генезис

Е.В. Мартынова

Индивидуальное психологическое консультирование

ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА, ОБУЧЕНИЕ

Психотерапия и консультирование

Елена Мартынова

Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение

«Теревинф»

2014

УДК 159.99
ББК 88.4

Мартынова Е. В.

Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение / Е. В. Мартынова — «Теревинф», 2014 — (Психотерапия и консультирование)

ISBN 978-5-98563-406-8

В книге представлен всесторонний анализ психологического консультирования как особой профессиональной области. Описаны принципы, основные понятия, цели и задачи, методы и навыки, этические проблемы и требования к личности консультанта. Дан обзор современного состояния консультирования и перспективы его развития. Автор подробно рассматривает процесс работы консультанта, его этапы и феномены, принципы организации терапевтического пространства. Как установить и поддерживать контакт с клиентом? Как избежать «ловушек консультирования»? Что делать с переносом и контрпереносом? Как обрести индивидуальный стиль консультирования? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге.Особое внимание уделено нравственным проблемам, встающим перед консультантом в процессе оказания психологической помощи, а также проблемам обучения консультированию.Книга написана образно и эмоционально, проиллюстрирована примерами из консультативной практики. В конце каждой главы приводятся творческие задания, которые способствуют обучению начинающих консультантов.Издание адресовано практикующим психологам, психотерапевтам, а также студентам психологических факультетов вузов и всем, кто обучается или обучает консультированию.

УДК 159.99
ББК 88.4

ISBN 978-5-98563-406-8

© Мартынова Е. В., 2014
© Теревинф, 2014

Содержание

Предисловие И.В. Вачкова 7
Предисловие Л.Б. Шнейдер 8
От автора 10
Глава 1 13
§ 1. Психологическое консультирование как профессиональная деятельность 13
§ 2. Психологическое консультирование и психотерапия: проблема определения понятий 19
§ 3. Цели и задачи консультирования 27
§ 4. Основные принципы консультирования 34
Творческие задания к главе 1 41
Глава 2 42
§ 1. Требования к личности консультанта 42
§ 2. Модель личности эффективного консультанта 48
§ 3. Ценности консультанта и их проявление в консультировании 55
Конец ознакомительного фрагмента. 62

Елена Владимировна Мартынова Индивидуальное психологическое консультирование. Теория, практика, обучение

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

Предисловие И.В. Вачкова

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

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

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

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

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

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

Доктор психологических наук, профессор,
президент Сообщества сказкотерапевтов,
член правления Ассоциации детских психиатров и психологов
И.В. Вачков

Предисловие Л.Б. Шнейдер

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

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

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

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

Интенсивно развивающаяся в последнее десятилетие психологическая практика выдвинула целый ряд новых важных проблем. Различия в целях академической и практической психологии влекут за собой различия в концептуальном аппарате, методологии и используемых процедурах. Еще более важные различия прослеживаются в ценностных предпочтениях и самоидентификации людей, работающих в фундаментальной академической и практической областях психологии. В связи с этим можно говорить о нарастающем интересе именно к «фигуре» практического психолога. Этот интерес проявляется к будущему психологу уже на стадии обучения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Доктор психологических наук, профессор
Л.Б. Шнейдер

От автора

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

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

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

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

в котором каждый преподаватель не только владел теорией психологической науки, но и был активно практикующим психотерапевтом.

После того как был создан и утвержден цикл дисциплин для специализации «психологическое консультирование», перед нами встала вторая, не менее сложная задача – определить, какие именно практические формы обучения студентов консультированию необходимо использовать. Каждый из преподавателей в свое время обучался психотерапии и имел уникальный опыт – полученный в негосударственных институтах, оплаченный (достаточно большими суммами) из собственного кармана. Делиться своим опытом обучения психотерапии преподаватели были готовы, но непонятно было, как это уместить в рамки учебного процесса. Сколько упражнений можно успеть сделать за полтора часа учебной пары в группе, допустим, из 25 человек? А еще хорошо бы собрать обратную связь, дать теоретический комментарий, супервизию, все объяснить, рассказать подробно. Практикующим психологам было понятно, что обучать консультированию и терапии можно только посредством консультирования и терапии. Но никто из нас, обучаясь, не получал психотерапию по шесть-восемь часов в день пять дней в неделю в течение двух лет обучения. В то же время студенты нашей кафедры в процессе и теоретических, и практических занятий погружались в собственные переживания. Любые темы и проблемы так или иначе затрагивали их личный опыт или опыт их близких.

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

Я бесконечно благодарна своим коллегам и друзьям, с которыми мы прожили четыре замечательных трудных года существования кафедры под моим руководством: Александре Елисеевой, Виктории Дубинской, Ольге Коноваловой, Марине Богатыревой, Михаилу Дмитриеву, Татьяне Копашевой, Олесе Паскарь, Марьям Лобко, Юлии Тарасовой, Анне Галеповой, Елене Зинюк, Сергею Манахову, профессорам Лидии Бернгардовне Шнейдер, Витольду Альбертовичу Ясвину, Валентине Дмитриевне Москаленко, моим секретарям Анне Затепякиной, Юлии Масленниковой, Полине Гущенковой и Екатерине Чугуновой. Каждый из них вложил немало сил как в теоретическую, так и в практическую части процесса обучения психологическому консультированию, в психотерапевтическое сопровождение наших студентов, в разработку содержания программ, научно-исследовательскую работу, наконец, в создание на нашей кафедре особой атмосферы любви и принятия.

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

удалось. Сегодня их реализация продолжается в Высшей Школе психологического консультирования (ВШПК).

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

В этой книге есть оригинальные авторские идеи, которые до сих пор обдумываются, развиваются, проверяются научными исследованиями и психолого-педагогической практикой. В первую очередь речь здесь идет о концепции обучения консультированию, о «ловушках консультирования», об индивидуальном стиле и креативности психолога-консультанта. Много интересных идей родилось у меня и в процессе написания этой книги. Некоторые из них реализуются командой психологов-консультантов ВШПК, некоторые находятся на стадии разработки, некоторые еще только обдумываются. Надеюсь, что большинство из них нам удастся претворить в жизнь.

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

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

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

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

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

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

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

Глава 1
Психологическое консультирование: проблема определения, цели, задачи и основные принципы

§ 1. Психологическое консультирование как профессиональная деятельность

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

Первая из причин – рождение психологии как науки, связанное с открытием В. Вундтом первой психологической лаборатории в Лейпциге в 1879 г. Вторая – постепенное формирование научного и при этом гуманного и терпимого отношения к душевнобольным людям. В 1793 г. Ф. Пинель снял с пациентов психиатрической клиники цепи, позже Ж. Шарко описал истерию как психическое расстройство, а З. Фрейд обосновал метод ее излечения, открыв психоанализ, ставший фундаментальной основой для всей современной психотерапии. Третьей причиной стало развитие в начале XX в. психологического тестирования, появление первых тестов интеллекта Ф. Бине, а также организация в США в 1909 г. Национального комитета психической гигиены. Четвертая причина – возникновение в это же время в Бостоне разновидности консультирования, призванной помогать человеку в выборе профессии. Пятой причиной послужило возникновение и укрепление в 40-е годы XX в. в Соединенных Штатах психотерапии Карла Роджерса, внесшей в общественное сознание новое представление о возможностях психологической помощи. Шестая причина – широкое распространение в Америке в довоенное и послевоенное время института социальной поддержки и наставничества в отношении людей, переживавших эмоциональные трудности или попавших в сложную жизненную ситуацию.

Фоном для всех этих изменений были определенные общественно-экономические условия – промышленные революции, индустриализация, захватнические и освободительные войны, массовое переселение людей в города, безработица, резкое увеличение количества социальных отношений (контактов, связей) и, следовательно, сопровождающих их эмоций. Изменились и социокультурные условия жизни многих народов. На смену рациональности в научном познании пришел экзистенциализм. Ситуация распада империй стимулировала философское осмысление необходимости освобождения человеческого «Я» от всякого порабощения, признания человека свободным и имеющим все права с момента рождения, принятия

нового принципа существования в мире – на основании личного выбора и личной ответственности. В конечном счете все это к середине XX в. привело к формированию особой человеческой деятельности, получившей название «*counseling*», т. е. *консультирование, наставничество, психологическое вспомоществование* , и способствовало формированию целого спектра профессий, основной задачей которых стала психологическая помощь.

С середины XX в. в университетах и других учебных заведениях, прежде всего в США, стали появляться специальные факультеты (семейной психотерапии, философии и теологии, психологии и социологии с отделениями психологического консультирования и социальной работы), дипломированные выпускники которых получали право на оказание психологической помощи человеку в решении личностных проблем – как внутренних, так и связанных с человеческими отношениями. К 1960-м годам появились первые профессиональные стандарты в области психологического консультирования и психотерапии. За рубежом право консультировать получили четыре категории специалистов: психиатры; психоаналитики, т. е. психиатры с дополнительной психоаналитической подготовкой; клинические психологи; социальные работники. С 1982 г. Американская ассоциация консультирования начала заниматься регистрацией консультантов.

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

Одновременно с развитием системы профессиональной психологической помощи получил распространение и другой вид поддержки – это услуги гадалок, знахарей, целителей. Использование в течение многих лет такой «психологической помощи» не могло не привести к скептическому отношению к консультированию и психотерапии. Сыграл свою роль в формировании негативного отношения и впитанный с воздухом страх перед психиатрией, многие годы служившей тоталитарному режиму, помогавшей подавлять все проявления внутренней свободы человека. Возможно, поэтому до сегодняшнего дня очень многие люди с недоумением и опаской относятся к предложению проконсультироваться у психолога или воспользоваться услугами психотерапевта.

Тем не менее с начала 1970-х годов, вопреки полуофициальному запрету на оказание психотерапевтических услуг, в практику стали вливаться специалисты-психологи, прежде всего выпускники Московского и Ленинградского университетов. Постепенно стала меняться и система обучения. Одними из первых стали разрабатывать и читать курсы лекций по теории и практике психологического консультирования Е.Т. Соколова, Ю.Б. Гиппенрейтер, Ю.Е. Алешина и др. В Москве открылась первая семейная психологическая консультация. В эти же годы в Ленинграде, в институте им. В.М. Бехтерева, и в Москве, на базе Клиники неврозов, стали использоваться групповые методы работы с больными неврозами. В середине

1980-х годов прорыв «железного занавеса» способствовал началу прямого профессионального общения зарубежных и отечественных специалистов-практиков. В нашей стране побывали В. Сатир, Дж. Рейнуотер, В. Франкл, К. Роджерс. Елена Теодоровна Соколова, участница тех самых первых учебных семинаров и мастер-классов, замечает, что зарубежные психотерапевты «вынуждены были признать, что имеют дело с мыслящей, реально работающей и довольно многочисленной группой специалистов, обнаруживающих порой вопиющую наивность и безграмотность, но нередко удивляющих маститых специалистов своей эрудицией, начитанностью и широтой подхода» (*Соколова*, 2001, с. 4). Присущая большинству отечественных специалистов позиция «прагматического эклектика», т. е. психолога, на собственном опыте изучающего психотерапевтические направления и апробирующего техники из разных подходов, с одной стороны, была вынужденной из-за отсутствия системного образования в области консультирования, а с другой стороны, – способствовала формированию большей широты и толерантности консультативного мышления, чем у зарубежных коллег.

«Психологический бум» в России грянул в 1980-х – начале 1990-х годов. Рост интереса к тому, как устроен внутренний мир человека, к его жизненным сложностям и проблемам был обусловлен, прежде всего, изменением социально-экономических условий – демократизацией общества, провозглашением «свободы слова» и «гласности». Появились первые легальные службы социально-психологической помощи и телефоны доверия. В вузах по всей стране стали открываться факультеты психологии, в том числе со специализацией «психологическое консультирование», до сих пор ежегодно пополняющие армию психологов тысячами человек. Было издано огромное количество литературы, связанной с психологическими науками, – не только монографии и серьезные научные исследования, но и целое море книжек популярного характера из серий «Помоги себе сам», «Сам себе психолог», «Искусство быть», «Путь к успеху» и т. п.

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

Потребность в оказании квалифицированной психологической помощи и достижении определенного уровня ее качества по-прежнему остается актуальной. И это вызвано рядом причин. Во-первых, до сих пор не существует единого стандарта подготовки специалистов-консультантов: нет ни общего рекомендованного цикла дисциплин, ни документально определенного соотношения в обучении теоретической и практической составляющих. Во-вторых, не существует единой или хотя бы интегрированной теории психологической помощи, которая могла бы лечь в основу такого стандарта. В-третьих, процесс обучения и подготовки психологов-консультантов зачастую абсолютно не предоставляет им возможностей для получения практического опыта. В-четвертых, разобщенность психологического сообщества оставляет

массу возможностей для проникновения в профессиональную среду малограмотных и плохо подготовленных специалистов. Все это требует сегодня от психологического сообщества решения таких задач, как объединение специалистов, выработка и утверждение общих профессиональных стандартов, создание теории консультативной практики и методологической основы психологического консультирования.

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

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

В последнее время круг клиентских запросов значительно расширился, включив в себя вопросы, связанные с физическими заболеваниями, психосоматикой, зависимостями и созависимостью, этническими и мультикультурными{ *Мультикультурные проблемы* затрагивают такие характеристики личности, как этнографические переменные (этнос, национальность, религия, язык), демографические (возраст, пол и гендер, место жительства), статусные (социальные, образовательные, экономические), а также переменные принадлежности (формальные или неформальные принадлежности к семье, организации, идеям, образу жизни и пр.).} проблемами. Нередко клиенты приходят, пытаясь решить экзистенциальные проблемы (в том числе связанные с самореализацией и самоактуализацией), а также проблемы, связанные с эмоциональным выгоранием и невозможностью продолжать профессиональную деятельность, дауншифтингом и чувствами и конфликтами, им вызванными, творческими и ценностными кризисами. Получают распространение управленческое консультирование, организационное консультирование и такой особый вид консультирования, как коучинг. Жизненно необходимой стала психологическая помощь в кризисных ситуациях (смерть близких, попытка суицида, физическое насилие, измена, потеря работы, катастрофы и бедствия). Нуждающимися в психологической помощи, но не получающими ее пока в должной мере в нашей стране остаются следующие категории населения: пожилые люди, тяжело больные и умирающие, заключенные, военнослужащие; соответственно, малоизученными и открытыми для практикующих специалистов являются такие области консультирования, как помощь умирающим и психотерапия горя, работа с переживанием процесса старения и с клиентами пожилого возраста, работа в местах лишения свободы и социально-психологическая реабилитация осужденных, работа с проблемами адаптации к военной службе и реабилитация участников вооруженных конфликтов.

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

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

В настоящее время предмет психологического консультирования является достаточно размытым, и существующие сегодня определения отражают эту размытость. Тем не менее эти определения содержат ряд общих элементов. Первый из них – это представление о том,

что консультирование направлено на помощь людям в осуществлении выбора и принятии решений, а также претворении этих решений в жизнь. Второй – это использование понятия «личностное развитие» (хотя точное содержание этого феномена и условия, способствующие личностному развитию, до сих пор не определены). К сожалению, в отечественной психологической литературе общепринятое определение психологического консультирования также отсутствует.

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

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

1. Консультирование помогает человеку делать выбор и действовать по собственному усмотрению.

2. Консультирование помогает обучаться новому поведению.

3. Консультирование способствует развитию личности.

4. В консультировании акцентируется ответственность клиента, т. е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.

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

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

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

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

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

* * *

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

§ 2. Психологическое консультирование и психотерапия: проблема определения понятий

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

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

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

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

Однако в то время как на Западе, и прежде всего в США, термины «психологическое консультирование», «консультирование», «психотерапия» и «терапия» зачастую обозначают один и тот же процесс, в отечественной науке продолжаются ожесточенные споры о том, следует ли отождествлять психологическое консультирование и личностно ориентированную, или немедицинскую психотерапию, а также о том, каковы критерии их разграничения. Споры эти становятся все более яростными в связи с увеличением количества практикующих психологов, которые, кстати, называют себя и консультантами, и психотерапевтами одновременно. Их

богатейший опыт свидетельствует о том, что на практике очень трудно или даже невозможно определить, где в процессе работы с клиентом происходит консультирование, а где – психотерапия. Об этом же свидетельствует и зарубежный опыт.

Интересный феномен обнаруживается в отечественной психологической литературе. К примеру, Большой психологический словарь под редакцией Зинченко и Мещерякова вообще не дает определения психологического консультирования. Это словосочетание встречается всего один раз в статье о практическом психологе системы образования, при этом пояснений о том, что это за деятельность, нет никаких. А вот психотерапия имеет собственную статью, в которой, в частности, указывается, что психотерапию можно понимать в узком и широком смысле, подразумевая не только лечение, но и «оказание психологической помощи здоровым людям в ситуациях различного рода психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество собственной жизни» (Большой психологический словарь, 2003, с. 446). А дальше авторы, уважаемые и знающие психологи, отмечают, что подобная помощь основана на *индивидуальном консультировании*, опять-таки не поясняя, является ли консультирование особым видом деятельности психолога или основным методом данной деятельности.

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

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

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

Цели. Обычно в качестве цели консультирования называется помощь людям в решении задач развития. Зарубежные теоретики утверждают, что подростки и молодые люди обычно получают помощь в форме консультирования. А вот взрослые люди с теми же проблемами скорее нуждаются в психотерапии – прежде всего потому, что их проблемы носят более глубокий характер, а отношения достаточно разнообразны. Однако утверждение о различиях в

глубине проблематики кажется достаточно спорным. Известно, что дисфункциональная семья (а сегодня таких семей очень много) отрицательным образом влияет на становление и развитие личности ребенка. Уже к подростковому возрасту человек может иметь значительное количество проблем, что подтверждает сегодняшняя социальная ситуация, в которой присутствуют подростковый алкоголизм, наркомания, токсикомания, игровая и компьютерная зависимости, суициды, побеги из дома и т. д. Таким образом, вряд ли справедливо говорить о меньшей глубине подростковых и юношеских проблем и сравнивать их с проблемами взрослого человека.

Кроме того, некоторые отечественные авторы разделяют консультирование и психотерапию в соответствии с локусом жалоб клиентов. Ю.Е. Алешина (*Алешина*, 2005, с. 12) отмечает, что клиент психолога-консультанта обычно обвиняет других в своих проблемах, например: «Мой супруг меня не понимает», «Мои родители вечно ругают меня», «Мой муж совершенно не занимается с ребенком» и т. п.; тогда как клиент психотерапевта осознает собственную ответственность за свои жизненные трудности и предъявляет запросы другого рода: «Я постоянно чувствую раздражение в адрес собственного ребенка», «Мне кажется, что я сильно отличаюсь от других людей своей неуверенностью и застенчивостью», «Я хочу изменить свои отношения с родителями, научиться спокойно реагировать на их выпады против меня» и т. д. Это различие, как правило, свидетельствует о том, что человеком уже проделана определенная внутренняя работа по анализу своего характера, рефлексии своего эмоционального состояния и, возможно, некоторых жизненных проблем. Это же различие предполагает, что у клиента сформирована внутренняя готовность к более глубокой работе со своим внутренним миром, со своей личностью. Однако значительная часть психологов-практиков утверждают, что запросы с внешним локусом являются не чем иным, как классическим *«ложным запросом»*{ *Классический «ложный запрос»* – запрос, в котором звучит просьба переделать, изменить или повлиять не на автора запроса, а на другого человека – супруга, родителя, ребенка, друга, сослуживца и т. п.}, а задачей психолога-консультанта становится помощь в переформулировании этого запроса таким образом, чтобы локус переместился в область ответственности клиента. Например: «Что же я делаю такого, что мы с мужем не можем найти общий язык?», «Как мне защитить свои потребности от собственных родителей?», «Могу ли я отдать часть ответственности за воспитание ребенка своему мужу?» и т. п. Только такая работа может считаться эффективной. Было бы неправильным считать, что решение подобных проблем требует анализа только актуальных ситуаций из жизни клиента. Невозможно изменить установки клиента, не анализируя его детско-родительские отношения, его психотравмы, его привычные эмоциональные состояния и поведенческие паттерны. Именно этим и занимается психотерапия.

Время. Традиционно считается, что психотерапевтическое воздействие более длительно, продолжительность его измеряется месяцами или даже годами. Можно предположить, что традиция эта связана с психоанализом в том ортодоксальном виде, в котором его проводил и описывал Фрейд. С такой же длительностью вел свою клиент-центрированную терапию и Роджерс. И наоборот, есть мнение о том, что консультирование краткосрочно (это может быть даже единственная встреча). Однако к настоящему моменту темп жизни человечества вырос так значительно, что изменений в эмоциональном состоянии, отношениях, здоровье, своем характере человек не может ждать годами. Человек хочет изменений быстрых, практически мгновенных. И в угоду этому желанию появились соответствующие техники, методы и даже направления психотерапии. Среди них НЛП, гештальттерапия, психодинамическая терапия, Эриксоновский гипноз. Из совсем новых – краткосрочная позитивная терапия (терапия, фокусированная на решении, по Стиву де Шезеру); терапия нового решения Гулдинга; провоцирующая тревогу краткосрочная терапия; краткосрочная терапия, центрированная на решениях (основанная на Эриксоновском гипнозе). Все эти направления работают достаточно быстро и в течение нескольких недель или месяцев (от 6 до 20 сессий) обеспечивают у подавляющего

большинства клиентов начало тех изменений, за которыми они приходят, или даже их полное осуществление. Иногда даже одна удачная сессия открывает для клиента начало новой жизни.

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

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

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

ходимы для ассимиляции и глубокого осмысления опыта, полученного в ходе терапии. Наряду с этим подобные перерывы, с учетом того, что психотерапевт всегда является в определенном смысле «родительской фигурой», становятся временем взросления клиента, периодами его личностного роста.

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

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

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

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

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

Однако все большее количество психологов-консультантов используют в качестве основы для своей работы не какие-то определенные техники, а диалог как таковой, строя сессию в

форме особой беседы, опираясь на актуальное состояние клиента, на происходящее в сессии взаимодействие клиента и психолога, на «здесь и теперь» в выстраиваемых отношениях. О таком диалоге как основе психотерапевтического взаимодействия клиента и психолога пишут психотерапевты различных подходов – экзистенциально-гуманистического, гештальтподхода, личностно ориентированного, эклектически-интегрированного, – среди которых Карл Роджерс, Ирвин Ялом, Альфрид Лэнгле и многие другие, а также отечественные авторы Т.А. Флоренская, А.М. Айламазьян, М.А. Гулина, Г.Л. Станкевич, Ф.Е. Василюк. Этот диалог представляет собой, прежде всего, субъект-субъектное взаимодействие, при котором личность психотерапевта с ее чувствами, установками, ценностями, смыслами важна не менее, чем личность клиента. Это диалог, при котором оба участника оказывают влияние друг на друга, изменяют представления о мире друг друга, расширяя и углубляя их. Такой диалог восходит своими корнями к беседам, которые вел со своими учениками Сократ. Нет сомнений в том, что ведению такого диалога нужно специально учиться.

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

Одна из причин «неразрешимости» проблемы разведения понятий «психологическое консультирование» и «психотерапия» обсуждается в книге «Мастерство психологического консультирования» (2007, с. 6), являющейся плодом многолетней работы профессионалов из Санкт-Петербурга, занятых подготовкой практических психологов. Они указывают на то, что в нашей стране перепутаны понятия «образование» и «сфера деятельности». За рубежом, например, психотерапия является определенной деятельностью, которой могут заниматься специалисты с образованием по специальностям «врач-психиатр», «психолог», «социальный работник». В этом же ряду стоит такая деятельность, как преподавание, которым могут заниматься и врачи, и психологи, и юристы, и экономисты. При этом *консультирование* также подпадает под определение сферы деятельности. Во всех странах давно практикуются юридическое, экономическое, медицинское консультирование, главное отличие которого состоит в том, что оно носит разовый и достаточно поверхностный характер, не затрагивающий глубин личности, ее переживаний и особенностей поведения, и представляет собой *информирование, совет по определенному поводу*. В таком случае психолог как специалист, обладающий психологическими знаниями о человеке (специалист с психологическим образованием), также может отвечать на определенные вопросы клиентов, при этом консультируя их. Тогда содержательно в процесс *консультирования* укладываются ответы на такие, к примеру, вопросы, как: «Каковы возрастные особенности ребенка семи лет?», «Как протекает подростковый кризис?», «Когда следует начинать говорить с ребенком о сексуальных отношениях?», «Как готовить ребенка к школе?», «Что полезно для беременной женщины?» и т. п. По сути *это сообщение клиенту определенной информации о человеке вообще.* Вероятно, первоначальный смысл, вкладываемый в понятие «психологическое консультирование», соответствовал именно этой идее. Но как только эта информация конкретизируется, как только предметом обсуждения становится отдельный индивид, его личностные особенности, эмоциональные переживания, поведение, говорить о консультировании становится не совсем правомерно. Здесь начинается психотерапия, потому что она лечит, изменяет, корректирует. В соответствии с этой логикой и консультирование, и психотерапия занимают свои места среди сфер деятельности психолога наряду с просвещением, психодиагностикой, коррекцией.

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

Требования к специалистам. Первоначально требования к профессиональной подготовке психологов-консультантов и психотерапевтов сильно различались. Это отмечает Ю.Е. Алешина *(Алешина,* 2005, с. 13–14). Чтобы консультировать, психолог должен был иметь базовое психологическое образование и специальную подготовку по теории и практике консультирования. Прохождение супервизии тоже было желательным, но могло быть достаточно краткосрочным. Психотерапевту же в первую очередь необходимо было иметь медицинское образование, теоретическую психологическую подготовку, а также длительный клиентский психотерапевтический опыт и опыт работы под руководством супервизора. Высокий уровень требований к психотерапевту во многом обусловлен теми сложностями, с которыми он встречается в своей работе с клиентами: необходимостью ориентироваться в проблематике пациента, опасностью эмоционального выгорания, возникновением в отношениях весьма сложных явлений переноса и контрпереноса. При рассмотрении этих двух видов деятельности в таком аспекте можно обнаружить их первоначально различную ориентацию: консультирование решает ситуативные проблемы, а психотерапия – личностные.

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

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

А.И. Сосланд в своем интервью для журнала «Русский репортер»{ «Русский репортер». 2011, № 33 (311), 22 августа.} утверждает, что важнейшим критерием эффективности, профессиональной компетентности консультанта или психотерапевта и в то же время главным отличием их от всевозможных шарлатанов является наличие у профессионала определенной теории личности (представления о структуре личности, условиях ее развития и т. п.) и теории возникновения патологических симптомов, а также терапевтической техники, опирающейся

на эти теории. Несомненно, для подготовки таких специалистов психологическое образование становится не менее, а может быть, и более важным, чем медицинское.

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

* * *

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

§ 3. Цели и задачи консультирования

Задача определения целей консультирования на первый взгляд может показаться простой, так как у пришедшего на консультацию клиента всегда есть некий запрос. Но на самом деле это задача гораздо более сложная, так как удовлетворение запроса клиента не может являться целью консультирования. Во-первых, у самого клиента всегда есть множество разнообразных, часто не осознаваемых потребностей, требующих удовлетворения; и не всегда он способен сформулировать свой запрос с учетом этих потребностей. Во-вторых, теоретическая ориентация консультанта оказывает решающее влияние на формулировку общих целей и задач консультирования.

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

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

Ряд зарубежных авторов выделяют универсальные цели консультирования. По мнению М. Скалли и Б. Хопсона, существуют три основные цели консультирования: помощь клиентам в их самоусилении (в развитии способности к осознаванию себя, других людей, окружающего мира; в формулировании собственных целей и формировании ценностей; в развитии навыков и поиска и получения необходимой информации); в личностном развитии клиентов (развитие способности, уровня и диапазона навыков осознавания; в умении проводить мониторинг собственного самочувствия и развития; в использовании своих умений и навыков для помощи другим в их развитии; в усилении способности к оказанию и получению поддержки; во взаимодействии с людьми и системами, приобретении этого опыта, изменении под этим воздействием); создание здоровых микро- и макросистем для функционирования индивидуумов (отношения в семье, организациях, в малых и больших социальных группах) (Практическая психология … 2001, с. 211). При этом они утверждают, что приоритетной является вторая цель, и именно в ее реализации видят залог эффективности консультирования. Однако понятие *«личностное развитие клиента»* не может быть осмыслено без разъяснения как самого понятия, так и критериев его динамики.

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

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

Изменение поведения клиента – это разрушение непродуктивных паттернов поведения, что помогает увеличить степень удовлетворенности жизнью, повысить эмоциональный и жизненный тонус клиента. Эта цель, как правило, достигается за два шага. Первый шаг – осознание поведенческого паттерна. Именно это происходит в ходе диалога, если консультант внимателен не только к клиенту и его поведению, но и к своим эмоциональным реакциям в ходе встречи. Например, внезапно возникшая злость на клиента, вовремя осознанная консультантом, может быть вызвана отвержением или обесцениванием со стороны клиента. Задача психотерапевта – обратить на это внимание клиента, соотнести с тем, что происходит в его жизни, обозначить свои чувства, которые возникают рядом с клиентом в конкретной ситуации. Второй шаг – приложение определенных волевых усилий для оптимального изменения паттерна. Психологу нужно помнить самому и временами напоминать клиенту о том, что без приложения им определенных сил изменения практически невозможны. В дальнейшей работе важной становится поддержка консультантом любых, порой даже незначительных изменений этого паттерна, ободрение клиента в стремлении к изменениям, помощь в нахождении внутренних сил и ресурсов, на которые можно опираться вне встреч с психологом. Таким же образом происходит работа и по выработке желаемых паттернов поведения. Впервые попробовав новое поведение в клиент-терапевтических отношениях, получив от психолога поддержку нового способа действий, человек может начать использовать его вне терапии.

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

Увеличение продуктивности клиента и его способности преодолевать трудности. Каждый человек время от времени сталкивается с определенными трудностями и необходимостью их преодоления. В процессе развития ребенок перенимает транслируемые родителями способы решения тех или иных жизненных проблем. К таким способам можно отнести борьбу, стремление к преодолению трудностей, избегание, вытеснение, упорство в решении

задач и т. п. Можно говорить о том, что в семье ребенок усваивает системную семейную экзистенциальную позицию. Процесс жизненной адаптации будет проходить легче, если позиции отца и матери сходны между собой. А если они различны? Иногда они могут даже противоречить одна другой, вступая в конфликт по определяющим критериям: смыслы и ценности, количество затрачиваемых волевых усилий, скорость саморегуляции, интересы и направленность, способы преодоления трудностей. В таких случаях у ребенка может сформироваться глубокий внутренний конфликт, усугубляемый иногда сложностью и даже невозможностью идентификации с родителем своего пола. Психотерапия, работая с осознаванием клиентом собственных противоречивых установок, целей, желаний, влечений, интересов, способствует изменению или упрочению экзистенциальной позиции клиента, принятию им многообразия мира и повышению личностной толерантности. При этом увеличение продуктивности клиента происходит за счет увеличения количества доступных ему вариантов решения проблем и способов преодоления трудностей.

Помощь клиенту в процессе принятия решений. Понимание клиентом того, что вся жизнь состоит из постоянного выбора, приводит к осмыслению процесса принятия решений. Для этого необходимо осознание клиентом собственной ответственности за свою жизнь. Основная задача заключается в том, чтобы клиент не просто декларировал ответственность, а действительно прочувствовал, что он сам отвечает за все, что с ним происходит. Как правило, клиенты готовы взять ответственность за свои поступки, действия, решения, но когда речь заходит о поведенческих паттернах, об эмоциональных состояниях, мешающих получать удовольствие от жизни, большинство клиентов с трудом понимают, как вообще они могут регулировать эти процессы. Научить их это делать, показать, *как* это возможно и как *они уже* это неосознанно делают, – цель психологического консультирования.

Способствование раскрытию и развитию потенциальных возможностей клиента является наиболее сложной и скрытой от поверхностного взгляда целью консультирования. По всей видимости, это не только и не столько улучшение качества жизни клиента, повышение его жизненной продуктивности. Само улучшение наступает по определенным причинам. Одна из них обозначена А. Маслоу как *отношение между сущим и должным (Маслоу,* 1999). Под сущим он понимает *те потенции, которые клиент осознает, то, что он о себе знает.* Должное же – это *тот идеальный образ себя, путь развития своего потенциала, своих способностей, своей личности, к которому клиент стремится.* Сокращение дистанции между сущим и должным способствует развитию целостности клиента как в восприятии своей личности, самого себя, так и в восприятии мира во всем его многообразии. И здесь важнейшую роль играет умение психотерапевта оказывать *экзистенциальную поддержку* своему клиенту, т. е., по сути, принимать его целостно, со всеми проблемами, противоречиями, недостатками и достоинствами, давая ему свою любовь{ Употребляя слово «любовь» (здесь и далее, когда говорим о любви терапевта к клиенту), мы опираемся, прежде всего, на общечеловеческое и философское понимание этого феномена. «Любовь» в клиент-терапевтических отношениях более всего близка к древнегреческим «филии» (любовь-дружба) и «агапэ» (безусловная любовь) и соответствует определению Аристотеля: «Любить – значит желать кому-нибудь того, что считаешь благом, ради него [то есть этого другого человека], а не ради самого себя, и стараться по мере сил доставлять ему эти блага» (*Аристотель*. Риторика. Книга II. Глава IV).} и поддержку безо всяких условий. Однако в процессе психотерапии изменяется не только знание клиента о себе, т. е. *сущее.* Экзистенциальная поддержка, безусловное принятие, несомненно, способствуют трансформации образа *должного.* Таким образом, *постоянное стремление изменяющегося сущего достичь трансформирующегося должного обеспечивает процесс личностного развития,* являющийся залогом эффективности консультирования.

Несмотря на то что некоторые авторы все же выделяют определенные различия в целях консультирования в зависимости от школы или направления психотерапии, их сущность одна

и та же. Споры о целях консультирования, их содержании и различиях между ними в зависимости от направления имеют значение до тех пор, пока не начинается оценка эффективности консультации или психотерапевтической сессии, ее пользы для клиента. И тогда оказывается, что именно условия консультирования в первую очередь определяют эффективность работы консультанта, а цели так тесно переплетены в ходе работы, что все их можно смело заменить одной – просто любить своего клиента.

Поясним здесь, как, на наш взгляд, работает психотерапия, какие психологические механизмы способствуют личностным изменениям и личностному развитию. Вспомним, как развивается ребенок в онтогенезе. Ведущую роль в процессе развития всех высших психических функций играет интериоризация – формирование внутренних структур человеческой психики благодаря усвоению структур внешней социальной деятельности, присвоению жизненного опыта. Всякая функция человеческой психики, как указывал Л.С. Выготский, сначала появляется как внешняя, проявляясь в отношениях людей, а затем, будучи интериоризована, проявляется как внутренняя, в отношении к самому себе.

Глубинная психология утверждает, что посредством интериоризации ранние межличностные отношения формируют бессознательное, которое затем определяет структуру сознания личности. Более того, современные зарубежные исследования влияния родительского принятия и любви на биохимию и структуру мозга показывают, что «наиболее часто повторяющееся поведение родителей – и матери, и отца – будет зафиксировано в мозге ребенка в нейронных путях в качестве руководства в отношениях между людьми. Этот повторяющийся эмоциональный опыт превращается в обучение, и если говорить о нейронных путях, вовлеченных в выражение и испытывание эмоций, то речь будет идти об обучении тому, чего ожидать от других людей в рамках тесных взаимоотношений» (*Герхардт*, 2012). Что это значит? В самом обобщенном виде это может выглядеть так. Родители определенным образом относятся к ребенку. Тот интериоризирует это отношение, а затем переносит его и на других людей, и на себя самого. Когда ребенок вырастает, это отношение определяет сознание, а также переживания и поведение личности. Что затем происходит в клиент-терапевтических отношениях? В атмосфере безусловного принятия, тепла и поддержки психолог-консультант (в качестве родительской фигуры) транслирует своему клиенту свое отношение, которое сначала появляется во внешнем плане, а затем может быть интериоризовано клиентом и проявиться в его внутреннем мире через принятие себя, самоподдержку, интерес и, наконец, любовь к себе – такому, какой он есть. Именно этот процесс и запускает качественные изменения в жизни клиента.

Для достижения целей консультирования в ходе работы с клиентом психотерапевт решает несколько групп задач:

- диагностические;
- информативные;
- терапевтические.

Решение **диагностических** задач начинается со сбора необходимой информации о клиенте, его жизненной ситуации и ее анализа. Необходимо выяснить причины, источники возникновения проблем клиента, особенности развития этих проблем. На этом же этапе исследуется уровень внутренней готовности клиента к тому, чтобы решать проблемы, его восприятие меры собственной ответственности за возникновение проблем, локус жалобы клиента. Важной задачей этого этапа является выдвижение и проверка *терапевтической версии*, т. е. выявление тех психологических механизмов или феноменов, которые детерминируют возникающие у клиента проблемы.

Информативные задачи решаются посредством сообщения клиенту доступным языком необходимой теоретической информации о его проблеме. Это может быть, например, информация об особенностях развития отношений, о семейных и личностных кризисах, о пси-

хологических границах, о типах психологических защит и т. п. Сообщение такой информации не должно превращаться в лекцию или поучение, оно должно быть лаконичным и емким по содержанию. Здесь также можно сообщать информацию, носящую *прогностический* характер. Прогноз в психотерапии представляет собой в некотором смысле предостережение клиента. Это информация о том, что может произойти с клиентом и в его отношениях, если он не будет вносить в жизнь изменения. Делать прогнозы консультанту позволяют, во-первых, жизненный и профессиональный опыт, во-вторых, профессиональные знания, в-третьих, профессиональная интуиция. Психотерапевту следует обращаться с прогнозами очень и очень осторожно, понимая тончайшую грань между прогностической фрустрацией и негативной установкой.

Наконец, **терапевтические** (лечебные) задачи решаются в процессе оказания клиенту психологической помощи. Они могут реализовываться посредством использования специальных приемов и техник, а могут решаться в ходе клиент-терапевтического диалога. К терапевтическим задачам можно отнести: оказание психологической поддержки и экзистенциальное принятие; актуализацию собственных ресурсов клиента или помощь в их выработке при недостаточности или отсутствии; оптимизацию эмоционального состояния клиента и отработку способов его сохранения; прояснение и фокусировку потребностей, формирование и упрочение ценностно-смысловой иерархии; планомерное выявление иллюзий клиента, не отвечающих возможностям его жизни, их проработку и замену реальными целями.

В процессе консультирования постоянно происходит формулирование и переформулирование целей клиента. Этому способствуют и развивающиеся клиент-терапевтические отношения, и открытое диалогическое взаимодействие консультанта и клиента. В конечном счете цели клиента и консультанта могут совпасть, обеспечив тем самым эффективность психотерапевтической работы. Однако, заканчивая разговор о целях и задачах консультирования, следует обратить внимание еще на один аспект. Это *ожидания клиентов от процесса терапии и самого консультанта*. Для начинающего консультанта это – «ловушка», которую трудно или даже невозможно избежать. Для опытного консультанта – это соблазн, который необходимо постоянно преодолевать. Ожидания, которые предъявляют клиенты, могут на самом деле являться «ширмой», скрывающей реальные проблемы и потребности, или даже иллюзией самого клиента. Опытные психологи-практики рекомендуют *никогда* не начинать работу с клиентом, пока не выяснено, чего он ожидает от встреч с психологом, каких изменений ждет от совместной работы, по каким критериям узна́ет, что эти изменения произошли. Во-первых, прояснение ожиданий клиента может рассказать многое о его мировоззренческой позиции, ценностях, смыслах, о его ответственности. Во-вторых, прояснение ожиданий является самым *безопасным* способом избежать тех самых «ловушек», которые расставляют консультантам клиенты. Слишком часто они приносят на терапию в завуалированном виде то, что, собственно, и осложняет их жизнь. Задача психолога – обратить внимание клиента на эти эмоциональные особенности и особенности поведения. *Всегда быть более осознанным, чем твой клиент*, – вот самая первая заповедь психолога-консультанта. Второе, что обязательно должен помнить консультант, – это то, что ожидания и запрос клиента не всегда соответствуют реальным проблемам, с которыми надо работать, и ориентироваться на них можно лишь частично.

Вот несколько примеров.

> «Мне уже 30 лет, а я никак не могу выйти замуж. Сделайте со мной что-нибудь», – заявляет клиентка на первой встрече. И на вопрос терапевта о том, как она поймет, что терапия эффективна, отвечает: «Если я скоренько выйду замуж, значит, я не зря тратила время на консультацию». А чуть позже выясняется, что у клиентки еще никогда не было отношений с мужчиной, и как в них вступать, как их строить и как удерживаться в долгосрочных отношениях, она не знает. «За сколько консультаций вы хотите

решить свою проблему?» – спрашивает терапевт. «А разве наши встречи еще потребуются?» – удивляется она. Так обнаруживается, что проблема совсем не в том, что клиентка пытается, но никак не может получить некий результат (выйти замуж), а в том, что она, скорее всего, не умеет строить долгосрочные отношения, хотя и заявляет о своем желании их иметь.

«Я уже восемь лет встречаюсь с женатым мужчиной. Я хочу с ним расстаться». Вроде бы это запрос про отношения, но дальше в ходе терапии оказывается, что клиентка живет за счет этого мужчины, не работает и работать не собирается. В ответ на вопрос терапевта: «Как будет строиться ваша жизнь после расставания?» – она весело смеется: «Проживу как-нибудь!». Но пояснить, из чего состоит это «как-нибудь» (чем она будет заниматься, на что и где жить, будет ли каким-либо образом зарабатывать деньги и т. п.), она не может. И здесь уже видно, что клиентка находится в инфантильной позиции, не берет ответственность за свою собственную жизнь; и нужно прежде всего говорить об изменении ее экзистенциальной позиции.

«Я чувствую глубокую неудовлетворенность своей профессией. Я хочу заниматься творчеством, стать известным писателем, – говорит умный и разносторонне развитый молодой программист. – Я хочу уехать в другую далекую страну, жить там, изучать ее быт и нравы, писать книги о ее жителях». Но на вопрос психолога: «В чем смысл таких масштабных изменений в вашей жизни? Насколько вообще реальны такие планы?» – молодой человек ответить не может, а лишь растерянно пожимает плечами. Здесь налицо противоречие между реальностью, в которой живет клиент, и его фантазиями и иллюзиями. Впереди долгая работа по принятию собственной жизни, своего профессионального выбора, самого себя. И только после этого, вероятно, станут возможными осознанные изменения в жизни клиента.

Эти ситуации показывают, какими нереалистичными, невыполнимыми могут быть ожидания клиента от консультативной работы, как они могут не соответствовать реальной жизненной ситуации клиента; как происходящее на терапии может отличаться от запроса клиента; как реальная цель терапии может отличаться от достижения заявленных клиентом желаемых изменений в его жизни.

Задача консультанта – отыскать, увидеть то, что останавливает человека и что мешает ему осуществить свои планы – принять решение, выздороветь, выйти замуж или развестись, похудеть, переехать, устроиться на работу или уволиться с нее и т. д. Когда эти скрытые, неосознаваемые причины или заблокированные потребности найдены и осознаны, тогда клиент либо начинает делать то, в отношении чего первоначально просил помощи у психолога, либо отказывается от своих прежних ожиданий, так как обнаруживает, что это – не то, что ему действительно нужно. Важно помнить, что *человек все всегда решает и делает сам*. Консультант может потратить огромное количество эмоциональных сил в процессе оказания психологической помощи, а клиент, не готовый к изменениям в собственной жизни, останется недовольным, да и проблема не будет решена.

Проблема несоответствия целей консультанта и клиента остается актуальной и для профессионалов, и для начинающих консультантов. Об этом замечательно пишет И. Ялом в своей книге «Лжец на кушетке» (*Ялом*, 2004). Он показывает, как клиенты «расставляют ловушки» и как психотерапевты в них попадают, как клиенты провоцируют консультантов, а те поддаются на провокации. Учиться распознавать провокации, видеть несовпадение целей, замечать неосознанную или заведомую ложь клиента, осознавать, что «попался», что «прокололся», и

говорить об этом клиенту – важная задача для работающего профессионала. И учиться этому можно и нужно всю свою профессиональную жизнь.

§ 4. Основные принципы консультирования

Любая профессиональная деятельность опирается на ряд принципов, правил и требований, необходимых для успешного ее осуществления. Есть такие правила и в психологическом консультировании. Большинство профессионалов, говоря о принципах консультирования, имеют в виду прежде всего этические принципы. Во многих странах, и в нашей стране также, существуют этические кодексы психологов, в которых оговорены социальные нормы и ценности, на которые должен ориентироваться консультант в своей работе. Следование такому кодексу является залогом соответствия содержания психологической помощи общепринятой морали. Однако, кроме этики профессиональной деятельности, существуют также общие принципы консультирования, которые лежат в основании профессиональной позиции психолога. Эти принципы составляют фундамент *персональной теории консультирования,* с одной стороны, представляющей собственный взгляд психолога на консультативный процесс, с другой стороны, являющейся опорой для его практической деятельности.

! Говоря кратко, персональная теория консультирования представляет собой систему взглядов консультанта на человека вообще, на особенности развития и функционирования его личности, взаимодействие его с миром, другими людьми и с собой.

Поиски общей теории консультирования обусловлены стремлением профессионалов обеспечить наибольшую эффективность психотерапевтического процесса. Однако трудно не согласиться с Е.Т. Соколовой (2001), Р. Кочюнасом (1999), утверждающими, что нет необходимости в поиске единой истинной и верной теории консультирования, противопоставленной всем остальным. Каждая из теорий умножает и дополняет систему знаний о человеке, о его внутреннем мире, о взаимосвязи с внешним миром, о возможностях и путях его развития. Джордж и Кристиани также отмечают: «Совершенно ясно, что ни один терапевтический подход – медицинский, когнитивно-поведенческий, социологический, психодинамический и т. д. – не обеспечивает законченную модель для понимания человека и помощи людям с широким диапазоном имеющихся у них проблем. Сейчас теоретики и преподаватели в области консультирования занимаются не столько обсуждением того, какой подход является наиболее универсальным и должен использоваться всеми, сколько выделением общих элементов и лечебных факторов, которые обнаруживаются в различных консультативных подходах, опирающихся на продуктивные теории» (*Джордж, Кристиани*, 2002, с. 156).

О том, что теория нужна для практической работы с людьми, для консультирования и психотерапии, пишут и зарубежные, и отечественные психологи. «Полетом без ориентиров, без карты, без навигационных приборов» метафорично называет Р. Кочюнас психологическую помощь без опоры на систему теоретических воззрений (*Кочюнас*, 1999, с. 14). Такой полет может оказаться не только неэффективным, но и опасным. Э. Шостром и Л. Браммер подчеркивают, что *консультант, не усвоивший теоретические основы своей профессии, не знакомый с современными исследованиями в данной области, не способен сделать для клиента ничего, кроме как применять отдельные техники (Шостром, Браммер, 2002).*

Заслуживающая доверия теория терапии должна выполнять четыре главные функции. Во-первых, теория суммирует информацию и делает обобщения. Во-вторых, теория делает сложные явления более доступными для понимания. В-третьих, теория предсказывает вероятный результат в зависимости от набора условий. В-четвертых, теория стимулирует дальнейший поиск фактов, позволяющих проверять и расширять ее основу. Эти четыре функции легко накладываются на принципы консультативной работы и взаимодействия с клиентом. Консультант собирает информацию о клиенте, суммируя и обобщая ее; объясняет и делает доступ-

ными для понимания клиентом особенности его поведения и эмоции; прогнозирует поведение, переживания клиента, возможное развитие ситуации; наконец, продолжает поиск фактов, подтверждающих его теоретические предположения.

Для того чтобы проводить эффективную психотерапевтическую работу, консультант должен иметь собственный взгляд на процесс консультирования. И как непрерывен процесс развития личности психотерапевта, так непрерывен и бесконечен процесс развития его персональной теории консультирования. Ее нужно постоянно пересматривать, развивать, расширять, структурировать, корректировать, укреплять. Зарубежные авторы *(Кори,* 2003; *Джордж, Кристиани,* 2002) выделяют четыре шага, необходимых для построения персональной теории консультирования.

Шаг первый. Начинающий консультант должен ознакомиться с основными современными подходами в психотерапевтической практике. Многие исследователи считают, что первоначально необходимо углубленно изучать одно из направлений, а по мере приобретения опыта можно интегрировать и ассимилировать техники и понятия из других подходов, соответствующие и не противоречащие существующей теории и стилю консультирования.

Построение персональной теории консультирования начинается с *выбора определенного направления психотерапии* как основы своей профессиональной деятельности. Каждый консультант свободен в этом выборе. Обычно он обусловлен интересами консультанта, особенностями его личности и картины мира, его теоретическими взглядами. Глубокое изучение выбранного направления, как правило, продолжается в течение нескольких лет. В это же время или чуть позже, как правило, консультанты начинают параллельно знакомиться с другими терапевтическими школами и направлениями. Например, изучая как основное направление гештальттерапию, консультант в это же время может знакомиться с психодрамой, телесно ориентированной терапией, экзистенциальной терапией и т. п. Этап интеграции различных подходов в собственный терапевтический подход следует за глубоким их изучением и систематическим применением на практике. Важно проверить, какие подходы, направления, техники являются наиболее подходящими для психолога и соответствуют его представлениям о людях. Ряд теоретиков консультирования рекомендуют разработать структуру, в которой могут использоваться несколько моделей в зависимости от потребностей и ожиданий конкретного клиента.

Шаг второй. Консультант должен сформулировать собственные предположения относительно человеческой природы. Это необходимо консультанту, чтобы достигнуть высшего уровня осознания своих философских позиций, убеждений, ценностей, потребностей и установок по отношению к тому, что представляют собой клиенты и какими людьми в идеале они могли бы быть. Здесь также важно рассмотреть собственную структуру потребностей, чтобы определить реальные причины предпочтения одной теории другим.

Таким образом, *самоанализ* консультанта продолжает процесс построения персональной теории консультирования. Сначала нужно исследовать собственные представления о человеческой природе. Что есть человек и что ему свойственно? Определяется ли выбор человека предыдущими событиями жизни или каждый человек свободен в выборе? Что такое справедливость? Честность? Полезность? Эгоизм? Как мотивировать человека к изменениям? Каким образом эти изменения могут происходить? Каковы отношения между телом и разумом, эмоциями и мышлением, поступками и чувствами? Задача этого этапа – понимание консультантом собственной философской ориентации.

Будущий консультант должен хорошо осознавать, чтó он сам представляет собой как человек. За самоанализом следует *самопрояснение* – процесс задавания себе вопросов (и получения ответов), направленных на более ясное понимание себя: своих переживаний и поведения, мыслей и установок, потребностей и ценностей и т. п. Это ответы на следующие вопросы: каковы мои основные переживания? В чем особенности моей личности? Что представляет

собой моя индивидуальность? Как я могу развивать свою индивидуальность? Чего, собственно, я хочу? Какой вижу свою жизнь? Каковы мои основные потребности? Какими способами я обычно удовлетворяю их? Что соответствует моей личности? Какова область моих интересов? Каковы мои ценности, убеждения, идеи? Соответствуют ли мои поведение и поступки моим представлениям о собственных ценностях? Всестороннее понимание консультантом самого себя является необходимым условием для личностного роста клиентов.

Шаг третий. Необходимо сформулировать свою собственную модель зрелой, хорошо функционирующей (т. е. обладающей высоким уровнем адаптивности, достаточным уровнем зрелости, развитыми навыками саморегуляции, психологическим здоровьем, стрессоустойчивостью и т. п.) личности. Важно связать понимание этой модели с целями консультирования, которым будут соответствовать определенные стратегии и техники, наиболее эффективно помогающие достигать этих целей.

Представления консультанта о зрелости личности являются важным звеном в структуре персональной теории консультирования, так как именно на эту модель ориентируется консультант в своей работе. Но модели такого идеального человека для эффективной терапевтической работы, разумеется, недостаточно. Консультанту важно понимать, каким образом необходимые качества, способности, характеристики появляются у человека. Какие процессы обеспечивают их развитие? Биологические? Физиологические? Психические? Социально-психологические? Духовно-нравственные? Какие психологические механизмы лежат в основе формирования личности? Каковы оптимальные условия личностного развития и что их определяет? Наконец, какими способами их можно достичь и при необходимости скорректировать?

Еще одной составной частью персональной теории являются *представления о роли консультанта*. Сначала психологу важно прояснить собственную точку зрения на этот счет. Какую роль играет консультант в процессе терапии? Он – хороший слушатель? Советник? Эксперт? «Любящая родительская фигура»? Должен ли консультант разъяснять? Противостоять? Предлагать альтернативы? Давать информацию? Принимать решения за клиента? Частой и распространенной ошибкой начинающих консультантов является принятие на себя роли эксперта или советчика. При этом существует опасность укрепить зависимость и инфантильность клиента, лишив его возможности поиска собственных ресурсов для решения проблемы.

Неотъемлемой частью роли консультанта является *обратная связь* — важно сообщать клиенту о своих чувствах, переживаниях, ощущениях, импульсах, возникающих в процессе взаимодействия с ним. Должна ли обратная связь всегда быть прямой и честной? Бывают ли ситуации, в которых обратная связь может навредить клиенту? Как определить степень готовности клиента к получению обратной связи от терапевта? Как определить степень ее экологичности для клиента? Умолчать или сказать – такая дилемма часто возникает перед психотерапевтом. Консультанту нужно иметь определенную смелость, чтобы, например, поговорить с клиентом о таких его способах нарушения психологических границ других людей и защиты собственных, как неприятный запах, исходящий от клиента, его неопрятность, очень заметная полнота, вызывающе сексуальное поведение и т. п. Иногда консультант оказывается единственным человеком, который может правдиво рассказать клиенту о чувствах и ощущениях, которые возникают с ним рядом. Психолог должен стремиться быть честным со своим клиентом и при этом удерживаться в экзистенциальном принятии клиента, оказывать ему необходимую поддержку. Огромное значение в обратной связи имеет ее целостность: отражение в ней всех чувств терапевта, всех его импульсов, включая не только сильные, легко опознаваемые, но и слабые, едва уловимые. Разумеется, такая целостность, конгруэнтность терапевта достигается в ходе постоянной работы над собственной личностью, в процессе глубокой рефлексии.

Шаг четвертый. Нужно свести все части в единую систему; непрерывно проверять принятую теорию в процессе консультативной практики и формулировать новые гипотезы,

которые также могут быть проверены экспериментально; постоянно встраивать в эту систему результаты проверки гипотез, собственные инсайты, открытия и опыт.

Отечественные и зарубежные исследователи отмечают, что наиболее распространенным на нынешнем этапе развития консультирования является эклектически-интегративный подход. Его придерживаются от трети до половины консультантов различных ориентаций и направлений{ Данные американских исследователей Норкросса и Прохаски, опросивших 818 психологов, психиатров, социальных работников и консультантов в 1986 г. (см.: *Соколова*, 2001).}. Такой подход не должен представлять собой просто некоторую совокупность теоретической информации, принципов, методов и техник; он должен заключаться в системной интеграции теоретических подходов, в стремлении найти единое начало и общие принципы человеческой природы. Р. Кочюнас (2005), А. Сосланд (2004) отмечают, что большинство профессионалов, долго и успешно работающих в области консультирования и психотерапии, создают собственную эклектичную модель консультирования, не просто соответствующую особенностям личности и мировоззрению каждого из них, но являющуюся отражением их харизмы. Таким образом, *решающее значение для эффективности консультирования имеет не ориентация на то или иное направление, а сама личность консультанта, ее зрелость, уровень осознанности, «проработанность», индивидуальность, высокий уровень профессиональной подготовки вкупе с наработанными практическими навыками.*

Уникальность каждого человека обусловливает единственность его отношений, его личности, его картины мира. Психотерапевт, будучи специалистом именно в области человеческих отношений, создает столь же уникальный для каждого человека процесс консультирования, который тем не менее опирается на следующие **фундаментальные принципы, определяющие ценностную и смысловую стороны консультирования**.

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

2. У каждого человека существует потребность в самореализации – раскрытии своей человеческой сущности, своей души; и консультирование должно удовлетворять эту потребность.

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

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

5. Консультант сам является «инструментом» своей профессиональной деятельности, и это определяет меру его ответственности (Мастерство психологического консультирования, 2007, с. 9–10).

Безопасность и эффективность консультативной работы обеспечивает соблюдение ее **этических принципов**. Разные авторы, среди которых А.А. Бодалев, В.В. Столин, Ю.Е. Алешина, Е.П. Кораблина, Л.Б. Шнейдер и другие, выделяют от четырех до семи этических требований к поведению психолога. Несмотря на некоторую схожесть выделяемых принципов, различия между позициями названных авторов все же существуют. Эти различия обусловлены, прежде всего, развитием и все более широким распространением практической психологической помощи. Хотя этика как наука о морали и нравственности достаточно консервативна, происходящие социальные изменения все же не могут не накладывать свой отпечаток на ценностные аспекты человеческих отношений. Кроме того, становление методологической основы терапевтической и консультативной психологии более ясно и четко определяет роль психо-

терапевта в социуме и в клиент-терапевтических отношениях. Исходя из сказанного, можно выделить следующие этические принципы консультативной работы:

- принцип доброжелательного и безоценочного отношения к клиенту;
- принцип уважения к личности клиента и его феноменологии;
- принцип анонимности и конфиденциальности;
- принцип честности и ответственности в отношениях;
- принцип осторожности и терпения;
- принцип уважения и бережного отношения к собственной личности как инструменту профессиональной деятельности.

Рассмотрим эти принципы подробнее.

Принцип доброжелательного и безоценочного отношения к клиенту. Доброжелательность представляет собой внимательное и чуткое отношение к другому и готовность содействовать его благополучию. При этом психологу следует избегать как чрезмерных проявлений доброты (а также навязчивости), так и великодушного и фальшивого сочувствия. Безоценочность предполагает «внимательный нейтралитет и спокойное отношение к сообщаемым фактам» (*Шнейдер*, 2003, с. 21). Считается, что безоценочность – один из самых труднореализуемых принципов. Возможность следовать этому принципу связана с высокой степенью «проработанности» самого терапевта, с его большим жизненным и профессиональным опытом. Но частые провокации со стороны клиентов, желающих получить оценку от психолога, его одобрение или отвержение, могут сделать соблюдение этого принципа сложной задачей.

Принцип уважения к личности клиента и его феноменологии. Уважение к личности основано на признании достоинств клиента, пусть даже терапевту о них еще ничего не известно. Уважать клиента следует неукоснительно, вне зависимости от пола и гендера, вероисповедания, национальности, возраста, профессии, сексуальной ориентации клиента и т. д. Уважение к личности клиента следует «выращивать» от сессии к сессии, транслируя и обосновывая его. Под *феноменологией клиента* понимают субъективное содержание его опыта и понятий. Уважать феноменологию клиента – значит исследовать и принимать понимание им различных жизненных явлений – таких, например, как «счастье», «любовь», «верность», «измена», «проблема», «карьера» и т. д. При этом психолог должен сохранять уважение и к собственной феноменологии, делиться ею с клиентом, обсуждать различия между ними. Нельзя навязывать клиенту собственную трактовку тех или иных понятий, свое понимание каких-то поступков, поведения и т. п. Совершенно недопустимо с этой целью «продавливать» клиента – т. е. использовать вербальные и невербальные механизмы давления на клиента с целью усвоения им феноменологии, образа мыслей, способов реагирования терапевта в тех или иных ситуациях. Существует риск того, что терапевт начнет «продавливать» клиента в те моменты, когда позиция клиента по какому-то вопросу является неустойчивой, он полон сомнений; но адекватной, базирующейся на ценностях консультирования тактикой терапевта в такие моменты будет последовательное предложение клиенту различных взглядов, способов и средств, применимых к обсуждаемой с клиентом ситуации, которые, по мнению терапевта, могут быть использованы наравне с теми, которые предлагает клиент, но не вместо них.

Принцип анонимности и конфиденциальности дает клиенту чувство защищенности и стимулирует его уверенность в себе, своих возможностях и силах. Этот принцип означает, что никакая информация, сообщенная клиентом, не может быть разглашена психологом. Она не может быть передана ни друзьям, ни супругам, ни родственникам, никаким организациям и частным лицам (однако исключением являются ситуации, связанные с возникновением угрозы для жизни как самого клиента, так и других людей). Зная о том, что информация о нем не будет разглашена, клиент становится более раскрепощенным, расслабленным, уверенным в себе благодаря безопасности, возникшей в клиент-терапевтических отношениях.

Принцип честности и ответственности в отношениях необходим для создания открытых, доверительных и надежных клиент-терапевтических отношений, способствующих повышению уровня осознанности и ответственности клиента. Гуманистический подход предполагает осознание человеком всей степени ответственности за происходящее с ним и в его жизни. И задача консультанта – не только транслировать этот принцип клиенту, но и самому жить в соответствии с этим принципом. Без установления честных, основанных на диалоге отношений реализация этого принципа становится невозможной. Быть честным не только с клиентом, но и с самим собой – вот не менее важная, но значительно более сложная задача психотерапевта. Важной составляющей реализации этого принципа является простраивание границ в отношениях с клиентами. Многочисленные исследования подтверждают, что разделить в человеке личностное и профессиональное развитие очень сложно{ О невозможности разграничения личностного и профессионального развития в человеке пишут Л.М. Митина (1998), Е.А. Максимова (2001), Е.В. Мартынова (2002) и многие другие.}. В связи с этим правомерно говорить не столько о разграничении личных и профессиональных отношений, сколько об умении выстраивать отношения разного уровня близости, защищать свои границы от клиентских интервенций, работать с переносными и контрпереносными отношениями на терапии и вне ее, осознавать терапевтические «ловушки» и провокации со стороны клиента, в том числе сексуальные.

Принцип осторожности и терпения основан на гуманном отношении к человеку. Как бы ни были обширны наши познания в области психологии человека, никогда не следует забывать о тонкости, загадочности, таинственности и ранимости человеческой души. Однако этот принцип не предполагает, что клиента нельзя, например, фрустрировать, пытаясь вызвать у него определенные эмоциональные переживания, и т. п. Психологу следует учиться опираться на собственную интуицию, веря в нее и в собственный профессионализм. Интуитивно следует находить своеобразный порог чувствительности каждого клиента и действовать, сообразуясь с ним. Профессионалы отмечают, что никогда не удается точно определить скорость и направление изменений, которые будут происходить с клиентом или в его жизни. Нужно помнить, что темп так называемого «движения по жизни» у каждого человека свой. Никакой психотерапевт не в силах ускорить те или иные события в жизни клиента, если у того не сформировалась готовность к этим изменениям. Не менее сложно психотерапевту определить и уровень этой готовности. Иногда ожидаемые изменения происходят очень быстро, иногда зреют достаточно медленно. В любом случае консультанту важно помнить, что только сам клиент способен внести изменения в собственную жизнь.

Принцип уважения и бережного отношения к собственной личности как инструменту профессиональной деятельности обеспечивает профессиональную безопасность и защищенность психотерапевта, предупреждает «эмоциональное выгорание», способствует становлению профессиональной идентичности. Осознание необходимости непрерывного профессионального совершенствования, получения супервизии, прохождения личной терапии является залогом повышения профессионального уровня и личностного роста консультанта. Обязательными составляющими частями жизни психотерапевта должны стать забота о себе, своем отдыхе, эмоциональной разгрузке и получении новых положительных впечатлений; поиск и использование собственных ресурсов, своей креативности, творчество; расширение кругозора и обогащение картины мира; развитие личных и укрепление семейных отношений. Улучшение качества собственной жизни психотерапевта является показателем его профессионализма.

Соблюдение всех перечисленных выше принципов является важной основой, своеобразным фундаментом для создания условий, стимулирующих изменения, происходящие во внутреннем, субъективном мире клиента, в его чувствах, фантазиях, мыслях, желаниях и

отношениях. Реализация этих условий осуществляется в процессе психологического консультирования.

* * *

Каждый человек в течение своей жизни может оказаться в сложных или кризисных ситуациях. Выход из таких ситуаций и возможное решение возникших проблем далеко не всегда лежат на поверхности сознания самого человека. Психологическое консультирование является способом создания таких помогающих отношений, через которые клиенты учатся познавать собственные мысли, чувства, ощущения, установки и ценности, особенности поведенческого и эмоционального реагирования. Актуализируя способности клиентов заботиться о себе и своей жизни, консультирование помогает личности, находящейся в непрерывном процессе становления и роста, более адекватно и полно воспринимать себя и других людей, изменять, делая более гибкими, свои отношения с миром и систему отношений с другими людьми.

Творческие задания к главе 1

1. Продумайте основы собственной персональной теории консультирования, ответив на следующие вопросы.

● Какой из консультативных и психотерапевтических подходов вам наиболее близок? Лучше знаком? Чем вы объясняете свой интерес к этому подходу? Какие еще подходы и направления вы хотели бы интегрировать в собственную персональную теорию консультирования?

● Исследуйте собственные представления о человеческой природе. Что есть человек и что ему свойственно? Определяется ли выбор человека предыдущими событиями жизни или каждый человек свободен в выборе? Что такое справедливость? Честность? Полезность? Эгоизм? Как мотивировать человека к изменениям? Каким образом эти изменения могут происходить? Каковы отношения между телом и разумом, эмоциями и мышлением, поступками и чувствами?

● Изучите себя как человека. Каковы ваши основные переживания? В чем особенности вашей личности? Что представляет собой ваша индивидуальность? Как вы можете развивать свою индивидуальность? Чего, собственно, вы хотите? Какой видите свою жизнь? Каковы ваши основные потребности? Какими способами вы обычно удовлетворяете их? Что соответствует вашей личности? Какова область ваших интересов? Каковы ваши ценности, убеждения, идеи? Соответствуют ли представления о ваших ценностях вашему поведению и поступкам?

● Сформулируйте свою собственную модель зрелой, хорошо функционирующей личности. Каковы ее особенности, интересы, ценности и смыслы? Какие отношения ее характеризуют, какой круг общения она предпочитает? Как определить ее продуктивность? Каковы ее потенциальные возможности? Каковы ее отношения с творчеством?

● Проясните собственные суждения и представления о роли консультанта. Какую роль играет консультант в процессе терапии? Кто он – хороший слушатель? Советник? Эксперт? «Любящая родительская фигура»? Должен ли консультант разъяснять? Противостоять? Предоставлять альтернативы? Давать информацию? Принимать решения за клиента? Должна ли обратная связь консультанта всегда быть прямой и честной? Бывают ли ситуации, в которых обратная связь может навредить клиенту? Как определить степень готовности клиента к получению обратной связи от терапевта? Как для себя самого определить степень ее экологичности?

2. Обсудите с коллегами особенности вашей персональной теории консультирования.

3. Как в вашей персональной теории консультирования реализуются основные принципы консультативной работы?

Глава 2
Личность эффективного консультанта

§ 1. Требования к личности консультанта

Жизненный и профессиональный путь к реализации себя в качестве психолога-консультанта далеко не прост и не безоблачен. Тем, кто собирается посвятить себя этой деятельности, хорошо бы это понимать с момента начала профессиональной подготовки. Многочисленные трудности и ошибки в процессе становления консультанта как профессионала связаны, прежде всего, с тем, что в этой профессии «орудие труда» качественно иное, нежели во многих других профессиях, связанных с процессом коммуникации. Чем же работает консультант? Зарубежные теоретики консультирования в результате серии исследований еще в 1969 г. сделали вывод о том, что главный «инструмент» консультирования – это *«Я-как-инструмент» (Джордж, Кристиани,* 2002, с. 43). Это означает, что «орудием труда», «инструментом» в этой профессии является *личность консультанта.* И как, например, музыкант заботится о своей скрипке – бережет ее от холода и влаги, протирает от пыли, натирает специальной мастикой, настраивает ее перед игрой, – так и психологи-консультанты должны заботиться о собственной личности. Консультанту важно и необходимо учиться понимать про самого себя многое – причины своих поступков, возникающих эмоциональных состояний, паттерны поведения, свои личностные и характерологические особенности; учиться осознавать себя – свои потребности, свою ответственность, свой выбор и особенности процесса принятия решений, свои желания, влечения, интересы; учиться саморегулироваться, т. е. управлять своим эмоциональным состоянием, заменять деструктивные стереотипы поведения на конструктивные, понимать и отслеживать через удовлетворение потребностей собственный процесс саморегуляции; наконец, развивать и совершенствовать себя, расширять свой кругозор и понимание мира, осознавать свои ценности и смыслы, расти духовно и нравственно. Значительное количество задач, поставленных перед профессиональным консультантом, можно обобщить выражением А. Маслоу – «становиться все более человечным». В чем же содержательно заключается процесс работы над собственной личностью и какой эта личность должна быть – вопрос, требующий детального изучения.

Начать необходимо с проблемы, которая сегодня встала во всей своей остроте. На нее указывают многие психологи: Е.А. Климов, И.В. Вачков, Г.А. Берулава, Г.С. Абрамова и другие. Это проблема массовости подготовки психологов, практических психологов и психологов-консультантов. Так, Галина Берулава отмечает: «Статистика свидетельствует, что на специальность психолога очень часто идут люди с существенными психическими нарушениями и с личностными дефектами. <…> В среде любой профессии (в том числе педагогов и психологов) <…> есть люди с отрицательными личностными качествами – недоброжелательные, агрессивные, мелочные, неэмпатичные, лживые, жестокие, стремящиеся к манипулированию другими людьми и ущемлению их человеческого достоинства, с низким уровнем социального интеллекта, низким уровнем общей культуры и т. п., причем все эти качества могут иметь место даже в патологических формах… в то время как эта социальная роль предполагает высочайшие требования к личности специалиста. Это высокий уровень социального интеллекта, рефлексии, эмпатии, фасилятивности{ Здесь *фасилятивность* – личностное качество фасилитатора. В парадигме личностно-ориентированной психологии фасилитатором называют психолога, педагога, воспитателя, который помогает ребенку в процессе развития, облегчает «трудную работу роста» (в этом значении термин был введен К. Роджерсом) (см. об этом:

http://ru.wikipedia.org/wiki/%D4%E0%F1%E8%EB%E8%F2%E0%F2%EE%F0).}, гуманистические качества личности, которые нельзя сформировать в вузе. В то же время отсутствие хотя бы одного из этих базовых качеств говорит о профессиональной непригодности» (*Берулава*, 2004, с. 143–144). Достаточно жесткое рассуждение. Можно соглашаться с ней или спорить по ряду пунктов, но правдой остается то, что создание особых клиент-терапевтических отношений, т. е. *консультирование*, невозможно без участия двух субъектов, на одного из которых приходится бóльший уровень ответственности и осознанности. Этим субъектом является психолог-психотерапевт. Разумеется, эффективность построения таких отношений без наличия всех названных выше качеств у консультанта представляется весьма и весьма сомнительной. К личностным чертам консультанта, которые могут особо вредить процессу консультирования, многие исследователи относят авторитарность, пассивность и зависимость, замкнутость, склонность использовать клиентов для удовлетворения своих потребностей, неумение быть терпимым к различным побуждениям клиентов, невротическую установку в отношении денег{ Невротическая установка в отношении денег определяется по хроническому ощущению денежного дефицита, выраженному желанию заработать как можно больше, постоянному сравнению своих заработков с заработками других людей, враждебному финансово-экономическому соперничеству с другими, выраженному честолюбивому стремлению к абсолютному финансовому превосходству.}.

В связи с этим уже в течение долгого времени теоретики консультирования (как за рубежом, так и в нашей стране) обсуждают вопрос о том, можно ли при помощи специального обучения подготовить эффективного консультанта и нужно ли осуществлять специальный отбор кандидатов для подготовки в качестве консультантов. Практически все исследователи и известнейшие консультанты отвечают: да, можно и нужно. Эти утверждения базируются на идее о том, что психологическое консультирование одновременно является и наукой, и искусством. С одной стороны, консультирование сегодня достигло определенного уровня научного развития с собственной методологической основой и теоретическим обоснованием. С другой стороны, наблюдения за психологами-психотерапевтами и консультантами показывают, что всякий известный эффективный консультант – прежде всего яркая, харизматичная личность с самыми разнообразными дарованиями. Это всегда талантливые, часто артистичные натуры, любящие жизнь и людей, доверяющие своей интуиции, спонтанные и «живые». Разумеется, не только процесс обучения консультированию и психотерапии сделал их такими; это присущие им личностные свойства.

Каковы же особенности процесса становления личности консультанта? Особенностью подготовки консультантов является сочетание в ней личностного развития с приобретением профессиональных знаний и отработкой профессиональных навыков. Р. Джордж и Т. Кристиани отмечают, что консультанты «становятся эффективными, проходя через процесс, включающий в себя множество компонентов: изучение теоретических дисциплин, саморазвитие, личную терапию, супервизию и непосредственную практику» (*Джордж, Кристиани*, 2002, с. 51). Каждый студент уникален, и поэтому сроки достижения эффективности, выработки собственного неповторимого терапевтического стиля у всех разные. Однако для всех психологов-психотерапевтов путь к профессионализму есть не что иное, как сложный, часто весьма болезненный процесс изменения себя.

Как правило, практически каждый студент, начинающий подобную подготовку, не соответствует необходимым требованиям. Ожидания большинства студентов, касающиеся процесса подготовки к консультативной деятельности, часто не отвечают принципам этой подготовки. Ориентирование на академическое обучение приводит к тому, что напряженно-сложное и болезненное путешествие в глубины своего «Я» смущает студентов и даже вызывает у них протест. Однако следует понимать, что однажды начавшийся процесс знакомства с собой подлинным остановить достаточно сложно или даже невозможно.

Р. Джордж и Т. Кристиани отмечают, что процесс личностного развития, включающий процессы познания себя и исследования собственных отношений, очень противоречив. Он может быть как вдохновляющим и бодрящим, так и пугающим и смутным. Но в любом случае он запускает процесс познания себя и исследования собственных отношений. В происходящие изменения вовлекается вся семья студента, и процесс обучения может оказаться как опасным, так и оптимизирующим для всей семьи. Драматичность изменений обусловлена тем, что, развивая межличностные навыки, студенты пересматривают свои дружеские и партнерские связи. Обучаясь установлению близких отношений, они перестают поддерживать формальные и поверхностные связи, не могут быть удовлетворены ими. Для кого-то прежние неглубокие отношения становятся просто непереносимыми, и они пытаются изменить их или даже разорвать. Теряя отношения, обеспечивающие им ранее безопасность, студенты часто оказываются в ситуациях, где им требуется открываться и показывать себя уязвимыми. Внутренний мир личности наполняется конфликтами. Однако процесс запущен, и обратной дороги нет. Это требует от человека затрат огромного количества энергии и колоссального мужества, чтобы идти дальше по этому сложному и болезненному пути.

Фундаментальными составляющими процесса становления консультанта являются самопознание, самонаблюдение и самопонимание. Эти процессы осуществляются на лекциях, в ходе практических занятий, в психотерапевтических группах, на личных консультациях, в ходе рефлексии, становясь в итоге выработанной привычкой. Все опытные консультанты отмечают, как чрезвычайно важно получить в ходе подготовки личный клиентский опыт. Он позволяет понять, каково это – быть клиентом, какие сложные и противоречивые переживания сопровождают личную терапию, осознать собственные проблемы и особенности в терапевтическом процессе. Важно помнить, что саморазвитие не прекращается с окончанием процесса обучения. Оно является жизненным стилем консультанта.

Еще одним важным моментом в процессе становления консультанта становится осознание ценности *процесса*. Стремление получить некоторый продукт или результат зачастую приводит к тому, что сам процесс достижения цели становится для человека лишь «спринтерской дистанцией», в процессе преодоления которой невозможно замечать окружающий мир. Время ускоряет свой бег, теряется ощущение наполненности жизни, она обесценивается. Поэтому очень важно в ходе обучения научиться ценить процесс сам по себе – чувствование, переживания здесь и теперь, процесс бытия в мире. Только в таком случае психотерапевт будет способен обратить на это внимание своих клиентов и помочь появлению у них подобного отношения.

Наконец, важнейший аспект становления консультанта-профессионала связан с его отношением к другим людям. Безусловное принятие, являющееся основой выстраиваемых консультантом межличностных отношений, не может быть разыграно психотерапевтом как некая роль на сцене. Люди не верят декларируемой любви, не имеющей реального подтверждения действиями. Как правило, люди с дефицитом любви очень тонко чувствуют отношение к себе. Сопровождающие межличностные отношения плохо осознаваемые импульсы психотерапевта, разыгрывающего принятие и эмпатию, улавливаются клиентами и вызывают у них обиду, раздражение и затаенную злость. Именно поэтому самоотдача консультанта по отношению к другим людям должна быть не декларируемой, а подлинной. Подобное отношение к другим является жизненным стилем консультанта.

Однако такое серьезное и глубокое отношение к людям таит в себе определенную опасность. Консультант, эмоционально отзывающийся на человеческие проблемы и трудности, истощает свои личностные ресурсы и подвергается опасности «эмоционального выгорания». Каждому психологу необходимо знать, какие способы лучше использовать для восстановления и поддержания уровня своей психической и эмоциональной энергии. Это могут быть путешествия, поездки к морю, уединение, чтение книг, просмотр фильмов, прогулки в лесу, занятия любимыми видами спорта и многое другое. И, конечно, встречи со своим психотерапевтом, где

можно обсудить личные проблемы, или с супервизором, где можно поговорить о трудностях в работе с клиентами. Консультанту обязательно нужно соблюдать баланс в распределении времени между работой с клиентами и восстановительными мероприятиями. Джордж и Кристиани отмечают: «Если мы хотим быть эффективными в качестве консультантов, мы должны постоянно следить за собой и своими потребностями. Если же не делать этого, то можно не только “сгореть”; есть риск более серьезных последствий, вплоть до самоубийства» (*Джордж, Кристиани*, 2002, с. 56). Консультант должен трезво оценивать свои возможности и не перегружать себя сверх меры.

Еще одна опасность, таящаяся в этой профессии, связана с особенностями клиентов, приходящих на консультирование и психотерапию. Принося на сессии с психологом все свои трудности и проблемы в выстраивании отношений, клиенты неосознанно делают в клиент-терапевтическом пространстве то, что они обычно делают в отношениях с остальными людьми, все то, что вызывает у них или рядом с ними негативные переживания: страдания и боль, обиду и агрессию. Они могут *обесценивать* и самого терапевта – его переживания, его время, его жизнь, его внутренний мир; и работу психотерапевта – всю или частично, говоря при этом, что «ничего нового они не услышали», «все это они и так знали». Клиенты могут *отвергать* как самого психотерапевта, так и психотерапию, опаздывая на консультации, забывая о назначенных встречах, необоснованно перенося их на другое время, вообще пропадая и прерывая терапевтическую работу. Клиенты могут *игнорировать* консультанта как личность, приходя на встречи как «на прием к доктору», занимая все пространство терапии своими рассказами или переживаниями. Разумеется, психолог при этом не может безучастно относиться к фактам неуважительного отношения к себе и своей работе. Да и привыкнуть к подобному отношению невозможно. Живой человек в таких случаях испытывает боль отвержения, досаду, печаль, злость, обиду. Как же психотерапевту обходиться с этими чувствами? Есть мнение, что нужно обязательно говорить об этом клиенту. Говорить до тех пор, пока обесценивание, отвержение, игнорирование проявляются в его словах и действиях, проводить параллели с жизнью клиента, показывать, каким образом он это делает, объяснять, почему он это делает, обучать его уважительному отношению к людям и к самому себе.

В подобных ситуациях консультант встречается с так называемой собственной «*зоной риска*». «Зона риска» – это та часть личности терапевта, которая реагирует на триггерные{ *Триггером* в психологии называют внешний раздражитель (слово, ситуацию), запускающий реактивное поведение или определенное, часто неадекватное ситуации состояние. В психотерапии выделяют эмоциональные и поведенческие триггерные ситуации. Первые связаны с возникновением неадекватного эмоционального состояния, вторые вызывают разворачивание неадекватного поведенческого реагирования.} ситуации, запускающие разрушительные эмоциональные и поведенческие паттерны. «Зоны риска» всегда связаны с травматичными событиями в жизни консультанта. К подобным событиям, в первую очередь, следует отнести *отвержение со стороны эмоционально значимой фигуры*, которое может быть выражено в различных формах – вербально и невербально, в виде игнорирования чувств или ухода, обесценивания личности или ее деятельности. В «зоне риска» терапевта могут оказаться эротические чувства и сексуальные проблемы, разного рода стыд, неудовлетворенность партнерскими отношениями, страх смерти близких, особенно детей, проблемы женственности и мужественности, трудности, связанные с принятием своего тела, и другое. Чаще всего в «зону риска» попадают актуальные и неудовлетворенные потребности консультанта.

Главным и наиболее эффективным способом сужения «зоны риска» консультанта является его *психотерапевтическая «проработка»*, т. е. получение консультантом глубокого и продолжительного клиентского опыта, как индивидуального, так и группового. Это необходимо не только для познания глубин своей личности, но, что самое главное, и для того чтобы стать более целостным, принимая прежде разрозненные и отвергаемые части себя, свои пережива-

ния, потери, обучаясь опоре не на внешние, а на внутренние психологические ресурсы. Незнание своей «зоны риска» не только чревато для консультанта снижением эффективности профессиональной деятельности, но и просто опасно для него как для человека. Консультант может тяжело заболеть, впасть в депрессивное состояние, чувствовать себя эмоционально опустошенным, разочароваться в своей профессии вплоть до ухода из нее. Узнать о том, какие ситуации являются для него «зоной риска», психотерапевт может во время супервизии.

Процесс подготовки консультанта и супервизия знакомят его еще с одной стороной своей личности как инструмента профессиональной деятельности – «*зоной роста*». Под «зоной роста» психотерапевта понимают особенности его личности, которые являются необходимыми для эффективной работы, но недостаточно развиты и нуждаются в усилении. Кроме того, часто в «зоне роста» консультанта оказывается *порог принятия*, т. е. определенный уровень близости, который способен выдерживать консультант в отношениях с клиентом (при низком пороге – консультант способен выдерживать мало близости, при высоком – много близости). К другим качествам, находящимся в «зоне роста», можно отнести способность к эмпатии, к принятию клиента и его проблематики, умение давать не только родительскую, но и экзистенциальную поддержку, доверие собственной интуиции, способность делиться своими переживаниями и привносить себя в работу, навык удержания фигуры клиента в ходе работы, возможность выдерживать сильные переживания клиента (в частности – печаль и гнев) и некоторые другие умения и навыки.

«Зона роста» имеет как практическую, так и теоретическую составляющие. Зачастую начинающим консультантам с хорошо развитой интуицией не хватает теоретических знаний о том, что делать с той или иной информацией, полученной от клиента, какие психологические причины и механизмы лежат в основе тех или иных клиентских проблем. Во время сессий студенты теряются, не понимая, как и в какую сторону двигаться в терапии. Как правило, такие сложности связаны с недостатком теоретического видения человеческой проблематики. Большое значение для расширения видения целостности человека имеют, во-первых, информация, полученная от психологов-практиков, об их персональных теориях консультирования, а во-вторых – самостоятельное изучение студентами и уже практикующими консультантами специальной литературы, чтение монографий и знакомство с актуальными исследованиями.

Наконец, важным моментом в процессе становления консультанта является осознание им собственных мотивов выбора помогающей профессии. Тот факт, что этот выбор всегда сопряжен с наличием ряда внутриличностных проблем, неудовлетворенных потребностей в любви и признании, желания быть выслушанным и принятым, должен быть осознан и принят в начале процесса обучения консультированию и психотерапии. На это указывают большинство зарубежных и отечественных консультантов. Непонимание или даже отвержение этих мотивов может серьезно повредить становлению студента как профессионала, способствовать развитию у него плохо осознаваемых личностных качеств, неприемлемых для консультанта, – стремления манипулировать людьми, авторитарности, желания удовлетворять свои потребности за счет других, жадности, чувства превосходства.

* * *

Таким образом, *хорошо «проработанный» консультант* имеет собственный долговременный клиентский опыт, осознает глубинные мотивы своего профессионального выбора, умеет быстро саморегулироваться и поэтому стрессоустойчив, понимает свои чувства и потребности и умеет с ними обходиться, избегает разрушающих отношений, не имеет зависимостей, осознает свои психологические границы, в отношениях с людьми является дружелюбным и принимающим, искренним и способным к эмпатии. Наличие всех этих качеств помогает клиентам отличить по-настоящему профессионально обученного психотерапевта и консуль-

танта от некомпетентного и малограмотного специалиста. Обнаружить эти качества клиент может и до встречи с терапевтом, например при прочтении его резюме; и во время нее, если будет обращать внимание на поведение и речь консультанта; и после сессии, если проанализирует свои впечатления и чувства, реакции и ощущения.

§ 2. Модель личности эффективного консультанта

Исследование свойств и характеристик личности профессионально успешного консультанта предполагает создание модели такой личности. Слово «модель» происходит от латинского *modulus,* что значит «мера, аналог, образец». Моделирование является обязательной частью любых исследований и неотъемлемой частью нашей жизни. Чем более сложное явление предстоит изучать, тем больше потребность в создании его модели. При этом модель представляет явление и протекающие в нем процессы в упрощенном виде. Следовательно, разработка модели личности хорошо функционирующего профессионала будет включать в себя описание системы личностных качеств, определяющих успешность выполнения индивидом профессиональной деятельности.

Зарубежные исследователи (Каркхафф, Комбс, Сопер, Роджерс, Ален и многие другие) достаточно давно и глубоко изучили особенности личности эффективных консультантов. Все они показали в своих исследованиях, что главные отличия эффективных и неэффективных консультантов лежат в сфере их личностных качеств и убеждений. Оказалось, что эффективность консультантов никак не связана с используемыми ими теориями и методами. Исследование условий, необходимых для эффективного консультирования, показало, что успешные консультанты обладают некими основополагающими личностными особенностями. К ним в первую очередь следует отнести способность к эмпатии, искренность, позитивное отношение и конкретность. Кроме того, Ассоциация консультантов (США) добавляет к ним еще шесть базовых качеств, необходимых психологу-консультанту: доверие к каждой личности, следование общечеловеческим ценностям, пристальное внимание к миру, открытость, понимание себя и профессиональная ответственность *(Джордж, Кристиани,* 2002, с. 43).

Комбс, одним из первых изучая личность консультанта, в своих исследованиях обнаружил, что эффективный консультант воспринимает других людей как *способных решать собственные проблемы и управлять своей жизнью,* т. е., по сути, отдает ответственность за процесс жизни самому человеку. Эффективные консультанты часто воспринимают людей как заслуживающих доверия, дружелюбных и значимых, обладающих необходимым потенциалом для решения жизненных проблем. Они скорее открыты, чем закрыты.

На современном этапе многие теоретики консультирования называют в качестве стержневого качества личности эффективного консультанта так называемую *аутентичность*. Это понятие по смыслу очень близко к искренности. Основатель экзистенциально-гуманистического подхода в психологии и психотерапии Джеймс Бьюдженталь выделяет три основных признака аутентичного существования:

- полное осознание настоящего момента;
- выбор способа жизни в данный момент;
- принятие ответственности за свой выбор.

Дж. Кори отмечает, что «аутентичный консультант живет не руководствуясь обманом и не скрывается за масками и защитами, ненастоящими ролями или искусственными фасадами» (*Кори*, 2003, с. 48). Он не надевает «пиджак консультанта», уходя на работу, и не снимает его, возвращаясь домой. Аутентичность по сути означает, что психотерапевт всегда такой, какой он есть на самом деле.

В процессе самопознания у консультанта расширяются возможности жизненного выбора. Это выражается в увеличении гибкости поведения, изменении эмоционального реагирования и способов удовлетворения потребностей. Эффективный консультант всегда обладает широким кругозором, высоким уровнем интеллекта, отличается социально адекватным поведением. Ему, как правило, присущ определенный субъективизм во взглядах на жизнь, природу человека, законы мироздания. При этом его картина мира опирается на глубоко продуманные

философские идеи, общечеловеческие ценности, ассимилированные в его собственную персональную теорию консультирования.

Являясь фундаментальной основой мировоззрения консультанта, его философские взгляды отражают уровень его духовного развития, устойчивость его смысложизненных и ценностных ориентаций. Говоря о своих учителях, начинающие консультанты часто отмечают силу их личности, их духа. Эта сила имеет основой не столько развитые профессиональные навыки и умения консультанта, сколько его ценности, понимание им своей миссии, найденный собственный смысл жизни.

Эффективный консультант принимает себя таким, какой он есть: свой возраст, пол, тело, особенности внешности. Он не отвергает свое прошлое, уважителен к настоящему и с оптимизмом смотрит в будущее. Эффективный консультант всегда успешен в профессиональной деятельности. Его успешность выражается не только в высокой эффективности его терапевтических сессий. Он успешен и в жизни: хорошо умеет «продавать себя» как профессионала, следит за своей внешностью и фигурой, практически здоров, живет в комфортных условиях, ведет активный образ жизни, имеет гармоничный баланс между отдыхом и работой.

Успешный психотерапевт хорошо осознает собственную профессиональную идентичность, понимая свою принадлежность и к этой профессии, и к данному профессиональному сообществу. Его профессиональная идентичность опирается как на внешние, так и на внутренние источники *(Шнейдер,* 2003).

Л.Б. Шнейдер (2003, с. 54) указывает, что эффективный консультант:

- владеет профессиональной терминологией, лексикой и инструментарием;
- уважителен к своим учителям и профессиональным предшественникам;
- связан с профессиональным сообществом разнообразными (как деловыми, так и личными) отношениями;
- положительно воспринимает себя в качестве субъекта профессиональной деятельности;
- эмоционально позитивно принимает свою принадлежность к профессиональному сообществу;
- успешно усвоил нормы и правила профессиональной деятельности;
- осознает меру своей профессиональной ответственности в деятельности;
- имеет сильную мотивационную готовность к реализации себя в профессии, к вхождению в профессиональное сообщество, к постоянному самоисследованию и развитию своей личности.

Говоря о **модели личности эффективного консультанта**, следует заметить, что в окончательном и застывшем виде она просто не может существовать. По своей природе эта модель динамична и подвижна, поскольку такова сама человеческая природа. Все более глубокое познание человека, всеобщее стремление к пониманию его цельности при осознании невозможности овладения тайной человеческого бытия ведут к тому, что количество характеристик эффективного консультанта постоянно расширяется, а некоторые качества могут заменяться другими.

Джордж и Кристиани (2002, с. 49) предлагают список из 12 основных качеств, присущих эффективному консультанту. Причем этот список характеризует личность с позиции жизненной продуктивности. Список этот продолжает пополняться и совершенствоваться. Но он может служить сегодня ориентиром как для начинающих, так и для опытных психологов-консультантов.

1. Эффективный консультант ***открыт для восприятия и принятия собственных чувств и переживаний***. Это открытость собственному опыту и переживаниям, умение принимать самые разнообразные собственные чувства, особенно считающиеся негативными: гнев,

печаль, раздражение, отвращение, тревогу, обиду, стыд. Почему это необходимо? Во-первых, клиент обучается у терапевта такому принятию, а во-вторых, видит, как его негативные переживания принимает консультант, не осуждая и не наказывая его. Надо отметить, что по мере личностного развития сложность и сила возникающих у консультанта чувств и переживаний возрастают, открывая ему глубинные пласты его личности. И здесь очень важно не остановиться в развитии собственной рефлексии, понимании своих чувств и переживаний, встретиться с ними, принять их, научиться жить с ними.

2. Эффективный консультант ***должен осознавать самого себя***. Процесс осознания предполагает отработанное умение удерживать в фокусе внимания то или иное собственное переживание или поведение. Психолог-психотерапевт должен знать свои слабые места, проблемные зоны, «зоны риска» и «зоны роста» и при этом принимать себя. Если консультант не осознает своих сложностей, он может начать удовлетворять свои потребности за счет клиентов. Например, женщина-консультант, не осознающая собственных проблем в отношениях с мужчинами (например, наличия обиды, гнева), может бессознательно транслировать клиенткам-женщинам свое отношение и стимулировать таким образом разрыв их партнерских отношений.

3. Эффективный консультант ***осознает свои ценности и убеждения***. Он хорошо понимает, что́ является для него важным в жизни, умеет расставлять свои жизненные приоритеты. Система ценностей консультанта является ясной и структурированной. Его поведение, поступки и действия соответствуют его ценностным ориентирам. Консультант умеет четко определять стандарты, в соответствии с которыми он живет. Его убеждения определяют его отношения с людьми. Он всегда может отличить собственные ценности от потребностей и умеет ради своих ценностей отказаться от удовлетворения тех или иных потребностей.

4. Эффективный консультант ***не навязывает своих ценностей другим***. Более того, он должен быть способен даже препятствовать воздействию собственных ценностей на клиента, уметь распознавать особенности собственной невербальной и вербальной трансляции ценностей и останавливать этот процесс. Хотя, по мнению большинства консультантов, в той или иной степени трансляция ценностей в клиент-терапевтических отношениях все равно происходит. И здесь важно различать, в каких случаях эта трансляция имеет доминирующий, авторитарный характер, а в каких – является тем, чему, собственно, и пришел клиент научиться у психотерапевта.

5. Эффективный консультант ***готов к риску вступления в реальные отношения***. Такой риск – это то, что и привлекает, и страшит в профессии консультанта. Психолог-психотерапевт должен быть живым в диалоге с клиентом, честным и прямым в отношениях с ним, уметь бросить вызов клиенту и не бояться собственной уязвимости. Для того чтобы привносить в работу с клиентом свои самые разные переживания по поводу этой работы, нужна определенная смелость. Иногда бывает так, что только после сессии психотерапевт может полностью осознать, что с ним происходило, понять и осмыслить все многообразие затронутых чувств. И тогда необходимо найти возможность вернуться к этому в последующих встречах и рассказать клиенту о своих переживаниях. Такая откровенность в процессе консультирования всегда становится новой отправной точкой в построении клиент-терапевтических отношений и значительно их продвигает.

6. Эффективный консультант ***способен устанавливать теплые и глубокие отношения с другими***. Отсутствие страха близости – характерная черта личности консультанта. Его отличает умение устанавливать тесные связи с другими людьми, наполненные теплыми, сердечными, искренними взаимоотношениями. Разумеется, для психотерапевта важны такие отношения с людьми, которые разделяют его интересы и ценности. По мере взросления и профессионального становления круг близких консультанту людей, как правило, сужается, отношения становятся все более избирательными, но при этом глубже и ценнее.

7. Эффективный консультант ***позволяет себе быть таким, каков он есть на самом деле***. Он аутентичен. Психотерапевт умеет принимать свои подлинные чувства и выражать их адекватно. Ему нет нужды притворяться или навязывать свои чувства другим. Он стремится постоянно быть самим собой и выражать то отношение, которое у него есть на самом деле. Психотерапевт не будет демонстрировать симпатию в тот момент, когда испытывает гнев или раздражение. Он выказывает собственную неуверенность, если чувствует ее. По сути, консультанты всегда искренни в своем поведении и своих чувствах. Такие личности в трудах многих исследователей характеризуются как «живые». Они аутентичны в своем чувствовании и естественны в выражении собственных чувств. Им нет нужды тратить огромное количество энергии на разыгрывание ролей. Их жизненная энергия спонтанна и сильна. Именно поэтому такие люди являются продуктивными личностями и легко решают большое количество самых сложных жизненных задач. Они получают много внимания и много поддержки, но это не является для них целью. Человеческое внимание к ним вызвано их харизматичностью{ *Харизма* (греч. chárisma – милость, божественный дар) – исключительная одаренность; харизматический лидер – человек, наделенный в глазах его последователей авторитетом, основанным на исключительных качествах его личности – мудрости, героизме, «святости».} и их особым талантом отдавать людям свое тепло и любовь.

8. Эффективный консультант ***принимает на себя ответственность за свое поведение***. Пожалуй, все существование консультанта определяется уровнем его личной ответственности. Психотерапевт в ходе профессионального становления учится жить в режиме так называемой «полной ответственности», суть которой можно выразить фразой: «Все, что со мной происходит, делаю я сам». Полная ответственность предполагает рефлексию, оценку и прогноз в отношении не только собственных действий и поведения, но и своего эмоционального состояния, а также здоровья. С точки зрения большинства профессионалов, личностная продуктивность{ Под *личностной продуктивностью* понимают способность личности заниматься творческой деятельностью; создавать творческие и профессиональные продукты, в том числе проекты, тренинги, семинары, книги, статьи, произведения искусства, любые другие результаты творческого труда.} психотерапевта напрямую связана с его опытом принятия на себя полной ответственности. Что же касается критики, высказываемой в адрес консультанта, то ее он расценивает как обратную связь и как повод для рефлексии, для более глубокого познания себя и построения более конструктивной жизнедеятельности.

9. Эффективный консультант ***реалистичен в своих ожиданиях***. Часто люди, достигшие успеха в чем-либо, ставят перед собой чуть более сложные цели, а после неудач, наоборот, немного «снижают планку». С помощью этого защитного механизма они ограждают себя как от ощущения слишком легко доставшегося успеха, так и от следующих после неудачи ошибок. Психолог-психотерапевт учится ставить перед собой достижимые цели и обращать неудачи в успех. Он адекватно оценивает свои навыки, способности, возможности и потенциал. Он реалистичен в оценке собственных достижений и использует свое понимание себя для постановки целей. Реалистичность консультанта, кроме того, связана с уменьшением у него количества разнообразных иллюзий и с тем, что он не разделяет распространенные мифы о природе человека.

10. Эффективный консультант ***любознателен в вопросах, касающихся личности человека и человеческого поведения***. Это предполагает не только осознание сложности и глубины человеческой личности. В основе такой любознательности лежит стремление к разгадке тайны человеческой природы. В профессиональной практике эта любознательность сопряжена с интересом к своему клиенту, к его внутренней жизни, к его мироощущению, к его жизненному потенциалу. В клиент-терапевтических отношениях этот интерес опознается по растущему количеству энергии, возникшему внутреннему возбуждению, отсутствию ощущения скуки и желания подремать в ходе терапии.

11. Эффективный консультант ***обладает чувством юмора***. Погружение в глубины личности – весьма напряженный и болезненный процесс. Поэтому для психолога особенно важно уметь при помощи юмора поддержать своего клиента, вернуть ему надежду, «раскрасить цветными красками» даже самые темные и бесцветные стороны его жизни. Юмор особенно хорош, когда с клиентом приходится говорить о вещах, чрезвычайно болезненных для него. В таких ситуациях юмор, особенно метафоричный, работает как позитивная терапия: не только снимает напряжение, но и позволяет клиенту обрести другой – противоположный привычному – взгляд на происходящее с ним и в его жизни, встретиться с травмой из нового состояния – состояния силы и превосходства.

12. Эффективный консультант ***обладает интуицией***. Принятие себя, умение доверять собственным импульсам, а также интуиция, которая постоянно развивается в ходе становления психотерапевта как профессионала, помогают консультанту спонтанно реагировать на слова и эмоции клиента. Удачные вопросы, версии, интерпретации, отзывающиеся в глубинах психики клиента, возникают в голове терапевта сами собой, появляясь как «просто знание». Иногда только после сессии терапевт в состоянии проанализировать и объяснить, откуда взялся тот или иной вопрос, как родилась та или иная версия в его голове. Это связано с тем, что консультант способен улавливать огромное количество самых разнообразных невербальных сигналов, исходящих от клиента, моментально анализировать всю накопленную о клиенте информацию, используя свой профессиональный и жизненный опыт. К сожалению, не всегда консультанты изначально доверяют собственной интуиции. Это доверие им необходимо вырабатывать в ходе профессиональной деятельности.

Ко всем вышеназванным свойствам следует еще добавить ***«толерантность к неопределенности»***. Психологи начали изучать этот феномен в 40-е годы XX в. В исследованиях зарубежных авторов под толерантностью к неопределенности понимают способность личности принимать конфликт и напряжение, которое возникает в ситуации двойственности, умение противостоять несвязанности и противоречивости информации, принимать неизвестное и не чувствовать себя неуютно при столкновении с неопределенностью. Отечественные исследователи определяют это качество как: а) способность к принятию решений и размышлению над проблемой даже в ситуациях, когда неизвестны все факты и возможные последствия; б) социально-психологическую установку, обладающую аффективным (осознаваемое или неосознаваемое переживание неопределенности внешней среды), когнитивным (уровень осознания неопределенности внешней среды) и поведенческим (тенденция реагировать на неопределенность каким-либо образом) компонентами (*Луковицкая*, 1998); в) способность человека испытывать позитивные эмоции в новых, неструктурированных, неоднозначных ситуациях, воспринимая их не угрожающими, а содержащими вызов (*Лушин*, 2002); г) способность выдерживать напряжение кризисных, проблемных ситуаций (*Оконешникова*, 2006).

Наиболее близким к содержанию работы психолога-консультанта является определение этого понятия, данное болгарской исследовательницей К. Стойчевой, которая видит в этом феномене характеристику индивидуальной саморегуляции в неопределенных ситуациях, базирующуюся на креативных способностях личности (*Оконешникова*, 2006).

Зачем консультанту это качество? Во-первых, никогда не известно, с чем придет на сессию клиент. Принесет ли он новый запрос и актуальную тему или решит продолжить предыдущий диалог – консультант не может сказать наверняка. Поэтому подготовка к сессии в виде составления плана или списка вопросов, хотя и создаст ощущение безопасности у самого психолога, при этом может ему совершенно не пригодиться (разумеется, если речь не идет о каком-либо специальном интервью).

Во-вторых, как бы ни хотелось, нельзя спрогнозировать ни изменения темы в ходе беседы, ни эмоциональные переживания, которые при этом могут возникнуть. Начинающие консультанты часто пугают себя именно этой неопределенностью: «Что я буду делать, если

клиент разрыдается? Разозлится? Если он задаст вопрос, на который я не могу ответить?». Эти вопросы свидетельствуют о необходимости внутренней работы консультанта над своей толерантностью к неопределенности.

Развитие этого качества снижает тревожность и повышает стрессоустойчивость терапевта. Увеличивается его способность рисковать в межличностных отношениях – задавать неожиданные вопросы, давать честную обратную связь, встречаться с сильными чувствами клиента, в том числе и с агрессией по отношению к себе. С такими ситуациями психологу помогает справиться наличие устойчивой профессиональной позиции, в частности умение доверять своей интуиции и уверенность в адекватности своих чувств, убежденность в правильности принимаемых в ходе терапевтического процесса решений{ Адекватность чувств связана с «проработанностью» терапевта и наличием представлений о том, какие эмоции обычно являются реакцией на те или иные раздражители, – к примеру, нормально злиться, когда происходит нарушение психологических границ, нормально чувствовать печаль, когда заканчиваются отношения, и т. п. Убежденность в правильности принимаемых в ходе проведения терапии решений касается задавания тех или иных вопросов, высказывания интерпретаций, вступления в конфронтацию и т. п. и опирается на терапевтический опыт и интуицию.} и способность рисковать. Кроме того, способность терапевта быть толерантным к неопределенности помогает уменьшить количество ожиданий в отношении клиента, в том числе в отношении необходимости и скорости наступления определенных изменений в его жизни. При этом снижается степень разочарования консультанта в ситуации, когда эти ожидания не оправдываются.

Так выглядит более или менее полный список личностных характеристик эффективного консультанта. Психолог, стремящийся стать эффективным консультантом, должен понимать всю важность этих требований и осознавать свои возможности развития этих качеств. Разработка своеобразного плана собственного профессионального роста может стать первым шагом на пути к развитию профессиональной эффективности консультанта.

Все вышеназванные свойства в совокупности и составляют модель личности эффективного консультанта.

С точки зрения развития личности эффективный консультант – прежде всего, *зрелый человек*. Чем разнообразнее его личная и профессиональная жизнь, тем эффективнее будет его деятельность. Иногда психотерапевт может позволить себе больше слушать, выражая свои чувства, иногда – вступать с клиентом в конфронтацию, достигая определенности в отношениях. Когда-то он может быть директивным и структурированным, а когда-то – разрешить себе вести мягкую и немного хаотичную беседу. В консультировании, как и в жизни, следует руководствоваться своей интуицией и ситуацией. Р. Кочюнас называет эту установку важнейшей в жизни зрелого терапевта (*Кочюнас*, 1999, с. 32).

Р. Кочюнас приводит выделенные К. Шнейдером три важнейших постулата, на которые опирается зрелость консультанта как личностная характеристика.

1. *Личная зрелость консультанта.* Консультант успешно решает свои жизненные проблемы, откровенен, терпим и искренен по отношению к себе.

2. *Социальная зрелость консультанта.* Консультант способен помочь другим людям эффективно решать их проблемы, откровенен, терпим и искренен по отношению к клиентам.

3. *Зрелость консультанта – это процесс, а не состояние*. Невозможно быть зрелым всегда и везде (цит. по: *Кочюнас*, 1999, с. 32).

Итак, свойства и качества личности эффективного консультанта перечислены. Возможно, они составляют некий портрет «идеального» успешного человека, независимо от того, представителем какой профессии он является. Но может ли быть таким в действительности реальный живой человек? Таким осознанным, зрелым, искренним, терпимым, ответственным, принимающим, естественным, продуктивным, обладающим развитым чувством юмора и инту-

ицией? Скорее, это «идеальная» модель личности, которая может стать ориентиром и для самого консультанта, и для его клиентов. В этом случае появление свойств, присущих эффективному консультанту, у его клиента будет являться показателем высокой эффективности психологического консультирования.

§ 3. Ценности консультанта и их проявление в консультировании

В наиболее общем виде ценности можно определить как любые объекты человеческих влечений, стремлений, желаний. Такими объектами могут быть идеи, идеалы, предметы, цели. Являясь частью структуры личности, ценности ориентируют человека в жизни и регулируют его поведение в социуме. Ценности могут изменяться с течением времени, в результате получения определенного жизненного опыта или в результате творческой деятельности, как изменяются и сами люди. То, что было в определенный момент для человека главным, может стать менее значимым и даже изменить свою полярность – позитивная ценность может стать негативной или наоборот. Кроме того, человек в современном обществе является членом множества различных социальных групп, ценности которых могут не совпадать и даже вступать в противоречия друг с другом.

Существуют общепринятые ценности: универсальные (любовь, статус, уважение, безопасность, знания, деньги, вещи, свобода, здоровье и др.); внутригрупповые (политические, религиозные, семейные); индивидуальные (личностные). Упорядоченные по важности относительно друг друга, ценности объединяются в систему, которая представляет собой определенную иерархическую структуру, изменяющуюся с возрастом и под влиянием жизненных событий. Реализуясь в поведении и жизни человека, ценности не ограничены ситуациями и конкретными действиями, а значит – они трансцендентны{ Например, ответственность как ценность будет проявляться в самых различных сферах жизни человека – в отношениях в семье и на работе, в творчестве и труде, в увлечениях и домашних делах, в отношении к себе и другим людям, к природе и обществу и т. п., т. е. ценность может быть обнаружена в любых человеческих отношениях.}.

Существуют различные классификации ценностей. Обычно ценности разделяют на предметные (объективные), к которым относят: социальное добро и зло, прогрессивную или реакционную значимость исторических событий, культурное наследие прошлого (сокровища науки, искусства), моральное добро и зло в человеческих отношениях, в поведении, в поступках, сакральные предметы религиозного культа и т. д.; и ценности сознания (субъективные): общественные установки, оценки, идеи, нормы, потребности, интересы, выражающиеся в форме мыслей, чувств, понятий, представлений, суждений. Одной из первых классификаций ценностей стала теория Г. Олпорта, который выделил теоретические, экономические, эстетические, социальные, политические и религиозные ценности (*Олпорт*, 2002).

В отечественной науке многими исследователями принята классификация ценностей В.А. Ядова. Он выделяет ценности – нормы, ценности – идеалы, ценности – цели, ценности – средства. Классифицируя ценности таким образом, В.А. Ядов подчеркивает, что ценностные ориентации так или иначе согласуются с идеалом, формируя ценностную иерархию жизненных целей, более отдаленных, относительно близких и ближайших, а также ценностей – средств или представлений о нормах поведения, которые человек рассматривает в качестве эталона (*Ядов*, 1970.)

Являясь своеобразным «стержнем» личности, система ценностей оказывает решающее влияние на образ жизни человека и особенности его поведения. Однако еще в 70-е годы прошлого века некоторые исследователи начали обращать внимание на проблему расхождения между декларируемыми и реальными ценностями. Анализируя подобное несоответствие, Д.А. Леонтьев отмечает его возможные психологические причины. «Во-первых, недостаточно устоявшаяся и плохо структурированная система личностных ценностей и/или недостаточно развитая рефлексия не позволяют человеку адекватно определить реальную роль и значимость тех или иных ценностей в его жизни. Во-вторых, значимость тех или иных ценно-

стей может субъективно преувеличиваться или преуменьшаться под действием механизмов стабилизации самооценки и психологической защиты. В-третьих, причиной рассогласований может выступать наличие в сознании любого человека самого разного рода ценностных представлений, имеющих разное происхождение: одни из них по механизму своего образования относятся к "социальным представлениям", а другие являются результатом индивидуальной рефлексии. Эти разнородные ценностные представления в индивидуальном сознании смешиваются, что затрудняет адекватное осознание собственных ценностей» (*Леонтьев*, 1998, эл. рес.). Такое расхождение между декларируемыми и реальными ценностями в деятельности психолога-консультанта вряд ли может способствовать его высокой профессиональной эффективности. Система ценностей психотерапевта должна быть ясной, чтобы обеспечить устойчивость его личности в отношениях с клиентом. Кроме того, иерархия ценностей консультанта, с точки зрения автора, оказывает решающее влияние на сам процесс психологического консультирования.

Ценностный аспект консультирования является одним из самых важных его моментов. Р. Мэй отмечает, что любая проблема личности – это моральная, нравственная проблема (*Мэй*, 2013, с. 164). Клиент, принося в кабинет консультанта свои трудности взаимодействия с миром и людьми, всегда надеется на то, что будет не просто понят, но и принят. Причем принятие для него, скорее всего, означает поддержку со стороны психотерапевта самых разнообразных его точек зрения, идей, потребностей, поведения. В поведении, как правило, отражаются внутриличностные конфликты клиента – между различными потребностями, между потребностями и ценностями, между разными ценностями. Р. Кочюнас, обсуждая эту проблему, ставит следующие вопросы: в какой степени процесс консультирования имеет или должен иметь характер ценностной дискуссии, а также в какой степени ценности консультанта должны участвовать в процессе консультирования (*Кочюнас*, 1999, с. 33)? По этому вопросу существуют практически противоположные мнения и взгляды.

Первая точка зрения понимает «объективность» консультанта как его ценностную нейтральность и не рекомендует психотерапевту вносить в отношения ни свое мировоззрение, ни жизненную философию, ни систему ценностей. На это указывают как некоторые зарубежные, так и ряд отечественных консультантов. Такая позиция означает не то, что консультант не имеет собственной ценностной иерархии, а то, что в процессе консультирования профессионал не должен занимать какую-либо определенную моральную или ценностную позицию. Часть консультантов считают, что ориентация на социально принятые нормы и ценности может быть воспринята клиентом как критика, что существенно снизит эффективность *воздействия*, а может и помешать ему. «Принимая ценности клиента, уважая их и отдавая им должное, консультант сможет *воздействовать* (курсив мой. – *Е. М.*) на них в том случае, если они являются препятствием на пути нормального функционирования человека», – отмечает Юлия Алешина (*Алешина,* 2005, с. 16). К. Паттерсон, кроме того, указывает на целый ряд причин, по которым консультанту следует избегать *воздействия* на ценности клиента:

- жизненная философия каждого индивида уникальна, и нежелательно навязывать свою философию другим;
- ни один консультант не может утверждать, что имеет полностью развитую, адекватную философию жизни;
- наиболее подходящие места для усвоения ценностей – это семья, церковь и школа, а не кабинет консультанта;
- индивид развивает собственную этическую систему, пользуясь не одним источником и не за один день, а под влиянием многих жизненных факторов и в течение длительного отрезка времени;
- никто не может воспрепятствовать другому человеку в формировании уникальной философии жизни, которая была бы для него наиболее осмысленной;

● клиент имеет право на неприятие этических принципов и философии жизни другого лица (цит. по: *Кочюнас*, 1999, с. 33–34).

Следует обратить внимание на то, что выше речь идет именно о *воздействии*. Понимание психологического консультирования как воздействия действительно определяет для консультанта ряд правил и налагает ограничения, существенно увеличивает степень его ответственности за результат процесса консультирования. Это объясняется традиционным пониманием данного феномена. Тот, кто воздействует, является субъектом, так как обладает активностью. Тот, на кого воздействуют, становится объектом, поскольку его активность при этом не обозначена. В отечественной науке понятие «психологическое воздействие» уходит своими корнями в одностороннее толкование термина «отношение» как субъектно-объектных отношений «врач – больной» (*Гулина*, 20 01, с. 36). В последние годы термин «психологическое воздействие» стали заменять на термин «психологическое влияние». Например, Е. Сидоренко определяет психологическое влияние как воздействие на состояние, мысли, чувства и действия другого человека с помощью исключительно психологических средств с предоставлением ему права и времени отвечать на это воздействие (*Сидоренко*, 2004, с. 11). Но и в том и в другом понимании степень активности обоих участников этого процесса различна. С точки зрения автора, это противоречит самой природе психологического консультирования как коммуникации между двумя людьми. Трудно не согласиться с М. Гулиной, утверждающей: «В терапевтических отношениях познание человека может носить различный процессуальный характер, но познание – это всегда диалог, где каждый человек (как клиент, так и консультант) становится и объектом и субъектом познания» (*Гулина*, 2001, с. 16).

Существует и противоположное мнение, касающееся ценностного влияния консультанта. Оно заключается в том, что консультант должен четко и ясно демонстрировать свою ценностную позицию. Об этом, например, пишет Е. Вильямсон (цит. по: *Кочюнас*, 1999, с. 33–34). Он подчеркивает, что попытка психотерапевта быть нейтральным в ситуациях морального и ценностного плана может заставить клиента считать, что консультант оправдывает и считает приемлемым поведение, пагубное с социальной, моральной, правовой точки зрения. Такую позицию Р. Кочюнас называет «позицией консультанта-воспитателя». Однако прямое указание на несоответствие поведения клиента социальным требованиям и нормам тот, скорее всего, воспримет как отвержение – и, к сожалению, будет прав. Ибо не за воспитанием и морализированием клиенты приходят к психотерапевту. Кроме того, существует точка зрения, согласно которой каждая психотерапевтическая теория в своих терминах скрыто или открыто несет ряд ценностей, которые интегрируют теорию и метод в единое целое. «Эти ценности определяют и жизненную позицию, жизненную философию консультанта, без которой механическое использование метода обращается в манипуляцию в негативном смысле этого термина, делая клиента объектом, а не субъектом консультирования и помощи», – считает М. Гулина (*Гулина*, 2001, с. 35).

Между этими полярными точками зрения и находится решение проблемы. Большинство современных психологов-практиков утверждают, что полностью исключить влияние ценностей и мировоззрения консультанта из контакта с клиентом невозможно, если считать, что клиент-терапевтические отношения – это отношения двух живых людей.

Если рассматривать консультирование и психотерапию как клиент-терапевтическое *взаимодействие*, то становится ясно, что философские воззрения, жизненный стиль, опыт, ценности, мудрость психотерапевта не могут не быть привнесены в консультативное пространство – потому что все это составляет ценностно-смысловое содержание личности консультанта, т. е. того самого «инструмента», при помощи которого осуществляется этот зачастую таинственный процесс.

Ясное понимание собственных ценностей, умение отличить их от своих потребностей являются основой ценностной позиции консультанта в работе с клиентом. Проблема различения потребностей и ценностей лишь на первый взгляд кажется простой. В большинстве своем люди плохо понимают, в чем принципиальная разница между этими двумя понятиями. Что же об этом говорит психологическая наука?

Под *потребностями* в психологии понимают нужды организма (как правило, в том, что лежит за его пределами). Существует несколько классификаций потребностей, самой известной среди которых является знаменитая «пирамида» А. Маслоу (*Маслоу*, 2007). Человек испытывает потребности с рождения – в кислороде, пище, воде, безопасности, любви, информации и т. д. Гештальтпсихология утверждает, что в «поле»{ Термин *«поле»* в психологии имеет два значения: 1) метафора, обозначающая некую область психологических феноменов; 2) ситуация взаимодействия человека с миром в данный момент времени; обстоятельства, определяющие поведение. Здесь употреблен во втором значении.} человека всегда огромное количество потребностей. Они возникают постоянно, актуализируясь в процессе взаимодействия человека с миром. По мере возникновения они требуют удовлетворения. Какие-то из них могут быть удовлетворены сразу, какие-то – через некоторое время, а некоторые – никогда. Как бы человек ни старался удовлетворить свои потребности, они возникают снова и снова. Человек постоянно дышит, каждый день ему требуются пища, вода и сон, он снова и снова ищет тепла, любви, заботы у других людей, опять и опять получает новую информацию и т. д. В этом смысле удовлетворить ту или иную потребность «навсегда» невозможно.

Потребности имеют ряд устойчивых характеристик:

- потребности всегда связаны с чувством неудовлетворенности, обусловленным дефицитом того, в чем человек нуждается;
- потребности изменяют восприятие мира, фокусируя внимание в первую очередь на тех предметах, которые могут их удовлетворить;
- потребности всегда эмоционально окрашены: удовлетворенные – позитивно, неудовлетворенные – негативно;
- в процессе развития человека (и в филогенезе, и в онтогенезе) количество потребностей увеличивается;
- потребности образуют свою иерархию в порядке значимости для человека. По мере удовлетворения они уступают первенство другим потребностям.

В отличие от потребностей, *ценности* имеют совсем другую природу. Их главной характеристикой можно назвать социальность. По своей природе ценности трансцендентны. Они могут возникать и развиваться только в обществе. Человек усваивает их благодаря воспитанию и самовоспитанию. Ценности в качестве образцов поведения, неких социальных норм интериоризируются человеком, проявляются в его жизни и делают индивида устойчивым к воздействию разнообразных жизненных испытаний. Они выступают критериями оценки как всей жизни личности, так и отдельных ее поступков и действий. Это оценивание осуществляется личностью не с точки зрения полезности или нужности (как в случае с потребностями), а с точки зрения представлений о хорошем и плохом, с точки зрения должного. Ценности являются критериями оценки в том числе и окружающей действительности: через систему ценностей личность фильтрует всю воспринимаемую и перерабатываемую информацию. А.Г. Здравомыслов утверждает, что «мир ценностей – это, прежде всего, мир культуры в широком смысле слова, это сфера духовной деятельности человека, его нравственного сознания, его привязанностей – тех оценок, в которых выражается мера духовного богатства личности» (*Здравомыслов*, 1986).

Итак, в психологии понятие «ценности» означает устойчивые общепризнанные нормы, сформированные в определенной культуре, задающие стандарты поведения, оказывающие влияние на выбор между поведенческими альтернативами. Ценности проявляются в виде иде-

альных характеристик человеческого поведения, принятых в данном обществе, или в качестве целей, к достижению которых следует стремиться человеку.

Прекрасный сравнительный анализ ценностей и потребностей, краткий и вместе с тем достаточно емкий, проводит Е.Б. Моргунов. «По одной из наиболее популярных точек зрения, потребности – это непосредственные жизненные отношения человека с миром. Они действуют здесь и теперь, отражают текущее состояние указанных отношений. Личностные ценности подобны "консервированным" отношениям с миром, обобщенные и переработанные совокупным опытом социальной группы. Они мало зависят от ситуативных факторов.

Через потребности человек переживает свои отношения с миром "один на один". Посредством ценностей человек переживает свою принадлежность к социальному целому. В потребностях человек всегда одинок, в ценностях – всегда не один. Система потребностей характеризуется постоянным динамизмом: по мере удовлетворения одних становятся актуальными другие. Иерархия ценностей находится в неизменном индивидуальном положении.

Различаются параметры влияния потребностей и ценностей на мотивы. Потребности стимулируют действия в определенном направлении, а ценности притягивают. Субъективно потребности воспринимаются как нечто внутри нас, толкающее к чему-то снаружи. Ценности воспринимаются как нечто внешнее, относящееся к миру. По мере удовлетворения потребность насыщается, ценность принципиально не насыщаема{ По-видимому, Е.Б. Моргунов имеет в виду несочетаемость понятий «насытить», «удовлетворить» и подобных и понятия «ценность». С точки зрения автора данной книги, потребности, которые требуют постоянного насыщения, могут быть удовлетворены только на какое-то время, гораздо правильнее называть ненасыщаемыми; в то время как по отношению к ценностям (свободе, честности, вере, уважению и др.) говорить о «насыщении» в принципе невозможно.}. Поэтому движение к ценности есть "вектор в бесконечность" (*Леонтьев*, 1997). Потребности переживаются человеком как воплощение индивидуального желания, ценности – как объективно желаемое положение вещей не только для носителя ценности, но и для окружающих. Личностные ценности не всегда осознаются в достаточной степени, но от этого они не менее действенны» (Модели и методы управления персоналом…, с. 253).

Возвращаясь к проблеме различения ценностей и потребностей в консультировании, приведем следующий пример. Замужняя клиентка увлеклась другим мужчиной. Она рассказывает психологу о своих переживаниях, о своем внутреннем конфликте – сильном сексуальном влечении к другому мужчине и ценности отношений с мужем, обмануть которого она не может. Это конфликт ценности (отношения с мужем) и потребности (сексуальное влечение). Если бы запрос звучал как «страх изменить мужу», то можно было бы говорить о конфликте потребностей – сексуального влечения и безопасности. Если же клиентка говорила бы о любви к другому мужчине и ценности отношений и с ним, и с мужем, то можно предполагать конфликт ценностей. В каждом из этих случаев консультанту придется опираться на собственную систему ценностей и помогать клиентке прояснять для себя ее личную ценностную иерархию. Скорее всего, самым сложным и болезненным для работы будет последний запрос, так как ценности более устойчивы и осуществить выбор между двумя вступившими в противоречие ценностями человеку значительно труднее.

Выбор метода консультирования и философской основы персональной теории консультирования отражает нравственные воззрения консультанта: его взгляды на природу человека, на структуру личности, на условия ее развития, условия формирования патологических симптомов и т. д. Несомненно, они отражают также его стиль жизни и философию. «Даже прямо не навязывая клиенту свои ценности, однако придерживаясь в работе определенной философии, мы неизбежно "вносим" в консультирование свое воззрение на систему сущностных вопросов жизни», – утверждает Р. Кочюнас (1999, с. 33). Этой же точки зрения достаточно жестко придерживается Дж. Кори. Он отвергает саму возможность последовательной реализации ней-

трального отношения консультанта к ценностям, появляющимся в ходе терапевтических отношений, называя ее неадекватной (*Кори*, 2003, с. 103).

Встречаясь с человеческими проблемами, консультант часто оказывается в ситуациях, где он должен четко понимать, какова его позиция и на чем она основана. Можно привести несколько примеров.

На приеме – молодой мужчина, женатый, ответственный за благосостояние своей пока еще небольшой семьи. У семьи нет отдельной квартиры, и все мысли, переживания клиента связаны с этой проблемой. Он жалуется на то, что ему не хватает денег на покупку собственного жилья, хорошего автомобиля, дорогой одежды для жены. Выход он видит в организации некой «финансовой аферы» и обращается к консультанту за психологической поддержкой в этом процессе.

Замужняя женщина среднего возраста, мать двоих детей-школьников, рассказывает о своих семейных проблемах. Она не удовлетворена ни отношениями с мужем, ни браком в целом. Муж страдает «алкоголизмом выходного дня»{ *«Алкоголизмом выходного дня»* в современной медицине стали называть сильную потребность в алкогольном опьянении в конце рабочей недели. При этом опьянение растягивается на все выходные дни, начинаясь вечером в пятницу и заканчиваясь в обед воскресенья; в начале новой рабочей недели человек снова способен к труду. При этом обычно в середине недели такие люди не пьют.}. Однако он неплохо зарабатывает, и жена с детьми финансово зависят от него. Женщина хочет иметь отношения с мужчиной на стороне. «Помогите мне сделать это так, чтобы я не чувствовала стыда за свои измены! Ведь я заслуживаю хоть немного женского счастья!» – просит она консультанта.

Молодая девушка забеременела от случайного знакомого. «Что делать? – в слезах спрашивает она. – Оставить ли ребенка? Но я не люблю этого парня. Не хочу за него замуж! Да и не будет он никогда хорошим отцом. А как же учеба в институте? Или сделать аборт? А как тогда потом мне жить? А вдруг у меня больше не будет детей?» – такие вопросы она задает на консультации.

Как бы ни хотелось консультанту самоустраниться от подобных ситуаций, но именно к нему за помощью в таких случаях приходят клиенты. Иногда психолог может быть единственным человеком, к кому вообще решится обратиться в такой ситуации человек. В каждом из подобных случаев консультант должен ответить (прежде всего, самому себе) на целый ряд ценностных вопросов. Вот примеры так их вопросов.

Что вообще думает консультант об обмане? Есть ли честность среди его ценностей? Всегда ли честен сам консультант? В каких ситуациях он допускает (если допускает) возможность обмана и лжи? Как он относится к финансовым махинациям? Верит ли в «честный бизнес»?

Что консультант думает об изменах, об их допустимости? Что думает о разводе и браке, о роли отца и матери в семье, о положении в семье детей? Как понимает зависимость и как к ней относится? Насколько оправданным и целесообразным считает сохранение семьи с зависимыми отношениями?

Как консультант относится к случайным связям? К случайной беременности? К абортам? Согласен ли с тем, что у женщины есть право самой решать, рожать ребенка или нет? Какова его точка зрения на то, как распределяется ответственность за возникшую беременность между партнерами?

Консультанту в любом случае придется ответить на все эти и многие другие вопросы ценностного и морального плана. От его ответов будет зависеть многое: и то, как будет протекать процесс консультирования, и его эффективность, и возможный результат, и, как следствие, – выбор, который сделает клиент.

Наряду с темами, которые предполагают наличие разных позиций у разных людей, есть темы, в отношении которых консультант должен иметь четкую и недвусмысленную позицию. Важнейшими из этих тем Дж. Кори называет *религию и духовность, семейные и сексуальные трудности, проблемы абортов и разводов, наркотики* (*Кори*, 2003, с. 104). Понимание собственной позиции по этим вопросам является важнейшей задачей, а может быть, даже долгом консультанта. При этом существование у консультанта определенной позиции не предполагает наличия «правильных» и «неправильных» ответов на эти вопросы. И это важно донести до клиента. В процессе консультирования, отмечает Р. Кочюнас, психолог должен помочь клиенту наиболее полно выявить систему его ценностей и принять на ее основании самостоятельное решение о том, каким образом он может изменить поведение или даже сами ценности. Консультант только поднимает вопросы, а ответы на них ищет сам клиент, ориентируясь на собственную ценностную иерархию (*Кочюнас*, 1999, с. 36).

Например, консультант может относиться к аборту как к убийству, но при этом, работая с клиенткой, забеременевшей в результате изнасилования и желающей сделать аборт, поддерживать ее в этом решении. В таком случае консультант может сказать клиентке: «Я понимаю вас и отношусь с принятием к вашему решению. Хотя я лично противник абортов, я поддержу вас. Вы абсолютно точно имеете на это право». Другой пример: консультант признает право женщины самостоятельно решать, быть или не быть зачатому ребенку; и в ситуации, когда мать двоих детей случайно забеременела третьим ребенком и хочет оставить его (при недостатке у семьи и материальных, и эмоциональных ресурсов для уже родившихся детей), консультант может сказать: «Вы имеете право становиться матерью столько раз, сколько захотите, и я поддержу ваше решение, хотя, с моей точки зрения, в подобной ситуации важнее давать любовь вашим уже родившимся детям».

Опорой консультанта при взаимодействии с ценностями клиента может и должно быть прежде всего *уважение*. Уважительное отношение психотерапевта к тому, о чем говорит клиент, к его мыслям, идеям, размышлениям, чувствам, потребностям, ценностям проявляется в его интонациях, невербальных реакциях, формулировках и содержании вопросов, в тех чувствах, которые терапевт привносит в пространство консультирования.

Представление консультантом клиенту своих личных ценностей и того, как они реализуются в его жизни, позволяет клиенту сравнить собственную ценностную иерархию с позицией консультанта, оценить, насколько его (клиента) поведение, размышления, переживания соответствуют заявленным им ценностям, и увидеть противоречия, если они есть. В этом смысле жизнь консультанта становится «эталоном» для клиента, идеальным образцом, к которому он может стремиться.

Зачастую клиенты декларируют некоторые ценности, не реализуя их в своей жизни. Например, рассказывают о том, как значима для них семья, как до́роги отношения с супругом, и при этом имеют длительные любовные отношения на стороне. Или, разведясь с партнером-алкоголиком, отношения с которым были травматичными и разрушающими, провозгласив ценность свободы от созависимости, регулярно имеют с ним интимные отношения, объясняя это тем, что «тело просит». Или рассказывают о том, как важна для них любовь, и проявляют при этом жестокость и равнодушие к близким. Во всех этих ситуациях явно обнаруживается несоответствие между словами и поступками человека. Если такое противоречие выявляется в ходе психотерапии, то можно предполагать, что у клиента, несмотря на все его заявления, на самом деле отсутствует устойчивая система ценностей. Если у личности существует прочная система ценностей, ее поступки и поведение будут ей соответствовать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.