадцать шесть рабочих функций, таких как вычисление, анализ, копирование, оценены и организованы в иерархию в соответствии с требованиями к каждой работе, а не в соответствии с уровнем умений. Например, сантехник получает вес в 6 баллов по точности работы, 3 — по вычислениям и 1 — по пониманию инструкций [101]. Это направление исследований является многообещающим при профессиональном консультировании, особенно в отношении тех профессий, которые требуют специфического обучения, а не общего предварительного обучения.

Схемы классификаций профессий полезны для консультанта, так как являются средством ориентации клиента в отношении его профессиональных целей на уровне, который может быть понятен клиенту. Кроме того, они представляют ценность из-за предлагаемых профессиональных целей, которые иначе могли быть пропущены при систематическом поиске подходящей профессии.

Консультант нуждается в информации о различных профессиях, которые рассматриваются его клиентом, чтобы описать клиенту, какие требования в зависимости от профессии будут к нему предъявлены. Из исследований Гинзберга [124] и Супера [299] становится очевидным, что не столько внешняя объективная реальность профессии, сколько субъективное восприятие или идеализация профессии клиентом определяют профессиональный выбор. Следовательно, существует большая потребность в передаче точных и обширных сведений о работе клиенту. Большая часть такой информации содержится в обзорном анализе работ, первично выполненном Комитетом

трудоустройственной статистики США. Специфическими видами информации о карьере, нужной для профессионального консультирования, являются следующие: возможности (текущие и долговременные), компенсация (заработная плата и дополнительные льготы), часы работы (число и регулярность), начальный уровень, сопутствующая деятельность, квалификация и ограничения (половые, физические характеристики, семейный статус, лицензирование, сертификация, экзамены, специальные личные качества, требования к подготовке).

Источники фактов о профессиях

Сведения о профессиях в литературе обычно разделяются на ознакомительные — для людей, которые начинают трудовую деятельность, и специальные — характеризующие специфику работы и исполняемых обязанностей. Есть три главных источника такой информации: федеральные агентства, коммерческие издатели и профессиональные ассоциации. Комитет трудовой статистики и Комитет переписи проводят, в основном, базисные исследования. Их результаты публикуются в различных правитель-

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИЙ (ПО РОИ; АВТОРЫ: МОЗЬЕ, ДУБЛИН И ШЕЛСКИ, 214)

Уровень	I. Служба	II. Контакты в бизнесе	III. Организация в бизнесе	IV. Техника
1. Профессиональный и управленческий (высокий)	Ученый-исследователь (социальный)	Менеджер по продаже (большой корпорации)	Член кабинета, президент (большой корпорации)	Изобретатель (промышленные исследования), ученый-исследователь (машиностроение)
2. Профессиональный и управленческий (регулярный)	Администратор (социальное благосостояние), менеджер (учреждения уголовных наказаний), чиновник по контролю за испытательным сроком, социальный работник	Менеджер по персоналу, инженер по продаже	Банкир, брокер СРА, управляющий отелем	Воздушные силы (летчик), инженер, аналитик полетов, директор (фабрики)
3. Полупрофессиональный и управленческий	Интервьюер службы занятости, медсестра (зарегистрированная), физический директор (ассоциации), рекреационный терапевт	Агент по грузоперевозкам, продавец, оптовый продавец автомобилей, страховок, облигаций, недвижимости	Бухгалтер, владелец (небольшого бакалейного магазина), начальник почтового отделения, личный секретарь	Летчик, мастер, подрядчик (общие, плотницкие работы и т. п.), инженер (по локомотивам)
4. Квалифицированный	Армейский сержант, парикмахер, шеф-повар, метрдотель, полицейский, практическая медсестра	Аукционер, официальный счетчик голосов, работник таможни, перепродавец домов	Составитель, телеграфист, статистик, стенографист	Кузнец, плотник, портной, обойщик, штукатур, корабельный такелажник
5. Полукавалифицированный	Шофер, повар, оператор лифта, пожарный (в городе), моряк военно-морского и торгового флота	Разносчик, торговый чиновник, билетный агент	Кассир, чиновник (регистратор), почтовый служащий, телефонный оператор, машинистка	Ученик плотника, крановщик (передвижного крана), консерви-ровщик мяса, железнодорожный стрелочник, водитель грузовика
6. Неквалифицированный	Посыльный, швейцар, дворник,	Мальчик-газетчик	Мальчик-посыльный	Помощник плотника, матрос, чернорабочий

	ночной сторож			литейного цеха
--	---------------	--	--	----------------

Уровень	V.	VI.	VII	VIII
1. Профессиональный и управленческий (высокий)	Инженер-исследователь (разработка недр)	Стоматолог, врач, ученый-исследователь (физика, химия)	Судья, профессор (история, математика и др.)	Дирижер оркестра, директор телевидения
2. Профессиональный и управленческий (регулярный)	Чиновник заповедника, специалист по жизни дикой природы, геолог, инженер-нефтяник	Химик, генетик, фармаколог, ветеринар, физик	Священник, издатель, диктор новостей, учитель (начальная и средняя школа)	Архитектор, игрок в бейсбол (главная лига), критик, скульптор
3. Полупрофессиональный и управленческий	Пчеловод, окружной агент, фермер (независимый владелец), лесник	Специалист по маникюру, специалист по бальзамированию физиотерапевт	Мировой судья, юридический служащий, библиотекарь, репортер	Рекламный художник, спортивный тренер, декоратор интерьера, фотограф
4. Квалифицированный	Садовник по ландшафту, шахтер, бурильщик (нефтяных скважин)	Медицинский техник		Певец хора, иллюстратор (открытки с приветствиями), декоратор окон
5. Полуквалифицированный	Арендатор фермы, рыбак, садовник, начальник паровозного депо, санитар, охотник	-	Библиотечный помощник	Модель (при демонстрации одежды), мальчик, управляющий пони
6. Неквалифицированный	Смотритель, землекоп, чернорабочий у фермера	-	Мальчик-копировщик	Рабочий сцены

ственных изданиях. Многие из этих профессиональных данных переписываются в привлекательном формате и стиле коммерческими издательскими фирмами. Профессиональные ассоциации публикуют множество информации, главным образом,ознако- & мительнорекламного характера.

Консультанту следует обращать внимание на источник данных при оценке надежности и полезности информации для клиента. Ему следует отмечать дату публикации лежащих в ее основе исследований, поскольку устаревшие данные могут вводить в заблуждение. Сведения о заработной плате изменяются очень быстро. Однако большая часть представленной информации остается валидной в течение длительного периода времени.

Агентства, в которых проводится профессиональное консультирование, собирают данные в библиотеках. Данные классифицируются по алфавиту или по цифровой схеме, такой как в словаре профессиональных названий. Специалист-библиотекарь отбирает информацию для клиентов из всего массива текущей информации. Некоторые библиографические источники содержат компиляцию текущих публикаций, представляющих ценность для профессионального консультирования. Департаменты образования штатов часто имеют специальные службы для помощи консультантам в сборе и распространении профессиональной литературы. Полезные рекомендации об источниках и использовании профессиональной информации могут быть найдены в работах Баера и Ребера [19], а также Гринлиф [131].

Изучение тенденций на рынке труда является еще одним источником полезной информации. Например, число фермеров и чернорабочих значительно уменьшилось, а число

чиновников и полуквалифицированных рабочих значительно увеличилось. Как , и в случае информации о профессиональной структуре, такие ; количественные данные полезны, главным образом, для общей " ориентации консультанта и клиента. Клиент, например, мог бы , не отказываясь от выбора фермерской деятельности лишь пото- | му, что произошло снижение национальной тенденции позанято-сти фермерством. Помимо этого, местные тенденции могут силь- ' но влиять на выбор профессии в том случае, если клиент плани- '! ровал остаться в местной общине. Существенной проблемой здесь является то, что местные данные чаще всего не существуют или ' устарели. Школьное руководство иногда проявляет инициативу в оценке состояния местной экономики, народонаселения и трудовых перспектив с целью прогнозирования трудовых возможностей для молодежи, обращающейся на рынок труда [277].

Служба профессиональных перспектив Департамента труда является одним из лучших источников информации в отношении общенациональных тенденций на рынке труда. Важным инструментом для консультанта служит руководство по профессиональным перспективам [310] и приложение к нему.

Национальные экономические тенденции также являются важными для консультанта, поскольку они дают ключ к прогнозированию наиболее благоприятных областей трудовой деятельности. В качестве примера служит увеличивающаяся потребность в атомной энергии для энергетических целей и ракетном прогрессе для транспортных задач, которые, в свою очередь, требуют реорганизации и строительства целых сообществ вокруг атомной и ракетной промышленности. Такие виды промышленности нуждаются в новых видах исследований, производства и управления необычными машинами и процессами. Феномен мобильности населения требует от консультанта представлений о национальных, государственных, региональных, а также относящихся к местным общинам тенденциях.

В предыдущем абзаце было подчеркнуто, что консультант, работающий с проблемами профессионального планирования, должен располагать множеством специальных сведений. На рис. 30 мы суммировали типы и главные источники профессиональных данных для их использования при консультировании. Источники профессиональных фактов перечислены во внешнем круге, а тип информации из этих источников отмечен во внутреннем круге.

Методы консультирования при планировании карьеры

Профессиональное консультирование — это больше, чем рациональный процесс подбора, оценки человека и соответствующей информации для планирования карьеры. Профессиональное консультирование — это, главным образом, реализация «Я»-концепции клиента [229].

Профессиональное консультирование не может быть простым процессом подгонки «человека к своему месту». Консультант должен быть знаком со многими гранями собственной картины мира и жизни клиента, для того чтобы помочь ему выбрать максимально подходящую профессиональную сферу. Следующий материал иллюстрирует этот процесс.



1. Перепись США; Служба занятости США; экспериментальные классификации и книги Шартле, Рои, Баера, Рёбера; Миннесотские профессиональные рейтинговые тесты. 2. Данные о структуре профессий.
3. Служба профессиональных перспектив США (руководство по профессиональным перспективам); исследования; профессиональные журналы. 4. Данные о тенденциях на рынке труда (национальных и региональных). 5. Отчеты о состоянии в округах; местные управления размещения и регулирования рабочей силы США (USES); государственные экономические обзоры. 6. Данные о состоянии рынка труда (местные).
7. Каталоги колледжей; справочные книги колледжей (такие, как «Голубая книга колледжей»); местные советы по образованию; объявления о работе (промышленная и гражданская службы). 8. Рабочие квалификации (по образованию).

9. Словарь наименований профессий; исследование рабочих функций местными управлениями размещения и регулирования рабочей силы США (USES); общие профессиональные проспекты; Миннесотские профессиональные рейтинговые тесты. 10. Рабочие квалификации и функции (умения и способности).
11. Государственный комитет профессиональных и трудовых стандартов; общие профессиональные книги и проспекты.
12. Профессиональные требования (лицензии, степени, сертификаты, экзамены).
13. Общие профессиональные проспекты; Государственный комитет профессиональных и трудовых стандартов; литература по трудовой реабилитации. 14. Профессиональные ограничения (семейные, половые, возрастные, связанные с инвалидностью). 15. Часть IV Словаря наименований профессий; объявления о работе (промышленная и гражданская службы). 16. Начальные уровни трудовой деятельности. 17. Общие профессиональные проспекты и книги; литература по набору кадров; Комитет трудовой статистики США; исследования по анализу рынка труда; публикации отраслевых и профессиональных ассоциаций; государственный департамент образования. 18. Описание профессий и условий работы (таких, как время работы, передвижения, место работы).
19. Отчеты Комитета трудовой статистики США; новые профессиональные проспекты; исследования удовлетворенности работой в журналах. 20. Вознаграждения за труд (заработная плата, дополнительные льготы, удовлетворенность, безопасность).
Рис. 30. Типы и источники информации, необходимой для профессионального консультирования

Обзорное и оценочное интервью. На начальном этапе консультант собирает сведения о клиенте, на основании которых он прогнозирует вероятность успехов клиента в обучении или работе. Данные собираются, главным образом, с помощью бесед, анкеты сличностными данными, записи истории и тестов. Полученные данные неформально оцениваются консультантом, исходя из его опыта, а затем проводится процедура решения множественного регрессивного уравнения, с помощью которой он делает прогноз. Этот процесс был описан при обсуждении диагностики в главе 5.

Новые методы мышления, связанные с проблемой прогнозирования, такие как теория информации [73], включают применение математических методов при анализе информации. Для осуществления профессионального прогнозирования необходимо много информации и еще больше полезных теорий. Кажется, что самое лучшее из того, что сегодня может сделать консультант, это сформулировать точную гипотезу на основе более валидных и надежных клинических данных и использовать лучшие из существующих статистических методов прогнозирования при обработке тестов.

Первые беседы обычно посвящены получению надежных и валидных данных о клиенте. Консультант постоянно спрашивает себя, какие критерии (успешные учебные планы и профессиональные занятия) связаны со всеми собранными данными. Консультанту также следует спрашивать себя о том, как он может максимально приблизить клиента к процессу прогнозирования и принятия решения. Густад [133] красноречиво показывает, как исследование будущего должно принимать во внимание процессы взаимодействия между консультантом и клиентом в процессе прогнозирования.

Синтезирующее интервью. Консультант рассматривает материал первых интервью, изучает отчеты личностных данных, рассматривает данные тестов и изучает релевантную профессиональную информацию. Клиент обдумывает интерпретируемые данные тестов, рассматривает собственные ценности и чувства и сравнивает полученные сведения с результатами своего независимого изучения профессии. Клиент и консультант в процессе профессионального консультирования обсуждают эти данные в фазе обобщения или принятия решения. Синтезирующее интервью состоит обычно из интерпретации тестов, обсуждения данных о профессиях и, затем, синтезирующей дискуссии по этим данным вместе с составлением прогнозов на основе личной истории и первых интервью. В этом процессе используются техники консультанта, упомянутые в предыдущих главах.

Определение профессиональной цели. Перед синтезирующим интервью клиент проводит собственное исследование профессии. Такое исследование может выполняться как часть всего процесса или специально. Существенной помощью клиенту будет, конечно, доступ к специальным библиотечным архивам, которые содержат большой объем литературы о профессиях. Предложение перечня или плана соответствующих фактов, о которых ему следует прочесть, также является значительной помощью. Такой перечень должен включать факты, перечисленные в предыдущих разделах, описывающих содержание профессиональных проспектов.

План карьеры формулируется, начиная с синтезирующего интервью. Обычно это принимает форму определения основной, многообещающей области, такой как наука, служба или бизнес. Затем, в зависимости от возраста клиента и специфики потребностей определяются более точные профессии, такие как механик, машинистка, инженер или учитель начальной школы. Такой более точный отбор обычно является кульминацией длительного процесса профессионального

консультирования и изучения, поэтому выбор естественно вытекает из имеющихся данных. Однако часто выбор должен быть сделан в короткое время для того, чтобы подготовиться к обучающей программе или незамедлительной работе. Такой была ситуация со многими ветеранами, искавшими работу после Второй мировой войны, когда консультант видел клиента дважды, предлагал ему несколько тестов, проводил «прицельное» прогнозирование и затем выбирал в порядке предпочтения несколько профессий для того, чтобы незамедлительно составить план обучения. Такой краткосрочный процесс профессионального выбора был строго необходим в соответствии с обстоятельствами. Профессиональное консультирование должно было опираться на «встроенную» подготовку с последующим результатом. Кроме того, следовало полагаться на твердое понимание клиентом, что точность выбора, проведенного в короткое время, является строго экспериментальной.

Процесс определения объектов характеризуется еще и тем, что консультант предлагает представления о профессии для дальнейшего их исследования. Клиент принимает собственные решения в отношении объектов. Консультант, исходя из своих знаний и опыта, может предлагать специфические профессиональные данные, но при этом ему следует быть точным. В связи с этим предпочтительнее, если он дословно цитирует источники, чтобы избежать искажения. Существуют свидетельства, например, исследование Спенера и Джаспера [287], которые показывают, что представление профессиональных данных именно консультантом является наиболее эффективным для выбора соответствующих целей. Независимое чтение клиента литературы не представляло большой ценности при выборе соответствующих профессиональных целей. Поэтому консультант должен играть более активную роль в представлении профессии и выборе материала для чтения. Консультанту следует указывать, что профессиональная информация является большим, чем просто сведениями о работах. Ее нужно представлять в понятиях стиля жизни, взаимоотношений между работающим и работой и взаимоотношений между работающими. Например, Файн [101] показывает, как планирование карьеры человеком соответствует исполнению работы. В семье и школе человек может быть творческим, быть самим собой, экспансивным и спонтанным. Однако большинство работ требует, чтобы он соответствовал ожиданиям, был членом команды. Файн подчеркивает, как недостаток понимания этого фундаментального принципа ведет к фрустрации, враждебности и общей неудовлетворенности работой. Другими словами, консультанту следует рассматривать планирование карьеры в понятиях ценностей, жизненного опыта и ожиданий клиента. Именно по этим причинам профессиональный консультант должен иметь навыки терапевтической психологии.

Кроме того, консультант должен показать клиенту, как выбранные им профессиональные объекты соответствуют или не соответствуют полученным данным. После этого консультант может позволить клиенту прийти к собственному заключению. Консультант может показать клиенту, насколько его экспериментальные объекты соответствуют способам организации и трудовым объединениям. Консультанту следует иметь организационные схемы типичных отраслей промышленности, чтобы показать, как, например, должность геолога соответствует организационной структуре или в какой степени школьный психолог адекватен административной организации государственной школы.

Важным принципом представления профессиональной информации является выбор времени. Клиент должен быть готов к получению информации, то есть узнать о своих личностных характеристиках и проявлять заинтересованность к имеющимся для выбора карьеры возможностям. Консультант судит о готовности клиента в основном по началу проявления интереса к информации. Консультант может сделать исключение из данного принципа, если он чувствует, что клиенту желательно предоставить более широкий обзор профессий путем просмотра схем или части II Словаря названий профессий.

Планирование обучения. После того как клиент выбрал общую профессиональную область и сделал специфический профессиональный выбор в порядке предпочтения, составляется план обучения. Такое обучение может принимать форму учебы в колледже, профессиональной школе или обучения на рабочем месте. Методы и инструменты для выполнения плана обсуждаются в следующих разделах, касающихся учебного консультирования.

Многие консультанты предпочитают, чтобы клиент имел на бумаге разновидность плана. Следовательно, можно напечатать различные проспекты, касающиеся карьеры и жизненных планов, в которых перечисляются основные профессии, типовые учебные планы и описания тестов. Пример такого проспекта о жизненном плане описан у Шострома и Брамме-ра [277]. В таком сложном процессе, как планирование образования и карьеры, со временем происходят

изменения, следовательно, фиксирование планов и промежуточных результатов могло бы уменьшать искажения, по крайней мере, в части фактических элементов программы.

Испытания и следствия. Необходимо передать клиенту представление о том, что выбор общей области, специфических объектов и учебных планов является экспериментальным до тех пор, пока он не будет подтвержден испытаниями. Это следует осуществлять без подрыва безопасности клиента. В силу динамичной природы профессионального консультирования необходимо попытаться осуществить план и переоценить объекты в свете учебных и трудовых достижений. Для проверки адекватности объектов и предшествующего консультирования проводятся заключительные интервью.

УЧЕБНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Учебное консультирование состоит из двух различных типов консультативной помощи: учебного планирования и корректирующей помощи. Учебное планирование приобретает особую социальную значимость в свете талантливых, ищущих людей и поощрения способных к обучению.

Учебное планирование

Выбор учебных учреждений. Данный тип консультирования особенно показан для помощи клиенту в выборе наиболее подходящей учебной цели и лучшего учебного учреждения. Для помощи клиенту в выборе учебного учреждения должны учитываться несколько факторов: способности к обучению, достаточные для начала и продолжения учебы, финансовые возможности, соответствие программы колледжа интересам студента, общие образовательные потребности и профессиональные цели. Студенту также необходимо принимать во внимание некоторые характеристики учебного заведения. Имеет ли оно подходящие для жизни условия? Какова репутация профессорско-преподавательского состава? Каковы данные о распределении выпускников? Аккредитовано ли оно региональными агентствами и профессиональными ассоциациями на основании специальных учебных программ? Должны приниматься к сведению, например, величина учреждения, дополнительные программы.

Некоторыми стандартными рекомендациями, на которые клиент может полагаться для того, чтобы точно изучить учебные учреждения, являются: «Голубая книга колледжей» [51], «Американские университеты и колледжи» [153], «Американские колледжи с неполным курсом» [37], «Путеводитель по колледжам Лавджоя» [188], «Колледжи с неполным курсом, специализированные школы и колледжи» [264]. Эти источники используются для дополнения информации, содержащейся в каталогах отдельных колледжей. Все студенты, планирующие получить учебную консультацию, должны ознакомиться с ними.

Ссылки на другие типы учебных учреждений содержат «Американская адресная книга профессиональных школ» [74] и «Путеводитель по профессиональным школам Лавджоя» [189] для профессиональных школ, «Голубая книга домашнего обучения» для заочных школ, «Частные независимые школы» [50], «Руководство по частным школам» [263] для многочисленных частных учреждений с образованием на предшествующем колледжу этапе.

Прогнозирование успехов в тренинге и обучении. Одной из важных проблем, с которыми может столкнуться консультант при учебном планировании, является прогнозирование вероятного успеха в данном колледже. Многие учреждения имеют прогностические показатели или, по крайней мере, коэффициенты валидности, основанные на корреляции между стандартным измерением способностей и курсом данного колледжа или учебной программой. Эти коэффициенты валидности обычно находятся на уровне ниже 50 при подсчете коэффициента корреляции Пирсона. Для консультанта, делающего прогноз в отношении успешности тренинга, предыдущие оценки клиента в средней школе остаются лучшими ссылками, поскольку оценки имеют более высокую валидность, чем стандартный тест способностей к учебе. Например, консультант может довольно точно предсказать успех первого года инженерного обучения в колледже, полагаясь на высокие школьные оценки, тесты математических достижений и общие тесты способностей к учебе.

Исследования в области прогнозирования показывают, что легче предсказать успех обучения профессии, чем предсказать успех в этой профессии. Существуют более точные критерии успеха в обучении, такие как оценки и выполнение программ. Достижение критериев

успеха во многих видах профессиональной деятельности очень затруднено.

Финансирование обучения. Существенное внимание при выборе колледжа уделяется финансовой стороне. Главными источниками обучения, помимо родительских субсидий и сбережений, являются стипендии, исследовательские стипендии и займы. Становится все больше частных и правительственных источников такой помощи. Консультанту, работающему в области учебного планирования, следует иметь бюллетени финансовой помощи основных колледжей и иметь доступ к таким изданиям, как «Стипендии, исследовательские стипендии и займы Фейнгольда» [94].

Корректирующая помощь

Хотя преодоление недостатков в обучении и является, скорее, требованием инструкции, консультанту, практикующему в учебном заведении, часто приходится сталкиваться с этой проблемой «лицом к лицу». Мы полагаем, что консультант должен быть способен диагностировать требующие коррекции проблемы и дать рекомендации по исправлению недостатков или подготовить направление к специалисту по коррекции. Возможности диагностических тестовых инструментов для оценки уровня достижений и уточнения области затруднений позволяют консультанту успешно решать эти задачи. Инструменты оценки вместе с дополнительным диагностическим интервьюированием могут использоваться для демонстрации клиенту причин его затруднений.

Диагностические возможности. Знание диагностических процедур имеет значение как для консультанта, работающего в учебном учреждении, так и частного специалиста. Учебные достижения и развитие коммуникативных навыков являются ключевыми для школ и колледжей. В частной практике психолог тратит много времени на клиентов, имеющих проблемы в школе. Проблемы обучения могут быть вызваны комбинацией эмоциональных проблем, дефицита способностей к обучению, низкой мотивации, физиологических недостатков и недостатка практики в основных умениях. Поэтому точная диагностика и коррекционные программы требуют мастерства многих специалистов. Психолог часто выполняет роль координатора различных диагностических исследований специалистами и при выдаче рекомендаций родителям, учителям и специалистам по коррекции. Хотя детальное описание учебных диагностических методов выходит за рамки данной книги, некоторые их аспекты упоминаются для того, чтобы дать начальную информацию консультанту, который не сталкивался ранее с этими проблемами. Имеется две области исследования — общие учебные методы и чтение. Существует несколько опросников для диагностики учебных сложностей. Примером служит «Перечень учебных свойств» Вренна [326] и «Обзор учебных свойств и отношений» Брауна и Хольцмана [44]. Хотя опросники определяют проблемные области, они не дифференцируют свойства успешных и неуспешных студентов. Исследование, проведенное в государственном университете Огайо, выявило, что даже студенты-отличники широко используют нерекондованные **учебные** процедуры и способы. Очевидно, что студенты были отличниками, несмотря на свои методы учебы [77].

Диагностику учебных проблем следует начинать с физического обследования с обращением особого внимания на сенсорные и метаболические факторы. Во-вторых, следует обратить пристальное внимание на мотивационные факторы с акцентом на наличных проблемах. Обычно существует много факторов, вызывающих трудности в обучении, однако корнем проблем часто являются сложности во взаимоотношениях. Эмоциональные проблемы являются не столько результатом, сколько причиной учебных проблем. Часто эти проблемы скрывают глубокую враждебность к родителям или неустойчивость ценностей. Вероятно, в таких случаях необходимо терапевтическое консультирование, а не коррекционные техники.

Консультанту следует изучить базисные навыки и знания, которые обеспечивают успешность обучения. Некоторыми из них являются скорость и гибкость чтения, уровень понимания и запас слов, интересы, качество чтения и такие мешающие свойства, как показывание пальцем, чтение вслух, регрессия и вокализация. Диагностические данные позволяют консультанту в области образования сформулировать проблему клиента более точно, чем обычное «я не могу сосредоточиться» или «я не могу быстро читать», что является разновидностью импробизированного симптоматического утверждения клиента. Такой диагностический обзор позволяет консультанту или направить клиента к специалисту по коррекции или сделать свои предложения, исходя из общих знаний в области коррекции.

Коррекция. Вообще говоря, консультант не выполняет инструкции по коррекции до тех пор, пока обучение человека не становится тратой времени. Большинство агентств предлагает

курсы коррекции, которые дают возможность клиенту обучиться основным навыкам в фиксированные сроки в группе или в клинических условиях. Хотя существует множество книг и проспектов, доступных для самопомощи при учебных проблемах, нет свидетельств, указывающих, что человек существенно улучшает свои навыки при чтении проспектов. Консультант может использовать технику чтения проспектов в качестве подготовки к последующему направлению на специальное обучение. Проспекты и расписания полезны как диагностические способы помощи клиенту для выявления слабых зон. Проспекты полезны, когда недостаток учебных техник не является сердцевинной проблемой достижения, а влияет на отношение и подход к учебным задачам¹.

Консультирование по проблемам академической неуспеваемости. Кажется, что среди консультантов в области образования существует немало шуток об эффективности коротких консультаций-интервью в отношении неуспевающих студентов. Клин-гелхофер [171] выполнил одно из немногих исследований, показывающих, что краткосрочное, с прямым внушением консультирование таких клиентов имело значение для повышения успеваемости. Его исследование предполагает, что организованное консультирование ассоциируется с улучшением выполнения учебных заданий, хотя после различного числа групповых консультаций не выявлено подобных различий в оценках. Такой же результат достигался, когда студент получал одну или четыре директивные консультации.

Марголис [196] указывает на выраженное сопротивление неуспевающих студентов, которые призывались консультантом для обсуждения их достижений. Он показывает необходимость поисков «за фасадом» сопротивления студентов и их связанной с логикой рационализации. Целью является поиск динамических факторов и смысла, которые дают начало процессу инсайта.

РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Базисные концепты

Профессиональная реабилитация стала одной из наиболее важных социальных служб нашего времени. Реабилитация — это процесс возвращения инвалида к максимально возможной занятости в общественной жизни. Подсчитано, что число покалеченных и тяжелых инвалидов в продуктивном возрасте от 14 до 64 лет составляет приблизительно три миллиона [307]. Из них два миллиона связаны со службами, предлагающими реабилитационные программы. Большинство из этих двух миллионов смогли достичь счастливой и продуктивной жизни благодаря подходящей работе.

¹Для более детального знакомства с диагностическими и коррекционными методами решения учебных проблем и проблем чтения см. H. Bammann and L. Brammer, *How to Study Successfully* (Palo Alto, Calif.: Pacific Books, 1959).

Виды нетрудоспособней!

Основные профессии



Рис. 31. Виды нетрудоспособности и основные профессиональные группы. Процент реабилитируемых по типам нетрудоспособности на момент признания и основные профессиональные группы на конец финансового 1957 года. Годовой отчет (1957). Министерство здоровья, образования и благосостояния США

Службы профессиональной реабилитации трудятся в каждом штате и получают помощь от правительства США для работы с данной группой, начиная с 1918 г. Такие службы помогли клиентам преодолеть их зависимость и внести общественный вклад. Более того, программы

реабилитации помогли клиентам достичь личного удовлетворения за счет вовлечения в продуктивную деятельность и снятия клейма социальной и экономической недееспособности.

Различные категории нетрудоспособности, которыми страдают кандидаты службы профессиональной реабилитации, и виды их занятости указаны на рис. 31. Профессиональное распределение инвалидов примерно такое же, как и сохранивших трудоспособность.

Консультирование играет жизненно важную роль в процессе реабилитации инвалидов. Техники консультирования инвалидов мало отличаются от консультирования трудоспособных, однако для работы с инвалидами требуются специальные навыки. Администрация ветеранов Соединенных Штатов нанимает психологов-консультантов для выполнения похожих реабилитационных, но консультативных функций в госпиталях ветеранов, где стресс отмечается более часто. Достаточно часто службы профессиональной реабилитации нанимают консультантов-психологов, когда человек выписывается из госпиталя.

В связи с увеличением интереса к проблемам реабилитации и ростом потребности в подобных специалистах, в 1957 г. был организован отдел консультантов по реабилитации при Американской ассоциации персонала и руководителей, не оставила без внимания это направление и Американская психологическая ассоциация.

Реабилитационные службы

Консультант по профессиональной реабилитации должен иметь те же навыки и знания, которыми обладают работники служб, связанных с оказанием социальной помощи. Он является специалистом по профессиональным проблемам, поскольку обычно имеет дело с проблемами клиента с первой беседы до трудоустройства и проверки исполнения. Его консультативные функции очень похожи на уже описанные в данной книге, но они имеют специальный акцент на психометрическом и профессиональном консультировании. Он должен быть сведущим в медицинской и психиатрической терминологии и быть связан с агентствами общественных служб. В агентствах штата он координирует оказание помощи клиенту.

В профессионально-реабилитационный процесс вовлекаются многие службы. В дополнение к диагностическим и профессиональным техникам психологического консультирования, описанным в данной книге, существуют службы оказания помощи инвалидам, связанные с физическим восстановлением, тренировками, психиатрическим лечением, обеспечением учебными материалами, финансированием во время тренинга, приобретением лицензий и установкой оборудования для начала бизнеса при контроле со стороны агентства.

Обычный процесс реабилитации начинается с *оценки состояния клиента и определения необходимых диагностических и лечебных процедур* — для этого он встречается с работником социальной службы. Затем он получает направление к консультанту, с последующим *вводным интервью, изучением истории болезни, психологической оценкой, консультированием, формулированием планов реабилитации, тренингом и размещением и проверкой исполнения* [307]. Все эти меры направлены на максимально быстрое включение клиента в социальную или профессиональную деятельность.

Консультант по реабилитации

Как указывалось выше, консультант по профессиональной реабилитации должен быть многогранным человеком. Было составлено множество списков, в которых перечислены необходимые для успешной работы навыки. Кантрел [55] исследовал консультантов потренинговой реабилитации, опросив большое число консультантов из Ассоциации ветеранов, чиновников центров профессиональной реабилитации штата и консультантов частной практики. Он пытался выяснить, как они понимают, что важно для тренинга и как можно ранжировать материал по степени полезности. Хотя между тремя группами участников были разногласия в ранжировании, среднее достоверное распределение необходимых знаний в их работе консультанта по профессиональной реабилитации было следующим:

1. Теории, принципы и практика консультирования.
2. Профессиональная активность, включающая этику, обязанности, межпрофессиональную командную работу, профессиональный рост и связь с общественностью.
3. Область работы с супервизорами, включающая посещение агентств.
4. Психологическая информация, включающая теории развития и патологии, теории личности, влияние нетрудоспособности на личность.

5. Принципы и практика тестирования.
6. Профессиональная информация.
7. Работа с историями болезни, принципы и методы.
8. Реабилитация, включающая исторические, философские, юридические и административные аспекты.
9. Социальные и общественные источники информации.
10. Медицинская и связанная с ней информация, включающая знание ресурсов восстановления.
11. Исследовательские и статистические методы.

В исследовании Кантрелазаслуживает внимания то, что практикующие консультанты считают консультирование центром процесса реабилитации, поэтому основной акцент в обучении следует делать на консультировании. Другие области, такие как медицинская информация и методы изучения историй болезни, рассматривались как необходимые дополнительные элементы взаимоотношений при консультировании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологи-терапевты часто специализируются или вовлекаются в проблемы профессионального выбора, учебного планирования, диагностики связанных с коррекцией проблем и реабилитационного консультирования инвалидов. И хотя существуют различные теории в отношении того, как осуществляется профессиональный выбор, не вызывает сомнений, что правильный выбор профессии имеет огромное значение для человека и общества. Учебное и профессиональное консультирование сильно влияет на оценочные и диагностические функции, оставляя техники консультирования стержнем процесса. Главными источниками данных, используемых в учебном, профессиональном и реабилитационном консультировании, являются тесты, истории болезни, самооценки клиентов, клинические наблюдения, профессиональные информационные материалы, руководства по тренингу и пробные рабочие эксперименты.

Глава 15

Консультирование по проблемам ценностей

Психология как наука и профессия все чаще затрагивает проблемы ценностей. Обнаруживается, что ценности представляют научный интерес в качестве факторов, влияющих на поведение человека. Термин «ценность» в этом контексте определяется как устойчивое сознательное или бессознательное убеждение в важности идеи или чувства. В данной главе философская проблема происхождения ценностей и вопрос абсолютности или относительности ценностей будет рассматриваться лишь частично.

Проблемы терапевтической психологии

Цель этой главы заключается в исследовании взаимоотношений между терапевтической психологией и религиозным консультированием. Мы будем использовать описание двух подходов по Вренну: «Религия и психология дополняют друг друга. Психология вносит вклад в понимание природы самости и взаимоотношений с другими, религия — в понимание значения и цели жизни и значимости этих взаимоотношений. Обе могут внести вклад в повышение эффективности жизни» (325, p. 331).

В психологической литературе отмечается пробуждение интереса к философским проблемам, лежащим в основе психологического изучения человека. Моурер, например, утверждает, что психология, вероятно, должна исследовать долго лелеемое предположение, согласно которому нефизические элементы личности (понимаемые как человеческий разум или дух) обслуживают тело [219]. Хотя личность вырастает из потребностей служить телу, Моурер интересуется, действительно ли «разум» имеет особые характеристики и потребность в выживании. Он предполагает, что этот вопрос возник тогда, когда тема перешла из области традиционно слабого натуралистического наблюдения в область «духа» — традиционно религиозного предмета. До сих пор психологи проявляют возрастающий интерес к предмету «психологического выживания» и «человеческой ситуации». Человеческие проблемы, особенно из области психического здоровья, стали весьма актуальными, и практические психологи стремятся

исследовать все возможные способы помочь клиентам выжить психологически. Очевидно, что они стремятся делать это даже тогда, когда эти способы выходят за рамки традиционной лаборатории и строго бихевиористских методов изучения и помощи человеку.

Является триумфом, что психотерапевты и консультанты помогают разрешить основные проблемы жизни, а именно трудности в любви, конфликты периода взросления, проблемы регулирования чувства вины и преодоления кризисных ситуаций, будь то развод, смерть близкого человека или увольнение с работы. Авторы знают о трудностях раскрытия темы ценностей в контексте терапевтической психологии. Эта глава предлагает начальные сведения студентам, которые не очень много читали или думали о многочисленных проблемах, возникающих при несовпадении ценностей клиента и терапевта.

Специалисты по психологическому консультированию без энтузиазма отнеслись к тому, что они могут нести ответственность за то, что в широком смысле определяется как «религиозное». Такое отношение возникало из-за основанных на опыте традиций философских различий между социальной наукой и теологией, эмоциональных крайностей и лицемерия большинства организованных религиозных способов поведения, а также из-за неосведомленности или конфликтности самого консультанта в вопросах духовного. Однако большинство специалистов по психологическому консультированию признают, что религиозные представления и чувства становятся мощными позитивными или негативными факторами в жизни их клиентов.

Психология традиционно биологически ориентирована. Ранние модели и научные методы конца девятнадцатого века были основаны на физиологии и физике. Философия Дарвина оказала значительное влияние на представления психологов о человеке, который, как оказалось, подчиняется тем же законам природы, что и представители животного мира. Ранняя американская психология прибавила функциональную ноту в биологические модели, импортированные из Германии. Была предпринята активная попытка развести психологию с ее ранними философскими корнями и сделать понимание поведения строго научным предприятием.

Мы не пропагандируем возвращение к рационалистическому и другим философским методам как замещению тщательного наблюдения и строгого экспериментирования. Психология как наука должна оставаться на прочной основе научных методов и критического мышления. Тяга к знаниям о человеке и попытки оказать помощь в решении человеческих проблем делают преждевременными и нереалистичными требования к такому «молодому» направлению, как научная психология. Тем не менее психолог-терапевт, встретившийся ересью с реальной практикой, ищет для помощи клиенту, помимо научных методов и психологических техник, ценности вне самого процесса помощи.

Предположение о необходимости выхода за пределы строго психологических техник для помощи клиенту с проблемами ценностей направляет терапевтического психолога прямо в область традиционных религиозных интересов. Здесь снова история психологии в некоторых пунктах противостоит официальной религии. Например, Фрейд хорошо известен своими обвинениями в адрес организованных форм религии в провокационной работе "[«Будущее одной иллюзии»] [110]. Он утверждал, что многие религиозные догмы и формы поведения являются проекцией бессознательных желаний. В дополнение к слову или равнодушию некоторых профессиональных психологов, которые имели прочные личные религиозные убеждения, могли обвинять в необъективности и религиозном влиянии на клиентов.

Отношение Юнга к религии выражалось в том, что систему убеждений клиента нужно использовать так, чтобы она максимально способствовала восстановлению его здоровых отношений. Эта точка зрения радикально отличалась от позиции Фрейда, который имел склонность рассматривать официальную религию как форму болезни. Юнг известен отстаиванием положения о поиске Бога в жизненном опыте как части процесса индивидуализации [126]. «Бог внутри» - расовое бессознательное в системе Юнга, позднее уравнивалось многими с трансцендентальным «Бог вовне». Юнг отмечал, что не дело психолога устанавливать или даже исследовать объективную правду относительно существования Бога. Кроме того, он утверждал, что психолог не должен создавать псевдорелигию из примитивных желаний или мифов. Юнг пытался оставаться в этой сфере ближе к практике и концентрироваться, скорее, надубе, чем на желудях [317].

Уайт [317], священник и психолог, в духе примирения сблизил проблему Бога с психологией бессознательного. Он попытался связать идею внешней реальности, называемую Богом, с внутренней природой и психологической реальностью человека. Кункель [179], психиатр,

также приложил усилия к примирению двух сфер в «религиозной психологии». Элементами этих объединенных отношений являются натуралистическое наблюдение и глубокая психология. Они используются для понимания поведения, с одной стороны, а с другой — религия используется для того, чтобы определить цель и направление поведения. Кункель полагает, что человеческие помогающие взаимоотношения, такие как психотерапия, и цели при достижении зрелости требуют, чтобы оба подхода работали вместе.

Еще раньше также прилагались усилия более тесно связать психотерапевтические методы с подобными попытками религии. Путнам, врач начала двадцатого века из Новой Англии, упорно стремился склонить коллег-психоаналитиков присоединиться к его усилиям по расширению основы психоанализа за счет включения проблем более крупных сообществ и космоса. В Европе и Америке было оказано сильное сопротивление и проявлено открытое отвержение его идей по объединению религиозно ориентированной метафизики и психоанализа. Это сопротивление существовало до времен таких писателей, как Фромм [117], Моурер [219], Уайт [317], которые вновь подняли этот вопрос, не предлагая компромисса для научной основы психологии.

Точка зрения

В этой книге мы обсуждаем ценности, потому что клиенты часто обращают внимание консультанта на свои проблемы, касающиеся конфликта ценностей, чувства вины по поводу безнравственного поведения, глубокой тревоги, чувства малоценности и связи с чем-то значительным. Консультант часто попадает в сложное положение, когда клиент ожидает от него больше, чем просто помощи в достижении инсайта, касающегося самого себя. В действительности многие клиенты умоляют консультанта сказать им, как жить, каким типом личности следует быть, как следует встречать превратности и кажущуюся бессмысленность жизни. Часто клиент ожидает от консультанта освобождения от базисной тревоги, такой как страх небытия или смерти.

Мы не предлагаем, чтобы консультант проявлял себя авторитарно при таких вопросах, но и не считаем, что ему следует уступать требованиям клиента и при ответе на базисные вопросы высказывать личную философию. Не исключено, что консультант лучше осведомлен об этих проблемах, но он должен помнить об искушении просвещения по философским и религиозным вопросам и не поддаваться ему. Терапевту следует заметить, что его роль состоит в позитивных предложениях клиенту относительно того, где он может найти «ответы» или «получить помощь в религиозных или философских поисках».

Междисциплинарные взаимоотношения

Кажется, можно признать, что религиозные и психологические концепты не являются взаимно исключаящими. Не следует предполагать, что только религиозные интересы или психологические интерпретации являются тотальным решением или объяснением человеческих проблем. Многие люди помещают это предположение в неудобную форму дихотомии. Они чувствуют склонность отвергать психологические интерпретации и объяснения поведения или религиозную систему убеждений. Однако есть третья позиция, которую мы хотим исследовать. Между психологическими и теологическими представлениями человека существуют выраженные области повторения и соответствия, также как и конфликты. Следует признать точки соответствия и конфликтов, а затем тщательно поискать те области, где понятия соответствуют и, возможно, вызывают более значительный комбинированный инсайт о человеческом существовании и решении человеческих проблем.

Мы думаем, что важно призвать коллег задуматься над вопросом о взаимоотношениях между научной психологией, философией и религией. Если такая попытка будет успешной, возможен «прорыв», который принесет большую выгоду и консультанту, и клиенту во владении этими междисциплинарными проблемами, многие из которых в настоящее время находятся вне сферы научной и профессиональной психологии.

Существуют побуждающие социальные причины, объясняющие необходимость такого прорыва. В данной главе мы уже упоминали, что проблема психического здоровья связана с вопросами жизненной философии или *Weltanschauung*. Моурер [219] считает, что мы нуждаемся в разновидности психической гигиены, предназначенной для человека двадцатого столетия, которая будет обеспечивать психологическое выживание, более важное, чем усилия по управлению природной средой. Появление такого подхода необходимо для предотвращения массовых психозов и неврозов. Методы, дополняющие официальную религию, должны быть найдены для того, чтобы помочь клиентам справиться с чувством разочарования, деперсонализацией,

отсутствием любви и отвержением, попытками манипулировать человеком со стороны других людей. Развитие такой философии может помочь клиенту в управлении терзающей, свободно плавающей тревогой, виной по поводу реальных или воображаемых ошибок, чувствами беспомощности и обиды в периоды кризисов. Это вопросы, которые обычный консультант-психолог не может разрешить адекватно, используя общие техники психологической поддержки и принятия.

Есть несколько организаций, которые ищут взаимосвязи между психологией и религией. Академия религии и психического здоровья является примером такой организации. Общество научных исследований религии — это другая организация, предназначение которой в облегчении общения студентов, изучающих религиозные и социальные науки.

Профессиональные встречи психологических и консультативных групп включают все большее число секций, посвященных вопросам ценностей. Существуют комитеты Американской психологической ассоциации и Американской психиатрической ассоциации, предназначенные для решения проблемы отношения к ценностям и официальной религии. Также отмечается быстрый рост пасторско-консультирующего движения, ускоряющийся за счет клинической подготовки студентов-священников.

Пасторская психология

Консультирующие пасторы являются посвященными в духовный сан священниками, подготовленными для психологического консультирования, чтобы помогать людям с проблемами в области убеждений, морали, вины и в кризисных ситуациях. Такие консультанты помогают прихожанам по широкому спектру человеческих проблем: от супружеских конфликтов до воспитания детей. Семейный священник и семейный врач традиционно принимались в большинстве общин как единственные источники помощи.

Сегодняшний священник несет ответственность как за приход, так и за общину. Поэтому требованием времени является необходимость того, чтобы он ориентировался в динамической психологии и мог давать мудрые профессиональные наставления.

Обычный священник получает трехлетнее общее профессиональное образование, ведущее к получению степени бакалавра богословия. В процессе занятий для получения степени ему преподаются общие знания о личности и теории консультирования, а также он получает супервизию по клиническому опыту в условиях госпиталя в течение шести недель в год резидентуры.

Термин «пасторская психология» относится к более продолжительной специализации. Такие руководители, как Хилтнер, Уайз, Джонсон и Эйтцен, разработали программу для получения докторской степени по этой специальности. Такие выпускники обычно служат как терапевтические консультанты при пасторских консультативных центрах, что является частью общих усилий различных церквей города, а также в качестве учителей колледжей или семинарий.

Для помощи в определении границ обращения за пасторским консультированием цитируются его различные уровни, описанные Оутсом [224]. Большинство пасторских функций, перечисленных ниже, имеют отношение к консультированию:

1. Уровень дружбы (взаимоотношений).
2. Уровень утешения (поддержки).
3. Уровень вероисповедания (катарсиса).
4. Уровень обучения (информации).
5. Уровень пасторского консультирования (психотерапии).
6. Уровень направления.

Акт принятия или любви в широком смысле, «братской любви», также включен в пасторское консультирование. Консультанты-священники обычно ссылаются на положение, согласно которому любовь человека к человеку основывается на любви Бога к человеку. Религиозный консультант связывает принятие клиентом себя и близкого человека с любовью Бога к человеку как основному источнику достижения инсайта, свободы, безопасности, зрелости и других подобных терапевтических целей. Отношения при консультировании часто истолковываются как поиски «царства Божия» в человеке. Эти позиции не обязательно нарушают оптимальные взаимоотношения при консультировании, если только они не сопровождаются осуждающими или авторитарными отношениями.

Религиозный консультант, в особенности придерживающийся христианской традиции, начинает антропологических и психологических предположений подобно профессиональному психологу. Центральной ценностью в пасторском консультировании служит то, что называется божественный закон. Трудно обобщать или быть категоричным в отношении телеологических

предположений теологов, поскольку они представлены разными точками зрения в зависимости от уникально воспринятого смысла и обучения. Например, некоторые теологи не видят традиционной дихотомии между Богом и человеком, так как они видят Бога и человека в едином родстве. При любом событии взгляд на природу, цель или происхождение человека влияет на подход к проблемам консультирования.

Психолог, наоборот, обычно оперирует гуманистическим предположением, согласно которому конечные ценности рационально детерминированы и находятся в самом человеке. Здесь, по нашему мнению, находится главный вопрос о соотношении пасторского консультирования с научно ориентированным консультированием, который трудно разрешить на уровне техник, поскольку оба касаются помощи страдающему человеку. Психологи могут оценивать техники, которые они используют, по критериям эффективности при достижении ограниченных целей, отделенных от основных философских положений.

Для широкого и точного анализа сравнительных представлений, лежащих в основе психологической науки и христианства, читатель может обратиться к работе Миела «Что тогда есть человек» [203], который представляет доклады симпозиума по изучению уникальных и взаимосвязанных свойств двух основных способов толкования человека.

Существует много приемов, которые может реализовать священник для приближения к тем же самым целям психического здоровья, к которым стремится терапевтический психолог. Должно быть признано, что религиозный деятель затрагивает больше аспектов жизни его прихожан, чем только их психическое здоровье. Психическое здоровье имеет разные определения; но это одна из областей, по поводу которой люди ищут руководителя, хотя и под разными предложениями. Консультантам-священникам следует признать, что недавний подъем религиозного интереса и посещения церквей, вероятно, означает нечто большее, чем простое желание возобновить связи детства с общественными учреждениями или избежать напряжения. Это также может быть рассмотрено как глубокое выражение человеческого поиска духовных основ жизни, с помощью которых можно построить богатую и наполненную жизнь для себя и своей семьи. Должно быть признано, что социальные кризисы обычно стимулировали значительный подъем интереса к религии.

Религиозный лидер, пытаясь дать ответы на поиски его прихожан, принимает на себя огромную ответственность. Отношения ситуации консультирования являются только одним из промежуточных средств для достижения его целей. Поэтому нам кажется, что для священника было бы ошибкой слишком вовлекаться в терапевтическое консультирование, за исключением случаев, когда обсуждаемые вопросы включают нахождение ответов на глубокие, но ясно очерченные моральные и духовные проблемы.

Часто глубокие психологические проблемы клиента скрываются под маской моральных и духовных проблем. Священник должен иметь навыки распознавания патологий личности. Он также должен знать собственные ограничения в работе с проблемами, понимаемыми клиентом как «духовные», поскольку клиент может включать в их число почти все человеческие сложности.

Роль пастора-консультанта в отношениях с другими специалистами. Принципиальная роль пастора-консультанта в психологическом консультировании представляется как исследование первичной проблемы клиента для выявления области, связанной с духовными интересами и знаниями, а также эмоциональных состояний, оправдывающих помощь терапевтических психологов, психиатров или социальных работников. Основные техники должны быть поддерживающими и информационными. Исследование бессознательных мотивов может приводить к развитию глубокого переноса и контрпереноса, ожиданию быстрых достижений или усугублению развивающейся психической болезни.

Личностные проблемы могут рассматриваться с междисциплинарной точки зрения, согласно которой консультант-пастор, психолог или психиатр работают вместе. Практически, однако, это трудно достижимо, поскольку пережитки взаимных подозрений среди практиков продолжают существовать, а клиентов часто смущает усложняющая методы работа с двумя сходными типами специалистов. Совмещение в одном лице пастора и психолога может привести к удовлетворительным результатам только при условии, когда первичная ответственность возлагается на одного из специалистов.

Вклад терапевтической психологии в пасторское консультирование. Инструменты терапевтической психологии во многом полезны пастору-консультанту. Например, применение техник, влияющих на взаимоотношения, таких как слушание, принятие, отражение, могут помочь в преодолении традиционной авторитарной роли дачи советов, в которой часто

обвиняют священников. Понимание роли бессознательной мотивации в поведении и человеческой культуре может выгодно помочь в распознавании защиты и эмоциональных проблем как вида болезни или невежества, в отличие от объяснения поведения в традиционных моралистских терминах, столь разрушительных для хороших отношений при консультировании. Лучшее знание человеческой мотивации должны помочь священнику понять, как поступать с концептами свободы воли, моральной ответственности, вины и ответственных действий.

Возможности и ограничения роли священника при консультировании. Священник может получить преимущество в стратегических помогающих отношениях с клиентом, основанных на традиционном «пасторском» восприятии духовенства. Он имеет преимущество над другими помогающими профессионалами в том, что он известен и воспринимается семьей как помощник. Он может иметь дело со всей семьей в случае конкретных рабочих проблем, что часто также важно, как помощь отдельному человеку. Однако священник страдает от вышеупомянутого восприятия себя как авторитарной фигуры, учителя или символа моралистских суждений. Но в консультировании крайне необходимо, чтобы консультант воспринимался как разрешающий, не судящий, понимающий человек. Традиционная увещивающая или дающая советы роль неблагоприятна для общих целей долгосрочного консультирования.

Пастор-консультант занимает уникальную позицию, оказывая помощь, например, в развитии философии жизни. Он также занимает стратегическую позицию в обсуждении моральных проблем. Как раз здесь положения культурной антропологии помогают более точно определить границы правильного, неправильного и нейтрального. Когда религиозная догма не ясно интерпретируется в конкретном случае, полезно знать нравы культуры и как они отличаются от ясно определенных религиозных кодексов или руководств. Например, поведение, которое клиент рассматривает как «греховное» и которое вызывает страдания в виде выраженной тревоги и вины, может быть отклонением от культурных норм, а не нарушением морального кодекса его религии или секты.

ПРОБЛЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИ

Хотя пасторы-консультанты предупреждены об опасности превышения роли духовных консультантов, терапевтические психологи при консультировании и в психотерапевтических ролях должны быть осведомлены о той же самой опасности. Терапевтический психолог обычно дает ответы клиенту о ценностях неосознанно. Его главная роль заключается в помощи клиенту прояснить характер мышления и раскрыть чувства и мысли в отношении вопросов ценностей. Когда этого недостаточно, полагая, что клиент ведет себя неадекватно и не способен к раскрытию обычными терапевтическими техниками, психолог может представить различные культурные точки зрения и позиции по проблеме в виде вопросов или же направить клиента к религиозным специалистам для получения более детальной информации. Там клиент может получить представления в соответствующей обстановке, характеризующейся обучением. Эти представления могут быть обсуждены в ходе последующих психотерапевтических интервью, в которых можно внимательно рассмотреть систему убеждений и религиозный опыт клиента. В конечном счете, клиент посредством консультирования может спокойно интегрировать новые открытия в ядерную систему и систему самости своей личности.

Психолог-терапевт обычно не пытается осознанно влиять на базисные ценности клиента. Тем не менее, было бы чистой софистикой полагать, что в глубоких человеческих отношениях консультирования консультант не влияет на ценности клиента. Часто вполне очевидно, что консультант чувствует в отношении брака и развода, внебрачных сексуальных отношений, существования Бога и подобных ценностей, при этом прямо не выражая свое мнение по этим вопросам. Эти проблемы уже затрагивались при рассмотрении явления контрпереноса в главе 8.

Вероятно, передача личных ценностей неизбежна при тесных человеческих отношениях психотерапевтического консультирования. Салливан [295] даже пришел к утверждению, что личные ценности и отношение терапевта к жизни влияют на его профессиональную работу, также как его профессиональное мастерство и подготовка. Если данное утверждение валидно, как это кажется на первый взгляд, тогда существует множество способов его применения для отбора и подготовки терапевтических психологов и для направления к специалистам-психологам.

Тем не менее, существуют консультанты, чьи личные проблемы в сфере ценностей столь хорошо проработаны, что они занимают стратегические позиции для помощи клиентам в прораба-

тивании проблем их ценностей. Некоторые терапевты и консультанты имеют особые интересы и навыки в работе с базисными ценностными проблемами, и они могли бы реализовать их при решении проблем брака или выбора профессии. Для консультантов с такими интересами включен следующий раздел, содержащий примеры некоторых проблем консультирования по вопросам ценностей.

Наша позиция по вопросу передачи ценностей консультантом следующая. Если собственные проблемы консультанта в области ценностей разрешены к его удовлетворению, если он не чувствует осознанной потребности «очистить» или «реформировать» мышление клиента, если он осведомлен о своих бессознательных потребностях сделать то же самое, тогда он может работать с клиентом, имеющим базисные ценностные проблемы. Однако если такая помощь включает информацию или интерпретацию догм, это должно быть сделано надежным священником с обращением к библио-терапевтическим источникам. Если эти условия все еще не позволяют создать удобных взаимоотношений или они приводят к насилию над собственной системой убеждений, консультант должен откровенно обсудить вопрос с клиентом и направить его к другому консультанту.

Развитие философии жизни

В качестве предположения в этом разделе рассматривается, что каждый человек имеет жизненную философию, жизненный стиль, систему религиозных убеждений, даже если они только подразумеваются и не осознаются человеком. Другим предположением является то, что поведение — это выражение основной философии человека. Когда поведение и основная философия жизни различаются, это обычно вызывает личные проблемы. Личная философия жизни человека обычно включает убеждения об истоках и природе истины, о цели и значении его частной жизни, природе реальности, включая возможность существования персонального Бога. В число других элементов его философии могут включаться природа и иерархия ценностей, которыми он обладает, происхождение и судьба человека, относительные функции причины и веры в процессах познания.

Процесс научения, проекции и инкорпорации ценностей зрелую систему убеждений или философию жизни, как мы это видим, схематично отражен на рис. 32. Бессознательные убеждения в системе ядра (рис. 32, *a*) усваиваются во время процесса воспитания из ценностей, которыми обладают родители и другие близкие люди. Эти интернализированные внешние ценности (рис. 32, *b*) переводятся позднее как внешние по отношению к че-

— — Неосознаваемые 00 усвоенные



Рис. 32. Процесс развития философии жизни человеку, после того как они становятся проекцией ранее усвоенных ценностей.

Во время процесса проекции (рис. 32, *c*) ядерная и эго-системы модифицируют спроецированные ценности таким образом, что между ядерными ценностями и спроецированными ценностями не складывается идентичных отношений. Например, человек может проецировать

систему ценностей своей безопасности на внешние объекты таким образом, что он строит свою безопасность в связи с банковским счетом, членом семьи или такой идеологией, как коммунизм.

Нам кажется, что терапевтическая задача — помочь клиенту исследовать свои убеждения и понять, как он проецирует ядерные ценности и воспринимает внешние ценности. Эта фаза консультирования ведет его, так сказать, к возвращению этих спроецированных восприятий внешних ценностей в его систему самости (на рис. 32, *d*). Он может видеть, как его бессознательная ядерная система ценностей подвергается также влиянию системы самости. Вооруженный этими полученными знаниями и ин-сайтом, он может перейти к развитию надежной и цельной ценностной структуры системы самости, которая больше не сфокусирована на внешних ценностях. Как результат, клиент не будет больше слепым рабом своих ядерных потребностей и ценностей, не будет жертвой внешней системы ценностей. Он не будет зависеть, например, от идей, чувств, людей, неприязни к нему, так как он приобрел уникальную, взаимосвязанную, независимую ценностную структуру.

Наше мнение о роли консультанта в помощи клиенту в достижении зрелой философии жизни схематически отражено на рис. 33. В начале консультирования (рис. 32, *a*) основной задачей является достижение осведомленности и прояснение имеющейся в данное время системы ценностей клиента для большего включения ее на уровне системы самости и эго-системы.

Второй задачей является завершение фаз, отраженных на рис. 32. Эти фазы прорабатываются в течение всего процесса консультирования. В этот период клиент оценивает эффективность своих убеждений и исследует способы их применения. Из этих усилий часто происходит более зрелый, широкий, единый и эффективный взгляд на мир и жизнь.

Если предыдущие шаги не оказались эффективными, это может быть связано с тем, что клиент нуждается в более специализи-

Рис. 33. Роль терапевтического консультирования по проблемам ценностей

рованной информации или помощи, которые консультант или не способен обеспечить, или отказывается давать. Данные условия вынуждают обратиться за информацией и интерпретацией к таким источникам, как библиотерапия или пасторское консультирование.

В конечном счете, если весь процесс идет успешно, клиент достигает пункта (рис. 32, *d*), в котором он вырабатывает проверенную личную философию, адекватную его времени и обстоятельствам.

Хотя целью данного раздела не является представление философии жизни, мы считаем важным указать на некоторые проблемы, с которыми сталкивается клиент при развитии или изменении философии жизни. Для каждого человека кажется очевидной необходимость выработки философии, соответствующей его времени и обстоятельствам. Если он не обладает такой философией, он обычно страдает от чувства пассивности, пессимизма, одиночества, разочарования и, вероятно, даже дезинтеграции. О том, как при наличии адекватной философии построить сильную систему самости и сделать возможным достижение зрелости, написано в главе 4.

Проблемы смысла. Конфликты убеждений являются также источником многих тревог клиента. Например, большинство консультантов знакомо с типичной проблемой позднего подросткового возраста, связанной с обнаружением того, что семейные убеждения, которые подросток вынес из детского периода, внезапно разрушаются и уводят в трясину смятения и разочарования. Другим примером служит студент, приехавший в колледж после уединенной жизни в маленькой общине теистическими, ведущими к сплочению взглядами на жизнь. Он оказывается внезапно включенным в атмосферу натурализма, рационализма, сайентизма, гуманизма и многих других «измов», которые представляют собой угрозу его ясной, детской структуре убеждений. Этот конфликт и разочарование могут привести к еще более жесткой приверженности детским убеждениям или к разновидности агностицизма, когда он отказывается занимать ту или иную позицию по важным вопросам. Третьей возможностью может быть отвержение прежних убеждений в результате сильного эмоционального и связанного с обучением потрясения. Часто вне таких потрясений находится преданность различным системам, предлагающим похожее удовлетворение, таким как политическое движение, наука или философия.

Если клиент выбирает одну из теистических позиций, он основывает свои поиски смысла на вере в Бога и выстраивает свое видение мира на центральной идее существования Бога. Одним из способов рассмотрения так называемого «затруднительного положения человека» является человеческое отчуждение, а затем попытка приближения, возвращения к Богу. Человек может за-

нимать позицию, согласно которой он имеет трансцендентальную сущность для объединения, в конечном счете, с Богом. Он может чувствовать, что человек не одинок во вселенной, которой не безразлична его судьба. Он верит, что является созданием Бога, ответствен перед Богом и надеется на возвращение и единение с Богом. Для него становится важной проблемой, как быть его истинной сущности в трагической структуре и беспорядках общества.

Христианская идея подчеркивает человеческую отчужденность от Бога, поэтому реализация человеком этого отчуждения ведет к выраженной базисной тревоге. Кланн выразил эту точку зрения на симпозиуме по психологии и христианству следующим образом:

«Тревога человека является продуктом его греховности, состояния отчуждения или несовместимости, которое существует между ним и Богом, между человеческой волей (как выражением его сущности) и волей Бога. Поскольку сущность человека производна от Бога, как было сказано ранее, человек в своей несовместимости с Богом имеет важные причины, чтобы чувствовать угрозу своему существованию. Последствием его непослушания является угроза: "Ты истинно умрешь" (книга Бытия, 2: 17)» [203, р. 55].

Спасительные и основанные на переходе в другое состояние доктрины христианства обеспечивают смысл посредством возвращения человека к Богу.

В теистическом взгляде на жизнь основным является существование личного Бога. Некоторые клиницисты, такие как венский невролог Виктор Франкл, постулируют сильную потребность в Боге, подобно биологически основанной потребности голода и жажды [108]. Он постулирует эту потребность в силу человеческого стремления придавать смысл жизни. Франкл утверждает, что человеческая личность подчиняется законам, которые превыше психологических законов и имеют отношение к человеческим идеалам и ответственному поведению. Он называет методы помощи человеку стать более осведомленным о своих идеалах и сосредоточиться на понимании своей ответственности «логотерапией». Это форма психотерапии, посвященная раскрытию главной цели и значения жизни. Основанные на экзистенциальном анализе методы логотерапии не определяют, какие ценности выберет клиент; но при этом подчеркивается факт, что он должен сделать выбор. Методы логотерапии претендуют на особое соответствие состояниям, которые человек должен принять, таким как инвалидность и страдание.

Моурер¹ разделяет мнение постепенно увеличивающейся группы психологов, что неврозы и психозы по существу являются болезнями. Концепт болезни, примененный к эмоциональным расстройствам, а также неприятностям у нормальных людей, означает, что, например, состояния безответственности, нарциссизм, зависимость и чрезмерная агрессивность не являются собственной ошибкой. Положение больного предполагает, что человек едва ли будет осужден за свое состояние. Он может с выгодой переместить осуждение на поведение родителей, депривацию средой и другие факторы вне своего контроля или личной ответственности. Моурер показывает, что нам следует тщательно изучить этот концепт болезни в отношении эмоциональных проблем, вплоть до исследования теологической доктрины греха как концепта, объясняющего личностные расстройства. Эмо-

¹ О. Н. Mowrer. Sin, The lesser of two Evils. «Грех, наименьшее из двух зол». Неопубликованная рукопись.

циональные расстройства являются, согласно последней позиции, разновидностью моральных проблем с подчеркиванием личной ответственности за поведение.

Моурер предположил, что, вероятно, священники при личностных расстройствах также становятся слишком увлеченными концептом болезни и психоаналитическими объяснениями человеческих проблем. В данном произведении мы не готовы комментировать это направление, за исключением того, что эта моральная конструкция человеческих затруднений потребует серьезно-го изучения и тщательного рассмотрения в течение ближайших лет.

Другой позицией для обоснования убеждений служит позиция, широко описанная как гуманизм. Его основной ценностью является собственное существование человека. Имеется два главных постулата: человек в морально нейтральной вселенной одинок; человек сам себе моральный судья. Существует убеждение, что он сам создает себе сложности. Он ограничен в своих достижениях только из-за своей природы. Человеческие затруднения решаются самостоятельно в процессе рассуждений и методами самораскрытия, включенными в психотерапевтические методы, такие как психоанализ. Существует сильное убеждение в человеческой способности к росту и позитивной мотивации к разрешению собственных и социальных проблем.

Эрих Фромм выбрал в качестве примера «экзистенциального гуманиста» того, кто пытается соединить мостом пропасть между приведенными позициями. Гуманистическая позиция

уходит корнями в философские потрясения, происходившие в эпоху Просвещения семнадцатого столетия. Мнение Фромма о человеческих проблемах, которое, как мы надеемся, привлекательно и типично для его идей, резюмировано в следующей цитате:

«Гуманистическая религия... сосредоточена вокруг человека и его достоинств. Человек должен развить свою способность рассуждать, для того чтобы понять себя, свои взаимоотношения с друзьями и свое положение в мироздании. Он должен различать правду, относящуюся как к его ограничениям, так и к возможностям. Он должен развить способность любить других, а также себя, и переживать общность со всеми живыми существами. Он должен иметь принципы и нормы, руководящие им в его действиях. Религиозный опыт в этом смысле есть переживание единства со всем, основанное на связи человека с миром, как оно постигается в размышлениях и любви. Согласно гуманистической религии, целью человека является достижение величайшей силы, а не величайшего бессилия; достоинством является самореализация, а не смирение. Вера — это, несомненно, убеждение, основанное на собственном опыте размышлений и переживаний, а не разрешение на суждение за счет создателя теории. Преобладающее настроение — радость, тогда как преобладающее настроение в авторитарных религиях — скорбь и вина.

Ввиду того, что гуманистическая религия теистична, Бог — это символ *собственного могущества человека*, которое он стремится реализовать в жизни, а не символ силы и господства, имеющего *власть над человеком* (курсив наш. - Л. Б. и Э. Ш.)» [117, p. 37].

Фромм указывает в другом источнике:

«Есть только одно решение его проблем: посмотреть в лицо правде, понять его базисное одиночество и изоляцию в мироздании, равнодушно к его судьбе, признать, что нет силы, превосходящей его, которая может решить проблемы за него.... Если он смотрит в лицо правде без паники, он сможет понять, что нет другого смысла в жизни, кроме значимости человека, дарующего жизнь посредством раскрытия способностей, посредством плодотворного образа жизни» [115, p. 44—45].

Важным положением гуманистической позиции является то, что человек живет в неупорядоченной социальной ситуации. Он должен примириться с несовместимостью в социальной обстановке, прилагая собственные усилия. Он должен раскрыть внутри себя собственные ценности и найти прочную опору в согласии и культурных нормах. Его возможности и сложности, в основном, вызваны им самим.

Есть много людей, пытающихся построить «мост» между двумя основными позициями человеческой ситуации в мироздании. Клиенты часто выражают тревогу по поводу таких проблем, и терапевтическому психологу надлежит знать основные философские предположения, лежащие в основе различных систем убеждений. Консультант может помочь клиенту увидеть несоответствия и п-ротиворечия в его системе, помочь в более ясном определении жизненных ценностей. Лифтон, например, использует три критерия оценки эффективности работы консультанта в помощи клиенту прояснить взгляды в области религиозных убеждений:

«1) чувства клиента по отношению к достижению удовлетворяющего решения своих проблем; 2) чувства консультанта по отношению к тому, что действия клиента в наибольшей степени согласованы с представлениями консультанта; 3) степень соответствия решений клиента одобряемому поведению сточки зрения общественных норм» [185, p. 367].

Мы в большей степени согласны с первым критерием. Существует большая потенциальная опасность, что консультант может проецировать в обсуждение многое из собственных ценностей, когда речь идет о втором критерии. Третий критерий из перечня Лифтон в основном касается самого клиента и предусматривает, что применение им религиозных убеждений не угрожает благополучию других. Вероятно, религиозный консультант из-за своих сектантских взглядов был бы благодарен за принятие позиции, отличающейся отанных критериев.

Экзистенциальные идеи оказывают нарастающее влияние на американское консультирование и психотерапию. Эти идеи, импортированные из Европы, прорастают, скорее, спонтанно и одновременно в нескольких центрах. Они не ведут к основанию новой школы или новой серии теорий, а скорее прокладывают новый путь во взглядах на человеческое бытие. Двумя основными проблемами понимания экзистенциального движения являются: разнообразие идей, иногда противоречивых, скрывающихся под семантическим покровом, и сложности английского языка в определении переживаний и концептов, разработанных в экзистенциальной системе.

Существенно, что экзистенциальный подход стремится избежать обычных субъект-объектных подходов к исследованию поведения человека, в которых человек разделяется на сегментарные «сущности» для поиска характеризующих их основ [198]. Это является попыткой понять сущность природы конкретного человека в дополнение к обычным объективным научным подходам. Например, в психотерапии предпринимались попытки помочь клиенту пережить свое сущностное бытие или человечность. Опыт консультирования и психотерапии особенно соответствует данной задаче, так как в этом опыте в периоды кризисов и душевных страданий обнаруживается сущностное бытие, которое характеризует клиента в ходе психотерапевтических

отношений. Фактически, экзистенциализм является представлением о человеке как персоне в непрерывном процессе становления, постоянно проходящем через кризисы.

Поскольку экзистенциализм является не философией или способом жизни с осязаемыми целями и опознаваемыми аксиомами, а попыткой овладеть реальностью, читатель может получить удовлетворение в исследовании некоторых оригинальных источников, написанных, например, Кьеркегором, Ясперсом, Хайдеггером,

Тиллихом, Бинсвангером и Бубером. Мэй [198] написал несколько работ по экзистенциализму и терапии, которые будут служить читателю введением в эту теорию.

Роль консультанта и психотерапевта и вопросы убеждений. Что может консультант, как консультант, сделать при вопросе клиента о религиозных убеждениях? Во-первых, он может определить значимость религиозных чувств и убеждений для личностного развития конкретного клиента. Во-вторых, консультанту следует знать, как справляться с собственными религиозными проблемами, которые могут быть выявлены при решении проблем клиента. Ему следует проработать их до состояния, когда они не будут проецироваться и отражаться на отношениях с клиентом. Ему также следует достаточно хорошо осознавать собственное вероисповедание, чтобы он воспринимал чужие убеждения без риска для своей веры, следуя по пути эмпатии. В-третьих, он может рассматривать проблемы религиозных убеждений таким образом, каким он обращается с любой другой связанной с аффектом проблемой, например касающейся брака, работы, детей или секса.

Консультанту следует поинтересоваться источником религиозных убеждений клиента. Произошли они в связи с воскресной школой, кино или семейными наставлениями? Было бы хорошо отметить социальные предпосылки клиента, такие как убеждения родителей и влияние церкви, а также их влияние на религиозные убеждения и практику клиента. Наконец, если консультант находит, что его техники и взаимоотношения не соответствуют потребностям клиента, тогда может потребоваться что-то дополнительное, в форме религиозного консультирования специалистом, но только после исчерпывающей дискуссии по важным философским взглядам.

Проблемы привязанности

Чувствовать себя как дома в мироздании, быть ценным как личность и чувствовать чью-то близость — все это глубокие личностные потребности. Консультанты поражаются этой непреодолимой потребностью в привязанности или, рассматривая шире, любви. Проблема предложения и получения любви уже была обсуждена на страницах этой книги. Целью включения темы в данный раздел книги служит рассмотрение гироскопического эффекта привязанности и любви на человеческую жизнь.

Одной из притягательных сторон членства и идентификации с широкими социальными, политическими и религиозными движениями является чувство близкой принадлежности и состояние важности для значимых дел. В таких случаях присоединение человека к группе играет существенную роль в развитии чувства привязанности. Следует подчеркнуть, что привязанность должна включать высокую степень интимности — близкую дружбу, товарищество, рабочую организацию или брак. Из этого перечня лишь брак обеспечивает величайшее удовлетворение потребности в привязанности, так как в браке есть, по крайней мере, еще один человек, который заботится о самости другого.

Работа обеспечивает еще одну возможность для таких чувств, но она в некоторых отношениях является парадоксом. Несмотря на то, что работа дает удовлетворение в привязанности, она часто вызывает у человека чувство, что им манипулируют и относятся к нему как к «товарному продукту». Например, признак «человека компании» пугает многих чувствительных людей.

Второй проблемой, связанной с рабочей привязанностью, является обычная картина бизнесмена или профессионала, получающего большое удовлетворение от чувства привязанности к работе. Часто такой человек получает мало удовлетворения от семьи или посвящает ей мало времени. Консультанты и терапевты часто наблюдают феномен «порочного круга» у человека, получающего все меньшее удовлетворение от семейной жизни и нарастающего поиска удовлетворения от работы. Такой цикл может приводить к другим признакам личностного спада, таким как алкоголизм или измена. Шобен [276] тщательно проанализировал проблему при менее тяжелых случаях, когда клиенты искали чувство самооценности в профессиональных занятиях или отклоняющейся социальной или сексуальной активности.

Многие мужчины и женщины чувствуют, что они должны сделать выбор между семьей и

работой. Баланс этих двух составляющих личной жизни является личным делом клиента, которое должно исключать диктат консультанта. Однако нужно, как кажется, подчеркнуть необходимость оптимальной пропорциональности между работой и домом, ведущей к максимальному удовлетворению и продуктивности всех участвующих. Считается, что Фрейд имел ответ на вопрос, что человек должен делать, чтобы стать зрелым человеком, в реплике: «Любить и работать». Зрелый, хорошо функционирующий человек нашего общества должен быть способен как любить, так и работать.

Главное применение терапии связано с нахождением оптимального баланса между работой, семьей, развлечениями и гражданским участием. В дальнейшем такие клиенты не склонны искать необходимое удовлетворение в привязанности и самооценности за счет деятельности, которую выполняют. Клиент может просить консультанта помочь найти человека или группу, с которыми он может установить связь. Такая претензия нуждается в оценке и интерпретации в свете возможного усиления зависимости, а также степени, в которой, как чувствует консультант, он может позволить быть ведомым в роли «агента» клиента. Терапевт может помочь клиенту очень точно понять его глубокие потребности в безопасности и самооценности, которые достижимы в процессе более удовлетворяющих человеческих взаимоотношений.

Существуют условия, при которых терапевт испытывает потребность помочь клиенту принять ограничения его настоящей ситуации, применяя методы достижения инсайта и оказывая поддержку. Примерами таких ситуаций может быть низкая вероятность брака у хронических инвалидов или одиночество, испытываемое недавно потерявшими супруга или разведенными. Такие люди нуждаются в развитии внутренних ресурсов, для того чтобы совладать с недостатком близких отношений. Иногда такие клиенты могут найти компенсацию за счет отношений в малых группах в церкви, школе или общине.

Тесно связанной с проблемами привязанности и одиночества оказывается проблема деперсонализации. Мы можем лишь напомнить о механизмах отделения или расщепления аффекта и когнициях, имеющихся у психотиков, а также о чувствах нормальных людей, оказывающихся «объектами» манипулирования, купли и продажи, торговли, соблазнения или использования. Фромм [116] предупреждает об опасности, грозящей человеку, когда его принуждают чувствовать себя «вещью», биржевым товаром, а не личностью.

Консультант может помочь таким клиентам путем формирования состояния привязанности к людям. Основным способом являются терапевтические взаимоотношения, в которых клиент может более ясно видеть свои психологические защиты, особенно те, которые отчуждают его от других людей. Он также будет менее склонен рассматривать других людей в качестве «вещей» для манипулирования, использования или эксплуатации, когда раскроет защитные искажения в своей личности.

Столкновение с жизненными кризисами

Медицинские и пасторские консультанты встречаются с клиентами в периоды их тяжелых жизненных кризисов чаще, чем психологические консультанты. Однако есть случаи, при которых рассмотрение проблем, связанных с потерей работы, смертью, разводом, нетрудоспособностью или финансовой катастрофой, приводит к психологу для проработки чувств, связанных с кризисом. Кункель [178] предложил свою точку зрения на совладание с реальными или проецируемыми кризисами, которая кажется полезной для терапевтического психолога.

Кризисы часто происходят из-за неправильного восприятия ситуации, при этом переживание тревоги и ужаса в результате проецирования проблемы бывает очень выраженным. Примером может служить следующий случай. Один из кандидатов прошел экзамены для поступления на желаемую работу. Чиновник сделал замечание кандидату, которое было воспринято последним как неудача в поступлении. Он долго и тягостно размышлял и, в конце концов, стал испытывать легкую депрессию и головные боли, длившиеся в течение трех дней до получения ответа о результатах экзаменов. Он даже винил Бога за не оказание помощи. Затем он узнал, что успешно выдержал экзамены и может быть утвержден в должности в ближайшее время. После этого замечание чиновника было им пересмотрено, как предупреждение, что прохождение экзамена еще не означает прием на работу в желаемой должности. Однако эмоциональный эффект сохранился еще несколько дней.

Тезис Кункеля заключается в том, что люди обучаются принимать сильные жизненные кризисы в процессе преодоления небольших жизненных кризисов в своем предшествующем развитии, начинающемся с детства. Он видит человеческую жизнь как одну «непрерывающуюся цепь кризисов» [178, р. 150]. Старые способы поведения оказываются несоответствующими и негодными для новых способов, необходимых для данного кризиса. Переживания творчества и уверенности, которые возникают после разрешения кризиса, согласно Кункелю, являются важной частью личностного роста. Он полагает, что переживание клиентом отчаяния и беспомощности служит прелюдией к критическому исследованию и трансформации психологических защит.

Страдание рассматривается как стимулирующая процесс роста сила.

Кризисы требуют критической оценки. В процессе критической оценки, которая способствует движению человека по пути приобретения опыта, используются многие элементы личности и требуется высокий уровень функционирования. Согласно Кун-келю, каждый жизненный кризис имеет богатый потенциал для создания духовной силы у зрелой личности. Поэтому мы полагаем, что консультирование по вопросам жизненных кризисов является сферой деятельности терапевтического психолога и требует его профессиональных навыков.

Что может быть сказано о человеке, который испытывает свое несоответствие требованиям, несостоятельность и неспособность противостоять кризису? Если эта проблема истолковывается как сфера терапевтической психологии, тогда, несомненно, следует рассматривать больше, чем только вышеупомянутые чувства. Должна быть рассмотрена целостная проблема образа жизни клиента, творческий потенциал, жизненная философия, религиозные взгляды. Кроме того, терапевтический психолог должен позволить клиенту вскрыть глубокие чувства и отношение к родителям в период ранних жизненных переживаний. Это делается для того, чтобы пролить свет на причину, почему ему не хватило личностных ресурсов для противостояния жизненному кризису. В процессе консультирования клиент может достичь инсайта о своих защитных механизмах и проблемах развития духовных сил для противостояния жизненным кризисам. Примером служит случай, в котором клиент проецировал определенные ожидания помощи, которую его мать ждала от Бога. Когда наступил кризис, а матери для поддержки в несчастье не оказалось рядом, он винил Бога, который психологически отождествлялся с матерью. Он начал понимать, что неадекватность в принятии жизненных требований и кризисов не была неудачей Бога, а была связана с его незрелостью и страхом психологического и духовного творчества. Короче говоря, терапевтический психолог использует проблему жизненного кризиса для помощи клиенту в достижении инсайта и зрелости.

Важным фактором достижения этих целей, как указывалось в данной книге уже много раз, являются терапевтические отношения. Возможность столкнуться с чувствами сомнения, несоответствия, небезопасности и поражения в присутствии надежного и принимающего консультанта кажется нам основным фактором, выявляющим новые возможности клиента для противодействия жизненным вызовам. Этот феномен открытия внутри или вне своей личности, это чувство уверенности и творческой энергии есть то, что Кункель назвал «чудодейственным центром каждого творческого кризиса» [178, р. 163]. Альтернативой этому творческому опыту являются сохраняющиеся чувства разочарования, поражения и пустоты, часто ведущие к личностному регрессу.

Моральные проблемы

Моральные проблемы связаны с религиозными интересами в том, что официальные религии содержат этические и моральные кодексы и используют вес религиозных авторитетов для укрепления кодексов. Моральные проблемы, в широком смысле определяемые как виды поведения, противоречащие установленным традициям общественного строя, могут существовать отдельно от проблем религиозных убеждений. Основные интересы терапевтического психолога в области морали касаются преодоления чувства вины, связанного с аморальным поведением и защитной функцией, которая формируется у человека в связи с аморальным поведением. Психолог занимается также обогащающим или вредящим влиянием морального или аморального поведения на клиентов и другими вредными влияниями их поведения.

В качестве основы для обсуждения терапевтического консультирования по моральным проблемам коротко описываются некоторые концепции морали. Одна точка зрения подчеркивает двойственность и одновременность существования «хорошего» и «плохого» в человеке. Например, человек говорит о том, что он грешен и деструктивен, а еще добродетелен и способен к любви.

Проблема состоит в том, как помочь человеку одержать победу «хорошего» над «злым». Эта позиция предполагает или врожденное существование знания хорошего и злого, или заученную последовательность отношений и способов поведения. Противоположный взгляд основывается на том, что «хорошее» и «плохое», используемые как существительные, являются социальными продуктами, и что человек ни тот ни другой по природе. Когда они используются как прилагательные, то подразумевается произвольность стандартов без достаточной значимости.

Мнение, что человек по природе есть грешное существо (поэтому, по определению, плохой и достойный осуждения), обычно принадлежит иудейско-христианскому миру. Эта концепция природной грешности морального состояния человека сочетается с убеждением, что есть в человеке и потенциально хорошее, выраженное в таких понятиях, как человеческая способность быть добрым, любящим, честным, способность придерживаться подобных добродетелей. Концепты «грешная природа» и «полная порочность» относятся к состоянию человека точки зрения Бога. С человеческой позиции как классический иудаизм, так и христианство придерживаются мнения, что человек имеет большой потенциал или для хорошего, или для порочного.

Конечно, не все люди, имеющие иудейско-христианские моральные устои, строго придерживаются этой позиции; однако это характерно для большинства. Это мнение о внутренней присущей порочности в некоторой степени также характерно для последователей Фрейда. Основной смысл здесь заключается в том, что концепция внутренней присущей порочности морального поведения ведет к такому отношению, согласно которому нельзя доверять человеческой природе, ее надо ограничивать внешними силами или трансформировать мистическими процессами.

Третье мнение о моральной природе человека заключается в том, что человек наследует, в основном, социально конструктивные силы. Это является верой в «добродетель» человека. Главный смысл заключается в том, что основной моральной проблемой человека является создание условий, при которых «хорошее» может быть извлечено, а усвоенное «плохое» нейтрализовано.

Хорни придерживается мнения о росте и личной ответственности в области морали, что коротко описывается следующим образом:

«Проблема морали изменяется вновь, когда мы верим, что эволюционно конструктивные силы присущи человеку, и они побуждают к реализации потенциальных возможностей. Это убеждение не означает, что человек по своей сути добродетелен, что предполагало бы данность знания о том, что хорошо и что плохо. Это означает, что человек по своей природе и в согласии с самим собой стремится к самореализации, и что набор его ценностей развивается из таких стремлений. Очевидно, он не может, например, развить весь человеческий потенциал, если он не доверяет себе, если он не активен и продуктивен, если он не связывает себя с другими в духе взаимности. Очевидно, он не может расти, если он ... последовательно относит все свои недостатки к недостаткам других. В истинном смысле он может расти только в том случае, когда принимает ответственность за себя» [147, p. 14-15].

Киркендал представляет гипотезу о том, что безнравственное поведение разрушает самоуважение и усложняет межличностные отношения:

«Очевидный интерес студентов к ценностям и принципам морали в браке и семейной жизни привел меня к созданию концепции о хорошем или плохом. Концепция заключается в том, что моральным решением или поведением является то, которое приводит к улучшению способности людей работать вместе, испытывая при этом доверие и понимание. Помощь людям и групп другим должна постоянно нарастать, а личное самоуважение должно повышаться при соблюдении морали. Аморальным или неправильным поведением считается тогда, когда оно создает недоверие и подозрительность, ведет к отдалению и уменьшению самоуважения» [169, p. 5]. Мы признательны Хью Белл за многочисленные иллюстрации по вопросу обсуждения морали поведения и консультирования [25]. Белл иллюстрирует многообразие форм, в которых моральные проблемы представляются психологу-консультанту. Наиболее часты проблемы сексуального плана, которые принимают форму тревоги по поводу неразборчивости, гомосексуальности, измены, мастурбации и эксгибиционизма. Второй тип относится к правдивости сообщения в степени от редкой нечестности и постоянного обмана до выраженной, привычной лжи и мошенничества.

Следующей областью морали является нарушение собственности и личных прав других лиц, что относится к редким клиентам. Нарушение прав других часто ведет к вине и тревоге, если действия совершены импульсивно или под влиянием наркотиков.

Есть еще одна категория моральности поведения в связи с классификацией психопатических или неадекватных личностей. Эта группа включает правонарушителей, алкоголиков, бродяг, лентяев и наркоманов. Хотя их враждебные действия направлены против

самих себя, однако иногда они направляются на других людей. Их чувства скорее, чем их действия, представляют главный интерес для терапевтических психологов.

Большинство проблем психопата включают некоторые легальные действия против него самого. В данном обсуждении мы не будем рассматривать правовые, моралистские или дисциплинарные последствия такого поведения, но попытаемся представить терапевтические роли и техники для работы с чувствами, связанными с проблемами, которые согласно суждениям клиента или общества являются моральными проблемами. Терапевтический психолог не обращается к дихотомии «хорошее» — «плохое», которые, как правило, оказывают давление на поведение человека. Прежде всего, он заинтересован в реабилитационном подходе, хотя его интересы распространяются также на диагностические проблемы влияния аморального поведения на клиента и выявление причины такого поведения. Терапевтический психолог интересуется также этической проблемой защиты клиента и других, кто мог оказаться под воздействием его поведения.

Проблема вины. Поразительной характеристикой клиента, обращающегося за помощью по моральным проблемам, является чувство, описываемое как вина. Термин вина в настоящем обсуждении имеет два значения. Первым является распространенное всепроникающее чувство «плохого». Клиент часто испытывает смутное ощущение «чего-то плохого, происходящего со мной; на самом деле я не делаю то, что должен; мне следует делать что-то лучшее». Это чувство тесно связано с чувствами неадекватности и страха неудачи. Даже успешная по обычным социальным стандартам личность часто имеет такие чувства, которые, видимо, происходят из раннего опыта и способа научения в преодолении враждебности и чувства зависимости, особенно по отношению к родителям. Ребенок очень рано начинает переживать сильную любовь и враждебные чувства по отношению к родителям. Такие амбивалентные чувства позднее могут искажаться и переживаться как вина. Кажется, что этот тип нормальной вины является внутренне присущим состоянием человеческой жизни и даже может выполнять защитную функцию для индивида и общества. Поэтому он не обязательно указывает на личную ответственность.

Второй тип чувства вины тот, который переживается как острая эмоциональная реакция на специфическое поведение. Например, нарушение прав путем обмана, соучастие в мошенничестве или кража собственности вызывают сильные субъективные чувства, что было сделано нечто осуждаемое, которые могут быть описаны как вина. Человек ясно понимает, что нарушил социальные нормы, религиозные предписания или моральный «закон».

Эти чувства являются характеристикой большинства культур в виде осведомленности, что человек контролируем и будет нести ответственность за свои действия. Фромм подытоживает происхождение и последствия предыдущего чувства вины следующим образом:

«Проблема вины играет в процедуре психоанализа не меньшую роль, чем в религии. Иногда это представляется пациентом как один из основных симптомов. Он чувствует вину за нелюбовь к родителям, за неудачу на работе, за причинение страданий другим людям. Чувство вины подавляет разум пациента, и он реагирует чувством неполноценности, безнравственности и, часто, осознанным или неосознанным желанием наказания. Обычно нетрудно обнаружить, что всепроникающее действие вины происходит из авторитарной ориентации. Клиенты могли бы более точно выразить свои чувства, если бы вместо того, чтобы сказать, что они чувствуют вину, они бы говорили, что они боятся, боятся наказания, или чаще не быть больше любимыми авторитетными для них людьми, которым они не подчиняются. Такие пациенты в аналитическом процессе будут медленно узнавать, что за их авторитарным чувством вины находится другое чувство вины, которое вытекает из их собственного мнения, из совести в гуманистическом смысле. Предположим, что пациент чувствует вину за неразборчивость связей. Первым шагом в анализе этого чувства вины будет обнаружение того, что он реально чувствует угрозу критики и лишения поддержки со стороны родителей, жены, общественного мнения, церкви, короче говоря, всех, кто представляет для него авторитет. Только тогда он будет способен понять, что за авторитарным чувством вины есть другое чувство. Он узнает, что «любовные» действия в реальности являются выражением страха любви, неспособности любить кого-либо, связать себя близкими или ответственными отношениями. Он узнает, что его грех направлен против себя самого, что это грех — позволять своей способности любить растрачиваться» [117, р. 90-91].

Нам кажется, что Фромм в своей цитате указывает на различия между нормальной и невротической виной, которая рассматривается далее в этом разделе.

Миел и его коллеги по симпозиуму представили различия между действительной и вытесненной виной. Действительной вина считается в случае, когда человек осознает, что его отношения с Богом не истинны. Его чувство проявляется осведомленностью о наличии тревоги или даже ужаса. На симпозиуме действительная вина описывалась следующим образом:

«...мы предположили, что реальная грешность человека и отчужденное отношение к Богу с его сопутствующим влиянием на отношения с близкими, вызывает психологическое состояние действительной вины» [203, p. 221].

Вытесненная вина — это чувство вины, которое отделено от первичной идеи (феномен отчуждения, описанный выше) и проявляется в представлении человека как другая идея, например, такая как раскаяние по поводу незначительных поступков или навязчивый страх, что он совершил что-то предосудительное, подобное повреждению автомобилем кого-либо.

Совесть. Существует большое различие мнений, касающееся обоснованности и происхождения концепта «совесть». В общеупотребительном смысле термин «совесть» ассоциируется с тремя весьма различающимися представлениями: 1) ненамеренное подчинение внешней власти, сопровождаемое страхом обнаружения и наказания; 2) осуждающие самоупреки; 3) недовольство собой в конструктивном смысле [148].

Классическая религиозная концепция сознания, основанная на точечных взглядах западного христианства, заключается в том, что человек рождается с рудиментарными и незрелыми знаниями о правильном и неправильном. Это рудиментарное сознание развивается в процессе религиозного обучения посредством следующих объяснений: Бог создает человека определенной природы; человек обязан жить согласно этой природе; Бог показывает, как человек должен себя вести согласно его желанию; если человек не повинуется, он оскорбляет Бога и потому отстраняется от Бога. Результатом является чувство вины; это чувство вины создает потребность в прощении Богом и в конечном счете возвращает человека к Богу. Это в упрощенном, конечно, виде показывает основные объяснения развития совести и чувства вины с религиозной точки зрения. В противовес этому фрейдистское понимание развития Суперэго является типичной психологической точкой зрения на совесть. Оно рассматривает научный концепт, возникший, главным образом, из интернализации или, как называл Фрейд, «интроекции» родительских запретов, угроз и ценностей. Данные интернализированные ценности развиваются в процессе ситуативного обучения на протяжении раннего детства. При этом наказание скорее, чем вознаграждение, является решающим фактором. Ребенок учится «слышать» родительский авторитарный голос, когда бы он не выступил против подобных обстоятельств, и испытывает болезненные чувства в случае нарушений.

По представлениям фрейдистов, личностные проблемы вызываются, в значительной степени, сильным Суперэго, подавляющим Эго и принуждающим его подавлять биологические примитивные импульсы Ид. Моурер [216] полагает, что более правильным взглядом на фрейдистскую модель было бы представление, что личностные расстройства вызваны Ид и Эго, объединивших усилия против Суперэго. Последнее, это тип теории вины, согласно которому функции Эго являются незрелыми, и поэтому под влиянием Ид совершаются действия, которые не одобряются Суперэго. В этом смысле личность с незначительным Суперэго и незрелым Эго будет стремиться к антисоциальным, криминальным действиям, тогда как личность со сверхразвитым Суперэго будет вести себя сверхсоциализировано и ригидно, что будет создавать выраженные требования к Эго и ограничения для Ид. Согласно Моуреру [216], двойная задача консультанта заключается в помощи клиенту развить сильное Эго, что позволит избежать контроля Ид и развить рабочие отношения с Суперэго.

Предыдущее уточнение по поводу Суперэго по Фрейду и теории совести, а также их применения для консультирования и психотерапии, является упрощением очень сложной метафорической системы. Мы обрисовали ее здесь потому, что это часто используемая в терапевтической психологии точка зрения. Мы предпочитаем думать о совести и вине в терминах собственной теории системы самости, о которой речь пойдет далее.

Если ребенок растет и понимает, что совесть является абсолютом и синонимом божественного или космического закона, он может продолжать жить, пытаясь вести себя в соответствии с этими представлениями. Психологическая (в основном, по происхождению психоаналитическая) точка зрения состоит в том, что клиенту нужно помочь понять относительность систем ценностей, помочь развить собственную систему ценностей, соответствующую его времени, уникальным обстоятельствам и потребностям. Это является основой вышеупомянутой гуманистической позиции, которая представляет человека в качестве собственного морального судьи.

Олпорт [3] утверждает, что предыдущее объяснение помогает понять совесть ребенка, но оно не дает адекватных объяснений совести взрослого. Он постулирует изменение от специальных способов послушания, созданных путем обусловливания и наказания, к более широкому

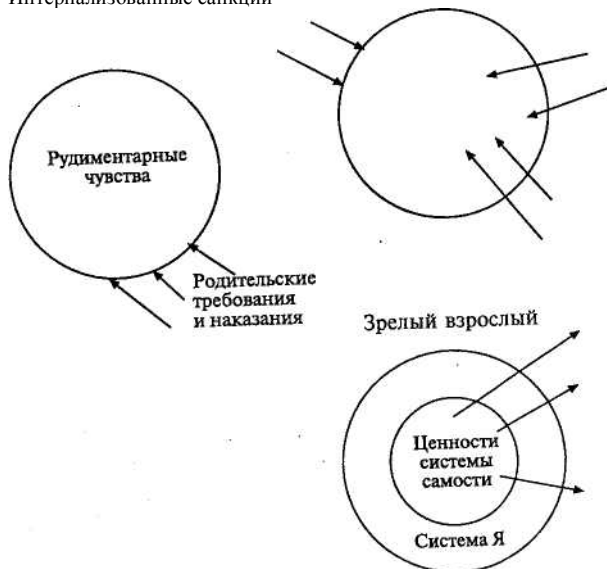
включению личности (в нашей модели — системы самости). Изменение происходит от страха наказания до чувства долга. Другими словами, личность инкорпорирует предыдущие познания в структуру ценностей системы самости. Она изменяет представления с «должен» на «следует» и с «принуждения» на «обязанность». После этого человек ведет себя в соответствии с образом системы самости.

Нормальная или здоровая вина у зрелого взрослого становится чувством нарушения единства системы самости, чувством враждебности к себе за недостижение идеального собственного образа. Таким образом, более произвольный и, по-видимому, целенаправленный этический акт замещает условно-рефлекторную привычку и страх наказания. Согласно Олпорту, привычка подчинения у взрослого открывает путь для самоуправления, основанного на «широкой схеме ценностей, которая дает направление поведению» [3, р. 73]. В процессе развития этой зрелой схемы ценностей ребенок видит, что сдержанность и идеалы имеют другие цели, чем простое удовлетворение родителей. Хорни своим термином «конструктивное недовольство собой» также выделяет этот подход к нормальной вине или зрелой совести [147].

Мы верим, что предыдущая теория совести имеет следствием стабильность и гибкость, в отличие от представлений, подчеркивающих интернализацию родительского авторитета, или теорий генетического происхождения. Нам также кажется, что совесть может быть позитивной творческой силой в межличностных отношениях, так же как и угнетающей, вызывающей вину силой. Согласно взглядам Мэя [200] на совесть, познания, основанные на прошлом опыте, смешиваются с настоящим опытом таким образом, что этическая восприимчивость человека обостряется, и уровень его инсайта углубляется. После этого нравственная совесть становится механизмом сохранения обогащенного опыта, развития зрелого «Я» и систем самости.

На рис. 34 авторы представляют свои взгляды на развитие зрелой совести, берущей начало в рудиментарной осведомленности о социальных ценностях, проистекающих из требований и наказаний родителей. По мере роста ребенка родительские требования интернализуются в представление о «правильном» и «неправильном». При этом значительную роль играет механизм обусловливания в силу важности влияния вознаграждения и наказания. При

Ребенок старшего возраста
Требования Маленький ребенок учителей
Интернализированные санкции



Требования сверстников
Требования родителей
Избирательные
ответы
на различные
внешние
требования
Ответы в виде нормальной вины, основанные на ценностях системы самости

Рис. 34. Развитие зрелой совести

превращении ребенка в подростка у него формируется представление о себе, как о личности, обладающей моралью, а также нравами, включенными в систему базисных ценностей. Эта система ценностей основывается на ранее усвоенных ценностях, возрастающей осведомленности о себе и

рационально определенных представлениях о нравах. В качестве зрелого взрослого, в соответствии с ростом отношений самоуважения, человек дает более избирательные и рациональные ответы на требования окружения. Он все еще чувствует вину, но это нормальная вина, которая помогает ему уменьшить разрыв между собственными нравственными ценностями и несвойственным ему поведением.

Невзирая на позицию в отношении природы и происхождения совести, психологи тяготеют к соглашению, что феномен совести является сильным фактором контроля над импульсивным поведением и приспособлением. Они верят, что он оказывает также сильное долгосрочное влияние на цели и ценности. Здесь ключевым терапевтическим применением служит то, что одной из ролей консультирования является облегчение и трансформация слепой, импульсивной, инфантильной совести в зрелую структуру ценностей в составе системы самости. Второе использование заключается в возможности помощи клиенту, чья детская совесть чрезмерно требовательна или фиксирована на детском уровне. Консультант может помочь изменить компульсивные требования такой совести и последующее чувство невротической вины в процессе развития зрелой системы ценностей.

Терапевтическое регулирование чувства вины и проблем совести

Регулирование чувства вины является наиболее критической проблемой терапии. Для решения этих проблем мы приводим идеи, которые являются компиляцией идей, многие из которых принадлежат доктору Ролло Мэю, и были представлены на семинаре общества клинических психологов частной практики Лос-Анджелеса.

Первым шагом консультанта является уменьшение напряжения клиента в процессе взаимоотношений, характеризующихся принятием со стороны консультанта. Несудящее отношение консультанта особенно важно для свободного выражения чувства вины. Когда в процессе работы достигается фаза прорабатывания, клиенту можно помочь увидеть и понять происхождение вины и проблемы совести.

Вину легче понять, если проводить дифференциацию между нормальной и невротической виной. Нормальная вина универсальна и представляет собой три основных типа: вина за себя, связанная с невыполнением своих потенциальных возможностей; вина, связанная с близким человеком, за непринятие его потребностей; вина, связанная с природой или Богом, с последующим чувством раздельности или отчуждения. Невротическая вина определяется как непринятая и подавленная нормальная вина. Поэтому терапия заключается в помощи клиенту принять невротическую вину, раскрыть ее содержание и превратить в нормальную вину. Такая позиция сильно контрастирует с мнением, согласно которому терапия должна уменьшать, нейтрализовать или полностью разрушать чувство вины. Для превращения невротической вины в нормальную вину предлагаются следующие шаги. Консультанту следует:

1. Помочь клиенту осознать, что он сделал, чтобы почувствовать вину.
2. Помочь ему понять мотивы, лежащие в основе чувства вины, особенно такие, как разрушение и ненависть.
3. Помочь преодолеть рационализацию. Это предполагает принятие ответственности клиентом за то, что он делает.
4. Превратить невротическую (не принятую, подавленную) вину в нормальную вину, помогая клиенту увидеть, что это может быть допустимым и конструктивным. Когда клиент становится способным переносить нормальную вину, он может ликвидировать разрыв между образом себя и тем, кем он действительно является, что необходимо для дальнейшего развития.

Травматичность событий может быть уменьшена в такой степени, что интенсивное страдание, ассоциирующееся с невротической виной, становится незначительным и понятным. Например, невротическое страдание может представляться как вид расплаты, которую отягощенная совесть взыскивает за реальные или вымышленные злодеяния. Страдание при нормальной вине может использоваться в качестве плацдарма для достижения большего инсайта, как указывалось при рассмотрении проблемы кризисов.

Можно помочь клиенту понять психологические защиты, которые он использует для преодоления чувства вины. Иногда это принимает вид физических симптомов и требует сотрудничества с врачом. Защита часто принимает вид проекции, при которой другие люди обвиняются за такое же поведение, которое вызывает у клиента чувство вины. Развитие происходит позже, во время процесса прорабатывания, однако этому должно предшествовать значительное усиление «Я» (Эго), для того чтобы вынести утрату психологической защиты.

Другим иллюстративным защитным механизмом является гипертрофированная совесть, что выражается в параноидном бреде. Этот тип клиентов проецирует свои чувства вины на других людей, которых они обвиняют в критике или осуждении себя. Такая проекция может включать убеждение, что Бог также постоянно осуждает и наказывает их.

В случаях переживания вины близким видом защиты представляется поведение лицемерного самоуверенного клиента, который решительно защищается от своего чувства вины посредством превосходного поведения и осуждения других.

При наличии у клиента вины консультант или терапевт может подумать о направлении его к другим специалистам. Если традиционные ритуалы и методы официальной религии имеют для клиента значение и принимаются им, возможно, что направление в церковь или к пастору-консультанту поможет и как неотложная помощь, и как способ долговременного разрешения чувства вины. Это особенно подходит для клиентов, которые озабочены религиозно ориентированным восприятием собственной феховности в случаях, например, сексуально не одобряемого поведения или переживания унижения других.

Когда в процессе терапии наступает фаза действий, консультант часто стоит перед дилеммой. Если клиент достиг инсайта, но его система Я все еще слаба, он не может иметь ответственное поведение. Следует ли терапевту принять авторитарную роль и использовать шокотехники для достижения клиентом чувств-валичной ответственности за свое поведение? Примером является случай женатого человека, встречающегося с девушкой. Следует ли и терапевту зависеть от взаимоотношений с клиентом и потенциала его зрелости и выработать основанное на договоре решение проблемы? Ответ, в основном, будет зависеть от выбранного консультантом основного направления терапии, а также степени уверенности в понимании своей системы ценностей. Мы думаем, что у некоторых типов клиентов прямые методы часто приводят к радикальным изменениям поведения. Однако офаничения связаны с тем, что без глубокого инсайта изменения, в лучшем случае, будут временными. Но в любом случае консультанту очень важно помочь клиенту ощутить чувство принятия решения и ответственности за свое поведение. Терапия заключается в помощи клиенту принять решение, даже если оно окажется неверным.

Сверхзадачей консультирования по моральным проблемам является помощь клиенту в развитии большего чувства ответственности в его самости, особенно, если его проблема заключается в малой тревожности по поводу своего поведения. Консультант также может предложить клиенту, имеющему выраженную невротическую тревогу по поводу моральности своего поведения, развить более стабильную и зрелую структуру ценностей, которая в дальнейшем может привести к большей внутренней направленности его поведения. Позитивное чувство собственного достоинства является для нас наиболее надежным путем к моральности поведения.

Когда клиент обучается доверять своим сокровенным чувствам по отношению к себе, он понимает, что такое доверие поможет ему принимать более разумные решения. Когда он обучается принимать все эти чувства, как позитивные, так и негативные, его внутренний «компьютер» будет достаточно надежным для принятия решений, выгодных не только обществу, но также и ему.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В психологии, как науке и профессии, проявляется острый интерес к проблемам ценностей. Данная глава включала некоторые результаты рассмотрения проблем ценностей, такие как развитие эффективной философии жизни и дифференциация чувств, связанных с моральными проблемами. Терапевтический психолог принимает участие в каждой из этих областей, в чем-то пересекаясь в своей деятельности с консультантом-пастором. Консультант-пастор играет уникальную роль, но во многом подобную роли терапевтического психолога. Основная задача терапевтического психолога заключается в помощи клиенту трансформировать невротическую вину в нормальную вину.

Глава 16

Консультирование по проблемам человеческих отношений на производстве и в сфере управления

Психологи традиционно принимают участие в обучении руководящих кадров навыкам отбора персонала и методам назначения на должность, анализу особенностей работы, исследованию утомляемости и изучению рынка. Со времен Второй мировой войны появились тенденции содействовать тому, чтобы начальство стало более восприимчивым к требованиям своих подчиненных и более осведомленным об их возможностях и индивидуальных потребностях¹.

Тренинг сенситивности для менеджеров — это программа, разработанная для того, чтобы помочь руководителям развить навыки консультирования в профессиональных межличностных отношениях. Тренинг проводится с небольшой группой в десять—пятнадцать человек, в каждой группе находится опытный инструктор. Цель работы в этих небольших группах — поддержка высокой степени личной включенности и участия. В дополнение к еженедельным встречам таких групп, длящимся примерно в течение часа, также проводятся занятия общего характера, на которых обсуждаются разнообразные теоретические аспекты. Тренинг сенситивности пытается дать возможность каждому принимающему в нем участие:

- 1) узнать больше о себе и своем влиянии на других;
- 2) разобраться в своих чувствах и том, как они воздействуют на его поведение по отношению к другим людям;
- 3) лучше понимать способы, которыми люди общаются друг с другом;
- 4) научиться активному слушанию, чтобы тонко чувствовать смысл и характер чувств;

Примером такого подхода в отношении руководителей является «Тренинг сенситивности», практикуемый в институте трудовых отношений Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе.

- 5) изучить то, как люди влияют на коллектив, и коллектив влияет на людей;
- 6) научиться более эффективно вести диалог;
- 7) научиться помогать более эффективной работе группы. Таким образом, тренинг сенситивности, по существу дела, это попытка обучить управленческий персонал на производстве некоторым базовым навыкам и понятиям, изложенным в этой книге. Целью данной главы является описание того, как принципы и методики этой книги могут быть использованы руководителями в коммерческих, промышленных, правительственных и гражданских организациях. Тем не менее, существует масса препятствий, которые руководители и супервизоры в бизнесе и правительстве должны преодолевать для того, чтобы эффективно проводить консультирование своих подчиненных. В этой главе приводятся описания некоторых из этих проблем и разновидностей методик, необходимых для их решения.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМАМ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ •

Методики построения взаимоотношений, описанные в седьмой главе, имеют важнейшее значение для супервизора-консультанта. Томас Гордон из Института трудовых отношений Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе предположил, что модифицированный подход к данным методикам может использоваться супервизором-консультантом, поскольку его работа состоит в том, чтобы быть «наставником» и «консультантом» для своих работников. Эта глава раскрывает сущность «инструктивной и консультационной беседы». Термины «супервизор» и «менеджер» будут использоваться как взаимозаменяемые и в большинстве случаев вместо термина «консультант», так как действия менеджера предполагают более широкие полномочия.

¹ Авторы выражают свою признательность доктору Томасу Гордону — коллеге одного из создателей этой книги из института трудовых отношений — за значительный вклад в написание этой главы.

ДВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СУПЕРВИЗОРА

Супервизор или руководитель, который действительно пытается использовать консультирование в коммерческой деятельности или на производстве, со временем сталкивается с двумя основными проблемами — *зависимостью* и *оценкой*. Несмотря на то, что не существует однозначного ответа на данные вопросы, краткое знакомство с проблемами сможет помочь супервизорам подготовиться к встрече с ними в своей работе.

Зависимость

Проблемы зависимости, вытекающие из взаимоотношений между супервизором и подчиненным на производстве, были описаны Дугласом МакГрегором¹ следующим образом: «Главной характеристикой отношений между подчиненным и его начальниками является то, что удовлетворение его

потребностей зависит от них. Организация производства нашей цивилизации основана на отношениях подчинения. По своей глубинной и всеобъемлющей сути подчиненный находится в зависимости от своего начальства в плане своей работы, сохранения трудоустройства, продвижения по службе, сопровождающегося поощрениями в форме увеличения заработной платы, расширения сферы ответственности, повышения авторитета, а также совокупности других личных и общественных поощрений, получаемых на службе.

...В психологическом аспекте зависимость подчиненного от своего начальства является исключительно важным фактом, в частности, по причине сходства в эмоциональном плане с другими более ранними взаимоотношениями, а именно между ребенком и его родителями. Это сходство больше чем аналогия. Зависимость взрослого подчиненного от своего начальства в действительности пробуждает в нем определенные чувства и отношения, которые некогда были частью его детских взаимоотношений с родителями, и в которых он, по-видимому, испытывал потребность по мере взросления. Взрослый человек обычно не подозревает о подобном сходстве вследствие того, что большая часть этого детского комплекса была подавлена. И хотя чувства влияют на его поведение, они не осознаются в обычных обстоятельствах».

Данная зависимость, характерная для консультирования, означает, что зависимые люди испытывают желание переложить

¹ Дуглас Мак-Грегор. «Условия эффективного руководства промышленной организацией».

на других ответственность по решению своих проблем. Таким образом, супервизор, пытающийся применять консультирование в качестве инструмента управления, зачастую будет испытывать сложности в помощи подчиненным научить решать их собственные проблемы и сформировать мотивацию к саморазвитию. Подобная ситуация будет происходить прежде всего в том случае, когда супервизор попытается провести консультирование первый раз. Его подчиненным будет сложно измениться, в особенности если у них сохранилась привычка всецело полагаться на него как своего супервизора.

Во-первых, супервизор должен ожидать, что некоторые из его работников будут спрашивать, что *он* сделал бы, будут спихивать проблемы *ему*, нежели пытаться решить их, и демонстрировать иные признаки зависимости и страха ответственности. Так как один из способов помочь людям стать ответственными — это возложить на них ответственность, консультирующим супервизорам необходимо остерегаться склонности давать излишние ответы, предложения и советы, даже когда их об этом просят. Ему следует научиться общаться такими способствующими росту отношениями, смысл которых отражают вопросы: «Что вы об этом думаете?», «Что вы собираетесь предпринять?», «У меня нет решения, но давайте посмотрим, сможем ли мы найти его вместе?», «Каковы ваши ответные действия?», «Я не уверен, что понял, каково ваше видение этой проблемы?», «Я понимаю вашу проблему, не могу ли я теперь помочь вам рассмотреть несколько вариантов решений?». Конечно же, такой подход не означает, что супервизорам никогда не следует предоставлять информацию, так как очень часто все, о чем просят, это лишь конкретная информация. Но предоставление фактической информации сильно отличается от решения проблемы за работника, дачи самоуверенных ответов или поспешных советов.

Оценка

В большинстве организаций предполагается, что супервизор должен оценивать работу своих подчиненных. Вследствие того, что оценка пугает людей, она зачастую усиливает их зависимость и снижает самоконтроль. Страх оценки заставляет их стараться выполнять свои обязанности лишь до уровня, достаточного для приема или одобрения супервизора, что является препятствием для творческого, независимого поведения.

Как можете вы, будучи супервизором, стимулировать творческое мышление, независимость и ответственность за себя, несмотря на трудности, возникшие из-за оценки? Вот некоторые советы:

1) Свести оценочную функцию к периодическим систематическим оценочным интервью (каждые шесть месяцев или каждый год, в зависимости от потребностей организации). В промежутках между этими проверками результатов деятельности сосредоточьтесь на вашей основной работе, а именно на помощи сотрудникам в развитии и улучшении их производительности.

2) Старайтесь избегать оценки подчиненных до тех пор, пока вы не сможете уделять время на выслушивание их точки зрения. Помните, ваша оценка другого — это лишь ваш способ восприятия событий. Другой также способен к восприятию событий.

3) Дайте возможность сотрудникам ознакомиться со стандартами и критериями, по которым осуществляется оценка их деятельности. Более лучшим решением, как и поступили некоторые компании, будет привлечение сотрудников к установке стандартов для самих себя.

4) Дайте сотрудникам понять, что вы действительно верите в то, что творчество,

ответственность и независимое мышление являются важнейшими критериями эффективной работы, другими словами, что они будут *поощряться* за такой тип поведения. Тем не менее, чтобы убедить их в такой возможности, вам придется доказывать эти убеждения каждый день на своем собственном примере в ваших консультационных беседах с ними.

5) Сделайте оценочные интервью более похожими на занятия по принятию решений, беседу между вами и сотрудниками, в которой вы совместно ищете решение вопроса, в данном случае — улучшения результатов работы сотрудников.

Проблемы зависимости и оценки создают множество препятствий, мешающих реальному пониманию в ходе консультационной беседы. Действенный супервизор должен осознавать, что они существуют, и должен научиться способам их устранения. Вот некоторые из этих препятствий:

1) Подчиненный может опасаться за свою работу в случае, если он поведает о своих настоящих мыслях или чувствах.

2) Подчиненный может бояться негативной оценки со стороны супервизора.

3) Подчиненный может не испытывать желания возложить на себя какую-либо ответственность по решению проблемы, предпочитая находиться в зависимости от супервизора.

4) Супервизор может слушать невнимательно, полагая, что у него уже есть ответ на вопрос.

5) Супервизор может оказаться слишком загруженным, чтобы у него нашлось время, требуемое для полного понимания точки зрения подчиненного.

6) Подчиненный может испытывать трудности с ясным изложением своих мыслей.

7) Супервизор может оказаться восприимчивым к собственной критике и, соответственно, почувствовать необходимость в споре с подчиненным и в своей защите.

Приведенные ниже рекомендации составляют методику преодоления препятствий при помощи подхода, названного «тренинговое и консультационное интервью».

ТРЕНИНГОВОЕ И КОНСУЛЬТАЦИОННОЕ ИНТЕРВЬЮ

Тренинговое и консультационное интервью — это основной управленческий инструмент, используемый супервизором для помощи в развитии работников и решении их личных или рабочих вопросов. Тем не менее еще более важен тот факт, что оно является инструментом супервизора, позволяющим научить работника самостоятельно решать проблемы. Задачей супервизора становится создание условий или содействие процессу, в соответствии с чем его подчиненный берет на себя больше ответственности по своему развитию и решению собственных задач.

Различия между тренингом, проводимым менеджером, и другими типами консультационной помощи приведены в следующих примерах:

1) Он пытается сказать: «Что, на ваш взгляд, должно быть сделано?» в противоположность: «Почему бы вам не попробовать это?»

2) Он спрашивает: «Какова ваша точка зрения?» вместо того, чтобы сказать: «Взгляните на это следующим образом».

3) Он говорит: «Позвольте мне лучше понять, что вы чувствуете на самом деле» вместо: «Не следует при этом испытывать такие чувства».

4) Он скорее спрашивает: «Что может быть сделано для облегчения вашей работы?», нежели комментирует: «Вам следует поступить иначе».

5) Он говорит: «Я уверен, что вы справитесь с работой успешно», а не: «Вотто, что потребуется в вашей работе».

Другими словами, идея «тренингового и консультационного» подхода основана на двух предположениях. Человека нельзя изменить извне, любая значительная перемена, происходящая в нем, должна контролироваться им самим. Изменения должны сопровождаться соответствующей обстановкой и поощрением, чтобы работник нашел силы помочь себе и в таком процессе стал более независимым, способным и творческим. Таким образом, основная функция супервизора-консультанта — активно вовлечь работника в решение собственных проблем и развитие своего потенциала. С помощью самого интервью этого можно достичь лишь частично.

УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Залогом успешного проведения тренинга и консультирования является создание руководством благоприятной психологической атмосферы в организации. Более того, супервизора не удастся обучить эффективным методикам проведения интервью до тех пор, пока он сам не сформирует основополагающие взгляды в отношении людей и самому себе, которые были описаны в главе 6 и более подробно обсуждаются в следующем разделе.

Отношение руководства

Успешное проведение тренингов и консультирования усложняется в организации, где препятствуют попыткам супервизора побуждать подчиненных к самосовершенствованию, самообразованию, собственной ответственности и поведению, направленному на эффективное решение проблем. Чтобы сделать тренинги и консультирования более эффективными, руководство должно выполнить следующие условия:

1) Осознавать, что один лишь экономический мотив не может послужить причиной более продуктивной деятельности работников, развитию творческих способностей и повышению степени их удовлетворенности.

2) Искренне желать раскрыть потенциальные творческие ресурсы работающих в группе.

3) Научиться доверять супервизорам всех уровней так же, как и работникам, распределить полномочия и ответственность в соответствии с этим доверием.

4) Отдавать должное оживляющему эффекту участия, сотрудничества и принятия решений на всех уровнях организации.

5) Понимать, что участие более низких уровней организационной структуры в определении задач и формировании политики приведет к улучшению морального климата, повышению мотивации, производительности и принятию более правильных решений.

Некоторые из условий, позволяющих работнику чувствовать себя безопасно и развивать свой потенциал, были описаны Дугласом МакГрегором: одобрение, знание того, чего от него ждут, понимание своей позиции в организации, осведомленность о переменах, работа по заведенному порядку, ощущение собственной безопасности при общении с супервизорами, возможность принимать участие в совместной работе, возможность брать на себя ответственность и право апелляции в обход непосредственного супервизора. Можно соглашаться или нет с каждым из этих условий, но следует понимать, что весь список дает представление об атмосфере, которая должна установиться в организации. Если же организации не удастся создать такую атмосферу, то работники будут воспринимать тренинги и консультирование просто как еще одну хитрость руководства, направленную на увеличение производительности или на стимулирование работников к преданности и большей зависимости.

ОТНОШЕНИЕ СУПЕРВИЗОРОВ

Если супервизор хочет быть эффективным инструктором, его отношение к людям должно быть согласовано с целями тренингового и консультационного интервью. Он должен обладать определенной долей личной безопасности и принятия себя. Если его силы расходятся понапрасну в постоянной борьбе за самоутверждение или поиск подтверждения собственной важности, ему будет сложно способствовать развитию других или помогать в решении их проблем.

Для того чтобы использовать тренинг и консультирование как инструменты управления и проводить успешные консультационные интервью, он должен быть убежден, что ценность человека определяется фактом его уникального, комплексного развития, а не социальным и профессиональным статусом, личностными чертами и способностями, внешностью, национальностью и религией.

Другое убеждение, которое необходимо подчеркнуть как предпосылку для эффективного консультирования, — это основное доверие к способности людей действовать ответственно, конструктивно и творчески. Супервизор, который считает, что работники мало способствуют развитию хороших идей и чувств, что им нельзя доверять, не сможет помогать подчиненным решать проблемы или развивать их способности. Супервизор, который определенно знает, что

работники имеют достаточно нераскрытых ресурсов, может придать им уверенность в использовании своих возможностей и помочь найти конструктивное решение проблем.

Ценность других позиций супервизора, таких как широта взглядов, желание выслушивать мнения других, подлинное расположение к людям, способность поставить себя на место другого, также вполне очевидна и хорошо известна.

Однако отношение к другим со стороны супервизора обусловлено его собственной внутренней безопасностью и уверенностью в себе. Он не может быть успешным консультантом для подчиненных, если не чувствует безопасности на своей работе и несчастлив. Супервизору трудно концентрироваться на других, если его внимание сосредоточено на себе и собственных проблемах.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА ИНТЕРВЬЮ

Успешность тренингового и консультационного интервью в значительной мере зависит от того, насколько супервизор адекватен в его планировании и своей подготовке к роли консультанта. Поскольку некоторые интервью проводятся по программе, их планирование будет минимальным. В большинстве случаев интервью готовятся заранее, что позволяет провести адекватное планирование.

Выбор окружающей обстановки

Конфиденциальность является первым необходимым элементом интервью. Работник может пожелать обсудить личную проблему или он может нуждаться в раскрытии глубоких чувств. Если супервизор овладел способностью создавать безопасную и разрешающую атмосферу, для работника не будет необычным поплакать, когда он прорабатывает эмоциональную проблему, или открыто выразить чувства гнева или враждебности по отношению к супервизору. Очевидно, что конфиденциальность необходима, если выражение таких чувств и отношений должно поощряться или облегчаться.

Спокойная обстановка также важна, поскольку обычное взаимодействие достаточно затруднено и без дополнительного шума предприятия или офиса.

Типичный «офис босса» не соответствует необходимой разрешающей атмосфере. Различные символы власти и статуса начальника, такие как большой стол и ковровый настил пола, обычно слишком очевидны. Стол, как говорилось в главе 6, может действовать в качестве психологического барьера для эффективного общения, если супервизор сидит за столом в течение всего интервью. Некоторые супервизоры и руководители предпочитают выходить из-за стола и садиться ближе к работнику. Один из руководителей разместил в своем офисе большой рабочий стол, вокруг которого собирались подчиненные при проведении групповых или личных встреч с ним. Выход из-за большого стола добавляет интервью неформальности, а также помогает разрушить идею работника о супервизоре как «боссе».

Супервизоры и руководители часто игнорируют то, что во время консультационного интервью все телефонные звонки нужно блокировать. Работника очень дезорганизует необходимость ждать, пока супервизор отвечает на телефонные звонки или когда его прерывает секретарь.

Первый контакт

Атмосфера интервью, проводимого по просьбе супервизора или работника, часто устанавливается в зависимости от способа, которым осуществляются первые приготовления к нему.

Любое собеседование обычно инициируется или письменным запросом, или личным телефонным звонком. Телефонный звонок предпочтительнее, чем письменный запрос, так как он дает возможность работнику реагировать и задавать вопросы, а также участвовать в выборе времени. Считается хорошим поступком указывать цель интервью, чтобы работник не оставался в состоянии беспокойства, волнения или сомнений о том, что хочет начальник, или что он сам сделал такого, за что его вызывают на собеседование.

Один руководитель, который обычно оказывался успешным в применении тренингового и консультационного интервью, во время звонка работнику по поводу интервью делал следующее: 1) во-первых, спрашивал, свободен ли тот для разговора; 2) указывал проблему— «Возникли некоторые обстоятельства, и я думаю, что нам следует поговорить об этом»; 3) спрашивал, заинтересован ли тот и желает ли обсудить проблему; 4) давал возможность выбрать время и

спрашивал, когда это было бы наиболее удобно сделать.

Многие успешные тренинговые и консультационные интервью происходили лишь тогда, когда работник проявлял перед супервизором инициативу в просьбе о них. Одной из наиболее часто встречающихся проблем в этой связи является высокая занятость в данный момент супервизора для проведения собеседования.

Слишком многие руководители и супервизоры оставляли решение проблемы за секретарем и, как результат, работники просто говорили: «Мистера Джонса нельзя сейчас беспокоить». Даже если руководитель просит работника прийти позднее, это означает, что он должен будет оставить работу, для того чтобы прийти еще раз, и при этом не будет уверен, что его выслушают.

Лучшим способом для начальника справиться с этой ситуацией было бы сделать пометку о просьбе и сказать, что он позвонит работнику, когда освободится. Принципиальным здесь является то, что работник приложил усилия для организации собеседования, а ему было отказано, за что несет ответственность супервизор.

Другим успешным способом преодоления такой ситуации является возможность спросить работника, насколько срочна его проблема. Ответ позволит супервизору позаботиться о самых неотложных просьбах, если у него есть другие просьбы о встречах и нужно исправить их расписание.

Структурирование интервью

Эта важная методика, описанная в седьмой главе, становится особенно важной, когда применяется для собеседования с коммерческими и руководящими работниками. Особенно необходимо обсудить, сколько времени требуется и какова цель встречи. Какое планирование необходимо — зависит от обстоятельств каждого конкретного случая. Однако часто оказывается полезным знать, предполагает ли работник, сколько потребуются времени для обсуждения его проблемы. Когда работник уже попросил о встрече, именно структурированное обсуждение поможет ему решить, насколько детально он сможет сделать это. Для супервизора будет лучше объяснить: «У меня есть полчаса свободного времени. Как вы думаете, будет ли этого достаточно?», чем работнику беспокоиться о том, незанимает ли он слишком много времени начальника.

Для супервизора также лучше знать, ясно и честно объяснять цель интервью. Одна из частых неудач супервизора связана с неясным и неконкретным представлением о цели. В управлении, бизнесе и промышленности сложился почти универсальный миф о том, что, работая с людьми, нужно быть тактичным, заботливым, уклончивым, проницательным, осторожным, хитрым и сомневающимся. В недавнем исследовании об отношениях служащих к необычно успешному управляющему, который почти полностью использовал методы тренингового и консультационного интервью, было выяснено, что одной из главных причин уважения со стороны подчиненных было их чувство надежды на то, что он «говорит им простую, неприукрашенную правду». Если мастер приглашает рабочего, например, для обсуждения результатов его плохой работы, то описание такой работы может звучать грубо, поэтому лучше сразу договориться, что они оба смогут обсудить проблему прямо и конструктивно.

Другое положение, которое должно быть рассмотрено в самом начале, это вопрос о конфиденциальности. Супервизор должен знать, насколько конфиденциальным будет его интервью, то есть может он или не может гарантировать, что все сказанное останется в секрете.

Такая проблема не возникает, если супервизор заранее сообщил работникам, что у него нет личных проблем с другими. Однако в некоторых случаях супервизор не готов обещать полную секретность, так как он имеет обязательство перед дирекцией сообщать то, что может причинять ущерб организации. Некоторые супервизоры решают эту проблему уверением в конфиденциальности с условием, что если они почувствуют обязанность сообщить что-либо дирекции, то в первую очередь переговорят об этом с работником.

Начало интервью

Хорошо, если перед началом интервью кто-либо проявит инициативу в предварительном собеседовании. Супервизор слишком часто испытывает искушение уже в начале интервью, под влиянием работника, отобрать у последнего инициативу, сказав: «Поскольку вы находитесь в моем офисе, я мог бы также обсудить с вами и эту ситуацию» или «Перед тем, как мы начнем, я хотел бы узнать, какова была производительность отдела А вчера?». Поступая таким образом, супервизор выказывает недостаток уважения и показывает, что он реально не интересуется

настоящими проблемами работника.

Несмотря на это, супервизору следует понимать, что у работника могут быть трудности в самом начале. Из-за более низкого статуса он может испытывать потребность в разрешении супервизора на начало. Супервизор имеет возможность смягчить это словами: «О чем вы думаете?» или «Будьте добры, скажите, почему вы хотели увидеть меня?».

Хороший супервизор-консультант также должен понимать, что люди часто испытывают сложности в ясном выражении своих мыслей, особенно, если они волнуются. Поэтому он пытается предоставить достаточно времени, пережидая пока клиент выскажет проблему в своем темпе. Тем самым консультант, помимо достижения лучшего понимания клиентом самого себя, дает ему возможность взглянуть на главную проблему. Часто первоначальное представление клиентом своей проблемы не является вполне истинным. Например, рабочий вначале утверждает, что его проблема состоит в том, чтобы изменить «такого сякого мастера». Однако более точное раскрытие ведет его к определению проблемы, показывающему влияние не только поведения мастера, но и его поведения по отношению к мастеру.

ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГОВО-КОНСУЛЬТАЦИОННОГО ИНТЕРВЬЮ

Отношение консультанта

Опытные консультанты считают, что антагонистические чувства трудно скрыть даже с помощью сознательных усилий. Люди каким-то образом имеют шестое чувство, показывающее, как другие относятся к ним. Например, предположим, что супервизор не удовлетворен производительностью работника и считает его ленивым и неконтактным. Он добивается собеседования с человеком в надежде изменить его. Анализируя свои глубокие чувства более точно, он приходит к заключению, что такие отношения не помогут ему оказать помощь работнику. Имея предубеждение о человеке, он подтвердит его, выслушивая позицию работника. Уже решив, что работник должен измениться, он с меньшей вероятностью будет способен увидеть возможности для собственных изменений или изменений рабочей ситуации.

Однако, когда супервизор-консультант видит эти негативные отношения может попытаться их замаскировать или признать. Многие консультанты решают, что они могут признать их. В этом случае супервизор, например, может открыто и честно выразить свое неудовольствие работой служащего, затем успокоиться и помочь служащему выразить свое отношение, стремясь быть открытым для понимания причин и принятия неотложного решения.

Более важным, чем отношение супервизора к специфической ситуации, является его отношение к работнику в целом. Он не сможет эффективно помогать работникам в решении проблем или развитии способностей, пока ему кажется, что они неспособны к конструктивным и творческим идеям и правильным решениям.

Выслушивание и обратная связь

Основной техникой супервизора-консультанта служит простое *выслушивание*. Люди больше всего хотят быть выслушанными и понятыми. Когда супервизор достигает успеха, производя впечатление, что он *выслушал, понял и принял*, тогда в большинстве случаев начинаются изменения работника.

Необходимо подчеркнуть, что большинство людей не верит, что их действительно поняли и приняли, когда кто-то просто слушает их. У них достаточно прежнего опыта общения с людьми, которые только претендовали на выслушивание, тогда как в действительности думали о своем. Именно поэтому супервизор-консультант применяет принцип обратной связи. Как компьютер возвращает информацию, которая говорит о действительности выполнения необходимых вычислений, супервизор-консультант возвращает клиенту чувства и информацию, которые свидетельствуют о том, что клиент действительно был правильно понят. Такими методами обратной связи являются техники, описанные в седьмой и девятой главах. В нижеследующей записи тренингового и консультационного интервью иллюстрируется использование вышеуказанных техник.

Интервью супервизора и работника

Супервизор: Джо, приятно видеть тебя снова. Мне кажется, что ты о чем-то думаешь.

Работник: Дружище! Думаю ли я о чем-то! Я в ярости! Есть причина, почему я расстроен! Сидел бы я здесь, если бы не был расстроен! Поверь, я расстроен, в ярости, схожу с ума, рассержен. Это действительно была мерзкая шутка, которую

твои парни выкинули на прошлой неделе.

С: Ты хочешь рассказать мне о ней?

Р.: Ну, я не думаю, что это улучшит положение. Со мной это раньше случалось. Скажи какому-либо другому инженеру, и он не поверит, что я здесь уже двадцать пять лет. Этот парень только из колледжа, одинок, а получил это. Я удивляюсь, почему это выгодно мешать твоей работе. Я имею в виду именно это.

С: Это действительно обидело тебя?

Р.: Конечно обидело, это жжет меня изнутри. У меня эмоциональный срыв. Я вызываю тревогу у сотрудников, вижу, как кручусь на своем кресле, и все такое. Я правда... это достало меня! Я просто не знаю, что ты хочешь... У меня не хватает чувств для этого... От тебя нет помощи... Совсем нет!

С: Мне кажется, что что-то мы делаем для тебя, или как-то...

Р.: Именно этого я жду и понимаю. Нет! Нисколько! Я не говорю, что это только твоя ошибка. Это мог быть твой начальник, например; знаешь, иногда ты только принимаешь то, что он говорит, и передаешь мне.

С: Другими словами, ты думаешь, что это не я зажимаю тебя, но, как ты видишь, система.

Р.: Да, именно так! Это система плоха. Я уже говорил тебе, что раньше... Тебе просто не приходилось выбирать, чтобы увидеть это.

С: Мне следовало понимать такие вещи, а я не смог.

Р.: Я рад слышать, что ты, по крайней мере, обращаешь внимание на то, что я говорю, вместо того, чтобы дать мне понять, как будто я говорю пустому месту. И ты сказал так, что, похоже, ты мог бы сделать что-то, но я ничего подобного не видел! Безрезультатно!

С: Ты тогда разочаровался во мне, в прошлом?

Р.: Как бы ты чувствовал себя? Давай спросим тебя об этом! Как бы ты чувствовал себя? Двадцать пять лет работы и что я получил от этого? Этот молодой парень из колледжа — он получает работу! Знаешь, я сопротивлялся этому.

С: Ты уже долго работаешь ради этого и сейчас у тебя такое чувство, будто ты идешь на дно.

Р.: Не совсем! Смотри, у меня все еще есть работа. Я не сказал, что иду на дно, но я чувствую, что хочу иметь этот лакомый кусочек. Я думаю, что успешно поработал здесь. Перестань думать об этом... у меня хорошая зарплата. Но это было что-то особое.

С: Да.

Р.: Почему пришел новый парень? Об этом я себя спрашиваю.

С: Это было что-то подобное глазури наторте, на которую ты рассчитывал?

Р.: Точно, именно так! Правильно. Это точно... Форд-Кадиллак бизнес.

С: Мм-хм. А теперь кажется, что это разновидность потери?

Р.: Ну, я не сказал, что это потеря. Я полагаю, будут другие возможности, но мне кажется, что я временно расстроен по этому поводу... как будто это что-то особое, что я хотел, но не получил.

С: Мм-хм.

Р.: Сейчас я понимаю, что есть сферы, в которых я мог бы... например, приложив, как раньше, некоторые усилия, я мог бы получить другую возможность... но меня волнует руководство. Я не знаю, видят ли они меня также, как я себя. Ты понимаешь, что я имею в виду? Я достал тебя? Этот случай... то, что случилось...

С: Это привело ко многим сомнениям; сейчас ты интересуешься, не увидел ли кто-то тебя с плохой стороны?

Р.: Ну, мне кажется, они думают: «Бедняга, ему никогда не подняться». Ты понимаешь, что я имею в виду? Ты когда-нибудь чувствовал себя также? Это то, что я полагаю, они делают.

С: Ты думаешь, что они принимают тебя за старую калошу и все равно, сколько бы грубо они не обращались с тобой, но ты останешься здесь.

Р.: Ну, иногда я именно так себя чувствую и тогда я думаю об этом... иногда по ночам я говорил жене, ты понимаешь... говорил об этой проблеме и она сказала: «Разве ты виноват в том, что поступил немного опрометчиво?» И затем она напомнила о поездке в Альбукерк и некоторых других вещах, которые были желательны для других сотрудников, и я... А потом ты обратил внимание совсем на другое; я полагаю, у меня было кое-что здесь, чего хотели иметь другие сотрудники; мне кажется, я понимаю в чем дело. А теперь позволь мне вернуться к этому... почему именно этот парень получил именно эту работу. Здесь мне нужна твоя помощь.

С: Мм-хм.

Р.: Что он сделал! Что он сделал, чего я не мог бы или не сделал... может тогда... но с другой стороны смотри... ты не высказал свое мнение об этом случае... у меня такое чувство, что нет.

С: Ты думаешь, что я подвел тебя, что я действительно не поддержал тебя в достаточной мере?

Р.: Ну, в ту последнюю поездку во Фриско... я меньше всего хотел этого. Я заслужил это? Ты был одним из тех, кто мог поддержать, но ты не сделал этого. Почему ты не сделал этого? Я работаю на тебя большую часть этих лет.

С: Это особое дело... ты чувствуешь, что я подвел тебя в этом?

Р.: По этому частному делу... я полагаю, что да. Честно, я чувствовал, что ты подвел.

С: Это то, где я действительно предал тебя?

Р.: Ну, я знаю, что у тебя были другие проблемы во время того решения. Может быть у тебя была проблема, которую я не понял. Так тяжело принимать точку зрения другого парня, не так ли? Возможно, это наихудшая проблема из тех, что я имел.

С: Другими словами, возможно, это действительно труднейшая проблема из тех, что ты имел. Что ты никогда не мог поставить себя на место другого парня... подумай, как он мог чувствовать себя при этом.

Р.: Я так и думаю. Мне казалось, что я случайно потерял доверие и я не знал, действительно ли это результат старения или чего-то другого, но у меня не было этого чувства....

С: Ты тревожишься и хочешь ускорить происходящее в такой степени, в какой оно не может меняться.

Р.: Правильно!

С: Ты хочешь знать, нет ли чего-то такого, что может помочь в этом решении не давать тебе возможности.

Р.: Ну, я думаю, что это правда... иногда у меня возникает смущение, я должен отметить. Я не знаю точно... иногда я все

так и вижу... я знаю, чего

ЧАСТЬ III. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

601

от меня ждут... элементарно, ты ждешь определенного результата. Я стараюсь сделать это. Я делаю это двадцать пять лет, Не так ли? А потом я вижу, что этого молодого парня с его новой философией, такой философией, которая отражает стремления наших дней. Они приходят сюда, и твои люди видят, что это новый гений... светловолосый мальчик... ты понимаешь? Добрый старый Джон вон там в углу... он будет там, когда я так делаю... он будет там.

С: «Чудо-мальчик»... и мы должны использовать его.

Р.: Но ты что-то знаешь... у меня такое чувство, что основной проблемой... может быть скорее, чем беспокоиться об этом парне, мне следует научиться какому-то из этих новых направлений.

С: Ты слишком долго думал об этой чепухе, которая не заслуживает того.

Р.: Вероятно так.

С: Вот так-то. Я рад, что ты это сказал, потому что я чувствовал то же самое, и, поняв, что с тобой происходит, что ты делаешь правильный выбор, я действительно рад за тебя.

Р.: Ну, у меня есть такие мысли, но я не говорю, что самостоятельно пришел к ним. Моей жене тоже пришлось напомнить об этом и, конечно, тебе известна причина, почему я не сделал этого раньше, потому что я чувствовал себя чертовски старым.

С: Это еще один предмет разговора, который обнаружился сейчас.

Р.: Ты можешь сказать это... ты моложе.

С: Другими словами, я не могу понять, как ты себя чувствуешь в твоем возрасте. Сколько тебе лет?

Р.: Сорок пять.

С: У тебя такое чувство, что ты перешел через мост, а? Критический возраст для тебя?

Р.: Правильно! Это основная проблема. Но моя жена убеждает меня, что некоторые парни идут в колледж, когда им сорок четыре. Если они могут поступить так, может быть и я смогу.

С: Кажется, твоя жена сильно помогла тебе в этом.

Р.: Да, она помогла... ну, иногда она более реалистична... но у нее слишком прямолинейный взгляд на вещи и она не воспринимает события так эмоционально, как я... я отмечаю. Но я не могу быть таким, как она.

С: Ты не можешь быть таким, как она? Ты должен быть собой и она должна быть собой.

Р.: Правильно!

С: Джо, ты сказал о многом, что действительно интересует меня. Ты высказал предположения о себе, которые нуждаются в обдумывании...

Сложность понимания точки зрения других людей, вероятность упорного отстаивания своих идей, вероятность, что некоторые твои идеи устарели. Я действительно рад, что ты понимаешь это. Может быть справедливо то, что ты сказал обо мне. Иногда меня расстраивает, что люди не говорят о своих чувствах по отношению ко мне, и мне было приятно, что ты смог посидеть со мной и рассказать, что ты чувствуешь. Я буду следить за этим тоже и может быть ты поработаешь над своими, а я над своими проблемами и, как знать, может представиться новая возможность, события могут меняться.

Р.: Я надеюсь, что они изменятся... мне бы хотелось знать заблаговременно о чем-либо новом... и иметь возможность.

С: Ну, я могу готовить тебя к чему-то новому, что будет, и ты сможешь подумать над этим.

Р.: Это... позволь мне рассчитывать, что, по крайней мере, меня примут к сведению... это моя проблема. Тогда бы я не считал, что все упирается только в мое прошлое.

С: Поскольку ты заговорил о своем возрасте, о том, что ситуация поставила тебя в тупик, хочешь ли ты знать о том, что происходит, и, если тебя информируют, ты сможешь принять участие, а?

Р.: Ну, разве ты не чувствуешь, что стремишься к тому же? Разве не естественно думать об этом?

С: Я думаю, это правильно.

Р.: Чувство принадлежности, безопасность, возможность продвижения и все такое?

С: Но если ты не чувствуешь этого со мной, я очень хочу, чтобы ты сказал мне об этом.

Р.: Ну, чтобы быть честным с тобой... я не чувствовал так до нынешнего вечера... приход сюда, наш разговор привели к ощущению, будто ты можешь видеть, что у меня внутри... понимать, как я думаю.

С: Ты чувствуешь, что стал ближе мне?

Р.: Ну, я чувствую себя более раскованным... более похожим на себя прежнего... о чем хочется сказать.

С: Ну, я знаю, что ты в таких случаях переменчив. Вероятно, я не говорил о том, как ценю тебя и хочу, чтобы ты знал, как много ты значишь для нашего отдела и как много ты помогал мне, когда мы работали над разными проектами.

Р.: Спасибо.

С: Ну, Джо, рад был увидеться, но наше время заканчивается и мне пора уходить; но я действительно хочу, чтобы ты мог свободно заходить и говорить со мной в любое время обо всем, что беспокоит. Хорошо?

Р.: Большое спасибо. Я действительно признателен за это.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Отношения в процессе консультирования и методики консультирования являются важным инструментом управления в процессе активизации взаимных интересов работника и супервизора. Надлежащие отношения при консультировании могут устранять коммуникационные барьеры, способствовать росту работника и помогать супервизору справляться с двумя ключевыми

проблемами-зависимостью работника и угрозой оценки его производительности. Правильное консультирование работников в условиях производства и сфере управления не сильно отличается от официального консультирования и психотерапевтических консультаций. Особую важность при супервизорском консультировании и играют такие техники отношений, как структурирование, молчание и отражение чувств. При тренинге сенситивности управленческого персонала существенным элементом помощи является осознание ими собственных чувств, а также чувств их подчиненных, поскольку это позволяет быть искренними, сердечными и принимающими по отношению к сотрудникам, которые обращаются со своими проблемами.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Adams, D. K., et al. *Learning Theory, Personality Theory, and Clinical Research: The Kentucky Symposium*. New York: Wiley, 1954.
2. Alexander, F, and French, T. M. *Psychoanalytic Therapy*. New York: Ronald, 1946.
3. Allport, G. W. *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven: Yale University Press, 1955.
4. Allport, G. W. *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Holt, 1937.
5. Alschuler, Rose H., and Hattwick, La Berta W. *Painting and Personality: Study of Young Children*. Chicago: University of Chicago Press, 1947.
6. American Board of Examiners in Professional Psychology. Annual report. *Amer. Psychologist*, 1954, 9, p. 766—770.
7. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington, D. C: American Psychological Association, 1952.
8. American Psychological Association. Bylaws for the American Psychological Association. *Directory American Psychological Association*. Washington, D. C: American Psychological Association, 1954.
9. American Psychological Association. *Ethical Standards of Psychologists*. Washington, D. C: American Psychological Association, 1953 (Proposal for modification: Standards of ethical behavior for psychologists. *Amer. Psychologists*, 1958, 13, p. 266—271.)
10. American Psychological Association. *Psychology and Its Relations with Other Professions*. Washington, D. C: American Psychological Association, 1954.
11. American Psychological Association Committee on Counselor Training. Recommended standards for training counseling psychologists at the doctorate level. *Amer. Psychologist*, 1952, 7, p. 175—181.
12. American Psychological Association Committee on Training in Clinical Psychology. Recommended graduate training program in clinical psychology. *Amer. Psychologist*, 1947, 2, p. 539—558.
13. American Psychological Association Subcommittee on Counselor Trainee Selection. Annual Report. *Counseling News and Views*, 1953-1954, 6.
14. Ansbacher, Rowena. *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books, 1956.
15. Ash, P. The reliability of psychiatric diagnosis. *J. abnorm. soc. PsychoL*, 1949, 44, p. 212-71 в.
16. Axline, Virginia. Mental deficiency: Symptom or disease. *J. consult. PsychoL*, 1949, 13, p. 313-327.
17. Axline, Virginia. *Play Therapy*. New York: Houghton, 1947.
18. Bach, G. *Intensive Group Psychotherapy*. New York: Ronald, 1954.
19. Baer, M. F, and Roeber, E. C. *Occupational Information: Its Nature and Use*. Chicago: Science Research Associates, 1951.
20. Bartlett, F C. *Remembering*. Cambridge: Cambridge University Press, 1932.
21. Baruch, Dorothy. *How to Live with Your Teenager*. New York: McGraw, 1953.
22. Baruch, Dorothy. *New Ways in Discipline*. New York: McGraw, 1949.
23. Baruch, Dorothy. *One Little Boy*. New York: Julian, 1952.
24. Bell, H. M. *The Adjustment Inventory*. Stanford: Stanford University Press, 1938.
25. Bell, H. M. *Counseling Students with Moral and Religious Problems*. Chico, Calif.: Chico State

General Lectures, 1952.

26. Berdie, R. F. An aid to student counselors. *Educ. psychol. Me-asm/.*, 1952, 2, p. 281-290.

27. Berger, E. M. The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *J. Abnorm. soc. PsychoL*, 1952, 47, p. 778-782.

28. Bergler, E. *The Revolt of the Middle-Aged Man*. New York: A. A. Wyn, 1954.

29. Bergman, D. V. Counseling method and client responses. *J. consult. PsychoL*, 1951, /5, p. 216-224.

30. Bettelheim, B. Self-interpretation of fantasy: The thematic aperception test as an educational and therapeutic device. *Amer. J. Onhopsychiat.*, 1947,17, p. 80-100.

31. Beverly, B. *In Defense of Children*. New York: Day, 1941.

32. Bixler, R. H. Limits are Therapy. *J. consult. Psychoi*, 1949, 13, p. 1-11.

33. Bixler, R. H., and Bixler, V. H. Test interpretation in vocational counseling. *Educ. psychoi. Measmt.*, 1946, 6, p. 145—155.

34. Black, J. D. Common factors of the patient-therapist relationship in diverse psychotherapies. *J. clin. Psychoi*, 1952, 8, p. 302-306.

35. Blanton, S. *Love or Perish*. New York: Simon & Schuster, 1956.

36. Bios, P. Psychological counseling of college students. *Amer. J. Orthopsychiat*, 1946, 16, p. 571-580.

37. Bogue, Jesse P. (ed.) *American Junior Colleges*, 4th ed. Washington, D. C: American Council on Education, 1956.

38. Boileau, V. New techniques in brief psychotherapy. Psychological Reports, Monogr. Supl. #7,1958.

39. Bordin, E. S. Diagnosis in counseling and psychotherapy. *Educ. psychoi. Measmt.*, 1946,6, p. 169 184.

40. Bordin, E. S. *Psychological Counseling*. New York: Apleton-Century-Crofts, Inc., 1955.

41. Bordin, E. S., and Bixler, R. H. Test selection: A process of counseling. *Educ. psychoi. Measmt.*, 1946, 6, p. 361—374.

42. Brower, D. *Progress in Clinical Psychology*, Vol. VI. New York: Grune and Stratton, 1952.

43. Brown, J. F. *Psychodynamics of Abnormal Behavior*. New York: Mc-Graw, 1940.

44. Brown, W. E, and Holtzman, W. H. *Survey of Study Habits and Attitudes*. New York: Psychological Corporation, 1955.

45. Bugental, J. F. T. *A Phenomenological Hypothesis of Neurotic Determinants and Their Therapy* (Unpublished paper). Los Angeles: Psychological Service Associates.

46. Bugental, J. F. T. Psychological interviewing. Unpublished manuscript, 1952.

47. Buhler, Charlotte. Maturation and motivation. *J. Pers.*, 1951,/ , p. 184-211.

48. Buhler, Charlotte. Personal communication with the authors.

49. Buhler, Charlotte. Unpublished paper presented before Group Psychotherapy Association of Southern California, June, 1958.

50. Bunting, J. E. (ed.) *Private Independent Schools*, 10th ed. Wall-ingford, Conn.: Editor, 1957.

51. Burckel.C. E. *The College Blue Book*, 8th ed. New York: Author, 1956.

52. Buros, O. K. *The Third Mental Measurements Yearbook*. New Brunswick: Rutgers University Press, 1949.

53. California State Department of Education. *The preparation and training of pupil personnel workers*. Bulletin Series, 1952, No. 5, Volume 21, Chapter 1, p. 15.

54. Callan, Mary Ann. Family court urged to cut down divorces. *Los Angeles Times*, January 16, 1958, Part II. P. 1.

55. Cantrell, Dorothy. Training the rehabilitation counselor. *Personnel Guidance J.*, 1958, 36, p. 382-387.

56. Carmichael, L. *Child Psychology*. New York: Wiley, 1954.

57. Carnes, E. F. Counselor flexibility: Its extent, and its relationship to other factors in the interview. Unpublished doctor's dissertation, Ohio State University, 1949.

58. Carnes, E. F, and Robinson, F. P. The role of client talk in the counseling interview. *Educ. psychoi. Measmt.*, 1948, 8, p. 635—644.

59. Carter, H. D. Vocational interests and job orientation. *Apl. Psychoi. Monogr.*, 1944, 2.

60. Cattell, R. B. *Personality*. New York: McGraw, 1950.

61. Chance, Erika. Measuring the anticipations of therapists about their patients. Unpublished paper,

1958.

62. Coffey, H. S. Group Psychotherapy, in Berg, I. A., and Pennington, L. A. (eds.), *An Introduction to Clinical Psychology*. New York: Ronald, 1948.
63. Cohen, Mabel B. Countertransference and anxiety. *Psychiatry*, 1952, /5, p. 231-243.
64. Cohen, R. C Military group psychotherapy. *Mental hygiene*, 1947, 31, p. 94-103.
65. Cole, L. *Psychology of Adolescence*. New York: Rinehart, 1956.
66. Collier, R. M. Abasisforintegration rather than fragmentation in psychotherapy. *J. consult. Psychoi*, 1950, 14, p. 199—205.
67. Combs, A. W. Counseling as a learning process./ *clin. Psychoi*, 1954,/ , p. 31-36.
68. Cottle, W. C. Personal characteristics of counselors: I. *Personnel Guidance J.*, 1953, 31, p. 445-450.
69. Cottle, W. C, and Lewis, W. W., Jr. Personality characteristics of counselors: II. Male counselor responses to the MM PI andGZTS. *J. counsel. Psychoi.*, 1954, / , p. 27-30.
70. Cox, Rachel D. *Counselors and Their Work*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1945.
71. Crampton, W. How U.S. Men Can Live Longer. *This Week*, Feb. 20, 1955, p. 7-26. Also printed in Solomon, C, and Brooks, R. (eds.), *How to Enjoy Good Health*. NeW York: Random House, Inc., 1955.
72. Crider, Blake. The hostility pattern. *J. din. Psychol*, 1946,2, p. 267-273.
73. Cronbach, L. J. Counselor's problems from the perspective of communi-cation theory, in Hewer, V. H- (ed.), *New Perspectives in Counseling. Minnesota Studies in Student Personnel Work, No. 7*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1955.
74. Croner, U. *American Trade School* Directory*. New York: Croner, 1953.
75. Curran, C A. Structuring the counseling relationship: A case report. *J. abnorm. soc. Psychol*, 1944, 39> P-189-216.
76. Cutler, R.LTherelationshipbetweenthe therapist's personali-ty and certain aspects of psychotherapy- Ph.D. thesis, University of Michigan, 1954.
77. Danskin, D. G., and Burnett, C W. Those superior students. *Personnel & Guidance J.*, 1952, 31, p. 1#1-186.
78. Daulton, Joan. A study of factors relating to resistance in the interview. M.A. thesis, Ohio State University, 1947.
79. Davis, S. E., and Robinson, F. P A study of the use of certain techniques for reducing resistance during the counseling interview. *Educ. psychol. Measmt.*, 1949, 9, p. 297-306.
80. Deabler, H. L. The psychotherapeutic use of the thematic aperception test. *J. din. Psychol*, 1947, 8, p. 246-252.
81. Del Torto, J., and Cornyetz, P. Psychodrama as an Expressive and Projection Technique, in Moreno, J- L. (ed.), *Psychodrama Monograph #14*, New York: Beacon House, 1945.
82. Despert, J. L. *Children of Pivorce*. Garden City, N. Y.: Doubleday, 1953.
83. Dollard, J., and Miller, N. E. *Personality and Psychotherapy*. New York: McGraw, 1950.
84. Dollard, J., and Mowrer, O. H. A method of measuring tension in written documents. *J. abnorm. soc. Psychol.*, 1947, 42, p. 3-33.
85. Dorfman, E. Chapter 6, in Rogers, C R. (ed.), *Client Centered Therapy*. Boston: Hough ton, 1951.
86. Dressel, P. L. Implications of recent research for counseling. *J. counsel. Psychol.*, 1954, 1, p. 100-105.
87. Dressel, P. L., and Matteson, R. W. The effect of client participation on test interpretation. *Educ. psychol Measmt*, 1950, 10, p. 693-706.
88. Driver, Helen I. *Multiple Counseling: A Small Group Discussion Method for Personal Growth*. Madison, Wis.,: Monona, 1954.
89. Durnall, E. J., Moynihan, J. F, andWrenn, C G. Symposium: The counselor and his religion. *Personnel & Guidance J.*, 1958, 36, p. 326-334.
90. Ellis, A. New aproaches to psychotherapy. *J. din. Psychol*, Mon-ogr. Supl., 1955, 11.
91. Ellis, A. The sexual element in non-sexual crimes. *Psychological News-letter*, 1957, 8, p. 122-125.
92. English, H. B. The counseling situation as an obstacle to non-directive therapy. *J. consult. Psychol.*, 1948.12, p. 217-222.
93. Erikson, E. H. *Childhood and Society*. New York: Norton, 1950.
94. Feingold, S. N. *Scholarships, Fellowships, and Loans*. Boston: Bellman, 1955.
95. Fenichel, O. *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. New York: Norton, 1945.

96. Fensterheim, H., and Tresselt, M. E. The influence of value systems on the perception of people. *J. abnorm. soc. Psychol*, 1953, 48, p. 93-98.
97. Fiedler, F. E. A comparison of psychoanalytic, nondirective, and Adlerian therapeutic relationships. *J. consult. Psychol*, 1950, 14, p. 436-445.
98. Fiedler, F. E. The concept of an ideal therapeutic relationship. *J. consult. Psychol*, 1950, 14, p. 339-345.
99. Fiedler, F. E. Method of objective quantification of certain countertransference attitudes. *J. din. Psychol*, 1951, 7, p. 101-107.
100. Fiedler, F. E., and Senior, Kate. An exploratory study of unconscious feeling reactions in fifteen patient-therapist pairs. *J. abnorm. soc. Psychol*, 1952, 47, p. 446-453.
101. Fine, S. A. A structure of worker function. *Personnel & Guidance J.*, 1955, 34, p. 66-73.,
102. Fine, S. A. What is occupational information? *Personnel & Guidance J.*, 1955, 33, p. 504-509.
103. Fisher, J. *A Few Buttons Missing*. Philadelphia: Lipincott, 1951.
104. Fizdale, Ruth. A new look at fee charging. *Social casework*, №1,38, p. 60-65.
105. Forgy, E. W., and Black, J. D. A follow-up after three years of clients counseled by two methods. / *counsel. Psychol*, 1954, 1, p. 1—8.
106. Foster, R. G. A point of view in marriage counseling. *J. counsel. Psychol.*, 1956, 3, p. 210-216.
107. Frank, J. D., and Asher, E. Corrective emotional experiences in group therapy. *Amer. J. Psychiat.*, 1951,108, p. 126-131.
108. Frankl, V. E. *Artzliche Seelsorge*. Vienna: Franz Deuticke Verlag, 1946.
109. Freud, S. *The Basic Writing of Sigmund Freud*. A. A. Brill (trans, and ed.). New York: Modern Library, 1938.
110. Freud, S. *The Future of an Illusion*. New York: Liveright, 1928.
111. Freud, S. *A General Introduction to Psychoanalysis*. New York: Liveright, 1935.
112. Freud, S. *An Outline of Psychoanalysis*. New York: Norton, 1949.
113. Fromm, E. *The Art of Loving*. New York: Harper, 1956.
114. Fromm, E. *Escape from Freedom*. New York: Farrar and Rinehart, 1941.
115. Fromm, E. *Man for Himself*. New York: Farrar and Rinehart, 1947.
116. Fromm, E. Man is not a thing. *Sat. Rev.*, March, 1957, p. 9-11.
117. Fromm, E. *Psychoanalysis and Religion*. New Haven: Yale University Press, 1950.
118. Fromm-Reichmann, Frieda. *Principles of Intensive Psychotherapy*. Chicago: The University of Chicago Press, 1950.
119. Garrison, K. C. *Psychology of Adolescence*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc., 1956.
120. Gesell, A. *Child Development*. New York: Harper, 1949.
121. Gesell, A., Ilg, F. L, and Ames, L. B. *Youth: The Years from 10 to 16*. New York: Harper, 1956.
122. Gibran, Kahlil. *The Prophet*. New York: Knopf, 1923.
123. Gilbert, Jeanne G. *Understanding Old Age*. New York: Ronald, 1952.
124. Ginzberg, E. *Occupational Choice, an Approach to General Theory*. New York: Columbia University Press, 1951.
125. Glatzer, H. The relative effectiveness of clinically homogenous and heterogenous psychotherapy groups. *Int. J. group Psychother.*, 1956, 6, p. 258.
126. Glover, E. *Freud or Jung*. New York: Norton, 1950.
127. Gorham, D. R. Proverbs test. Missoula, Montana: Psychological Test Specialists, 1954.
128. Graver, P. A. A study of counselors in selected industrial, education, and social service institutes. Unpublished doctor's dissertation, Northwestern University, 1948.
129. Gray, W. S. Gray oral reading paragraphs test. Bloomington, //.: Public School Publishing Company, 1923.
130. Green, A. W. Social values and psychotherapy. *J. Pers.*, 1946, 14, p. 199-228.
131. Greenleaf, W. J. *Occupations and Careers*. New York: M cGraw, > 1955.
132. Gustad, J. W. The Definition of Counseling, in Berdie, R. F. (ed.), *Roles and Relationships in Counseling*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1953.
133. Gustad, J. W. The evaluation interview in vocational counseling. *Personnel & Guidance /*,1957', 36, p. 242-250.
134. Hadley, J. M., and Asher, E. J. Clinical counseling and school clinical psychology at Purdue

- University. *Amer. Psychologist*, 1955, 10, p. 71-73.
135. Hahn, M. E. The training of rehabilitation counselors. / *counsel. Psychol.*, 1954, 7, p. 246-248.
136. Hahn, M. E., and McLean, M. S. *General Clinical Counseling*. New York: McGraw, 1950.
137. Haigh, G. Defensive behavior in client-centered therapy. / *consult. Psychol.*, 1949, 13, p. 181-189.
138. Harlow, H. F. The formation of learning sets. *Psychol. Rev.*, 1949, 56, p. 51-65.
139. Hathaway, S. R., and McKinley, J. C *The Minnesota Multiphasic Personality Inventory*. New York: Psychological Corporation, 1942.
140. Havighurst, R. J. *Human Development and Education*. New York: Longmans, 1953.
141. Heine, R. W. An investigation of the relationship between change in personality from psychotherapy as reported by patients and the factors seen by patients as producing change. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1950.
142. Herman, R. The "going steady" complex. *Marriage and Family*, №5, 17, p. 26-40.
143. Herzberg, A. *Active Psychotherapy*. New York: Grune and Stratton, 1945.
144. Hinckley, G. and Hermann, Lydia. *Group Treatment in Psychotherapy*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1951.
145. Hobbs, N. Group-Centered Psychotherapy, in Rogers, C R. (ed.), *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton, 1951.
- 146' Hogan, R. A. Theory of threat and defense. *J. consult. PsychoL*, 1952, 16, p. 417-424.
147. Horney, Karen. *Neurosis and Human Growth*. New York: Norton, 1950.
148. Horney, Karen. *The Neurotic Personality of Our Time*. New York: Norton, 1937.
149. Horney, Karen. *New Ways in Psychoanalysis*. New York: Norton, 1939.
150. Horney, Karen. *Self-Analysis*. New York: Norton, 1942.
151. Hughes, E. C Psychology: Science and/or profession. *Amer. Psychologist*, 1952, 7, p. 441-443.
152. Igham, H. V., and Love, Lemore R. *The Process of Psychotherapy*. New York: McGraw, 1954.
153. Irwin, Mary (ed.) *American Universities and Colleges*, 7th ed. Washington: American Council on Education, 1956.
154. Jacques, E. The clinical use of the TAT with soldiers. *J. abnorm. soc. Psychol*, 1945, 4, p. 363-375.
155. Janowitz, M. Some observations on the ideology of professional psychologists. *Amer. Psychologist*, 1954, 9, p. 528-532.
156. Joel, W., and Shapiro, D. Some principles and procedures for group psychotherapy. *J. Psychol*, 1950, 29, p. 77-88.
157. Johnson, D. Understanding and use of the self in counseling. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 1953, 17, p. 29-35.
158. Johnson, W. *People in Quandaries*. New York: Harper, 1946.
159. Jourard, S. M. *Personal Adjustment*. New York: Macmillan, 1958.
160. Jourard, S. M., and Remy, R. Perceived parental attitudes, the self and security. *J. consult. Psychol*, 1955, 79, P- 364-366.
161. Jung, C G. *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt, 1933.
162. Karpman, B. Objective psychotherapy. *Clinical Psychology Monographs*, No. 6. *J. din. Psychol*, p. 195.
163. Keet, C D. Two verbal techniques in a miniature counseling situation. *Psychol Monogr.*, 1948, 7.
164. Kelly, E. C *Education for What is Real*. New York: Harper, 1947.
165. Kelly, G. A. *The Psychology of Personal Constructs*, Vols. 1 and 2. New York: Norton, 1955.
166. Kelly, G. A. Verbal Communication in Psychotherapy. Unpublished manuscript of lectures presented to a post-doctoral institute of the Los Angeles Society of Clinical Psychologists in Private Practice, January 17-18, 1959.
167. Kinsey, A. C, Pomeroy, W. B., and Martin, C. E. *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia: Saunders, 1953.
168. Kinsey, A. C, Pomeroy, W. B., and Martin, 'C. E. *Sexual Behavior in the Human Male*.

- Philadelphia: Saunders, 1948.
169. Kirkendall, L. A. Implications for college teaching of a concept of morality. Unpublished paper, Oregon State College.
 170. Klein, M. *The Psychoanalysis of Children*. New York: Hogarth, 1949.
 171. Klingelhofer, E. L. The relationship between academic advisement to the scholastic performance of failing college students. *J. counsel. Psychol.*, 1954, /, p. 125-131.
 172. Klopfer, B. *Developments in the Rorschach Technique*. Vol. 2. Yonkers, N.Y.: World Book, 1956.
 173. Klopfer, B. Personal communication.
 174. Klopfer, B. Rorschach clinical diagnosis. Unpublished mimeographed paper, pg. 4.
 175. Koester, G. A. A study of the diagnostic process. *Educ. psychol. Measmt.*, 1954, 14, p. 473-486.
 176. Kohler, W. *The Mentality of Apes* (Trans. E. Winter). New York: Harcourt, 1925.
 177. Korner, Ija N. Ego involvement and the process of disengagement. *J. consult. Psychol.*, 1950, 14, p. 206-209.
 178. Kunkel, F. Growth through Crises, in Doniger, S. (ed), *Religion and Human Behavior*. New York: Association Press, 1954.
 179. Kunkel, F. *In Search of Maturity*. New York: Scribner, 1955.
 180. Layton, W. L. Selection and counseling of students in engineering. *Minnesota Studies in Personnel Work No. 4*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1954.
 181. Lebo, D. The expressive value of toys recommended for nondirective play therapy. *J. clin. Psychol.*, 1955, //, p. 144—148.
 182. Lee, A. M. Social pressures and the values of psychologists. *Amer. Psychologist*, 1954, 9, p. 516-522.
 183. Lewin, K. *Principles of Topological Psychology*. New York: McGraw, 1936.
 184. Lewis, N. D. C. *Outlines for Psychiatric Examinations*. Albany, New York: New York State Department of Mental Hygiene, 1943.
 185. Lifton, W. M. Counseling and the religious view of man. *Personnel & Guidance J.*, 1953, 31, p. 366-367.
 186. Lipkin, S. Clients' feelings and attitudes in relation to the outcomes on client-centered therapy. *Psychol. Monogn*, 1954, 68, pg. 372.
 187. Loeser, L. H. Some aspects of group dynamics. *Int. J. Group Psychother.*, 1957, 7, p. 5-19.
 188. Lovejoy, C. E. *Lovejoy's College Guide*. New York: Simon & Schuster, 1956-57.
 189. Lovejoy, C. E. *Lovejoy's Vocational School Guide*. New York: Simon & Schuster, 1955.
 190. Luft, J. Implicit hypotheses and clinical predictions. *J. abnorm. soc. Psychol.*, 1950, 45, p. 756-759.
 191. Me Arthur, C. C Analyzing the clinical process. *J. counsel. Psychol.*, 1954, 1, p. 203-208.
 192. McHugh, G. *The Sex Knowledge Inventory*. College Station, North Carolina: Duke University Press, 1950.
 193. Mace, D. Your marriage today. *Women's Home Companion*, April, 1956, p. 29-33.
 194. Mahler, Margaret, and Rabinovitch, Ruth. The Effects of Marital Conflict on Child Development, in Eisenstein V. (ed.), *Neurotic Interaction in Marriage*. New York: Basic Books, 1956.
 195. Mann, L. Persuasive doll play: A technique of directive psychotherapy for use with children. *J. clin. Psychol.*, 1957, 13, p. 14-19.
 196. Margolis, B. D. The problem of "facade" in thys counseling of low scholarship students. *J. consult. Psychol.*, 1945, 9, p. 138—141.
 197. Maslow, A. H. *Motivation and personality*. New York: Harper, 1954.
 198. May, R., Angel, E., and Ellenberger, H. *Existence*. New York: Basic Books, 1958.
 199. May, R. *The Art of Counseling*. New York: Abingdon-Cokesbury, 1939.
 200. May, R. *Man's Search for Himself*. New York: Norton, 1953.
 201. Mead, Margaret. *Ladies Home Journal Treasury*. New York: Simon & Shuster, 1956.
 202. Meehl, P. E. *Clinical Versus Statistical Prediction*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1954.
 203. Meehl, P. E., etal. *What, Then, is Man?* St. Louis: Concordia, 1958.
 204. Menninger, K. *The Theory of Psychoanalytic Technique*, Menninger Clinical Monograph Series 12. New York: Basic Books, 1958.
 205. Michigan State University. *How to Make Referrals*. East Lansing, Michigan: Guidance and Counselor Training, College of Education, Michigan State University, 1956.

206. Miller, J. G. General behavior systems theory and summary (Part 3, Behavior theories and a counseling case: A symposium). *J. counsel. Psychol.*, 1956, 3, p. 120-124.
207. Miller, J. G. Toward a general theory for the behavioral sciences. *Amer. Psychologist*, 1955, 10, p. 513, 531.
208. Mittelmann, Beta. Analysis of Reciprocal Neurotic Patterns in Family Relationships, in Eisenstein, V. W. (ed.), *Neurotic Interaction in Marriage*. New York: Basic Books, 1956.
209. Montague, A. *On Being Human*. New York: H. Schuman, 1950.
210. Mooney R. L. *Mooney Problem Checklist*. New York: Psychological Corporation, 1950.
211. Moore, B. V., and Bouthilet, Lorraine. The V. A. program for counseling psychologists. *Amer. Psychologist*, 1952, 7, p. 684-685.
212. Morton, R. B. A controlled experiment in psychotherapy based on Rotter's social learning theory of personality. Doctor's dissertation, Ohio State University, 1949.
213. Morton, R. B. An experiment in social psychotherapy. *Psychol. Monogr.*, 1955, 69, p. 1-17.
214. Mosier, Helen P., Dublin, W., and Shelsky, I. M. A proposed modification of the Roe Occupational Classification. *J. consult. Psychol.*, 1956, 3, p. 27-31.
215. Moustakas, C. E. *Children in Play Therapy*. New York: McGraw, 1953.
216. Mowrer, O. H. Anxiety Theory as a Basis for Distinguishing between Counseling and Psychotherapy, in Berdie, R. (ed.), *Concepts and Programs of Counseling*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1951.
217. Mowrer, O. H. *Learning Theory and Personality Dynamics*. New York: Ronald, 1950.
218. Mowrer, O. H. Tension Changes During Psychotherapy with Special Reference to Resistance, in *Psychotherapy: Theory and Research*. New York: Ronald, 1953.
219. Mowrer, O. H. Some philosophical problems in psychological counseling. *J. counsel. Psychol.*, 1957, 4, p. 103—111.
220. Murphy, G. *Personality: A Biosocial Approach to Origins and Structure*. New York: Harper, 1947.
221. National Home Study Council. *Home Study Blue Book*. Washington, D.C.: National Home Study Council, 1956.
222. National Vocational Guidance Association. *Counselor Preparation*. Washington: National Vocational Guidance Association, 1949.
223. Nygren, A. *Agape and Eros*. London: SPCK, 1953.
224. Oates, W. E. *The Christian Pastor*. Philadelphia: Westminster, 1951.
225. O'Kelly, L. I., and Muckler, F. A. *Introduction to Psychopathology*, 2nd ed. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc., 1955.
226. Openheimer, O. Some counseling theory: Objectivity and subjectivity. *J. counsel. Psychol.*, 1954, 1, p. 184-187.
227. Overstreet, H. *The Mature Mind*. New York: Norton, 1949.
228. Paterson, D. G., Gerken, C d'A., and Hahn, M. E. Revised Minnesota Occupational Rating Scales, in Williamson, E. G. (ed.), *Minnesota Studies in Student Personnel Work, No. 2*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1953.
229. Patterson, C. H. Interest tests and the emotionally disturbed client. *Educ. psychol. Measmt.*, 1957, 17, p. 264-280.
230. Pepinsky, H. B. Application of informal projective methods in the counseling interview. *Educ. psychol. Measmt.*, 1947, 7, p. 135— 140.
231. Pepinsky, H. B. The selection and use of diagnostic categories in clinical counseling. *Apl. Psychol. Monogr.*, 1948, No. 15.
232. Pepinsky, H. B., and Pepinsky, Pauline N. *Counseling Theory and Practice*. New York: Ronald, 1954.
233. Perls, Laura P., Goodman, P., and Hefferline, H. *Gestalt Therapy — Excitement and Growth in Human Personality*. New York: Julian, 1951.
234. Phillips, E. L. Attitudes toward self and others; a brief questionnaire report. *J. consult. Psychol.*, 1951, 15, p. 79—8.1.
235. Phillips, E. L. *Psychotherapy; a Modern Theory and Practice*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, inc., 1956.
236. Phillips, E. L., and Agnew, J. W, Jr. A study of Rogers' "reflection" hypothesis. *J. din. Psychol.*, 1953, 9, p. 281-284.
237. Porter, E. H., Jr. *An Introduction to Therapeutic Counseling*. Boston: Houghton, 1950.
238. Porter, E. H., Jr. Understanding Diagnostically and Understanding Therapeutically, in Williamson,

- E. G. (ed.), *Trends in Student Personnel Work*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1949, p. 113-119.
239. Postman, L., Bruner, J. S., and McGinnies, E. Personal values as selective factors in perception. *J. abnorm. soc. Psychol.*, 1948, 43, p. 142-154.
240. Powdermaker, Florence, and Frank, J. *Group Psychotherapy*. Cambridge: Harvard University Press, 1953.
241. Reid, Dorothy K., and Snyder, W. U. Experiment on "recognition of feeling" in non-directive psychotherapy. *Am. J. Psychol.*, 1947, 3, p. 128-135.
242. Remmers, H. H., Drucker, A. J., and Shimberg, B. *SRA Youth Inventory*. Chicago: Science Research Associates, 1948.
243. Reusch, J., and Prestwood, A. R. Anxiety. *Arch. Neural Psychiat.*, №9, 62, p. 1-24.
244. Ribble, M. *The Personality of the Young Child*. New York: Columbia University Press, 1955.
245. Richardson, H., and Borow, H. Evaluation of a technique of group orientation for vocational counseling. *Educ. psychol. Measmt.*, 1952, 12, p. 587-597.
246. Robinson, F. P. *Principles and Procedures in Student Counseling*. New York: Harper, 1950.
247. Roe, Anna. *The Psychology of Occupations*. New York: Wiley, 1956.
248. Rogers, C R. *Becoming a Person*. Oberlin College, Ohio: Board of Trustees, Oberlin College, 1954.
249. Rogers, C R. *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton, 1951.
250. Rogers, C R. *Counseling and Psychotherapy*. Boston: Houghton, 1942.
251. Rogers, C R. *Counseling with Returned Service Men*. New York: McGraw, 1946.
252. Rogers, C. R. The fully functioning personality. Unpublished paper.
253. Rogers, C. R. A personal view of some issues facing psychologists. *Amer. Psychologist*, 1955, 10, p. 247-249.
254. Rogers, C R. Persons or science? A philosophical question. *Amer. Psychologist*, 1955, 10, p. 267-278.
255. Rogers, C R. A process conception of psychotherapy. *Amer. Psychologist*, 1958, 13, p. 142-149.
256. Rogers, C R. Some Directions and End Points in Therapy, in Mowrer, O. H. (ed.), *Psychotherapy: Theory and Research*. New York: Ronald, 1953.
257. Rogers, C. R. A therapist's view of the good life. *The Humanist*, 1957, 5, p. 291—300, American Humanist Association, Yellow Springs, Ohio.
258. Rogers, C R., and Diamond, Rosalind F. *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago: University of Chicago Press, 1954.
259. Rosensweig, S. An Outline of Frustration Theory, Chapter 11, in Hunt, J. McV. (ed.), *Personality and the Behavior Disorders*. New York: Ronald, 1944.
260. Rotter, J. B. *Social Learning and Clinical Psychology*. Engle-wood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc., 1954.
261. Ruch, F. L. *Psychology and Life*. Chicago: Scott, Foresman & Co., 1948.
262. Rusalem, H. New insights on the role of occupational information in counseling. *J. counsel. Psychol.*, 1954, 1, p. 84-88.
263. Sargent, P. *The Handbook of Private Schools*, 35th ed. Boston: Porter Sargent, 1954.
264. Sargent, P. *Junior Colleges and Specialized Schools and Colleges*, 2nd ed. Boston: Portt. Sargent, 1955.
265. Schafer, R. *Psychoanalytic Interpretation in Rorschach Testing*. New York: Grune and Stratton, 1954.
266. Schmidt, H. O., and Fonda, C. P. The reliability of psychiatric diagnosis: a new look. *J. Abnorm. and Soc. Psychol.*, 1956, 52, p. 262—267.
267. Schwebel, M. Why unethical practice? *J. counsel. Psychol.*, 1955, 2, p. 122-127.
268. Seeman, J. A. A study of client self-selection of tests in vocational counseling. *Educ. psychol. Measmt.*, 1948, 8, p. 327—346.
269. Seeman, J. A., et al. A coordinated research in psychotherapy. *J. consult. Psychol.*, 1949, 13, p. 154-195.
270. Shaw, F. J. Some postulates concerning psychotherapy. *J. consult. Psychol.*, №9, 12, p. 426-432.
271. Shaw, R. *Finger Painting*. Boston: Little, 1934.
272. Sheerer, Elizabeth T. An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. *Amer. Psychologist*, 1948, 3, p. 285.
273. Sherman, Dorothy. An analysis of the dynamic relationships between counselor techniques and outcomes in larger units of the interview situation. Unpublished doctor's dissertation, Ohio State

- University, 1945.
274. Shoben, E. J. Psychotherapy as a problem in learning theory. *Psychol. Bull.*, 1949, 46, p. 366-392.
275. Shoben, E. J. Special review: Some recent books on counseling and adjustment. *Psychol. Bull.*, 1955, 52, p. 251-262.
276. Shoben, E. J. Work, love and maturity. *Personnel & Guidance J.*, 1956, 34, p. 326-332.
277. Shostrom, E. L., and Brammer, L. M. *The Dynamics of the Counseling Process*. New York: McGraw, 1952.
278. Shrodes, Carolina (ed.) *Psychology through Literature, an Anthology*. New York: Oxford, 1943.
279. Shuttleworth, F. K. *The physical and mental growth of Girls and Boys age six to nineteen in relation to age at maximum growth*. Washington: National Research Council, 1939.
280. Skidmore, R. A., et al. *Marriage Consulting*. New York: Harper, 1956.
281. Skidmore, R. A., and Garrett, Hulda. Joint interview in marriage counseling. *Marriage and Family Living*, 1955, 17, p. 320—324.
282. Slavson, S. R. *Analytic Group Psychotherapy with Children, Adolescents and Adults*. New York: Columbia University Picss, 1950.
283. Slavson, S. R. *The Practice of Group Psychotherapy*. New York: International Universities Press, 1947.
284. Smith, H. L. The value context of psychology. *Amer. Psychologist*, 1954, 9, p. 532-535.
285. Snygg, D., and Combs, A. W. *Individual Behavior: A New Frame of Reference for Psychology*. New York: Harper, 1949.
286. Sorokin, P. A. *Explorations in Altruistic Love and Behavior*. Boston: Beacon, 1950.
287. Speer, G. S., and Jasper, L. The influence of occupational information on occupational goals. *Occupations*, 1949, 28, p. 15-17.
288. Steiner, L. R. *Where Do People Take Their Troubles?* Boston: Houghton, 1954.
289. Stone, C. H. Are vocational orientation courses worth their salt? *Educ. psychol. Measmt*, 1948, 8, p. 161-181.
290. Stone, C. P. (ed.) *Annual reviews of psychology*, Vol. 1—9. Stanford, Calif.: Annual Reviews, 1950-1958.
291. Strang, Ruth. *ChildStudy*. New York: Macmillan, 1954.
292. Strong, E. K. *Vocational Interests* Eighteen Years After College*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1955.
293. Strong, E. K. *Vocational Interests of Men and Women*. Stanford: Stanford University Press, 1943.
294. Sullivan, H. S. *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton, 1953.
295. Sullivan, H. S. *The Psychiatric Interview*. New York: Norton, 1954.
296. Super, D. E. *Apraising Vocational Fitness*. New York: Harper, 1949.
297. Super, D. E. Career patterns as a basis for vocational counseling. *J. counsel. Psychol.*, 1954, I, p. 12-19.
298. Super, D. E. Transition from vocational guidance to counseling psychology. *J. counsel. Psychol.*, 1955, 2, p. 3—9.
299. Super, D. E. Vocational adjustment: Implementing a self concept. *Occupations*, 1951, 30, p. 88-92.
300. Symonds, P. M. *Dynamics of Psychotherapy*, Vol. I. New York: Grune and Stratton, 1956.
301. Symonds, P. M. *Dynamics of Psychotherapy*, Vol. II. New York: Grune and Stratton, 1957.
302. Terman, L. M. *Psychological Factors in Marital Hapiness*. New York: McGraw, 1938.
303. Thorne, F. C. Principles of Personality Counseling. *J. ofclin. Psychol*, 1950, p. 301-302.
304. Thorne, F. C. Principles of psychological examining. *J. ofclin. Psychol.*, 1955, p. 87.
305. Tindall, R. H., and Robinson, F. P. The use of silence as a technique in counseling. *J. clin. Psychol.*, 1947, 3, p. 136—141.
306. Tyler, Leona E. *The Work of the Counselor*. New York: Apleton-Century-Crofts, Inc., 1953.
307. U. S. Department of Health, Education, and Welfare. *Annual Report*. Washington, D.C.: U. S. Government Printing Office, 1957.
- БИБЛИОГРАФИЯ**
- 621**
308. U. S. Department of Health, Education, and Welfare. *Orientation Training for Vocational Rehabilitation Counselors*. (Mimeo) Rehabilitation Service Lives #332. Washington, D.C., 1955.
309. U. S. Employment Service. *Dictionary of Occupational Titles*, 2nded. Washington, D.C.: U. S. Government Printing Office, 1949.
310. U. S. Government Occupational Outlook Service. *Occupational Outlook Handbook*. Washington, D.C.: U. S. Government Printing Office, 1951.

311. Vincent, C. E. (ed.) *Readings in marriage counseling*. New York: Crowell, 1957.
312. Warner, W. L., Meeker, Marchia, and Ells, K. *Social Class in America*. Chicago: Science Research Associates, 1949.
313. Watson, R. I. *The Clinical Method in Psychology*. New York: Harper, 1951.
314. Watson, R. I. *Psychology as a Profession*. New York: Random House, Inc., 1954.
315. White, R. W. *The Abnormal Personality*. New York: Ronald, 1948.
316. White, R. W. *The Abnormal Personality*, 2nd ed. New York: Ronald, 1956.
317. White, V. *God and the Unconscious*. Chicago: Henry Regnery, 1953.
318. Wickes, F. *The Inner World of Childhood*. New York: Apleton-Century-Crofts, Inc., 1927.
319. Williamson, E. G. Counseling and the Minnesota point of view. *Educ. psychol. Measmt.*, 1947, 7, p. 141-156.
320. Williamson, E. G. *How to Counsel Students*. New York: McGraw, 1939.
321. Winder, L. Group Psychotherapy, in Moreno, J. L. (ed.), *Group Psychotherapy —A Symposium*. New York: Beacon, 1945.
322. Winnicott, D. W. Hate in the countertransference. *Int. J. Psychoanai*, 1949, 30, p. 69-74.
323. Wolberg, L. R. *The Technique of Psychotherapy*. New York: Grune and Stratton, 1954.
324. Wood, A. B. Transference in client-centered therapy and in psychoanalysis. *J. consult. Psychol.*, 1951, 15, p. 72—75.
325. Wrenn, C. G. Psychology, religion, and values for the counselor, Part III, in the symposium, the counselor and his religion. *Pers. and Guid. J.*, 1958, 36, p. 326-334.
326. Wrenn, C. G. The ethics of counseling. *Educ. psychol. Me-asmt.*, 1952, 12, p. 161-177.
327. Wrenn, C. G. *Wrenn Study Habits Inventory*. Stanford, Calif: Stanford University Press, 1931.
328. Wulf, F. Uber die Veranderung van Vorstellungen. *Psychol. Forsch.*, 1922, 7, p. 333-373.
329. Zelen, S. L. Acceptance and acceptability. *J. consult. Psychol.*, 1954, 7*, p. 316.

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов.....	6
Предисловие.....	9
ЧАСТЬ I. Основы.....	15
Глава 1. Профессиональное консультирование и психотерапия.....	17
Глава 2. Теоретические основы терапевтической психологии.....	44
Глава 3. Развитие личности.....	104
Глава 4. Процесс консультирования и психотерапии.....	142
ЧАСТЬ II. Методы.....	183
Глава 5. Подготовка к консультациям и психотерапий.....	185
Глава 6. Сущность взаимоотношений и личные качества психотерапевта.....	220
Глава 7. Техника выстраивания взаимоотношений	258
Глава 8. Специфические проблемы взаимоотношений	314
Глава 9. Методы интерпретации.....	358
Глава 10. Использование советов, информации и тестов.....	397
Глава 11. Групповая динамика, коллективные консультации и групповая психотерапия.....	427
ЧАСТЬ III. Специальные области применения.....	451

Глава 12. Семейное консультирование и психотерапия.. 453	Глава 13. Консультирование детей и их родителей 480
Глава 14. Консультирование в образовательной, профессиональной и реабилитационной сферах.....515	
Глава 15. Консультирование по проблемам ценностей.....546	
Глава 16. Консультирование по проблемам человеческих отношений на производстве и в сфере управления.....584	

БИБЛИОГРАФИЯ.....604

Эверетт Л. Шостром Лоренс М. Браммер

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ Основы консультирования и психотерапии

Редакторы *М. Кановская, В. Меньшенина* Художественный редактор *В. Щербаков*

Компьютерная графика *Г. Булгакова*

Компьютерная верстка *О. Рязанова* Корректор *Г. Пылева*

Издательство «Сова»

ЛРН№ 064914 от 14.01.97

195112, Санкт-Петербург, а/я № 51.

e-mail: sow@comset.net

000 «Издательство «Эксмо».

107078, Москва, Орликов пер., д. 6.

Интернет/Home page — www.eksmo.ru

Электронная почта (E-mail) — info@eksmo.ru

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться в рекламное агентство «Эксмо». Тел. 234-38-00

Книга — почтой: Книжный клуб «Эксмо»

101000, Москва, а/я 333. E-mail: bookclub@eksmo.ru

Оптовая торговля:

109472, Москва, ул. Академика Скрябина, д. 21, этаж 2

Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16 Многоканальный тел. 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 932-74-71

000 «Медиа группа «ЛОГОС».

103051, Москва, Цветной бульвар, 30, стр. 2

Единая справочная служба: (095) 974-21 -31. E-mail: mgl@logosgroup.ru

000 «КИФ «ДАКС». 140005, М. О., г. Люберцы, ул. Красноармейская, д. 3а. Тел. 503-81-63,796-06-24. E-mail: kif_daks@mtu-net.ru

Книжные магазины издательства «Эксмо»: Москва, ул. Маршала Бирюзова, 17(рядомсм. «Октябрьское Поле»).Тел. 194-97-86.

Москва, Пролетарский пр-т, 20 (м. «Кантемировская»). Тел. 325-47-29.

Москва, Комсомольский пр-т, 28 (в здании МДМ, м. «Фрунзенская»). Тел. 782-88-26.

Москва, ул. Сходненская, д. 52 (м. «Сходненская»). Тел. 492-97-85

Москва, ул. Митинская, д. 48 (м. «Тушинская»). Тел. 751-70-54.

Северо-Западная Компания представляет весь ассортимент книг издательства «Эксмо».

Санкт-Петербург, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е Тел. отдела рекламы (812) 265-44-80/81/82/83.

Сеть магазинов «Книжный Клуб СНАРК» представляет . I самый широкий ассортимент книг издательства «Эксмо». -----^

Информация о магазинах и книгах в Санкт-Петербурге по тел. 050.

Вы получите настоящее удовольствие, покупая книги в магазинах 000 «Топ-книга» Тел./факс в Новосибирске: (3832) 36-10-26. E-mail: office@top-kniga.ru

Всегда в ассортименте новинки издательства «Эксмо»:

ТД «Библио-Глобус», ТД «Москва», ТД «Молодая гвардия»,

•Московский дом книги», «Дом книги в Медведково», «Дом книги на ВДНХ».

Книги издательства «Эккомо» в Европе: www.atlant-shop.com

Подписано в печать с готовых диапозитивов 12.09.2002

Формат 60x90/16. Печать офсетная. Бум. газ. Усл. печ. л. 39,0

Тираж 3 000 экз. Заказ № 2931

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14