

Л.Г. Степанова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

**Для студентов учреждений
высшего образования**

Людмила Степанова

**Психологическое
консультирование**

«Высшая школа»

2017

УДК 159.98(075.8)
ББК 88.3я73

Степанова Л. Г.

Психологическое консультирование / Л. Г. Степанова —
«Вышэйшая школа», 2017

ISBN 978-985-06-2861-9

В учебном пособии содержится систематизированная информация об истории, видах психологического консультирования, особенностях личности консультанта и характере его взаимодействия с клиентом, а также об актуальных направлениях консультативной психологии, в том числе и постмодернистском, о специфике консультативной деятельности в отношении наиболее частых проблем, с которыми клиенты обращаются за помощью. Предназначено для студентов учреждений высшего образования по специальности «Психология», преподавателей, практикующих психологов.

УДК 159.98(075.8)
ББК 88.3я73

ISBN 978-985-06-2861-9

© Степанова Л. Г., 2017
© Вышэйшая школа, 2017

Содержание

Предисловие	6
Тема 1. Введение в консультативную психологию	8
1.1. Психологическое консультирование: понятие, предмет, цели и задачи	8
1.2. Становление и развитие психологического консультирования	12
1.3. Место психологического консультирования в системе психологической помощи	17
1.4. Модели и виды психологического консультирования	20
1.5. Психологическое консультирование в социокультурном контексте. Факторы эффективности психологического консультирования	23
Вопросы для самопроверки	27
Тема 2. Консультант и клиент как участники консультативного процесса	28
2.1. Психологическое консультирование как профессиональная психологическая помощь. Роль и место консультанта в консультативном процессе. Требования к личности консультанта	28
2.2. Мировоззренческая позиция консультанта. Проблема взаимодействия ценностей клиента и консультанта	34
2.3. Роль теории в работе консультанта	36
2.4. Профессиональные умения и принципы работы консультанта	41
2.5. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта	46
2.6. Клиент консультанта	49
2.7. Типологии клиентов	53
Вопросы для самопроверки	59
Тема 3. Основные направления современной практики психологического консультирования	60
3.1. Психодинамическое направление	60
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Людмила Степанова

Психологическое консультирование

© Степанова Л.Г., 2017

© Оформление. УП «Издательство “Вышэйшая школа”», 2017

Предисловие

В современных условиях отечественного психологического образования консультативная психология становится важной профессионально-специализированной дисциплиной для будущих психологов, предназначенной не только для их общей осведомленности в сфере истории и теории, но и для знакомства с основными технологиями и методиками профессионального психологического консультирования. Консультативная психология исходит из представления о том, что с помощью специально организованного процесса общения у человека, обратившегося за помощью, могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности, которые, в свою очередь, могут обеспечить новые возможности выхода из трудной жизненной ситуации.

Соответственно консультативная психология дает ответ на пять основных вопросов:

- ♦ в чем суть процесса взаимодействия, возникающего между человеком, оказавшимся в трудной ситуации и обращающимся за помощью (клиентом), и человеком, оказывающим помощь (консультантом);
- ♦ каковы должны быть личностные черты, установки, знания и умения консультанта;
- ♦ какие резервы, внутренние силы клиента могут быть актуализированы в процессе консультирования;
- ♦ какие особенности налагает на процесс консультирования особая ситуация, сложившаяся в жизни клиента;
- ♦ каковы приемы или техники, которые могут быть сознательно использованы консультантом в процессе оказания помощи.

В настоящее время продолжает расти потребность в учебно-методической литературе в области консультативной психологии, что объясняется как бурным развитием психологической практики, так и увеличением интереса к психологическим знаниям у представителей других специальностей (социальных педагогов, врачей, юристов, менеджеров и др.). Не вызывает сомнения, что без знаний в области консультативной психологии не может обойтись ни один психолог-практик. В расширении, углублении и систематизации знаний в этой области нуждаются не только студенты, но и практические психологи, получившие второе образование по сокращенной программе и работающие в образовании, медицине, бизнесе и др.

Переведены и опубликованы многие классические (А. Адлер, 2007; А. Бандура, 2008; А. Бек, 2003; Л. Бинсвангер, 2014; Дж. Бьюдженталь, 2001; Р. Мэй, 2008; Ф. Перлз, 2007; К. Роджерс, 2007; А. Эллис, У. Драйден, 2002; И. Ялом, 2008) и современные (Т. Ахола, Б. Фурман, 2001; С. Паттерсон, С. Уоткинс, 2004; Э. Спинелли, 2008; М. Уайт, 2010; Д. Фридмен, Д. Комбс, 2001) труды зарубежных авторов по психологическому консультированию и психотерапии. Акценты во многих из них (обзоры Р. Нельсона-Джоунса (2000), Дж. Фейдимена и Р. Фрейгера (1996) и др.) расставлены на подробном изложении различных психотерапевтических подходов. Такое структурирование материала становится своеобразной традицией. На постсоветском пространстве появился ряд работ, основанных на аналитическом обзоре отдельных направлений существующих психотерапевтических школ (А.Ф. Бондаренко, 2001; М.А. Гулина, 2001). Наиболее подробной остается монография А.Е. Айви и коллег (2000), в которой методично отражено применение модели принятия решений в рамках различных подходов. Авторский подход к психологическому консультированию предлагает Р. Кочюнас (2005), тяготеющий к экзистенциальному подходу. Представляет интерес книга А. Блайзера и коллег (1998), излагающая основы проблемно-ориентированной психотерапии, а также книга Д.Б. Эрона и Т.У. Лунда (2011), в которой удачно интегрированы наиболее значительные идеи классической семейной терапии и новации, пришедшие из области

социального конструктивизма. В книге С. Глэддинга (2002) представлена история возникновения и проблемы развития психологического консультирования как профессии, а также рассматриваются этические и правовые аспекты психологического консультирования, что является полезной информацией, особенно ценной в условиях возникновения на постсоветском пространстве институтов сертификации специалистов по психологическому консультированию. Попытка максимально полно и функционально изложить основы психологического консультирования предпринята Н.И. Олифирович (2005), поскольку оно становится профессиональной деятельностью не только психологов, но и социальных работников, педагогов, врачей.

Однако, несмотря на существующее обилие литературы по консультативной психологии, остается нехватка учебно-методических изданий, позволяющих освоить азы теории и практики консультативной психологии и предназначенных для начинающих консультантов.

В предлагаемой работе содержится систематизированная информация об истории, видах психологического консультирования, особенностях личности консультанта и характере его взаимодействия с клиентом, а также об актуальных направлениях консультативной психологии, в том числе и постмодернистском, и специфике консультативной деятельности в отношении наиболее частых проблем, с которыми клиенты обращаются за помощью.

Материал, содержащийся в учебном пособии, направлен на формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций, таких как: уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач; обладать навыками устной и письменной коммуникации; быть способным к социальному взаимодействию; владеть системой знаний об истории и современных направлениях развития психолого-педагогических наук и их методах; структурировать знания, выделять главное, логически выстраивать изложение материала, выделяя основные причинно-следственные связи.

Учебное пособие предназначено для студентов учреждений высшего образования по специальности «Психология», также может быть полезно практикующим психологам.

Тема 1. Введение в консультативную психологию

1.1. Психологическое консультирование: понятие, предмет, цели и задачи

В современной отечественной и зарубежной психологии не существует единого определения понятия «консультирование». Одной из причин такого положения можно назвать наличие различных концептов консультирования, основывающихся на разных теоретических ориентациях, которые условно можно разделить на две большие группы:

♦ *воздействие на клиента* (можно встретить в психодинамическом, бихевиоральном и когнитивном направлениях). Позицию консультанта по отношению к клиенту можно выразить так: «Я знаю, как Вам, больной, лучше...», – хотя и не в такой сильной степени, как это характерно для медицинской психотерапевтической модели отношений;

♦ *взаимодействие с клиентом* (можно встретить в гуманистическом, экзистенциальном, постмодернистском направлениях). Здесь подчеркивается симметрия позиций взаимодействующих сторон.

В современном мире все больше распространяется эклектичное психологическое консультирование, соединяющее вместе идеи сразу нескольких школ, в котором консультирование определяется через взаимодействие консультанта с клиентом. В то же время существует много сходных определений, которые включают несколько основных положений о том, что психологическое консультирование:

- ♦ помогает человеку выбрать и действовать по собственному усмотрению;
- ♦ помогает обучаться новому поведению;
- ♦ способствует развитию личности;
- ♦ акцентирует 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.

Исходя из этого, можно дать следующее определение: «**Психологическое консультирование** как форма оказания психологической помощи – это процесс взаимодействия между профессионально компетентным консультантом и клиентом с целью оказания помощи в принятии им решений относительно обстоятельств и условий его личной жизни, межличностных отношений, направленных на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию, в ходе которого консультант с помощью адекватных методов и средств стремится способствовать клиенту узнать больше о себе самом, научиться связывать эти знания со своими целями так, чтобы он смог стать автором своего собственного жизненного пути».

Так, Р. Джордж и Т. Кристиани (2002) также определяют психологическое консультирование как профессиональные отношения между специально подготовленным консультантом и клиентом. Назначение психологического консультирования заключается в том, чтобы помочь клиентам понять и прояснить собственные взгляды на жизненное пространство и научить их достигать собственных, самостоятельно определяемых целей посредством осуществления сознательного выбора и решения проблем эмоционального и межличностного характера. Как метафорично заметил М. Герберт, психологическое консультирование – это «помощь людям в их помощи самим себе»¹.

¹ Herbert, M. Psychology for Social workers / M. Herbert. London, 1988. P. 90.

В ст. 5 Закона Республики Беларусь «О психологической помощи» психологическое консультирование определяется в качестве комплекса мероприятий, направленных на содействие гражданину (группе граждан) в разрешении психологических проблем, в том числе в принятии решений относительно профессиональной деятельности, межличностных отношений, а также на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию, преодоление последствий кризисных ситуаций.

Предметом психологического консультирования является широкий круг проблем у людей, не имеющих клинических нарушений, включающий трудности возрастного развития, особенности адаптации личности к изменяющимся условиям повседневности, дисгармония межличностных отношений, в том числе семейных, интимных и детско-родительских, социальные девиации, последствия травм и болезней, стрессы и особенности характера, выбор профессии и вопросы карьерного роста, личностные запросы, в том числе поиски своей аутентичности и смыслов жизни, взаимоотношения человека с окружением, вопросы персональной ответственности и нравственности, экзистенциальные выборы и др.

Вопрос определения целей психологического консультирования также непрост, поскольку зависит от потребностей клиентов, обращающихся за психологической помощью, и теоретической ориентации самого консультанта. Например, целью психологического консультирования в рамках различных направлений и подходов является следующее:

- ♦ адлериа́нский подход – снижение чувства неполноценности, развитие социального интереса (просоциальной направленности), помощь в корректировании цели и мотивов с перспективой изменения стиля жизни;

- ♦ бихевио́ральное направление – исправление неадекватного поведения и обучение эффективному поведению;

- ♦ когнитивное направление – исправление ошибочной переработки информации, помощь в изменении убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и неадаптивные эмоции;

- ♦ гуманистическое направление – помощь в реализации клиентом своего природного потенциала; помощь клиенту стать аутентичным, способным быть самим собой и жить полной жизнью, а также оказание помощи в стремлении к своему неповторимому стилю жизни;

- ♦ экзистенциальное направление – помощь клиенту в расширении понимания себя, своей жизни; повышении способности принятия ответственности за свою жизнь; развитии способности свободно выбирать и рисковать, принимая неизбежность переживания тревоги и вины;

- ♦ постмодернистское направление (нарративное консультирование, в частности) – помощь клиенту в создании новых историй; в воплощении и перевоплощении предпочитаемых историй своей жизни; открытии альтернативных знаний и умений, которые содержатся в этих новых выражениях опыта, а также в открытии способов жизни, в которых такие альтернативные знания и умения воплощаются.

Так, Р. Кочюнас (2005) отмечает, что цели психологического консультирования составляют континуум, на одном полюсе которого – общие, глобальные, перспективные цели, а на другом – специфические, конкретные, краткосрочные цели.

Цели психологического консультирования не обязательно находятся в противоречии: просто в школах, ориентированных на перестройку личности, акцентируются перспективные цели, а в подходах, ориентированных на изменение поведения, большее значение придается конкретным целям.

В наиболее общем виде цели психологического консультирования можно определить как цели, связанные:

- ♦ с исправлением, коррекцией, преодолением конкретного психологического затруднения;

- ♦ с обеспечением личностного роста и развития клиента (Р. Нельсон-Джоунс, 2000).

В каждом конкретном случае цель зависит и от потребностей клиента, и от теоретической ориентации консультанта. Однако Р. Джордж и Т. Кристиани (2002) выделяют несколько *универсальных целей*, с которыми согласны представители разных теоретических направлений:

- ♦ помощь клиенту в изменениях поведения для более продуктивной жизни;
- ♦ совершенствование способности клиента устанавливать и поддерживать межличностные отношения путем обучения клиента их более эффективному построению;
- ♦ развитие навыков преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными требованиями и обстоятельствами (to cope);
- ♦ содействие эффективному принятию клиентом жизненно важных решений;
- ♦ облегчение реализации и повышения потенциала личности клиента.

В отечественной консультативной психологии также существуют различные подходы к определению целей и задач психологического консультирования.

Так, Ю.Е. Алешина (2004) основную *цель* психологического консультирования определяет как оказание психологической помощи, т. е. разговор с психологом должен помочь человеку в решении его проблем и налаживании взаимоотношений с окружающими. Применительно к этой цели выдвигаются следующие *задачи*:

- ♦ выслушивание клиента, в результате чего должно расшириться его представление о себе и собственной ситуации, возникнуть пища для размышлений;
- ♦ облегчение эмоционального состояния клиента, т. е. благодаря работе психолога-консультанта клиенту должно стать легче;
- ♦ принятие клиентом ответственности за происходящее с ним. Имеется в виду, что в ходе консультации фокус жалобы клиента должен быть переведен на него самого, человек должен ощутить свою ответственность за происходящее, в противном случае он будет лишь ожидать помощи и изменений со стороны окружающих;
- ♦ помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации.

В свою очередь, Г.С. Абрамова (2003) определяет *целью* психологического консультирования формирование культурно-продуктивной личности клиента, чтобы человек обладал чувством перспективы, действовал осознанно, был способным разрабатывать различные стратегии поведения и анализировать ситуацию с различных точек зрения. В связи с этим главную *задачу* психолога-консультанта Г.С. Абрамова видит в том, чтобы создать для нормального, психически здорового клиента условия, в которых он начал бы создавать осознанные нешаблонные способы действия, которые позволили бы ему действовать в соответствии с возможностями культуры.

На близких позициях находится Р. Кочюнас (2005). *Цель* психологического консультирования, с его точки зрения, – появление у клиента черт зрелой личности. Первоочередная *задача* здесь – появление черт зрелой личности у самого психолога-консультанта. Во многом появление этих черт у консультанта Р. Кочюнас связывает с разнообразием стиля личной и профессиональной жизни у психолога-консультанта.

Н.Н. Обозов (1993) *цель* психолога в консультировании видел в том, чтобы прояснять клиенту причины и следствия жизненных ситуаций. *Задачей* здесь выступает доведение до клиента имеющей отношение к его проблемам психологической информации.

В свою очередь, А.Ф. Копьев (1992) считал *целью* работы с клиентом достижение высших степеней диалогического общения, когда можно зафиксировать момент самообнаружения личности в максимально искреннем обсуждении значимых личностных проблем.

В отличие от других психологов В.Ю. Меновщиков (2004) *цель* психологического консультирования определял как адаптацию к жизни за счет активации жизненных ресурсов. Психологическое консультирование он видел как решение задачи, ориентированной на

мышление. Такой подход к психологическому консультированию выдвигает *задачу* овладения специальными знаниями по психологии мышления, навыками активизации мышления. Этапы психологического консультирования в рамках данного подхода совпадают с этапами мыслительного процесса.

Исходя из целей, можно определить следующие *задачи* психологического консультирования:

- ◆ обучение положительному самоотношению и принятию других;
- ◆ обучение рефлексивным умениям;
- ◆ формирование потребности в саморазвитии.

В принципе, цели и задачи психологического консультирования можно определять по-разному – в зависимости от того подхода к психологическому консультированию, в рамках которого консультант предпочитает работать.

Таким образом, можно увидеть, что в психологическом консультировании основной акцент делается на предоставлении человеку возможности изменений, а не на принудительном изменении в соответствии с той или иной теоретической моделью.

1.2. Становление и развитие психологического консультирования

Психологическое консультирование не всегда было такой распространенной и все-сторонней профессией. Оно эволюционировало на протяжении многих лет. Важно изучать историю консультирования, поскольку, понимая историю профессии, можно лучше оценить ее нынешнее состояние и тенденции развития.

Психологическое консультирование – сравнительно молодая профессия. До начала 1900-х гг. консультирование осуществлялось преимущественно в форме предоставления советов или информации. Основными специалистами, которые занимались консультированием, являлись школьные учителя и администраторы. Однако в профессиональной литературе никаких упоминаний о психологическом консультировании не встречается вплоть до 1931 г. (С. Глэд динг, 2002). Рассмотрим эволюцию психологического консультирования.

В начале XX в., когда в практике оказания психологической помощи доминировала психоаналитическая теория З. Фрейда, консультирование пребывало в зачаточном состоянии. Тем не менее в первом десятилетии XX в. было три личности, чье появление в качестве лидеров развития консультирования стало поворотным для профессии: Джесси Баттрик Дэвис, Фрэнк Парсонс и Клиффорд Бирс.

Первым человеком, который внедрил систематизированную программу персонального руководства в муниципальных школах, был *Д. Дэвис*. В 1907 г., будучи управляющим системой школьного образования, Д. Дэвис предложил преподавателям английской литературы один раз в неделю проводить уроки персонального руководства (превентивное образовательное средство обучения молодых людей эффективно справляться с жизненными проблемами) для воспитания характера учащихся и профилактики возможных проблем. То, что отстаивал Д. Дэвис, конечно же, еще не было психологическим консультированием в современном понимании, однако это было предвестием консультирования.

В 1908 г. в Бостоне *Фрэнк Парсонс* открыл первое бюро консультации по выбору профессии для учащихся городских школ – Бюро профессиональной ориентации, отличительной особенностью которого являлось то, что оно не направляло подростков на работу, а лишь давало совет по выбору профессии. Обследование учащихся Ф. Парсонс проводил с помощью анкетирования и тестирования, детально изучал полученные данные о подростках и сопоставлял их с требованиями той или иной профессии. На основе полученных выводов он давал индивидуальные консультации. Ф. Парсонсом была разработана концепция «черта – фактор», суть которой заключалась в том, что у каждого человека есть определенные индивидуальные черты, отличающие его от других людей. В то же время любая работа может выполняться лишь с учетом определенных производственных факторов, характерных для той или иной профессии. Необходимо, чтобы черты личности соответствовали тем факторам, которых требует та или иная профессия. Так, человек, обладающий такими характеристиками, как разговорчивость, быстрота реакции, доброжелательность, соответствует профессии продавца, а задумчивый, исполнительный, тихий человек может стать бухгалтером или библиотекарем.

С именем *Клиффорда Бирса* связано развитие движения за умственную гигиену. Он на себе испытал, что значит быстрыми шагами приближаться к психозу и не получить вовремя помощи. У него развилось маниакально-депрессивное расстройство, и он три года (с 1900 по 1903 г.) провел в качестве пациента в различных больницах. После своего выздоровления К. Бирс написал книгу «Ум, который вновь обрел себя», в которой рассказал обо всех своих переживаниях во время болезни. Он настаивал на принятии мер по улучшению психического здоровья населения и на проведении реформы в лечении психических заболеваний. В

1908 г. К. Бирс организовал первое Общество психической гигиены. Его деятельность стала предшествованием психологического консультирования в сфере психического здоровья.

В 1913 г. образовалась Национальная ассоциация профессиональной ориентации (National Vocational Guidance Association – NVGA), которая с 1915 г. стала публиковать свой бюллетень. Учреждение NVGA было важно, поскольку она была ассоциацией, организовавшей выпуск литературы по персональному руководству и способствовавшей первоначальной консолидации специалистов в области профессиональной ориентации.

Еще одним значительным событием стало расширение области психологического консультирования за пределы сферы занятости. Консультанты стали расширять круг своих интересов, охватывая вопросы личности и развития, включая и те, которые касались семьи. Так, в 1929 г. Абрахамом и Анной Стоунами был создан первый консультационный центр по вопросам брака и семьи. За этим центром последовали другие, что ознаменовало появление нового направления – супружеского и семейного консультирования.

В 1930-е гг. была разработана первая теория психологического консультирования, сформулированная Э.Г. Уильям со ном и его коллегами по Миннесотскому университету. Так, Э.Г. Уильямсон модифицировал теорию Ф. Парсонса и применил ее для работы с учащимися и безработными. Его акцент на директивный, консультант-центрированный подход получил известность под различными названиями: Миннесотская точка зрения, трейт-факторное консультирование. Такой прагматичный подход предполагал акцент на педагогических, воспитательных, суггестивных способностях консультантов. Консультирование базировалось на применении научных, проблемно-ориентированных, эмпирических методов, которые индивидуально адаптировались к каждому клиенту, для того чтобы помочь ему избавиться от непродуктивного мышления и научиться принимать эффективные решения.

Однако окончательно практика психологического консультирования сформировалась в 1940-х гг. В 1942 г. *Карл Роджерс* опубликовал книгу «Консультирование и психотерапия», которая бросила вызов консультант-центрированному подходу Э.Г. Уильямсона. Например, К. Роджерс придавал большее значение личности клиента и предложил недирективный подход в психологическом консультировании. Он отстаивал точку зрения, согласно которой клиентам необходимо передать ответственность за их развитие. Если клиенты имеют возможность быть принятыми и выслушанными консультантом, они начинают лучше понимать себя, становятся более гармоничными и ведут себя более естественно и искренно. Профессиональный помощник рассматривался не как судья, а как сочувствующий человек.

Благодаря К. Роджерсу установились новые приоритеты в вопросе о методах и техниках консультирования и исследования; были усовершенствованы способы проведения психологического консультирования, отбора и обучения будущих консультантов, выверены цели и задачи психологического консультирования. Революция, произведенная К. Роджерсом, оказала огромное воздействие как на психологическое консультирование, так и на психологию. Обе эти профессии признали в К. Роджерсе центральную фигуру своей истории. Также в 1940-е гг. был переработан перечень функций консультанта по выбору профессии и введен термин «консультирующий психолог». Консультативная психология как профессия стала все более отдаляться от своего исторического альянса с профессиональной ориентацией.

Организационное обособление консультативной психологии в самостоятельную отрасль науки и практики началось в начале 1950-х гг. В этот период произошло четкое разграничение клинической и консультативной психологии. Последняя, как правило, имеет дело с нормальным развитием и поведением человека и в своем подходе сохраняет отпечаток как профориентационного консультирования, так и гуманистической психотерапии. До 1950 г. работу консультантов определяли четыре основные группы теорий: теории психоанализа (З. Фрейд); трейтфакторные, или директивные, теории (Э.Г. Уильямсон); гуманистиче-

ские, или клиент-центрированные, теории (К. Роджерс); в меньшей степени – бихевиоральные теории (Б.Ф. Скиннер). На протяжении 1950-х гг. начали приобретать вес прикладные бихевиоральные теории, такие как теория систематической десенсибилизации Дж. Вольпе. Стали выдвигаться и когнитивные теории, например рационально-эмотивная терапия А. Эллиса.

В начале 1960-х гг. преобладал взгляд на психологическое консультирование как на развивающую профессию. Многие консультанты концентрировались на кризисном консультировании или других стратегиях краткосрочного вмешательства. Еще одним мощным фактором, оказавшим воздействие на развитие психологического консультирования в 1960-х гг., стали гуманистические идеи А. Маслоу. Помимо этого на развитие психологического консультирования повлияла огромная популярность групповых методов. Акцент в психологическом консультировании переместился от взаимодействия один на один к взаимодействию в малой группе.

В 1970-е гг. проявилось несколько тенденций. Среди наиболее значимых можно отметить стремительное развитие психологического консультирования за пределами сферы образования, создание программ повышения квалификации и начало лицензирования консультантов. До этих пор почти все консультанты работали в системе образования. Однако по мере того как в экономике стал наблюдаться некоторый спад, а количество детей школьного возраста начало уменьшаться, спрос на школьных консультантов стал снижаться. Было открыто множество программ общественного психологического консультирования, консультанты стали более обычным явлением в таких учреждениях, как клиники психического здоровья, хосписы, центры поддержки занятости и центры борьбы со злоупотреблениями психоактивными веществами. В 1973 г. Ассоциация преподавателей психологического консультирования и супервизоров представила стандарты для получения степени магистра консультирования. В 1977 г. она утвердила основные требования для получения докторской степени по консультированию.

На протяжении 1980-х гг. наблюдалось дальнейшее развитие психологического консультирования как профессии. Среди наиболее знаменательных событий десятилетия можно выделить меры по стандартизации обучения и сертификации консультантов, признание психологического консультирования в качестве отдельной профессии, акцентирование внимания на личностном росте и развитии. В 1983 г. Государственный Совет по сертификации консультантов начал их сертификацию на государственном уровне. В 1988 г. началось обучение супервизоров-консультантов по вопросам психического здоровья. На протяжении 1980-х гг. функции консультантов стали еще более разнообразными. Большое количество консультантов по-прежнему было занято в начальных и средних школах, а также в высшем образовании в разнообразных студенческих службах занятости. Консультанты в сфере психического здоровья и общественные консультанты социальных агентств представляли два крупнейших блока специалистов, не входящих в формальные образовательные структуры. К тому же возросло число консультантов по направлениям поддержания психического здоровья бизнесменов, геронтологического, брачного и семейного консультирования.

На протяжении 1990-х гг. продолжились эволюционные изменения в психологическом консультировании. В 1992 г. оно было впервые включено в статистику ресурсов здравоохранения в качестве основной профессии в области психического здоровья. Такое признание поставило психологическое консультирование на один уровень с другими профессиями в области психического здоровья: психологией, социальной работой и психиатрией. Также на протяжении десятилетия велась оживленная дискуссия о многообразии консультативных подходов в условиях плюралистического общества.

В 2000-х гг. психологическое консультирование стало рассматриваться как непрерывно развивающаяся профессия, которая высвечивает определенные аспекты, вопросы, проблемы

развития в соответствии с потребностями обслуживаемых клиентов и общества. Увеличивающееся загрязнение окружающей среды, уменьшение ресурсов Земли, изменение роли женщин, новшества в средствах массовой информации, новые технологии, бедность, бездомность, одиночество и старение – все это привлекает внимание консультантов. В XXI в. для консультантов появляется возможность эффективно использовать в своей работе интернет и компьютерные технологии.

Отечественные традиции психологического консультирования значительно скромнее мировых. Как отмечают П.П. Горностай и С.В. Васьковская (1995), когда во всем мире психологическое консультирование, будучи востребованным обществом, превращалось в профессию и становилось регулируемым законодательными и профессиональными нормами, «ни психологическая, ни психотерапевтическая линия развития не дали в нашей стране официального статуса психологическому консультированию, которое до сих пор остается практически не легализованным видом деятельности (...) практически нет государственных структур, уполномоченных нормировать деятельность консультантов, защищать их законодательными актами»².

Такое отставание, по мнению Е.Е. Сапоговой (2008), было обусловлено рядом причин. Во-первых, материалистически и даже физиологически ориентированная психология активно вытесняла идеи воздействия на сознание, анализ семантики внутреннего мира человека и пр. Во-вторых, в странах постсоветского пространства всегда были сильны традиции медицинской психотерапии, идущие от С.С. Корсакова и В.М. Бехтерева, определявшие отношение к психотерапии только как к медицинской отрасли, находящейся в компетенции врачей. В-третьих, зародившаяся в 1920–30-х гг. практическая психология, реализовавшая приемы психодиагностики, коррекции, консультирования и психотерапии, в 1936 г. была на долгие годы запрещена постановлением ЦК ВКП(б) «О педологических извращениях в системе наркомпросов», закрывшим дорогу всякой психологической практике и тем более психологическому консультированию с его воздействием на конкретную личность и взаимодействием с ней. В-четвертых, государственная идеология, ориентированная на построение «единой общности – советского народа», практически игнорировала уникальность каждой отдельной личности, стремясь через педагогические и социальные институты к формированию массового коллективного сознания, и не хотела замечать проблем конкретного человека, так как у «активного строителя коммунизма» просто не могло быть внутриличностных и межличностных проблем, стрессов, депрессий, фрустрированных смыслов.

Организационно-структурное оформление психологического консультирования в странах бывшего СССР связывается с началом 1970-х гг., когда были разработаны теоретические и организационные основы психологического обеспечения профессиональной деятельности, оказания психологической помощи населению, а также накоплен опыт организации первых подразделений данной службы. Именно в это время начинают создаваться первые психологические службы и психологические консультации. В Беларуси практическая консультативная психология развивалась гораздо быстрее теоретической. С 1974 г. при 7-й клинической больнице г. Минска была открыта городская консультация, в которой проводились консультации для семей. В 1980 г. был открыт Республиканский центр консультаций «Брак и семья», в котором вместе работали медики и психологи. Большой вклад в развитие консультативной психологии в Беларуси внесла Г.С. Абрамова. Она стала автором «Практикума по психологическому консультированию» (первого в нашей республике) и учебного пособия «Введение в практическую психологию».

² Горностай, П.П. Теория и практика психологического консультирования / П.П. Горностай, С.В. Васьковская. Киев, 1995. С. 12.

В настоящее время существуют различные специализированные психологические подразделения предприятий, учебных заведений, дошкольных учреждений (самостоятельные или входящие в состав кадровых служб, служб социального развития) и различные профессиональные психологические консультации – служба семьи и брака, профконсультации и профориентации, центры и службы психологического здоровья, управленческого консультирования. Специалисты-психологи входят в состав консультационных подразделений, занимающихся общенациональной и отраслевой эффективностью, повышением квалификации руководящих кадров, эффективности управления кадрами, финансами, маркетингом и сбытом, а также в состав отделов и подразделений, осуществляющих внутреннее управленческое консультирование в крупных частных и государственных организациях, включая организационные, методические и иные услуги для правительства. Наибольшее развитие психологические службы получили в специальных органах силовых структур, промышленности, образовании и спорте.

Сегодня специалистов в области психологического консультирования можно встретить повсюду. Они работают в школах и детских садах, в учреждениях и фирмах, различных социально-психологических центрах, медицинских учреждениях. Психологи-консультанты в Беларуси представлены профессионалами в областях индивидуального, семейного, возрастно-психологического, организационного, медицинского консультирования. Они помогают находить решение личных проблем, консультируют организации и коллективы.

Таким образом, психологическое консультирование является профессией, отличающейся от психотерапии. Понятие психологического консультирования, равно как и принципы, на которых оно базируется, эволюционировало на протяжении многих лет.

1.3. Место психологического консультирования в системе психологической помощи

Психологическое консультирование — достаточно новая область психологической помощи, а профессия психолога-консультанта появилась как отклик на потребности людей, не имеющих клинических нарушений и вместе с тем нуждающихся в психологической помощи.

Психологическое консультирование проводится как с людьми, считающимися вполне благополучными, так и с теми, кто имеет значительные проблемы. Клиенты, с которыми имеют дело консультанты, сталкиваются с проблемами развития или с ситуационными трудностями и нуждаются в помощи для лучшей адаптации к социуму. Проблемы клиентов зачастую требуют краткосрочного вмешательства, но иногда объем работы расширяется (С. Глэддинг, 2002).

Психологическое консультирование тесно связано, а во многом непосредственно переплетается с психологической коррекцией и психотерапией. Более того, эти сферы часто смешиваются самими практикующими психологами.

Наибольшие трудности возникают при попытке четкого разделения психологического консультирования и *психотерапии*. Как в психологическом консультировании, так и в психотерапии используются одни и те же профессиональные навыки; требования, предъявляемые к личности консультанта и психотерапевта, одинаковы; процедуры, используемые в консультировании и психотерапии, тоже схожи. Наконец, в первом и втором случаях помощь клиенту основывается на взаимодействии между консультантом (психотерапевтом) и клиентом (Е.М. Лысенко, Т.А. Молодиченко, 2006). Из-за трудности разделения этих двух областей некоторые практики используют понятия «психологическое консультирование» и «психотерапия» как синонимы, аргументируя свою точку зрения схожестью деятельности психотерапевта и консультанта. Многие зарубежные авторы также применяют термины «психотерапия» и «психологическое консультирование» как синонимы и всех специалистов в этой области предлагают называть психотерапевтами (А. Айви, М. Айви, Л. Саймэн-Даунинг, 2000; С. Паттерсон, С. Уоткинс, 2004). Однако в большинстве стран данные профессии существуют как отдельные, следовательно, необходимо найти основания для их дифференциации.

Границы между психотерапией и психологическим консультированием весьма условны, что не раз отмечалось различными авторами (Ю.Ф. Поляков, 1985; Е.М. Лысенко, Т.А. Молодиченко, 2006). Но все-таки различия существуют, обозначим их. Среди специфических черт психологического консультирования К. Гелсо, Б. Фредз (С. J. Gelso, B. C. Fretz, 2001) выделяют следующие:

- ◆ ориентированность на клинически здоровых людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности и проблемы, жалобы невротического характера, а также людей, ставящих перед собой цель дальнейшего развития личности;

- ◆ направленность (чаще) на настоящее и будущее клиентов;
- ◆ ориентированность (обычно) на краткосрочную помощь (до 12-15 сессий);
- ◆ нацеленность на проблемы, возникающие во взаимодействии личности и среды;
- ◆ направленность на изменение поведения и развитие личности клиента.

Для психотерапии характерны следующие особенности:

- ◆ преимущественное обращение к прошлому, а не к настоящему;
- ◆ акцент на понимании, а не на изменении;
- ◆ отстраненность психотерапевта;
- ◆ психотерапевт выступает в роли эксперта (С. Глэддинг, 2002).

В целом при разграничении психотерапии и психологического консультирования нужно учитывать два критерия. Во-первых, психотерапия предполагает длительные отношения терапевта с клиентом (20-40 сессий за период от шести месяцев до двух лет), направленные на реконструктивное изменение. Психологическое консультирование, напротив, тяготеет к краткосрочным отношениям (от 8 до 12 сессий за период до шести месяцев) и фокусируется на разрешении проблем развития и ситуационных проблем. Во-вторых, психологическое консультирование обычно проводится в амбулаторных условиях (в учреждениях, не предусматривающих постоянного пребывания в них клиентов, например, в школах), тогда как психотерапия может проводиться как в амбулаторных, так и в стационарных условиях.

Можно сказать, что психологическое консультирование – это работа с клиентом, ориентированная на решение конкретной проблемы, которая ведется на сознательном уровне клиента, а психотерапия – это работа с глубинными уровнями самопознания личности.

Психотерапия затрагивает не только актуальные отношения клиента, но и его прошлое, которое может помочь в реконструкции личности и поведения клиента. Важная черта психотерапии – особые отношения, устанавливающиеся между клиентом и психотерапевтом. Их глубина и длительность позволяют вести анализ глубинных слоев психики, что способствует решению личностных проблем. Считается, что увеличение времени в психотерапевтических контактах ведет к значительному расширению круга решаемых проблем, сохранению и развитию ресурсных состояний человека. Психологическое консультирование же ориентировано на достижение конкретной цели.

Например, Л. Браммер, Э. Эбрего, Э. Шостром (L. Brammer, E. Abrego, E. Shostrom, 1993), говоря о соотношении психологического консультирования и психотерапии, прибегали к представлению о двух полюсах континуума. На одном полюсе работа профессионала затрагивает в основном ситуационные проблемы, решаемые на уровне сознания и возникающие у клинически здоровых индивидов. Здесь расположена область психологического консультирования. На другом полюсе – большее стремление к глубокому анализу проблем с ориентацией на бессознательные процессы, структурную перестройку личности. Здесь расположена область психотерапии. Область между полюсами принадлежит деятельности, которую можно называть как психологическим консультированием, так и психотерапией.

Определенные различия связаны и с типами клиентов. На приеме у консультанта можно с равной вероятностью встретить практически любого человека независимо от его социального статуса, занятости, материальной обеспеченности, интеллектуального потенциала и т. д., но в любом случае – это клинически здоровый человек: люди, имеющие в повседневной жизни психологические трудности и проблемы, жалобы невротического характера, а также люди, чувствующие себя хорошо, однако ставящие перед собой цель дальнейшего развития личности. Круг людей, чьи проблемы могут решаться в рамках глубинной работы, более ограничен. Касательно психотерапии следует сказать, что сужение круга клиентов и увеличение времени воздействия приводит к значительному расширению круга решаемых проблем, который в определенном смысле становится безграничным.

Различны и требования к образованию специалистов. Так, основные требования к консультанту – это психологический диплом, а также специальная подготовка в области теории и практики психологического консультирования (включающая работу под руководством супервизора), которая может и не быть особенно длительной. Требований к образованию специалистов по психотерапии значительно больше. Наряду с теоретической психологической подготовкой и определенными медицинскими знаниями они также включают в себя длительный опыт собственной психотерапии и работы под руководством опытного супервизора.

Еще один термин, схожий с психологическим консультированием и введенный в употребление в России, – это *психокоррекция*. Как следует из данного термина, психокоррекция направлена на коррекцию, т. е. на исправление, но в то же время в некоторых случаях воздействие рассчитано не на полное устранение нарушений, а лишь на их компенсацию. Психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента. Психокоррекция, как и психологическое консультирование, ориентирована на здоровые стороны личности, на настоящее и будущее клиентов.

Существенной общей особенностью и психологического консультирования, и психокоррекции является психологическое воздействие, направленное на нормализацию или улучшение психической деятельности человеческого организма. Однако основное отличие психокоррекции от воздействий, ориентированных на психологическое развитие человека, заключается в том, что психокоррекция имеет дело с уже сформированными качествами личности или видами поведения и направлена на их переделку, в то время как основная задача развития состоит в том, чтобы при отсутствии или недостаточном развитии сформировать у человека нужные психологические качества.

1.4. Модели и виды психологического консультирования

Выделяют несколько моделей психологического консультирования.

Согласно **медицинской модели** в основе психологических трудностей и проблем лежит болезнь, болезненное состояние или болезненное развитие личности клиента. В медицине целью является здоровье, а в медицинской модели психологического консультирования – психическое здоровье. Сторонник медицинской модели борется со страданием, которое он должен «подавить», «уничтожить» и т. д. Такая борьба ведется во благо человека; задача консультанта – избавить клиента от страдания, и он уничтожает страдание-боль, как врага (В.Н. Цапкин, 2004). Последователями данной модели неоднократно предпринимались попытки описать и классифицировать психические болезни. Однако существующие разнообразные руководства (МКБ-10, DSM-4) и классификации, разработанные в рамках различных теоретических подходов, по-разному рассматривают причины, прогнозы развития, возможности лечения психических болезней и расстройств. Рамки медицинской модели оказываются узкими и неприменимыми к психологическому консультированию, так как эта модель не позволяет определить характер необходимой психологической помощи.

Совсем иное можно увидеть в рамках **психологической модели**, поскольку она совершенно иначе понимает страдание. Если в медицинской модели страдание – это враг, с которым нужно бороться и победить, то в психологической модели страдание – это неотъемлемый аспект существования человека в мире, это переживание (Ф.Е. Василук, 1984). Соответственно задача сторонника психологической модели заключается не в том, чтобы устранить данное переживание, а в том, чтобы способствовать его полному осуществлению. Консультант выступает в роли проводника переживания, помогая клиенту проделать внутреннюю работу. Кроме того, консультант выступает и в роли переводчика, который переводит «страдание как боль» на другой язык, где страдание является неотъемлемым компонентом существования данного человека в мире (В.Н. Цапкин, 2004).

Психологическая модель в отличие от медицинской:

- ♦ исходит из индивидуальной, а не социальной этики;
- ♦ воспринимает человека как неделимую целостность, а не сумму органов и механизмов;
- ♦ обращается к потенциалу и возможностям, а не болезням и недостаткам;
- ♦ концентрируется на настоящем, открывающем дорогу в будущее, а не на прошлом во имя возврата к бывшей норме (Н.И. Олифирович, 2005).

Надо отметить, что, как это часто бывает в истории человеческого знания, эти две парадигмы (психологическая и медицинская), когда-то выступавшие как непримиримые, впоследствии значительно обогатили друг друга и к настоящему времени не являются взаимонеприемлемыми. Современный консультант – это специалист, знающий клиническую психологию и использующий эти знания в рамках личностно-ориентированной модели для того, чтобы построить консультативные отношения с клиентом, учитывая особенности его взаимодействия с другими людьми.

Педагогическая модель основана на гипотезе недостаточной компетентности клиента в той области жизненных умений, знаний, навыков, в которой он испытывает трудности. Задачами консультанта являются анализ проблем и разработка комплекса мер, направленных на их разрешение. В педагогической модели процесс психологического консультирования направлен не на «излечение» (термин медицинской парадигмы), а на коррекцию или более успешную адаптацию клиента к реальности, т. е. цель – «научение» клиента успешнее справляться с этой реальностью. Консультант выступает в качестве авторитетного (но

не авторитарного) и поощряющего учителя, который стремится научить клиентов быть лучшими консультантами для самих себя.

Диагностическая модель предполагает, что консультант выступает в качестве компетентного специалиста, главная задача которого – проведение диагностики и информирование клиента о характере проблемы, путях и прогнозах по ее решению. Эта модель широко используется при массовых отборах (например, при рекрутинге), в профессиональном консультировании (в школах, в центрах занятости) и направлена, прежде всего, на оказание психологической помощи в жизненном и профессиональном самоопределении.

Теперь перейдем к рассмотрению видов психологического консультирования. В литературе можно встретить различные основания классификации видов психологического консультирования. Так, Б.Д. Карвасарский (2006) выделяет следующие виды психологического консультирования:

- ♦ проблемно-ориентированное консультирование (*consulting*) – акцент делается на модификации поведения, анализе внешних причин проблемы. Цель работы с клиентом – формирование и укрепление способности клиента к адекватным ситуации действиям, овладение техниками, позволяющими улучшить самоконтроль. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из поведенческой терапии;

- ♦ личностно-ориентированное консультирование (*counseling*) – центрировано на анализе индивидуальных, личностных причин проблемы, процессе складывания деструктивных личностных стереотипов, предотвращении подобных проблем в будущем. Консультант принципиально воздерживается от советов и организационной помощи, так как это уводит в сторону от внутренних, глубинных причин проблемы. Много приемов, используемых в рамках данного направления, взято из многочисленных психоаналитических и постпсихоаналитических течений западной психотерапии, а также гуманистической психотерапии;

- ♦ решение-ориентированное консультирование (*solution talk*) – упор делается на активацию собственных ресурсов клиента для решения проблемы. Представители этого подхода обращают внимание на тот факт, что анализ причин проблемы неминуемо приводит к усилению чувства вины у клиента, что является препятствием к сотрудничеству консультанта и клиента. Много приемов, используемых в рамках данного подхода, взято из краткосрочной позитивной терапии.

Выделять виды психологического консультирования также можно по *характеру решаемых задач*: возрастное-психологическое, профессиональное, психолого-педагогическое, семейное и другие виды психологического консультирования.

В качестве основания для выделения видов психологического консультирования можно использовать и *характер теоретического подхода*, в котором работает консультант: адлерианское, бихевиоральное, когнитивное, клиент-центрированное, экзистенциальное, нарративное психологическое консультирование и другие его виды.

Также выделяют различные виды психологического консультирования, в основе классификации которой лежит *возрастной критерий* с учетом возрастной периодизации: младенчество, ранний, дошкольный, младший школьный, подростковый, юношеский, зрелый, пожилой возраст. Категория возраста может обозначать как возраст самого клиента, так и возраст лица, по поводу которого клиент обратился к консультанту.

Другой категорией, служащей основанием для классификации консультативного процесса, является пространство, т. е. *пространственная организация консультации*. С этой точки зрения можно выделить два вида психологического консультирования:

- ♦ очное (контактное), при котором консультант встречается с клиентом и беседа происходит лицом к лицу;

- ♦ заочное (дистантное), которое подразделяется на телефонное, письменное (скриботерапия) и онлайн консультирование.

Следующее основание для классификации учитывает *количество клиентов*, одновременно консультируемых одним консультантом. По этому критерию консультация может быть *индивидуальной, групповой и семейной*.

Иная классификация психологического консультирования может быть построена на основе *сферы применения*. В данном случае могут быть выделены следующие виды психологического консультирования: школьное, профессиональное, организационное, семейное и супружеское, кризисное консультирование, ориентированное на проблемы личности и др.

1.5. Психологическое консультирование в социокультурном контексте. Факторы эффективности психологического консультирования

Согласно А.Е. Айви и коллегам (2000) всеобъемлющая цель психологического консультирования – культурно-продуктивные личности. И клиент, и консультант стремятся к продуктивности.

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

1. *Возможность находить максимально большое число вариантов поведения при общении с самим собой и другими в контексте культуры.* Общей проблемой очень многих клиентов является неспособность действовать осознанно и решать проблемы. Эта неспособность по-разному описывается в различных психологических теориях. Например, теории психоанализа ввели понятие полярности и неопознанных конфликтов, гештальт-терапия говорит о расщепленности и тупике, клиент-центрированная терапия – о расхождении между реальным и идеальным «Я». Общая проблема всех направлений психологии – неспособность человека творчески и осознанно вести себя в жизненных ситуациях. Задача консультанта – положить начало творческому, продуктивному подходу: помочь выработать клиенту новые вербальные и невербальные способы общения с самим собой и окружающими, гибкость поведения, сформировать умения находить новые стратегии поведения, по-новому мыслить.

2. *Возможность применять максимально большое количество вариантов понятий, мыслей и поступков с тем, чтобы общаться с возможно большим числом людей и групп внутри и вне собственной культуры.* Так, А.Е. Айви и коллеги (2000) приводят результаты нескольких исследований, в которых показано, что до 50 % клиентов – выходцев из стран третьего мира – обычно не приходят на повторную встречу с консультантом. Кроме того, многие представители национального большинства также неспособны довести процесс психологической помощи до конца. Если к этому добавить еще и тех, кто нуждается в психологической помощи, но не обращается за ней, то это уже недостаток огромного масштаба. Одной из причин указанной проблемы является то, что консультанты не подготовлены к пониманию культурного аспекта. Для большей эффективности своей работы консультант должен осознавать тот факт, что для различных популяций клиентов требуются разные манеры речи и реплики. Множество фактов указывает на то, что культурная принадлежность, религиозное воспитание, социоэкономический статус, возраст и пол так же важны, как и индивидуальность клиента, проблема сама по себе.

Работая с людьми из различных социальных слоев, консультант должен быть гибким. Иногда трудно научиться понимать диалект, отличный от того, на котором говоришь сам. Бывает, приходится изучать выражения, которые используют клиенты, принадлежащие к другому социальному слою или поколению. Консультанту не стоит притворяться, что он понимает неизвестный ему язык клиента, поскольку это проявление высокомерия. Лучше постараться донести до клиента тот факт, что психолог делает все возможное, чтобы понять сказанное.

Консультанту нужно уметь работать с представителями различных этнических групп и быть достаточно гибким для того, чтобы от сессии к сессии менять приемы и методы, несмотря на ограниченные знания культуры клиента. У консультанта должно быть достаточно антропологических знаний, чтобы оценить сходства и различия культур. Однако он должен узнать о культуре клиента, с которым работает, как можно больше. При этом кон-

сультант может быть не осведомлен о всех культурах (даже антропологи ограничиваются одной-двумя культурами и могут потратить на их изучение всю жизнь), следовательно, он должен упрощать для себя задачу, которая состоит в том, чтобы понять клиента настолько, насколько потребуется для осуществления консультативного вмешательства. Консультант должен знать, как провести сессию с клиентами разных культур, не нарушая правил вежливости, и научиться сохранять уважение к любому образу жизни и мыслей клиента.

Исходя из вышеизложенного, цель работы будет состоять не в том, чтобы заставить клиента вести себя так же, как ведут себя люди в культуре самого консультанта, а в том, чтобы, уважая культуру, все же разрешить проблему и помочь клиенту получить желаемые изменения.

3. *Способность формулировать планы, действовать в соответствии с возможностями данной культуры и рефлексировать.* Раскрепостить человека, чтобы он нашел новые способы поведения, – это жизненно важно, но только сформулировать новый путь явно недостаточно. В некоторый момент личность должна решиться на поступок и выбрать из нескольких альтернатив свою собственную. Далеко не все психологические теории ставят своей целью совершение клиентом поступка.

У бихевиористского подхода сильна именно эта сторона. К ясным, достижимым целям приходят благодаря четкой оценке и выполнению принятого решения. Консультанты рационального направления часто задают клиентам специальное «домашнее задание» по выработанным в ходе беседы идеям с тем, чтобы дома попробовать их на практике. Далеко не все разновидности психологического консультирования имеют в своем арсенале эти специфические приемы, но все они помогают клиенту выработать свой реалистический взгляд на планы и результат своих действий.

Индивидуальное поведение человека частично определяется культурными нормами. Выражение эмоций, которое необходимо для клиент-центрированного консультирования и гештальт-терапии, может оказаться чуждым для некоторых выходцев из Азии. Не только цель, но и сам процесс, стиль и техника психологического консультирования могут оказаться неподходящим. К счастью, многие теории делают специальное ударение на применимости своих методов. Поэтому консультанту требуется размышлять, анализировать и выбирать уместные подходы и методы. Консультант, искушенный во многих теориях и их практическом применении, имеет все предпосылки, чтобы стать квалифицированным специалистом.

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

Каковы же факторы эффективности психологического консультирования? Можно выделить несколько факторов эффективности психологического консультирования:

- ♦ *ожидания клиента.* Эффективность психологического консультирования связана с ожиданиями клиента: насколько он мотивирован на разрешение своей проблемы в процессе психологического консультирования, насколько он считает, что именно этот консультант ему поможет;

- ♦ *значение для клиента разрешения его проблем.* Когда клиенту важно улучшить свое состояние, свои взаимоотношения – эффективность психологического консультирования повышается. Когда ему важно стать еще более изощренным клиентом – эффективность падает;

- ♦ *характер проблем клиента.* При некоторых проблемах психологическое консультирование может быть эффективным, при других – лучше подойдет психотерапия;

♦ *то, насколько клиент готов к сотрудничеству.* Насколько клиент стремится выполнять то, к чему придет в процессе психологического консультирования; насколько он готов тратить свои временные и финансовые ресурсы на психологическое консультирование;

♦ *ожидания консультанта.* Каждый консультант имеет свой профессиональный миф: как он представляет себя в профессии, как он видит себя глазами клиентов. В профессиональный миф консультанта обязательно входят его представления о собственной эффективности. Эти представления могут более или менее соответствовать реальности;

♦ *опыт консультанта.* Для начинающего консультанта характерно то, что он диагностирует проблемы и с энтузиазмом принимается за их разрешение. Опытный же консультант диагностирует проблемы и берется за разрешение тех из них, которые представляются разрешимыми в данных условиях доступными ему методами.

Согласно П.П. Горностаю и СВ. Васьковской (1995) эффективность психологического консультирования повышается при соблюдении следующих условий:

- ♦ избегание стандартных решений, так как одинаковых случаев не бывает;
- ♦ ориентация на понимание;
- ♦ ориентация на установки и ожидания клиента;
- ♦ умеренное использование директив;
- ♦ избегание излишней оригинальности и «перформанса»;
- ♦ формирование доверительных отношений;
- ♦ создание и поддержание мотивации клиента к долговременной работе, направленной на самоизменение.

К факторам, в той или иной мере влияющим на процесс психологического консультирования, С. Глэддинг (2002) относит:

♦ *структуру*, которая помогает прояснить отношения консультанта и клиента и ориентирует эти отношения в каком-либо направлении, определяет права клиентов, роли и обязательства как консультантов, так и клиентов и гарантирует успех психологического консультирования. Важность структуры наиболее очевидна, когда клиент обращается к психологическому консультированию с нереалистическими ожиданиями;

♦ *инициативу*, которую можно интерпретировать как побуждение к изменению. Многие клиенты приходят к консультанту по собственной инициативе. Они испытывают напряженность и беспокойство по поводу себя или других, но тем не менее хотят добросовестно работать в ходе сессий психологического консультирования. Однако встречаются клиенты, которые более осторожно относятся к участию в психологическом консультировании. Большинство клиентов, посещающих консультантов, в той или иной степени сопротивляются процессу консультирования;

♦ *физические условия.* Среди наиболее важных факторов, которые помогают или мешают процессу, выделяют место, где происходит психологическое консультирование. Расстояние между консультантом и клиентом (пространственные характеристики среды, или проксемика) также может воздействовать на отношения;

♦ *особенности клиента.* Вокруг физической привлекательности клиентов сформировался ряд стереотипов. Физически привлекательные индивиды воспринимаются как более здоровые и оцениваются более позитивно, чем другие. Более разговорчивые и более неприужденные клиенты по сравнению с другими воспринимаются консультантами как более привлекательные. Как правило, консультанты с большим воодушевлением относятся и больше занимаются с привлекательными клиентами. Поэтому консультантам следует в собственном опыте найти примеры, подтверждающие значение физической привлекательности, и научиться контролировать свои поведенческие реакции при работе с привлекательными клиентами. В противном случае стереотипы и необоснованные предположения могут

«привести к эффекту самореализующегося пророчества». Кроме того, консультанты больше всего любят работать с клиентами, которые, по их мнению, имеют потенциал для изменений;

♦ *качества консультанта*. Можно выделить пять важных характеристик, которыми должны обладать консультанты: самопознание, искренность, соответствие (своему положению), коммуникативные способности и образованность. Консультанты, которые непрерывно развивают навыки самоанализа, лучше осознают свои ценности, мысли и чувства. Они, по всей вероятности, смогут ясно оценить свои собственные потребности и потребности своих клиентов. Такая осведомленность может помочь им быть честными с самими собой и с другими. Они способны быть более конгруэнтными и одновременно повышать кредит доверия к себе. Консультанты, обладающие такого рода знаниями, вероятно, смогут излагать свои мысли более ясно и точно.

Вопросы для самопроверки

1. Что составляет предмет, цели и задачи психологического консультирования?
2. В чем проявляется специфика психологического консультирования?
3. Каким образом можно разграничить психологическое консультирование от психотерапии и психокоррекции?
4. Должен ли, по вашему мнению, консультант ориентироваться в своей работе на категории «психическое здоровье» и «психологическое здоровье»?
5. В работах по консультативной психологии часто формулируются две позиции в отношении содержания психологического консультирования. Согласно первой позиции психологическое консультирование представляет собой форму применения знания с целью постановки психологического диагноза, оказания психокоррекционной, психопрофилактической, психотерапевтической помощи и т. д. В соответствии со второй позицией психологическое консультирование определяется как самостоятельный вид оказания профессиональной психологической помощи. К какой из них вы бы присоединились? Приведите аргументы в пользу своей позиции.
6. Каковы основные вехи становления консультативной психологии?
7. Зачем консультанту в ходе своей работы следует учитывать социокультурный контекст?
8. Каковы факторы эффективности психологического консультирования?

Тема 2. Консультант и клиент как участники консультативного процесса

2.1. Психологическое консультирование как профессиональная психологическая помощь. Роль и место консультанта в консультативном процессе. Требования к личности консультанта

Человек может получить психологическую помощь не только в процессе психологического консультирования. Поэтому необходимо выделить особенности, которые отличают профессиональную позицию консультанта от позиций других представителей социума, способных оказать психологическую поддержку. Человек может найти психологическую поддержку помимо кабинета психолога в следующих случаях:

- ♦ оказать психологическую самопомощь;
- ♦ найти психологическую поддержку у близких, друзей, коллег;
- ♦ обратиться к специалистам, которые непосредственно не занимаются оказанием психологической помощи (педагоги, врачи, священники) (А.Г. Лидерс, 2005);
- ♦ найти психологическую поддержку у совершенно незнакомых людей, которые не являются ни специалистами, ни знакомыми, ни близкими (случайный попутчик).

Д. Трунов (2006) выделяет определенные отличия профессиональной психологической помощи от других возможностей получить психологическую поддержку (табл. 1).

Таблица 1. Различия профессиональной психологической помощи и других возможностей ее получения

Профессиональная психологическая помощь	Другие возможности получения психологической поддержки
Безусловное принятие человека	Рассматривание человека через призму личных и профессиональных нормативов
Внимание к консультативному процессу	Внимание к результату
Профессиональное видение беседы	Невнимательное отношение к речи
Более глубокое погружение во внутренний мир человека	Часто поверхностный взгляд с житейской или узкопрофессиональной точки зрения
Предоставление качественной психологической информации	Опора на житейские психологические мифы

В свою очередь, А.Г. Лидерс (2005) описывает особенности позиции практического психолога по отношению к клиенту именно по сравнению с позициями профессионалов, с которыми психологов чаще всего путают: с врачом, педагогом-воспитателем, со священником (проповедником).

Чаще всего консультанта путают с врачом. С точки зрения обычного человека консультант и есть врач, поскольку врач помогает в случае страданий физических, а консультант помогает в случае психических, духовных страданий. Однако такое сравнение происходит, когда клиент не готов к собственно психологической работе, ему нужны лишь рецепты на лекарства, «психологические пилюли», которые бы быстро и, главное, без участия самого клиента, без какой-либо его собственной, личной работы все исправили. Консультант не врач именно потому, что он, во-первых, не выписывает клиенту рецепты на лекарства, во-вторых, не использует категорию болезни, патологии, отклонения как онтологическую, основную категорию, в-третьих, имеет совсем другую ведущую деятельность по сравнению с врачом.

Важно также сравнить позицию консультанта по отношению к его клиенту с педагогом-воспитателем. Где бы консультант ни работал (в школе, детском саду или в психологической консультации), он ни в коем случае не должен воспитывать своего клиента. Позиция воспитателя подразумевает взгляд на человека через призму идеалов личности; рассматривает особую деятельность – деятельность оценивания, сравнения личности с заданным идеалом. Консультант всеми силами, на уровне принципов своей работы, отказывается от оценивания клиента. Именно здесь граница между работой воспитателя и работой консультанта: один не может не оценивать, второй старается как можно полнее отказаться от этого.

Рассматривая профессиональные мотивы, ценностные ориентации, социальные установки психологов и педагогов, Д.В. Оборина (1991) выделяет принципиальные различия на уровне:

- ♦ временной перспективы (психолог ориентирован на настоящее и ближайшее будущее, а также на период открытого будущего, а педагог мотивирован близким и отдаленным будущим);
- ♦ представлений о личности (психолог ориентирован на высокую когнитивную сложность и безоценочность во взаимодействии, педагог – на низкую когнитивную сложность и оценочность);
- ♦ ценностных ориентаций (у психолога они включают такие категории, как счастье свое и других, толерантность, независимость, широта взглядов, эффективность в делах, достижения и т. п., а педагог больше ориентирован на воспитанность, аккуратность, неприимимость к недостаткам в себе и других и т. п.);
- ♦ контроля (психолог предпочитает минимальный контроль, ориентирован на демократическое и либеральное отношение к человеку, педагог считает необходимым высокий уровень контроля и критики, демонстрирует склонность к авторитаризму в отношениях с другими).

Также важно сравнить позицию консультанта по отношению к его клиенту со священником (проповедником). Как отмечает А.Г. Лидерс (2005), данная тема – одна из самых сложных, поскольку клиенты никогда не путают консультанта со священником. Однако есть основания для такого рассмотрения вопроса о границах между работой консультанта и священника. Эти профессии близки, но не тождественны. Во-первых, онтологической категорией, через которую священник видит своего прихожанина, является категория греха. Во-вторых, ведущая деятельность священника – это деятельность отпускания грехов. Грех и отпускание греха – вот разница между консультантом и священником. Психолог не отпускает грехов и не видит своего клиента через призму греховности.

Таким образом, консультант, оказывая помощь своему клиенту, во-первых, не лечит его, во-вторых, не воспитывает, в-третьих, не отпускает грехи. Консультант со-проживает с клиентом. Со-проживание консультанта и клиента – это, прежде всего, со-развитие, со-личностный рост. Следовательно, ведущей деятельностью консультанта по отношению к клиенту является их *со-развитие, со-личностный рост*. Решение проблемы клиента есть не только его шаг в личностном росте, это шаг в личностном росте и консультанта.

Консультант в ходе своей работы независимо от заявленной проблемы стремится помочь клиенту:

- ◆ разобраться в мотивации повседневных выборов и наступающих последствий;
- ◆ разрешить множество эмоциональных проблем и запутанные межличностные отношения;
- ◆ преодолеть чувство внутреннего хаоса – сделать непонятное и изменчивое позитивным и целесообразным (Р. Кочунас, 2005).

В связи с этим консультант должен осознавать, кто он, кем может стать и каким его надеется видеть клиент. Иначе говоря, возникает вопрос определения роли консультанта. Такая роль обычно зависит от принадлежности консультанта к определенной теоретической ориентации, его квалификации, личностных черт, ожиданий клиента. Например, в бихевиоральном направлении психологического консультирования консультант выполняет роль учителя, эксперта, тренера; в когнитивном направлении – учителя, ученого, мудреца; в гуманистическом направлении – равного партнера, друга; в экзистенциальном направлении – спутника клиента в блужданиях по закоулкам жизни.

В любом случае консультант должен иметь ясное представление о своем месте в психологическом консультировании. В противном случае в своей работе он будет руководствоваться не определенными теоретическими принципами, а лишь ожиданиями и потребностями клиента: будет делать лишь то, на что надеется и чего хочет клиент. А клиенты чаще всего ожидают, что консультант возьмет на себя ответственность за успех их дальнейшей жизни и разрешит насущные проблемы.

По мнению Р. Кочунаса (2005), самый общий ответ о роли консультанта кроется в понимании сущности процесса психологического консультирования. Основная задача консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту в выявлении своих внутренних резервов и устранении факторов, мешающих их использованию. Консультант также должен помочь клиенту понять, каким он хочет стать.

Если таким образом представить содержание роли консультанта, то становится очевидным, что очень существенной составляющей процесса психологического консультирования является **личность консультанта**.

Прежде всего следует отметить, что никто не рождается консультантом. Требуемые качества не врожденные, а развиваются в течение жизни. Эффективность консультанта определяется свойствами личности, профессиональными знаниями и специальными навыками. Каждый из этих факторов обеспечивает качественный консультативный контакт, который и является стержнем психологического консультирования.

Большинство современных исследователей утверждают, что решающее значение в становлении эффективного консультанта имеет динамика его личностного развития. Знание можно получить из книг или лекций, навыки приобретаются в процессе работы, но их ценность ограничена без совершенствования личности (М. Балинт, Э. Балинт, 1959). На первый план выступает профессионал, чья личность и ценностно-смысловая сфера одновременно определяют результат труда и сами претерпевают изменения вследствие производимой деятельности (Г.Ю. Любимова, 2001).

По мнению Е.А. Климова (1996), профессия консультанта требует творческого склада ума, способности ясно представлять, моделировать варианты возможных последствий действий людей, исходов их конфликтов, противостояний или объединений. Для представителей данной профессии требуется постоянное совершенствование своих знаний и навыков, стремление «идти в ногу» с быстротекущими процессами социального движения, огромная выдержка, умение строго соотносить свое поведение, обращенное к людям, с моральными и юридическими нормами.

В наборе личностных качеств, необходимых консультанту, Н.В. Бачманова и Н.А. Стафурина (1985) выделили способность, которую условно называли талантом общения. По своей структуре «талант общения» является сложным комплексом и состоит из целого ряда особенностей личности, которые условно сгруппированы в пять блоков качеств:

- ♦ способность к полному и правильному восприятию объекта, наблюдательность, быстрая ориентация в ситуации, способность к образному качественному анализу;
- ♦ способность к пониманию внутренних свойств и особенностей объекта, проникновению в его духовный мир, психологическая интуиция, основанные на эрудиции и гуманистической направленности;
- ♦ эмпатия, сочувствие, доброта и уважение к человеку готовность помочь;
- ♦ способность к рефлексии, анализу своего поведения, связанная с интересом к собственной личности и личности других людей;
- ♦ способность управлять самим собой и процессом общения, умение быть внимательным, слушать и слышать, устанавливать контакт, иметь чувство юмора.

Р. Мэй (1994) отмечает, что личность консультанта является его орудием труда, поэтому ее полнота и целостность приобретают важное значение для эффективности психологического консультирования. Основополагающим личностным качеством успешности автор считает способность к эмпатии, которая обеспечивает понимание. Кроме способности к эмпатии Р. Мэй выделяет следующие характеристики консультанта: умение привлекать к себе людей, осознание консультантом своих внутренних невротических ограничений, обретение мужества принимать неудачу и собственное несовершенство, умение радоваться не только достигнутым целям, но и самому процессу жизни, проявлять интерес к людям ради них самих, а не во имя каких-то высших ценностей.

Важным качеством консультанта И. Ялом (2008) считает осознанность и признание собственных ошибок. Открытое признание ошибки – хороший пример для клиентов и еще одно подтверждение того, что они значимы для консультанта. Разные подходы и направления также предъявляют целый спектр требований к личности консультанта.

Анализ профессиональной деятельности консультанта позволил Р. Кочюнасу (2005) включить в модель личности эффективного консультанта следующие качества.

1. *Аутентичность (подлинность, искренность)*. Это, прежде всего, выражение искренности по отношению к клиенту. Аутентичный консультант позволяет себе не знать ответа на все вопросы, он может говорить о своих переживаниях и о своем опыте, проявляет свое истинное Я как в своих непосредственных реакциях, так и в поведении в целом.

2. *Открытость собственному опыту*. Это, прежде всего, искренность в восприятии собственных чувств. Давление окружающих заставляет вытеснять печаль, раздражительность, злость. Эффективный консультант не должен вытеснять чувства, так как вытесненные чувства становятся иррациональными, источником неконтролируемого поведения. Консультант способен содействовать позитивным изменениям клиента, только когда проявляет терпимость ко всему разнообразию чужих и своих эмоциональных реакций.

3. *Развитие самопознания*. Чем лучше консультант знает и понимает себя, тем лучше он поймет своего клиента, тем больше у него будет возможностей выбирать различные способы жизнедеятельности в различных ситуациях.

4. *Сила личности (сильное эго)*. Консультант делает выбор, понимая как свои чувства и желания, так и общественные нормы, ценности, социокультурные факторы, требования среды. Ему не следует быть простым отражением надежд клиента.

5. *Толерантность к неопределенности*. Консультанту необходима уверенность в себе в ситуациях неопределенности, так как невозможно предугадать, с каким клиентом и какой ситуацией он столкнется.

6. *Принятие личной ответственности.* Многие ситуации в психологическом консультировании возникают под контролем консультанта, и он несет ответственность за свои действия. Понимание своей ответственности позволяет свободно и сознательно осуществлять выбор в любой момент психологического консультирования: соглашаться с доводами клиента или вступать в продуктивное противостояние.

7. *Глубина отношений с другими людьми.* Для консультанта очень важно умение разграничивать личные и профессиональные отношения. Консультативные отношения – это совершенно особые отношения, они являются очень важными и глубокими, однако качественно отличаются от обычных отношений.

8. *Постановка реалистичных целей.* Консультант с самого начала должен осознавать наличие ограничений как объективных, связанных с внешней средой, так и субъективных, связанных с личностью клиента. Не менее важно и понимание ограниченности своих собственных возможностей, поскольку любой консультант независимо от профессиональной подготовки не всемогущ. Правильная оценка собственных возможностей позволяет ставить перед собой достижимые цели.

Модель личности эффективного консультанта дополняет Н.И. Олифирович (2005) и включает в нее следующие качества:

- ♦ *профессиональную и личностную идентичность.* Именно идентичность позволяет обеспечить личности целостность, тождественность и определенность. Консультант должен знать, кто он, кем может стать, чего хочет от жизни, что на самом деле для него важно, а что неважно;

- ♦ *оценку других людей.* Оценочная деятельность не является основной в работе консультанта (в отличие от педагога). Важно делать это без осуждения и наклеивания ярлыков. Обратная связь, которую дает консультант клиенту, позволяет последнему, как в зеркале, увидеть свое поведение;

- ♦ *возможность выражения чувств.* Эффективный консультант не боится свободно выражать свои чувства перед другими людьми, в том числе и перед клиентами. Такое поведение является проявлением аутентичности. В то же время консультант способен к контейнированию тех чувств, выражение которых неуместно, может испугать либо оттолкнуть клиента.

Эффективно работающие консультанты – это те люди, которые на протяжении всей жизни успешно интегрировали в себе научные знания и навыки: другими словами, это люди, «достигшие баланса личностной и инструментальной компетентности» (Л. Кормер, У. Кормер (L. Cormier, W. Cormier, 1998)). В связи с этим С. Глэддинг (2002) дает следующий перечень качеств эффективно работающих консультантов в дополнение к уже упоминавшимся:

- ♦ интеллектуальная компетентность – желание и умение учиться, а также сообразительность и творческое мышление;

- ♦ энергичность – консультанты должны быть способны проявлять активность на протяжении сессии и быть в состоянии поддерживать активность при виде большого числа клиентов, ожидающих своей очереди;

- ♦ гибкость – умение приспосабливать свои действия, отвечая запросам клиентов;

- ♦ способность оказывать содействие – поддержку клиентов в принятии ими решений, помощь в обретении надежды и уверенности;

- ♦ наличие доброй воли – желание конструктивно работать в интересах клиентов, тактично поддерживая их независимость;

- ♦ уверенность в себе – это качество охватывает знание себя, включая установки, ценности и чувства, а также способность распознавать, какие факторы и каким образом воздействуют на них.

Эффективный консультант – это, прежде всего, зрелый человек. Чем более разнообразной, разносторонней, активной является его личная и профессиональная жизнь, тем более эффективна его деятельность. К такой модели и должен стремиться консультант, если желает быть не техничным ремесленником, а художником психологического консультирования.

2.2. Мировоззренческая позиция консультанта. Проблема взаимодействия ценностей клиента и консультанта

В психологическом консультировании принимается за аксиому наличие у консультанта специального психологического образования, владение теориями, техникой и приемами консультативной работы. Консультант обучен многим техникам, позволяющим манипулировать другими людьми и собой. Однако манипулятор – не консультант. Настоящий консультант – это тот, кто наряду с владением техниками достиг метавзгляда на психологическое консультирование и психологию. Консультант, ежедневно работающий с людьми, обретает особый взгляд на мир. Можно говорить о формировании профессиональной ментальности консультанта. Недостаточно только расширить свой спектр подходов к клиенту, необходимо также рассмотреть собственную концепцию или мировоззрение. Тот, кто еще не достиг обобщенного, мировоззренческого понимания, не может называться настоящим консультантом.

Каждый человек имеет собственную уникальную систему ценностных ориентаций, которая определяет его представления об окружающем мире и принимаемые им решения относительно каждой проблемы. Система ценностей чаще всего формируется как важнейший фактор организации жизнедеятельности, механизм регуляции активности и показатель зрелости личности.

В работе консультанта тесно переплетаются личные и профессиональные ценности. Ведь от консультанта требуется не только глубокая профессиональная подготовка, но и особое «профессиональное видение мира», которое предполагает наличие специфической системы ценностей.

Для консультанта очень важно сознавать свои собственные ценности и научиться согласовывать их с ценностями клиентов; трудность состоит в установлении имеющихся различий и признании их права на существование. Возникающая при этом этическая проблема связана с тем, не пытается ли консультант навязать клиентам свои ценности, будто его правильные, а их – неправильные. Особую чуткость надо проявлять, когда клиент принадлежит к другой культуре или национальности. У консультанта нет права утверждать, что его ценности лучше.

Иногда ценности клиента негативно влияют на качество его жизни, тогда у консультанта возникает соблазн попытаться убедить его изменить свои принципы. Но ценности нельзя изменить какими-то аргументами или логическими доводами. Ценности меняются тогда, когда человек убеждается в их неприемлемости и несоответствии тому обществу, в котором он живет, той ситуации, в котором он находится. Одна из задач психологического консультирования – помочь клиенту переосмыслить свои ценности: сохранить те, которые ему дороги, и отбросить те, которые устарели или создают для него сложности.

Таким образом, консультант должен учитывать последствия своего влияния на выбор клиента. Для этого необходимо осознание своих ценностей и умение не предъявлять их клиенту в виде образца для подражания.

Ценностная позиция консультанта не подразумевает нравоучений или морализаторства. **Ценностная нейтральность консультанта** – ключевой момент консультативных отношений. Консультант обязан полностью сконцентрироваться на ценностях клиентов. Однако это не означает, что идеальным считается консультант, не имеющий собственной системы ценностей: просто он не должен занимать во время психологического консультирования определенную позицию по моральным и ценностным аспектам. Смысл данной установки консультанта обосновывается тем, что в процессе консультирования клиент (часто

благодаря поощрению извне) обучается менять исходные предпосылки своего поведения; самооценка формируется на основании интериоризации оценок окружающих. Например, Р. Кочунас (2005) приводит целый ряд причин, по которым консультанту следует избегать оказывать воздействие на ценности клиента:

- ◆ жизненная философия каждого индивида уникальна и нежелательно навязывать ее другим;
- ◆ ни один консультант не может утверждать, что имеет полностью развитую, адекватную философию жизни;
- ◆ наиболее подходящие места для усвоения ценностей – это семья, 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 самой осмысленной;
- ◆ клиент имеет право на неприятие этических принципов и философии жизни другого лица.

При реальном рассмотрении ситуации психологического консультирования станет ясно, что полностью исключить ценности консультанта и мировоззренческие аспекты из консультативного контакта с клиентом просто невозможно, если психологическое консультирование понимать как отношения двух людей, а не как нечто механическое или заранее запрограммированное. Консультант должен четко знать свои ценности. Однако ясная ценностная позиция консультанта не подразумевает нравоучений.

В процессе психологического консультирования важно помочь клиентам наиболее полно выявить систему их ценностных ориентаций и принять самостоятельное решение. *Консультант не дает готовых советов – он только расширяет зону осознания клиента, а клиент ищет решения и делает выбор на основе собственных ценностей.*

2.3. Роль теории в работе консультанта

Практика и теория оказывают взаимное влияние друг на друга. Исследования, непосредственная практика создают основания для построения теории. Процесс развития теории предполагает постоянную проверку ее верности и формулирование новых гипотез и уточнений (В.А. Янчук, 2000).

Важность опоры на теорию в психологическом консультировании очевидна: она позволяет формулировать гипотезы, понимать и разъяснять клиенту суть обсуждаемой проблемы, моделировать способы ее решения. Именно на основе теории возможны обобщение, систематизация накопленных в практике фактов, опыта работы с разными вариантами представленности сходных проблем. Опора на теорию делает более понятным сложные психологические явления и помогает выбрать наиболее эффективный способ решения проблемы, а при необходимости выстроить новые конкретные приемы помощи клиенту. На основе теории консультант собирает анамнез, делает прогнозы, предсказывает последствия разных обстоятельств (Е.Е. Сапогова, 2008).

Важно понимать, что теоретические конструкции могут строиться в разных системах координат и на различном концептуально-понятийном аппарате. Существующее многообразие теорий и подходов в оказании психологической помощи не позволяет выделить какую-либо одну, устраивающую всех описательную и объяснительную модель. Говоря о теориях вообще, необходимо помнить, что, во-первых, все они – это различные способы видения реальности, не являющиеся такой реальностью. Во-вторых, любая теория – лишь частичное объяснение, поскольку, фокусируясь на одних аспектах проблемной области, она оставляет вне своих рамок другие аспекты. В-третьих, все теории являются абстракциями реальности, имеющими под собой некоторые основания в реальной практике (Н.И. Олифирович, 2005). Несмотря на то что теоретики подчеркивают различия между разными школами и системами психологического консультирования, многие практики широко заимствуют друг у друга методы работы. Даже если консультант строго придерживается единственной теории, он должен помнить об ограничениях любых теоретических построений. Альтернативные теории психологического консультирования не должны рассматриваться в рамках подхода «какая теория вернее, правильнее и лучше». Наличие альтернатив предоставляет дополнительные возможности в углублении представлений о клиенте и особенностях его психологической реальности. Например, Б. Шерцер, С. Стоун (B. Shertzer, S. Stone, 1974) полагают, что теория психологического консультирования должна подходить консультанту подобно хорошему костюму. Некоторые теории, как и костюмы, нуждаются в подгонке. Поэтому хорошие консультанты осознают важность чередования теоретических подходов. Консультанты, которые хотят быть многосторонними и эффективными, должны изучить множество теорий психологического консультирования и знать, как применить каждую из них без нарушения ее внутренней целостности (Д. Аувеншин, А. Ноффсингер (D. Auvenshine, A.L. Noffsinger, 1984)).

Способ, с помощью которого консультант вычленяет и интерпретирует ключевые проблемы своего клиента, обычно соответствует его теоретическому фундаменту и взглядам на природу человека. Разные определения одной и той же проблемы отражают различные теоретические подходы и ведут к разным консультативным действиям, так как из теории вытекает не только набор концепций, объясняющих человеческое поведение, но и довольно четкий арсенал методик и техник психологического консультирования.

Таким образом, теория является фундаментом успешного оказания психологической помощи. Она требует от консультанта аккуратности и творческого подхода в условиях глубоко личностных отношений, устанавливаемых с целью роста и понимания сути про-

исходящего (С. Глэддинг, 2002). Теория оказывает влияние на то, как концептуализируется информация, полученная от клиента, как развиваются межличностные отношения, как соблюдаются нормы профессиональной этики и как консультанты видят себя в качестве профессионалов. Без теоретического обоснования консультанты действуют бессистемно (методом проб и ошибок) и рискуют сделать неверный шаг и не достичь результата. Так, Л. Браммер, Э. Абrego, Э. Шостром (L. Brammer, E. Abrego, E. Shostrom, 1993) подчеркивают прагматическое значение для консультантов тщательно разработанной теории. Теория помогает объяснить, что происходит в процессе психологического консультирования, а также позволяет консультанту предсказывать, оценивать и улучшать результаты собственных действий. Следовательно, теория может быть очень практичной, помогая осмысливать наблюдения консультантов.

В свою очередь, Э. Бой, Г. Пайн (A. Boy G. Pine, 1983) конкретизируют практическую ценность теории, полагая, что в деятельности консультанта она, прежде всего, отвечает на вопрос «Как?», а не «Почему?», обеспечивая структуру, внутри которой может действовать консультант. Консультанты, опирающиеся на теорию, могут лучше отвечать требованиям своей профессии, потому что у них есть основания делать то, что они делают. Функции теории, которые помогают консультантам на практике, согласно Э. Бою и Г. Пайну заключаются в том, что теория:

- ♦ помогает консультанту обнаружить внутреннее единство и взаимосвязь разнообразных явлений жизни;
- ♦ заставляет исследовать отношения, которые в противном случае оказались бы вне поля зрения;
- ♦ предоставляет консультанту ориентиры в его работе и помогает оценить себя как профессионала;
- ♦ помогает сконцентрироваться на нужной информации и указывает, что нужно искать;
- ♦ помогает содействовать клиентам в эффективном изменении их поведения;
- ♦ помогает оценивать как старые, так и новые подходы к процессу оказания психологической помощи, является исходной базой, на которой строятся новые подходы к оказанию психологической помощи.

«Основным критерием оценки любой теории консультирования является то, насколько хорошо она обеспечивает объяснение того, что происходит в процессе консультирования»³, а значение теорий в качестве способов организации информации «зависит от степени, в которой они соответствуют реальности человеческой жизни»⁴.

Для современного психологического консультирования нет и не может быть одной единственной верной теории. Как правило, профессиональный консультант знаком с разными теориями и может выбирать любую из них как основу практики в зависимости от образования, особенностей своей личности, мировоззрения, теоретико-методологических и индивидуальных профессиональных предпочтений. Но чаще он не придерживается жестко принципов только одной теории, а на основе опыта соединяет вместе тезисы, которые ему близки.

Таким образом, в современном психологическом консультировании существуют следующие возможности развития консультантом концепции психологического консультирования:

- ♦ принадлежность одному подходу или школе;
- ♦ эклектизм (приверженность многим подходам);

³ Kelly, K.R. Defending eclecticism: The utility of informed choice / K.R. Kelly // Journal of Mental Health Counseling. 1988. V. 10. P. 212–213.

⁴ Young, R.A. Ordinary explanations and career theories / R.A. Young // Journal of Counseling and Development. 1988. V. 66. P. 336.

♦ интеграционизм.

Сторонники одного подхода или школы получают образование в области данного подхода и применяют только его теоретические представления, технологии и техники воздействия. Сильная сторона приверженности консультанта одной теории – углубленное изучение методологии, приемов и методов данного подхода, возможность привести теорию в соответствие с потребностями конкретного клиента. Критика приверженности одному теоретическому подходу связана с малой степенью гибкости и нежеланием изменить свою точку зрения, когда случай не укладывается в данную теорию. Важно помнить, что любая теория – это всего лишь набор линз, через которые консультант рассматривает реальность. Какими бы совершенными не были эти линзы, они позволяют увидеть лишь одну часть реальности, какую-то одну ее сторону.

Эклектики используют теоретические представления, техники и технологии воздействия, взятые из нескольких школ и направлений. Эклектик признает достоинства многих методов и теорий и намеренно подбирает различные аспекты этих теорий, которые могут оказаться полезными для его клиентов. Сильная сторона эклектизма – в гибкости и широте охвата. Но в то же время эклектизм критикуют за отсутствие систематизации и совмещение элементов подходов, строящихся на антагонистичных принципах. Данный подход используется примерно половиной практикующих психологов. Так, в 1961 г. К. Кейли (K. Kelly) сообщил о результатах исследования клинических психологов – членов Американской психотерапевтической ассоциации (АРА) (в исследовании принимали участие 40 % действительных и простых членов Ассоциации), из которых 40 % сочли себя эклектиками. С тех пор проведено множество исследований в различных группах психологов, причем эклектиками себя называли от 30 до 65 %, т. е. в среднем около 50 % (М. Ламберт, Э. Бегин (M. Lambert, A. Bergin, 1994)).

Эклектический подход может оказаться рискованным, если консультант недостаточно знаком со всеми задействованными процессами. Эклектический подход может оказаться очень опасным, если консультант недостаточно знаком со всеми нюансами того или иного направления, особенно в практической работе. Как говорит С. Глэддинг: «...иногда невразумительный подход слабо подготовленных консультантов саркастически называют «электрическим» подходом; такие консультанты пытаются применять любой и каждый из доступных методов без разбора»⁵. По мнению автора, проблема электрической направленности состоит в том, что консультанты приносят больше вреда, чем пользы, если они мало или совсем не понимают, что значит «помочь» клиенту.

В настоящее время увеличивается количество литературы о достоинствах и недостатках эклектического подхода. В действительности эклектических подходов не меньше, чем консультантов-эклектиков. Хотя на словах они придерживаются эмпирически обоснованных техник, на деле каждый консультант использует собственный уникальный багаж, сформированный на основе профессиональной подготовки, опыта и интуиции, практически не руководствуясь общей теорией или набором принципов. Так, М. Голдфрид, Дж. Шафран (M. Goldfried, J. Safran, 1986) отмечают, что «существует реальная опасность того... что эклектических моделей станет не меньше, чем школ психотерапии»⁶.

В области психологического консультирования были разработаны разнообразные эклектические модели: теоретический эклектизм, предписывающий эклектизм (Р. Даймонд, Р. Хавенс, Э. Джонс (R. Dimond, R. Havens, E. Jones, 1978); Э. Френсис, Дж. Кларкин, С. Перри (E. Frances, J. Clarkin, S. Perry, 1984)), радикальный эклектизм (М. Робертсон

⁵ Глэддинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэддинг. СПб., 2002. С. 67.

⁶ Goldfried, M.R. Future directions in psychotherapy integration / M.R. Goldfried, J.D Safran // Handbook of Eclectic Psychotherapy; ed. by J.C. Norcross. N Y, 1986. P. 464.

(М. Robertson, 1979)), стратегический эклектизм (Б. Хелд (B. Held, 1984)), систематический эклектизм (С. Паттерсон (C. Patterson, 1989)), технический эклектизм (А. Лазарус (A. Lazarus, 1989)) и др.

Например, А.А. Лазарус (1989, 1992) различает несистематический и систематический (технический) эклектизм.

Несистематический эклектизм характеризуется тем, что консультанты не испытывают необходимости ни в логически последовательном объяснении, ни в эмпирическом подтверждении используемых ими техник. *Систематический (технический) эклектизм* характеризуется тем, что консультанты руководствуются предпочитаемой теорией, но также привлекают техники, используемые в других психологических направлениях. Согласно А.А. Лазарусу, «отличительная черта технического эклектизма использование предписывающего лечения, в основе которого лежат эмпирические данные и потребности клиента, а не теоретическое и личное предрасположение»⁷. Технические эклектики главным образом применяют когнитивно-поведенческие идеи и техники, также периодически обращаются к школам А. Адлера, К. Роджерса, М. Эриксона, к школам психодрамы, гештальта, консультирования реальностью и транзактного анализа, но не становятся сторонниками какой-либо из этих разнообразных теорий. Так, теория социального и когнитивного научения А. Бандуры является основной теорией, которую предпочитают мультимодальные психологи.

В эклектическом подходе психологического консультирования А.Е. Айви и коллеги (2000) выделяют три вида: собственно эклектический подход («ленивый эклектизм»), синтетический эклектизм и обобщенную теорию (метатеорию).

Подход «ленивого эклектизма» допускает применение теоретических представлений, концепций, техник и технологий из различных методов и школ оказания психологической помощи. Он представляет собой аморфный, несистемный процесс объединения несвязанных теоретических концептов, причем эклектики не особенно заботятся о том, чтобы их теория и практика составляли какую-то систему. Для них вполне достаточно осознания того, что их усилия приносят результат. Поэтому некоторые критикуют такую позицию как чересчур гибкую и не имеющую систематического мышления и даже говорят о «лени» некоторых консультантов, не нашедших времени как следует изучить какую-то одну концепцию.

Синтетический подход предполагает создание некоторой упорядоченной концепции теории и технологий психологической помощи. Хотя заметным остается то, что эти теоретические представления и методики практического воздействия заимствованы из разных школ и направлений.

Обобщенную теорию, или метатеорию, можно рассматривать как более общий концептуальный подход, чем эклектизм или приверженность одной теории. Огромное, практически необозримое количество методов и школ приводит к необходимости заимствования в каждом направлении и школе самого важного и эффективного. Метатеоретический подход соединяет и организует части теорий в согласованности и систематическом построении. Также с самого начала можно быть преданным одной теоретической ориентации и одновременно быть приверженцем обобщенной теории. Например, психолог-бихевиорист работает в своих привычных рамках, но уважительно относится к другим теориям и приспособливает какие-то их фрагменты к своей практике. К примеру, А. Эллис стоит на позициях когнитивной теории, но использует фрагменты гуманистической психологии и психоанализа, чтобы обогатить свою базовую ориентацию. Поэтому суть обобщенной теории заключается в следующем: либо придерживаться общетерапевтической ориентации через

⁷ Lazarus, A.A. Why I am an eclectic (not an integrationist) / A.A. Lazarus // British Journal of Guidance & Counselling. 1989. V. 17. P. 252.

систематический эклектизм, либо сохранять гибкую приверженность одной теории. Что у них общего:

- ♦ понимание того, что реакция клиента может быть разной и, возможно, потребуется какой-нибудь другой теоретический подход;
- ♦ уважение к мировоззрению или теории, отличной от собственной;
- ♦ умение видеть то, каким образом различные теории можно увязать вместе для пользы клиента (А.Е. Айви, 2000).

В отличие от эклектиков **интеграционисты** не только применяют техники, используемые в различных подходах, но и пробуют комбинировать различные теоретические позиции. Технический эклектизм как шаг к интеграционизму рассматривает А.А. Лазарус. Однако он подчеркивает, что необходимо быть осмотрительным при продвижении к интеграционизму. Существует опасность поверхностного слияния теоретических принципов, которые являются внутренне несовместимыми (А. А. Лазарус, 1992). Кроме того, консультанты могут с излишним усердием наклеивать теоретические ярлыки к своим действиям, вместо того чтобы точно сформулировать, что они делают с каждым клиентом, и описывать, как они выбирают модель поведения в данном конкретном случае.

Таким образом, методология составляет основу психологического консультирования. Она дает основу для эффективной теории и практики. В теории содержатся идеи, организующие ключевые принципы психологического консультирования. О практике следует говорить, когда консультант берет теорию, методики и применяет их непосредственно в работе с клиентом. Сочетание методологии, теории и практики является сущностью квалифицированной психологической помощи, т. е. если у консультанта есть солидный багаж методик и понимание теории, то он готов к оказанию профессиональной эффективной психологической помощи в процессе психологического консультирования.

2.4. Профессиональные умения и принципы работы консультанта

Важнейшее качество деятельности консультанта – профессиональная компетентность (профессионализм), включающая в себя профессиональные знания, умения, навыки, способности. Консультант должен быть разносторонне подготовленным специалистом, поэтому его профессиональная эрудиция состоит не только из знаний в области психологии, но и из определенной совокупности знаний в различных других областях (философии, истории, культурологии, педагогики, социологии и др.).

Согласно Д. Трунову (2006), выделяют следующие профессиональные умения консультанта:

- ♦ умение слушать, которое означает не только слушать собеседника, но и слышать то, что он говорит. Умение слушать также означает умение вызывать у клиента желание рассказывать о себе и умение помогать ему рассказывать о себе;
- ♦ умение говорить включает разнообразные вербальные и невербальные способности (грамматически правильную речь, владение интонацией, умение кратко и доступно излагать свои мысли, разнообразие лексики, большой активный словарный запас);
- ♦ умение принимать собеседника включает доброжелательность и уважение к другому человеку, терпение, способность встать на другую позицию, а также толерантность к неопределенности;
- ♦ умение почувствовать состояние другого человека включает способность к сопереживанию, к тонкому межличностному восприятию;
- ♦ позитивное отношение к искренности, т. е. способность быть искренним и принимать искренность;
- ♦ понимание себя включает способность к рефлексии, отстраненному самонаблюдению, уверенность в себе, навыки самореабилитации;
- ♦ интеллектуальные способности;
- ♦ открытость для нового опыта, стремление к обмену опытом с коллегами, расширению своих знаний и т. д.

Профессиональные умения определяют успешность практической деятельности консультанта, его способность применять психологические знания к выполнению своих обязанностей: конкретные действия, приемы, техники.

Профессиональные навыки – упрочившиеся, легко и уверенно выполняемые профессиональные действия, которые позволяют консультанту эффективно осуществлять работу. Чем больше опыт, тем больше профессиональных навыков приобретает специалист. В области психологического консультирования специалист должен:

- ♦ понимать цели, методологию и методы профессиональной деятельности консультанта;
- ♦ владеть инструментарием, методами организации и проведения психологического консультирования;
- ♦ знать возможности применения психологических знаний в различных областях жизни;
- ♦ знать филогенез и онтогенез человеческой психики;
- ♦ понимать мозговые механизмы психических процессов и состояний;
- ♦ знать природу деятельности человека, функции психики в жизнедеятельности человека;
- ♦ знать закономерности формирования и функционирования его мотивационной сферы;

- ◆ знать психологические закономерности познавательных процессов (ощущений, восприятия, памяти, воображения, мышления, речи);
- ◆ знать механизмы внимания, эмоциональных явлений, процессы волевой регуляции;
- ◆ иметь понятие о личности и индивидуальности, структуре личности и движущих силах ее развития;
- ◆ знать психологические закономерности общения и взаимодействия людей в группах, межгрупповых отношениях;
- ◆ знать закономерности психического развития человека на каждой возрастной ступени;
- ◆ знать критерии нормы и патологии психических процессов, состояний, деятельности человека, пути и средства компенсации и восстановления нормы;
- ◆ иметь представление о психологических проблемах трудовой деятельности человека.

Данные требования как минимум необходимы для профессиональной деятельности консультанта.

Начинающий консультант достаточно часто сталкивается с трудными ситуациями, которые обусловлены его заблуждениями и ощущением беспомощности. Одно из таких распространенных заблуждений консультанта – стремления найти пути разрешения проблемы клиента сразу, как только он ее услышал. Желание консультанта найти решение проблемы в первой половине встречи в то же время является и главным признаком беспомощности. Например, О.В. Хухлаева (2001) выделяет внешние и внутренние причины такой беспомощности. Внешние причины складываются, с одной стороны, из неадекватной установки клиента в отношении консультанта, а с другой – из стремления консультанта соответствовать неадекватному профессиональному стереотипу консультанта, который не просто помогает всем и вся, но и обязан видоизменить к лучшему любую ситуацию. Действительно, для некоторых консультантов достаточно трудным бывает принятие ограниченности собственных возможностей. Внутренние причины беспомощности можно определить наличием у консультанта потребности в пребывании в позиции спасателя. Эта позиция позволяет повысить самооценку консультанта, компенсировать фрустрацию потребности в любви и внимании, а также чувство собственной неполноценности, малозначимости. По мнению Р. Мэй (2008), неустанное стремление помогать часто является одной из масок чрезмерного честолюбия – «комплекса мессии» (наличие у человека убежденности в крайней необходимости своей работы для клиентов и человечества в целом, это постоянное напряжение, требующееся для доказательства собственной значимости). Такой консультант обычно любит рассказывать о своих успешных консультациях, подчеркивая, как он замечательно «психотерапевтизировал клиента», обсуждать критические ситуации (например, суицид), из которых он «вытащил» клиента: «Если бы не я...». Однако «комплекс мессии» – лишь внешняя оболочка. Как правило, ему соответствует затаенное чувство собственной неполноценности, ущербности, которое как раз и компенсируется через комплекс превосходства. Получается своеобразная луковица: позиция «спасателя» – «комплекс мессии» – чувство неполноценности. Но необходимо отметить, что чаще всего человеку удастся компенсировать чувство неполноценности лишь в одной сфере жизнедеятельности (в данном случае – в работе). В других значимых сферах (например, в семейной жизни) такой компенсации не происходит.

Согласно О.В. Хухлаевой (2001), для того чтобы избежать трудных ситуаций в работе, консультант, прежде всего, должен обладать ориентацией на жизнь, уметь сам радоваться жизни, получать от нее удовольствие, уметь принять самого себя со всеми достоинствами и недостатками, потому что только тогда он сможет безоценочно принять клиента. Безусловно, он должен быть склонен к тщательному самоанализу и проявлять заботу о собственном развитии. Остановившийся в развитии консультант – опасность для клиента. Таким образом, сам консультант должен быть психологически здоров.

Помимо этого для успешной работы консультант должен постоянно повышать уровень своей профессиональной компетентности, участвовать в курсах повышения квалификации, специализированных семинарах. Самоанализ опыта работы и самосовершенствование профессиональных умений помогают консультанту достигать более высоких результатов в своей деятельности.

Профессиональная деятельность консультанта требует соблюдения особых принципов и правил этики.

1. *Принцип соблюдения профессиональной конфиденциальности.* Информация, полученная консультантом в процессе работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению, а в ситуации необходимости передачи ее третьим лицам должна быть представлена в форме, исключающей ее использование против интересов клиента. Сведения о клиентах (записи консультанта, индивидуальные карточки клиентов) должны храниться в недоступных для посторонних местах. В ст. 15 Закона Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи», который регулирует деятельность психологов на территории нашей страны, закреплено, что информация, полученная при оказании психологической помощи, а также факт обращения за оказанием психологической помощи являются профессиональной тайной. Сведения, составляющие профессиональную тайну, могут быть сообщены психологом третьим лицам только с согласия гражданина, обратившегося за оказанием психологической помощи, или его законного представителя. Однако данная статья предусматривает исключения из этого принципа. Во-первых, в случае наличия письменного запроса от органов, ведущих уголовный процесс, в связи с проведением предварительного расследования или судебным разбирательством; руководителей органов или учреждений, исполняющих наказание и иные меры уголовной ответственности, для обеспечения личной безопасности и ресоциализации граждан. Во-вторых, консультанты обязаны сообщать в правоохранительные органы информацию, составляющую профессиональную тайну, если она содержит сведения о совершенном особо тяжком преступлении либо о готовящемся тяжком, особо тяжком преступлении. В-третьих, консультанты обязаны информировать законных представителей несовершеннолетних и лиц, признанных недееспособными, о психологических проблемах несовершеннолетних и лиц, признанных недееспособными, при которых существует вероятность совершения ими суицидальных действий. Предоставление такой информации не является разглашением профессиональной тайны. Если консультант по каким-то причинам обязан делиться с другими сведениями о клиенте (например, при супервизии), надо поставить его в известность. Консультант, обеспечивая секретность, должен ознакомить клиента с обстоятельствами, при которых профессиональная тайна не соблюдается. Выяснив во время психологического консультирования, что клиент представляет для кого-то серьезную угрозу, консультант обязан принять меры для защиты потенциальной жертвы (или жертв) и проинформировать об опасности правоохранительные органы. Консультант также должен сообщить клиенту о своих намерениях.

Не следует проявлять излишнее любопытство (консультант не должен походить на детектива). Важна лишь та информация о клиенте, которая необходима для понимания его проблем.

Очень важно заранее согласовать с клиентом возможность аудио- и видеозаписи консультативных бесед и наблюдения третьим лицом через зеркало одностороннего видения. Недопустимо использование таких процедур без согласия клиента. Вопросы конфиденциальности следует обсудить во время первой встречи с клиентом.

2. *Принцип профессиональной компетентности.* Консультант четко определяет и учитывает границы собственной компетентности и несет персональную ответственность за свою работу, которую осуществляет только в рамках своей компетенции. Он несет ответственность за выбор процедуры и методов работы с клиентом. Консультант постоянно рабо-

тает над повышением своей профессиональной компетенции, участвует в конференциях, съездах, симпозиумах, семинарах и школах, посвященных актуальным проблемам психологического консультирования. Он никогда не прибегает к сочетанию психологического консультирования и психофармакотерапии, не выписывает рецептов, не устанавливает психиатрических диагнозов, не осуществляет экспертизу вменяемости клиента, не принимает решений о необходимости принудительного лечения и т. д. В ситуациях, когда тот или иной вопрос диагностики и консультативной тактики или сохранения здоровья и жизни клиента выходит за рамки его компетенции, консультант считает своим профессиональным и нравственным долгом обратиться к коллеге (коллегам) из смежных областей терапевтических знаний и практики.

3. *Принцип социальной ответственности.* Консультант осознает свою профессиональную и личную ответственность перед клиентом и обществом за свою профессиональную деятельность. Консультант также может нести ответственность перед членами семьи клиента, организацией, в которой тот работает, наконец, перед своей профессией. Консультант несет профессиональную ответственность за собственные высказывания на психологические темы, сделанные в средствах массовой информации и в публичных выступлениях. В публичных выступлениях он не имеет права пользоваться непроверенной информацией, вводить людей в заблуждение относительно своего образования и компетентности.

4. *Принцип не нанесения ущерба человеку.* В своих профессиональных действиях консультант ориентируется на благополучие клиента и учитывает его права, руководствуясь принципом «не навреди». Консультант в ходе профессиональной деятельности не должен допускать дискриминации по социальному статусу, возрасту, полу, национальности, вероисповеданию, интеллекту и любым другим отличиям.

5. *Принцип научной обоснованности и объективности.* В любых сообщениях, предназначенных для людей, не имеющих психологического образования, следует избегать избыточной информации, раскрывающей суть профессиональных методов работы консультанта. Подобная информация возможна только в сообщениях для специалистов. Во всех сообщениях консультант должен отражать возможности методов практической психологии в соответствии с реальным положением дел. Следует воздерживаться от любых высказываний, которые могут повлечь за собой неоправданные ожидания от консультанта.

К вышеприведенным принципам Ю.А. Алешина (2004) добавляет принципы, на которых строится сам процесс психологического консультирования. Среди наиболее важных этических принципов психологического консультирования она выделяет следующие.

1. *Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту.* Консультанту необходимо уметь внимательно слушать клиента (например, используя технику активного слушания), стараясь понять его, не осуждая при этом, а также оказывать психологическую поддержку и помощь.

2. *Ориентация консультанта на нормы и ценности клиента,* а не на социально принятые нормы и правила, что может позволить клиенту быть искренним и открытым. Отношения принятия ценностей клиента и их уважение не только являются возможностью выразить поддержку клиенту, но и позволяют повлиять в будущем на эти ценности, если они станут рассматриваться в процессе консультирования как препятствие для нормальной жизнедеятельности человека.

3. *Запрет давать советы.* Консультант, даже несмотря на свой профессиональный и жизненный опыт и знания, не может дать гарантированный совет клиенту, в частности потому, что жизнь клиента и контекст ее протекания уникальны и непредсказуемы, а клиент является основным экспертом в своей собственной жизни. Кроме того, дать совет – значит принять ответственность за жизнь клиента, если он им воспользуется, что не способствует

развитию его личности. При этом любые неудачи в реализации совета клиентом приписываются, как правило, консультанту.

4. *Разграничение личных и профессиональных отношений.* Данный принцип-требование к консультанту связан с рядом психологических феноменов и влияет на процесс психологической помощи. Также существует запрет на двойные отношения. Нецелесообразно психологическое консультирование родственников, друзей, сотрудников, обучающихся у консультанта студентов; недопустимы сексуальные контакты с клиентами. Такой запрет вполне понятен, поскольку психологическое консультирование дает специалисту преимущественное положение и возникает угроза, что при личных отношениях это преимущество может использоваться в целях манипуляции.

В свою очередь, А.Е. Айви с коллегами (2000) считают, что в основе этической ответственности лежит положение «не навреди клиенту и обществу»: груз этической ответственности возложен на консультанта, а человек, обратившийся за помощью, очень раним и незащищен от действий консультанта. Авторы приводят следующие основные положения, касающиеся психологического консультирования.

1. *Осознать пределы своей компетентности.* Начинающие консультанты сразу пытаются глубоко копаться в душах своих друзей и клиентов, что потенциально опасно. Начинающему консультанту следует работать под наблюдением профессионала, искать совета и предложений по улучшению стиля работы. Первый шаг к профессионализму – сознание своих пределов.

2. *Избегать расспрашивать о несущественных деталях.* Начинающий консультант заворочен деталями и «важными историями» своих клиентов. Иногда он задает очень интимные вопросы о сексуальной жизни клиента. Для начинающего или неумелого консультанта характерно то, что он придает большое значение деталям из жизни клиента и одновременно пропускает то, что клиент чувствует и думает.

3. *Относиться к клиенту так, как хотели бы, чтобы относились к вам.* Каждый хочет, чтобы к нему относились с уважением, щадя чувство его собственного достоинства. Глубокие отношения и разговор по душам начинаются после того, как клиент понял, что его мысли и переживания близки консультанту. Отношения доверия развиваются из способности клиента и консультанта быть честными.

Рассмотренные принципы этики консультанта характеризуют наиболее общие положения, которые он должен учитывать в своей профессиональной деятельности. Неэтичное поведение в психологическом консультировании может принимать разные формы. Ниже приведены несколько наиболее распространенных форм неэтичного поведения в психологическом консультировании (С. Глэддинг, 2000):

- ◆ нарушение конфиденциальности;
- ◆ превышение уровня профессиональной компетенции;
- ◆ пренебрежение своими обязанностями;
- ◆ претензии на компетенцию, которой не обладаешь;
- ◆ навязывание собственных ценностей клиенту;
- ◆ попытка поставить клиента в зависимость;
- ◆ сексуальные действия с клиентом;
- ◆ определенные конфликты интересов, такие как двойственные отношения;
- ◆ спорные финансовые договоренности, в частности назначение чрезмерной платы;
- ◆ несоответствие рекламе.

В свете этих принципов консультантами многих стран разработаны этические нормы профессиональной психологической деятельности.

2.5. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта

Психологическое консультирование отнесено к профессиям, требующим большой эмоциональной нагрузки, ответственности и имеющим весьма неопределенные критерии успеха. Зачастую людям, им занимающимся, оно стоит очень дорого, например:

- ♦ угроза утратить идентичность и «раствориться» в клиентах;
- ♦ отрицательные последствия могут сказаться в личной жизни (семья, друзья);
- ♦ угроза психических нарушений из-за постоянных столкновений с темными сторонами жизни и психической патологией.

Излишняя вовлеченность в профессиональную деятельность нередко заставляет страдать семью консультанта. Во-первых, требования этики не позволяют консультанту делиться с семьей своими «психотерапевтическими» впечатлениями, поэтому члены семьи лишь приблизительно представляют, чем он занимается. Во-вторых, психологическое консультирование требует больших эмоциональных затрат, иногда это значительно уменьшает эмоциональную отдачу в семье. Когда на работе весь день приходится выслушивать других людей и углубляться в их заботы, вечером бывает трудно проникнуться заботами близких. И это не единственные проблемы, которые выдвигает профессия консультанта.

Представителям такой профессии грозит опасность «синдрома сгорания» («синдром выгорания») или «синдрома угасания». Данному расстройству уделяется большое внимание в западной литературе. По мнению В.В. Макарова (2000), то, что описывается под названием «синдром сгорания», содержит в себе два весьма отличных друг от друга явления. Поэтому помимо «синдрома сгорания» им также выделяется и «синдром угасания» консультанта. Впрочем, эти синдромы могут встречаться и у специалистов иного профиля, работающих с людьми и использующих в своей работе ресурсы собственной личности.

«Синдром сгорания» характеризуется эмоциональным, когнитивным и физическим истощением, вызванным длительной перегрузкой. Такой человек ощущает себя уставшим даже в утренние часы. Ночной сон также зачастую расстроен. У него мало энергии, оптимизма и энтузиазма. Его состояние может быть квалифицировано как астеническое и астено-депрессивное.

К формированию данного синдрома предрасполагают и личностные особенности консультанта (интровертированность, повышенный уровень тревожности, эмпатичности, чувствительности), его профессиональная подготовленность (глубина проработки собственных психологических проблем) и организация труда.

К «синдрому сгорания» ведет гиперстимуляция в результате профессиональной перегрузки, особенно индивидуальная и групповая работа с маломотивированными и немотивированными клиентами, низкие результаты работы, запрет на инновации и творческое самовыражение, носящий чаще административный характер, стремление сохранить свои профессиональные секреты и боязнь быть разоблаченным, когда данные секреты не содержат декларируемых методов, работа без возможности дальнейшего обучения и профессионального совершенствования, возможности и желания обобщать и передавать свой опыт, низкая поддержка и высокий уровень критичности коллег.

«Синдром профессионального выгорания или угасания» характеризуется расстройствами, подобными предыдущему синдрому. Только они возникают в результате профессиональной гипостимуляции и в выраженных случаях могут квалифицироваться как астеническое и астено-апатическое состояние.

Симптомокомплекс развивается при длительной монотонной работе, когда смысл ее не определен или мало понятен специалисту, а также когда труд неадекватно оплачивается. Ожидания консультанта не оправдываются.

Профилактика развития указанных синдромов во многом схожа. Она состоит в реалистической оценке возможностей консультанта, умении проигрывать без самоунижения и самобичевания, ведь профессиональные спады и даже тупики – это естественные этапы профессионального развития каждого настоящего специалиста.

Существует также немало конкретных способов предупредить «синдром сторания» и «синдром угасания». Так, Р. Кочунас (2005) считает, что развитию этих синдромов препятствуют:

- ◆ сочетание работы консультанта с другими видами профессиональной деятельности (научная работа, участие в семинарах, исследования, педагогическая деятельность, написание научных статей и т. д.);
- ◆ внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
- ◆ поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;
- ◆ удовлетворяющая социальная жизнь;
- ◆ наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;
- ◆ способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
- ◆ открытость новому опыту;
- ◆ чтение не только профессиональной, но и другой литературы для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу;
- ◆ взаимодействие с коллегами, дающее возможность обсудить профессиональные и личные проблемы;
- ◆ наличие хобби, доставляющее удовольствие.

Так, С. Глэддинг (2002) предлагает способы, какими консультанты могут предотвратить или избавиться от состояния выгорания:

- ◆ поддерживать отношения со здравомыслящими людьми;
- ◆ работать совместно с ответственными коллегами и организациями, в которых развито чувство долга;
- ◆ в разумных пределах придерживаться положений теории психологического консультирования;
- ◆ применять упражнения, которые уменьшают стресс;
- ◆ влиять на факторы, вызывающие стресс;
- ◆ совершенствоваться в самоанализе (идентифицировать стрессоры и релаксеры);
- ◆ периодически анализировать и уточнять роли в процессе консультирования, ожидания и убеждения (например, работать интенсивнее, но не дольше);
- ◆ пользоваться личностной терапией;
- ◆ оставлять свободное и личное время (придерживаться сбалансированного стиля жизни);
- ◆ при работе с клиентами придерживаться позиции независимого участия;
- ◆ сохранять надежду.

Только должным образом заботясь о качестве своей жизни, можно остаться эффективным консультантом. Эффективные консультанты должны быть эмоционально закаленными, устойчивыми и объективными, знающими свои возможности и реалистично принимающими свои сильные и слабые стороны.

В то же время профессия консультанта интересна и дает немало полезного самому консультанту. Ни одна другая профессия не позволяет так глубоко и близко познать столько разных людей, как психологическое консультирование. Нередко она доставляет чувство удовлетворенности собой, особенно когда тебя ценят клиенты, когда ты уверен, что смог помочь.

2.6. Клиент консультанта

Потенциальный клиент консультанта – это человек, испытывающий трудности в повседневной жизни: неуверенный в себе, обладающий низкой самооценкой, конфликтующий на работе и в семье, не способный построить удовлетворяющие взаимоотношения с людьми и т. п. Однако в нашей стране невысокий уровень психологической культуры ведет к тому, что зачастую к консультанту обращаются тогда, когда нужна помощь психотерапевта, психиатра либо врача-нарколога (Н.И. Олифирович, 2005). Поэтому целесообразно отграничить «своих» клиентов от «чужих». Оценка клиента зачастую просто необходима для выбора правильной стратегии и тактики психологической помощи.

Клиент консультанта – это в первую очередь человек, у которого психика находится в пределах нормы. Однако само понятие «психическая норма» является достаточно условным, так как не существует общепринятого понятия о психически нормальном человеке. По мнению Б.С. Братусь (1988), самым распространенным остается для многих психологов понимание нормы как, во-первых, чего-то среднего, устоявшегося, не выделяющегося из массы и, во-вторых (что связано с первым), наиболее приспособленного, адаптированного к окружающей среде. Такое понимание хорошо согласуется со здравым смыслом и имеет весьма глубокие корни в житейском сознании, прочно отождествляющем нормальное и общепринятое.

Представления о «психической норме» различны для представителей разных эпох, культур и субкультур. Например, то, что американцы называют ригидностью, в Германии описывают как стабильность, а гибкость и индивидуализм в американском понимании немцы называют слабохарактерностью и эгоцентричностью. Индивидуализм в советском словоупотреблении нес отчетливо негативную характеристику, а для западного сознания это отчетливо позитивная характеристика. Этот подход с позиций культурного релятивизма позволяет судить о норме лишь на основании соотнесения особенностей культуры определенных социальных групп, к которым принадлежат исследуемые индивиды: то, что вполне нормально для одной социальной группы, для другой будет выглядеть как патология.

Представление о норме в основном заключается в том, что «человек здоров настолько, насколько он избегает крайностей невроза или психопатии, насколько он, даже имея в себе зачатки, признаки, скрытые процессы, относящиеся к этим страданиям, не дает им разрастись дальше положенной черты, границы»⁸. Если вдуматься, то можно прийти к выводу, что четкой границы между «приемлемым» и «неприемлемым» нет. Не существует и «идеальной нормы». Всякий человек в той или иной степени ненормален. Как реакцию на такой подход можно рассматривать появление описательных критериев психического здоровья, в которых взамен психиатрической терминологии звучат общечеловеческие принципы и понятия.

Что касается внутренних закономерностей и механизмов нормального и аномального развития личности, то суждения о них обнаруживают все те принципиальные разногласия, которые существуют между разными психологическими концепциями и теориями. Например, под нормальностью в бихевиоральном подходе изначально подразумевается приспособляемость, адаптивность, стремление (по аналогии с биологическими системами) к гомеостатическому равновесию со средой. Проблема специфики нормального развития фактически не ставилась и в теории психоанализа, поскольку не усматривалось отличия невротической личности от нормальной, а свойства мотивации «невротика» распространялись на здорового индивида.

⁸ Братусь, Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. М., 1988. С. 12.

А представители гуманистического направления особо подчеркивали роль самосознания в нормальном развитии, стремление здоровой личности к совершенствованию, ее уникальность и т. п.

Как утверждает Б.С. Братусь (1988), все существующие подходы не дают убедительного ответа, отсылая либо к выраженной патологии (раз не болен, то здоров), либо к статистике (раз «как все», то нормален), либо к адаптивным свойствам (здоров, если хорошо приспособлен), либо к требованиям культуры (нормален, если выполняешь все ее предписания), либо к совершенным образцам (здоровье личности как атрибут выдающихся, творческих представителей человечества) и т. д.

Таким образом, понимание нормы очень вариативно. Поведение человека, которое сегодня считается нормальным, через некоторое время может показаться патологическим, и наоборот. Однако даже если принять вариативность нормы, то консультант работает с «хорошей» психической нормой (нормальный здоровый человек), психотерапевт – с «пограничной» нормой (начальное отклонение в психике), а психиатр – с болезнью (патологические психические явления). Если же в качестве основы для описания степени личностных нарушений клиента принять схему «невроз – пограничный синдром – психоз», то клиентом консультанта может оказаться человек с проблемами и нарушениями не тяжелее невроза (Н.И. Олифирович, 2005).

Можно согласиться с мнением Л.Н. Собчик (2005) о том, что норма – не отсутствие выраженных психологических характеристик, а их наличие, но наличие сбалансированное. Это значит, что человек, относимый к норме, в разных ситуациях проявляется (в силу адаптивных свойств личности) по-разному: он может быть общительным среди более близких и знакомых ему людей, но может испытывать потребность в уединении, когда ему нужно выполнить работу, требующую внимания, или когда ему досаждают присутствие неинтересных, назойливых, слишком шумных людей. Такой человек может активно отстаивать свои взгляды и соображения в окружении компетентных и доброжелательно настроенных специалистов, но он же может отступить, закрыться и не делиться своим мнением, если аудитория враждебно к нему настроена или некомпетентна. То же наблюдается в отношении гибкости и ригидности, активности и пассивности, ранимости и устойчивости и т. д. Человек нормы обладает одновременно разными противоположно направленными качествами, которые, будучи умеренно выраженными, проявляются адекватно ситуации и уравнивают друг друга, что и создает общую картину эмоциональной устойчивости, гармоничности.

Очевидно, что молодые, привлекательные, разговорчивые, интеллигентные и успешные клиенты – это лучшие кандидаты для любой формы психологического консультирования.

Чаще всего к консультанту обращаются женщины. Клиенты-женщины в большей степени, чем мужчины, ориентируются на чувства и отношения, ожидают от консультанта высокого уровня эмоционально-личностного развития, глубинного понимания, психологической конгруэнтности, персонально направленной эмпатии. Они более восприимчивы к информационному и эмоциональному содержанию психологического консультирования, поэтому для них выше риск отягощения проблемами, которых у них не было до консультирования и которые стали рефлексироваться в процессе работы. В силу более выраженной эмоциональности, способности лучше видеть себя в отношениях с окружающими, строить близкие эмоциональные отношения, а также из-за активного поиска одобрения окружающих, склонности действовать больше под влиянием эмоций, чем разума, женщины значительно легче осваиваются в пространстве консультативного взаимодействия. Мужчин же чаще останавливают исполняемые ими социальные роли и культурные стереотипы, согласно которым они должны быть сильными, знающими, ответственными, способными справляться с трудностями самостоятельно, поэтому многие из них просто не могут себе поз-

волить искать помощи и поддержки, в том числе и у консультанта. Даже осознавая некую проблему как психологическую и тяготящую их, они по большей части стараются решить ее привычным способом (выспаться, выпить, заняться спортом и т. д.) в надежде, что она исчезнет сама, как только другие дела поправятся. Поэтому мужчины обращаются за психологической помощью только в самых критических случаях.

Если некая проблема начинает тяготить женщину, то чаще всего она будет стремиться прямо или косвенно обсудить ее (с подругой, родными, соседкой и пр.) не для того, чтобы переложить ее на плечи другого человека, а чтобы по сходным моделям поведения в похожих ситуациях найти подходящий выход для себя. Мужчины же, напротив, молча думают о проблеме и вербализуют только результат. Для многих мужчин даже разговор на консультации – это перечень неких фактов и собственных заключений, в правильности и обоснованности которых они, как правило, не сомневаются.

Женщины обычно лучше формулируют и обсуждают свои проблемы на языке чувств и больше рефлексиируют. Для них важна не столько когнитивная, сколько эмоциональная поддержка консультанта, его эмпатия. Мужчинам труднее дается разговор о чувствах, многие из них стремятся к рациональному анализу своих проблем. Для них важно когнитивное присоединение консультанта без излишних эмоций. Женщин меньше смущает пол и возраст консультанта. Мужчины предпочитают работать с консультантом своего пола или с женщинами более старшего возраста.

Возраст клиентов, обращающихся за консультативной помощью, достаточно ограничен. По данным Пермского областного центра социально-психологической помощи, пик обращаемости приходится на возрастную категорию от 26 до 35 лет. Довольно высока обращаемость людей в возрасте от 18 до 25 и от 36 до 45 лет. Образовательный уровень клиентов психологических консультаций, как правило, колеблется в рамках высшего и среднего специального образования. По социальному положению большинство клиентов являются служащими. Менее представлены пенсионеры (В.Ю. Меновщиков, 2004).

Среди тех, кто чаще всего обращается за помощью к консультанту, немало людей с повторяющимися неудачами. Психологические конфликты и проблемы вынуждают этих людей, чувствующих себя в целом физически здоровыми, искать помощи со стороны консультанта. Среди клиентов психологических консультаций встречается немало людей, имеющих те или иные эмоциональные отклонения, которые, в свою очередь, являются следствием многократных жизненных разочарований и фрустрации.

На постсоветском пространстве очень часто человек приходит к консультанту тогда, когда уже исчерпаны возможности самостоятельно справиться со своей проблемой. Однако некоторые клиенты в общем знают, как решать свою проблему, и ищут у консультанта лишь эмоциональной поддержки. Другие не знают, как справиться с проблемой, и идут к консультанту за советом. Третьи не вполне уверены в себе или не знают, что конкретно выбрать из имеющихся у них возможностей для решения своей проблемы. Четвертым – это в большинстве своем одинокие люди – просто надо с кем-то поговорить по душам. У них обычно нет серьезных психологических проблем, но время от времени они остро нуждаются во внимательном и доброжелательном собеседнике. Среди клиентов психологической консультации встречаются и такие, кого к консультанту приводит праздное любопытство или желание просто бросить ему вызов. Иногда человека в психологическую консультацию приводят одновременно несколько мотивов: клиенты одновременно нуждаются в эмоциональной поддержке, хотят проверить и подтвердить правильность своего решения либо поискать вместе с консультантом другие возможные варианты выхода из ситуации; при этом практически всегда присутствует и интерес к работе консультанта, и желание общаться.

Консультант не способен помочь каждому, кто нуждается в помощи. Когда он понимает, что ситуация является непродуктивной, важно решить, нужно ли завершать отношения или

направить клиента к другому специалисту. Имеется множество причин для направления к специалистам, включая следующие (А. Голдштейн (A. Goldstein, 1971)):

- ◆ консультанту неизвестны методы решения проблемы клиента;
- ◆ консультант неопытен в конкретной области (в работе с токсикоманией или психическими заболеваниями) и не имеет необходимой квалификации, чтобы помочь клиенту;
- ◆ консультанту известно, что существует возможность обратиться к квалифицированному специалисту, который будет более полезным для данного клиента;
- ◆ отношения между консультантом и клиентом увязли в начальной фазе психологического консультирования.

Направление к специалисту включает в себя ответы на вопросы «как?» и «когда?». Для того чтобы ответить на вопрос «как?», консультант должен знать, каким образом использовать существующие ресурсы помощи и обращаться с клиентом, чтобы повысить возможность его согласия на направление к специалисту.

Ответ на вопрос «когда?» связан с выбором времени. Чем дольше клиент работает с консультантом, тем более неохотно он пойдет на то, чтобы работать с кем-то другим. Поэтому правильный выбор времени является очень важным. Если консультант предвидит возможность того, что отношения с данным клиентом могут зайти в тупик, он должен направить этого клиента к другому специалисту как можно скорее. Однако если консультант проработал с клиентом некоторое время, он должен почувствовать, достаточно ли времени было у клиента, чтобы прийти к мысли о работе с кем-либо еще (С. Глэддинг, 2002).

2.7. Типологии клиентов

Существуют различные типологии клиентов, знание и понимание которых практически определяет успешность консультативного процесса. Так, в основе классификации клиентов В.В. Столина (1989) лежит ориентационный критерий.

Деловая ориентация существует в двух основных видах:

- ♦ адекватная – клиент искренне заинтересован в решении проблемы («Я сам готов делать все, что Вы мне скажете»);
- ♦ неадекватная – клиент преувеличивает возможности консультанта («Я уверен, что только Вы могли бы мне помочь... Вы – маг...»).

Клиенты с деловой ориентацией мотивированы на решение своей проблемы и разделяют ответственность за ее решение с консультантом. Эта категория клиентов – наиболее «благоприятная» для работы в консультативном процессе.

Рентная (потребительская) ориентация также может быть разделена на два вида:

- ♦ «обаятельный рантье» – клиент считает, что его откровенность, страдание, обаяние и доверие к консультанту – тот капитал, с которого он неизбежно получит процент в виде переложения ответственности на плечи консультанта («Ну теперь Вы все знаете и скажете мне, что делать дальше»);
- ♦ «требовательный рантье» – клиент хочет получить процент уже с самой позиции посетителя («Ну вот, теперь Вы все знаете, и теперь это Ваша забота – Вам за это деньги платят»).

Клиенты с потребительской ориентацией заинтересованы в решении проблемы, но полностью перекалывают ответственность за результат на консультанта. Уже сам их факт обращения к консультанту рассматривается как некоторое вложение (капитала, времени, эмоций), взамен клиенты с потребительской ориентацией хотят получить, а иногда и требуют «товар» – готовый рецепт решения проблемы. Наибольшая сложность в работе с ними заключается в переориентации в плане ответственности: до тех пор, пока клиент не примет на себя ответственность за изменения в своей жизни, ему не поможет ни один консультант.

При *игровой ориентации* возникает впечатление, что клиент обратился лишь для того, чтобы вступить в определенные отношения с консультантом. Например, клиент дает понять, что он не профан в психологии, как бы предлагая консультанту пройти у него аттестацию («Посмотрим, такой ли Вы специалист...»). Доказательства компетентности клиент принимает с оживлением и тут же выдвигает новые «экзаменационные вопросы». В другом случае клиент всячески усиливает безнадежность своей проблемы, хотя реально ее не существует («Вы согласны, что решения нет?»). Часто приход таких клиентов к консультанту начинается с перечисления консультантов, которых клиент уже посетил и которые ему не смогли помочь (их можно назвать «собираателями скальпов»). Дав консультанту такой вотум доверия, клиент при малейших сомнениях в компетентности консультанта начинает его обесценивать. Клиент с такой ориентацией может играть с консультантом в ряд игр, описанных Э. Берном (например, в игру «Я такой бедный и несчастный», «Да, но...»). Прогноз для этой категории клиентов наиболее неблагоприятный, так как требует глубокого анализа личности клиента, перевода такой часто неосознаваемой игры в сознательный пласт. У клиентов с игровой ориентацией мотивация посещения консультанта не связана с желанием решить проблему.

Таким образом, к успеху психологического консультирования может привести только адекватная деловая ориентация клиента. Следовательно, надо работать над изменением иных ориентаций. Однако проблема заключается в том, что проявление названных ориентаций может быть и не столь явным, манипуляция маскируется, причем не всегда осознанно.

С точки зрения *готовности клиентов к диалогу* (диалогическая интенция) А.Ф. Копьев (1992) разделяет их на два больших класса: открытые и закрытые. Следует иметь в виду, что как «открытость», так и «закрытость» А.Ф. Копьевым понимается как особенности начального состояния клиента психологической консультации, а не рассматривается как некоторое устойчивое личностное «образование» или качество.

«Закрытые» клиенты блокируют диалог с консультантом. Они не настроены на открытое и искреннее взаимодействие с консультантом, всячески избегают диалога, контролируя жанр и темы общения, стремясь навязать их консультанту. У клиента практически отсутствуют попытки бороться со своими защитами, и он сохраняет внутреннюю «стабильность» вопреки декларируемому намерению «изменить свою жизнь», «решить проблему», «понять, что со мной происходит». А.Ф. Копьев выделяет три подгруппы закрытого типа.

1. «Психологическая интоксикация». Клиенты этой подгруппы – клинически здоровые люди с прагматическим интересом к психологии. Обращаясь к консультанту, такой клиент, с одной стороны, отмечает в себе крайне неблагоприятные, тягостные моменты («Я как типичный неудачник...», «Все мои отношения с мужчинами – сплошной инцест» и т. п.). С другой стороны, сама легкость подобных признаний говорит о том, что здесь скорее не горькие свидетельства, а некоторые устоявшиеся клише, с которыми сам человек давно сроднился и, быть может, даже ими бравирует. Таким образом, само обращение к консультанту и подобные констатации выполняют важную защитную роль: отражают подспудную неудовлетворенность и тревогу человека за то, что происходит в его жизни, и одновременно позволяют в ней ничего существенно не менять, снимая с него ответственность за неустройства в своей жизни.

2. «Эстетизации личностных проблем». Если у первой подгруппы имеет место психологическое оправдание, то здесь – эстетическое: невзгоды и проблемы прибавляют личности клиента глубину и значимость. Он как бы «носит» в себе двойника, стремящегося в любом моменте оправдать его, отметить уникальность переживаний, безусловную ценность «комплексов» и готового с презрением отнестись ко всякому, кто не способен это понять и оценить. Клиент по собственной воле приходит на психологическое консультирование, чтобы обсудить (разумеется, с целью изменения в лучшую сторону) тягостные обстоятельства своей жизни и своего душевного уклада. Но он говорит об этом (по-видимому, и думает об этом), как об «этапах большого пути», подает как «материал» для «романа» или «драмы», «трагедии» или «комедии», но не в плане реальной жизни, оправданный и утвержденный как ценность.

3. «Манипуляции-пристрастия». Основной мотив обращения клиента к консультанту – поиск путей для достижения поставленной цели в отношении тех или иных людей из своего окружения («Как мне научить мужа уважать мое мнение»). Данное состояние отличается особой фиксированностью на других людях, при которой клиент-манипулятор стремится к достижению вполне осознанных целей и выступает как активная, инициативная сторона, а отнюдь не жертва. Такие клиенты достаточно бодры, деятельны и не ищут сочувствия у консультанта.

«Открытые» клиенты прилагают большие усилия по преодолению собственного сопротивления. Об открытости клиента можно говорить, когда присутствует борьба с защитными импульсами, когда клиент, побуждаемый реальным страданием, нуждой или искренним стремлением к установлению истины о самом себе, готов к серьезному глубокому общению.

В ходе психологического консультирования качество «открытость – закрытость» клиента может претерпевать трансформацию. Психологическое консультирование будет строиться по-разному в зависимости от того, «открытый» или «закрытый» клиент пришел к

консультанту. Чем более открыт клиент, тем более свободным и непредвзятым может быть взаимодействие, тем шире спектр консультативных возможностей.

Пять оснований для классификации клиентов и рекомендаций по взаимоотношениям с ними выделяет Н.Н. Обозов (1993).

1. *По характеру запроса* на психологическую помощь можно выделить следующие типы клиентов:

- ♦ не уверенный в себе клиент – много размышляет над ситуацией и взвешивает, но никак не может принять решение, избавиться от сомнений. Цель обращения к консультанту – снять с себя ответственность в принятии необходимого жизненного решения. С точки зрения Н.Н. Обозова, консультант, работая с таким клиентом, должен быть максимально собранным, четким, даже категоричным в высказываниях и поведении. Он должен создать полюс уверенности в решаемых вопросах;

- ♦ уверенный в себе клиент – обращается для подтверждения правильности своего уже готового понимания затруднительного положения. Однако несмотря на то что этот человек уверен в себе, он на подсознательном уровне ощущает, что что-то идет не так. По отношению к такому клиенту консультанту следует принять на себя роль ведомого, который только подсказками, предположениями помогает разобрать все возможные варианты последствий действий, которые собирается совершить клиент;

- ♦ клиент все знающий и доверяющий только себе – все подвергает сомнению, противоречив, но при этом убежден в своей правоте, склонен запускать свои проблемы. Позиция консультанта – доброжелательное участие и игнорирование тех особенностей, которые обычно отталкивают окружающих от этих людей. Люди выговариваются, расслабляются, у них повышается настроение. Много из того, на чем они зацикливались ранее, отступает на второй план, что создает предпосылки для конструктивной дальнейшей работы;

- ♦ клиент с потребностью выговориться – ищет сочувствия, «отдушину». Очень часто это люди с нелегкой жизнью, одинокие, чувствительные, добрые и страдающие вследствие своей доброты. Главное, в чем нуждаются клиенты подобного типа, – принятие, сочувствие, слушание.

2. *По особенностям восприятия психических явлений* можно выделить следующие типы клиентов:

- ♦ рационалистичный, прагматически ориентированный клиент – стремится к точному знанию информации о себе и окружающих. Обратной стороной такого стремления является то, что он склонен недооценивать, игнорировать все, что касается душевной жизни человека и трудно поддается объективации, рациональному анализу. Такого клиента интересуют количественные характеристики личности, факты, полученные в результате строгих научных экспериментов. Его интересует не то, что говорит в данный момент консультант, а на основании чего он это говорит;

- ♦ интуитивно ориентированный, эмоционально-утонченный, эстетизированный клиент. Его привлекают качественные, образные, художественные характеристики личности и ее жизненного пути, интересуют глубинные механизмы психики. Обратной стороной данной ориентации является неприятие рационального. Такой клиент оценивает то, что говорит консультант, прислушиваясь к своему внутреннему голосу и как бы взвешивая на своих глубинных внутренних весах, что близко к истине, а что нет. Это необходимо учитывать в работе с ним.

3. *По способу работы со своими проблемами* можно выделить следующие типы клиентов:

- ♦ клиент, который в ситуации затруднения стремится перестроить свое поведение, стиль деятельности, образ жизни, но не знает как, сталкивается с трудностями в этом плане. Это наиболее желательный для консультантов тип клиентов;

♦ клиент, который в ситуации затруднения стремится сохранить хорошее мнение в своих глазах и в глазах других людей. Версии неуспешности чаще всего связываются с внешними обстоятельствами либо с низкой личной заинтересованностью в данном виде деятельности. Недовольство собой, порождаемое низкой самооценкой, может усложнять субъективно-личностную версию. Например, при неудаче на экзамене студентка ее может объяснять себе тем, что попался плохой преподаватель, а преподавателю объяснять свою неудачу физическим недомоганием. При этом противоречивость ситуации, которая часто возникает в случае создания субъективно-личностных версий, может быть не заметна. Можно обратить внимание клиента на противоречия в его рассказе. В более тяжелых случаях требуется психотерапия.

4. *В зависимости от пола клиента.* Согласно данным, приводимым Н.Н. Обозовым (1993), мужчины и женщины имеют разные ожидания относительно психологического консультирования. Соответственно консультанты-мужчины и консультанты-женщины по-разному видят себя в роли консультанта, готовят себя к этому. Женщины в большей мере стремятся к сопереживающему, сочувствующему стилю общения, обращая внимание в первую очередь на отзывчивость, чуткость. Можно сказать, что женщины более ориентированы на эмпатический контакт, чем мужчины. Мужчины в психологическом консультировании предпочитают эмоционально нейтральный, рабочий стиль общения. Они более ориентированы на когнитивные аспекты ситуации и на психологическую информацию. Женщине-консультанту при работе с мужчиной можно рекомендовать делать акцент на рабочий стиль отношений, подачу информации, когнитивный анализ ситуации. Мужчине-консультанту при работе с женщиной следует стремиться к сопереживанию, сочувствию, проявлению эмпатии. Мужчины-клиенты больше предпочитают работать с мужчинами. Позиция женщин-клиентов нейтральнее, хотя и с некоторым предпочтением тоже своего пола. Но главное тут не пол, а способность к сочувствию.

5. *В зависимости от особенностей телосложения клиента* можно выделить следующие типы клиентов:

♦ лица с атлетическим телосложением – обычно стремятся доминировать в общении и отношениях. Их шумное и самоуверенное поведение либо подавляет других, либо вызывает агрессивность со стороны таких же, как они. Все это может создавать проблемы в личной жизни и деловых контактах;

♦ лица с астеническим телосложением – чаще имеют затруднения в общественных и межличностных контактах за счет своего концентрированного, скрытого, субъективного мышления, своей интравертированности. Как правило, это люди с высоким уровнем развития самосознания, интеллекта, непохожие на большинство;

♦ лица с пикническим телосложением – с проблемами своей личной жизни справляются проще и сами, так как легкость в обращении и внешне выражаемые чувства упрощают отношения с другими людьми.

Одной из распространенных в использовании классификаций клиентов является модель, разработанная в рамках нейролингвистического программирования (НЛП). В основе этой классификации лежат **репрезентативные системы** – пути, по которым человек получает, хранит и кодирует информацию в своем мозге (картинки, звуки, ощущения, запахи и вкусы). Репрезентация определяет, как организован опыт клиента и как он описывает окружающий мир: в ощущениях (кинестетика), образах (визуализация), звуках (аудиальность). Зрительные образы, воспоминания об увиденном определяют визуальную модальность. Услышанное и сохраненное в слуховой памяти – основа аудиальной модальности. Опыт прикосновений, телесных ощущений, движений составляет базу кинестетической модальности. Внутреннее описание мира клиента находит свое отражение в тех словах (предикатах), которые клиент использует в своей речи. Исходя из этой классификации,

клиентов подразделяют на *визуалов*, *аудиалов* и *кинестетиков*. Есть еще одна категория – те, кто склонен опираться на логические построения, рациональные доводы, абстракции и символы. Их называют *дигиталами* или *дискретами*. Однако это обычно приобретенное, потому что в непосредственном переживании абстракции и символы человеку не даны. Определить тип клиента можно по доминированию различных предикатов в речи клиента: *визуальных* (ярко, выглядеть, выявить, казаться, наблюдать, смутно, мрачно, туманно, фокусироваться, смотреть, представлять и др.), *аудиальных* (бесшумно, гармония, жаловаться, звучать, мелодичный, резонанс, тихо, упоминать, шумный и др.), *кинестетических* (волнующий, давление, жесткий, застенчивый, комфортно, настроение, ранить, торопиться, страдать, теплый, удобно и др.) или *дигитальных* (быть осведомленным, знать, мотивировать, осознать, постигать, считать, бессмысленный и др.), а также *по движению зрачков глаз*.

Движения зрачков глаз, по мнению Р. Бендлера и Д. Гриндера (2001), свидетельствуют об особенностях обработки информации и обращения к памяти. Так, скольжение зрачков к верхним векам говорит о формировании или воспоминании зрительных образов (доступ к картинкам и образам); движения в средней области – слуховых ассоциациях, воспоминаниях или фантазиях (доступ к звукам и голосам); глаза, опущенные вниз (направо и прямо), свидетельствует об обращении к чувственному опыту, ощущениям (доступ к чувствам). Обращение глаз вниз и влево подсказывают, что человек проговаривает что-то про себя (доступ к логическим конструкциям и внутреннему голосу). У большинства людей есть свой предпочтительный способ вспоминать и фантазировать. Хотя реальность охватывает и визуальные (видимые), и аудиальные (слышимые), и кинестетические (чувствуемые) переживания, однако запоминают и воспроизводят эту реальность с преимущественной опорой на одно из трех основных чувств. Кто-то запоминает картинку, а уже из нее восстанавливает все остальное (не всегда); кто-то сохраняет память о звучании; у кого-то откладывается ощущение. В таких случаях человек помнит именно чувство и плохо ориентируется в деталях. Если, описывая скандал с мужем, клиентка отводит глаза влево, а в речи слышны в основном ссылки на «громкость, шум, грохот», если ей недостает «тишины и гармонии», то можно предположить, что она – аудиал. Если клиент, потупившись, говорит о «чувстве неуютта», «холодности» и «жесткости» своей супруги, если ему «давит на грудь» и дома «трудно дышать», если он поднимает глаза только для того, чтобы убедиться, что консультант его слушает, то либо ему очень неловко, либо он кинестетик. Если глаза то и дело «взлетают» к потолку, «так все и стоит перед глазами», если возмущенному клиенту «не ясно», и он не в состоянии «увидеть суть», то, возможно, – это визуал. Если глаза опускаются влево вниз, когда клиент проговаривает что-то про себя и произносит что-то вроде «Предполагалось, что в сложившейся ситуации при всей разности ее восприятия все-таки будут изысканы пути для оптимизации взаимоотношений», если предложения в основном безличные, а обороты официально-деловые, то это дискрет. Людям, использующим одинаковые каналы, легче взаимодействовать, поэтому консультант не должен упускать и такую возможность установления контакта. Следовательно, чтобы эффективно построить свою работу и чтобы клиент почувствовал себя принятым и понятым, консультанту нужно говорить на «языке клиента». Например, одно и то же слово консультанта «продемонстрируйте», обращенное к клиенту, может по-разному звучать в зависимости от ведущей модальности: «покажите» – для визуала, «объясните» – для аудиала, «проиграйте» – для кинестетика. Кроме описанных признаков можно опираться на звучание голоса, характер жестикуляции. Предполагается, что визуально ориентированный человек говорит относительно высоким голосом и склонен жестикулировать на уровне лица и даже выше. Такие люди могут думать сразу о многих вещах, представлять себе множество картин, совмещать их, подстраивать, добавлять или изменять что-либо. Аудиал говорит в среднем тембре с богатыми модуляциями, а его жесты – на уровне груди. Он мыслит линейно, переходя от мысли к мысли в определенном темпе. Голос кинестетика отдает в

нижний регистр, басовит и бархатист. И там же внизу у живота движутся его руки. Такой человек ориентируется не на плавное протекание мыслей и образов, а на свои ощущения, интуицию, предчувствия.

Вопросы для самопроверки

1. Почему консультанту, занимающемуся исключительно практической работой с клиентом, необходимо хорошее знание теории?
2. Каковы возможности развития консультантом концепции психологического консультирования?
3. По каким причинам получил распространение эклектизм?
4. Каковы различия в деятельности профессионального консультанта, врача, педагога, юриста, священника?
5. В чем заключается неконструктивность таких установок консультанта, как «Я должен уметь эффективно решить любую проблему клиента»?
6. В чем суть «синдрома сгорания» («синдрома выгорания») и «синдрома угасания»?
7. Каковы факторы, препятствующие развитию «синдромов сгорания и угасания»?
8. Какие функции в психологическом консультировании выполняют этические кодексы, почему большинство консультантов добровольно придерживаются их?
9. Каково содержание основных этических норм и принципов профессиональной деятельности консультанта?
10. Какие ограничения на обращение с информацией накладывает правило конфиденциальности?
11. Исследования показывают, что отдельные типы личности более чем другие подходят для профессии консультанта. Предположим, что вы не обладаете идеальным для этой профессии набором личностных качеств (социальных, артистических, предпринимательских). Как вы смогли бы компенсировать свои недостатки?
12. Кто является клиентом консультанта?
13. Почему во всех странах основными потребителями консультативных услуг являются женщины?
14. Как можно охарактеризовать клиентов на основе их типологий?

Тема 3. Основные направления современной практики психологического консультирования

3.1. Психодинамическое направление

Основой психодинамического (психоаналитического) направления психологического консультирования является достижение понимания динамики психической жизни клиента, базирующееся на концепции бессознательного. В нем акцентируется внимание на воздействии прошлого опыта на формирование определенного стиля поведения, которому клиент следует в течение жизни и который таким образом влияет на его здоровье.

Психоаналитическое направление берет свое начало от классического психоанализа Зигмунда Фрейда. Психоаналитическая теория, разработанная З. Фрейдом, существует во множестве модификаций, от ортодоксально-классических до самых смелых. В это направление входят такие теории и школы, как аналитическая психология Карла Густава Юнга, индивидуальная психология Альфреда Адлера, эго-психология Анны Фрейд, теория объектных отношений Мелани Кляйн, сэлф-психология Хайнца Когута, структурный психоанализ Жака Лакана, гуманистический психоанализ Эриха Фромма, психосинтез Роберто Ассаджоли, характерологический анализ Карен Хорни, краткосрочная психодинамическая терапия Франца Александера, интерперсональная теория Гарри Салливана.

Согласно психоаналитическому направлению корни самых ранних решений находятся в детском опыте клиента. Кроме того, данное направление предполагает рассмотрение и понимание внутренней динамики психической жизни клиента: борьбы между его различными осознанными и неосознанными потребностями и мотивами поведения, требований реальности, анализа его психологических защит, типичных проявлений и характера сопротивления и др.

Психоаналитическое направление оказывается эффективным в работе с теми, кто страдает многообразными расстройствами, включая истерию, нарциссизм, обсессивно-компульсивные реакции, расстройства характера, тревожность, фобии и сексуальные проблемы (Дж. Арлов (J. Arlow, 1995)). Кроме того, психоанализ по праву считается матричной структурой для многих консультативных практик.

Несмотря на уникальные особенности психоанализа, большинство современных профессиональных консультантов не используют данный подход. Причин этому множество, но среди них можно выделить следующие ограничивающие факторы.

1. Подход требует значительных временных и денежных затрат. Человек, обращающийся к психоаналитику, обычно видится с ним 3–5 раз в неделю в течение ряда лет (С. Банкарт (C. Bankart, 1997)).

2. Подход был востребован почти исключительно психиатрией, несмотря на то что сам З. Фрейд иначе видел область его применения (Г. Ванденбуш, Н. Каммингс, П. Делеон (G. Vandenbos, N. Cummings, P. Deleon, 1992)). Консультанты и психологи без медицинского диплома испытывали трудности при получении углубленного образования в области психоанализа. В 1988 г. Американская психоаналитическая ассоциация согласилось с тем, что приблизительно 40 % учебных мест будет заполнено психологами и другими специалистами в области психического здоровья, не имеющими медицинского образования, однако психоанализ по-прежнему имеет тенденцию оставаться довольно узкой профессией.

3. Подход не соответствует потребностям большинства людей, которые обращаются за профессиональной психологической помощью.

Как правило, психологическая помощь в рамках этого направления оказывается в виде психотерапии, а не психологического консультирования. Однако некоторые психоаналитические подходы могут быть использованы и в психологическом консультировании, например эго-психологический и сэлф-психологический подходы, адлеровское консультирование.

В *эго-психологическом подходе* консультирования (А. Фрейд) в отличие от классического психоанализа, рассматривающего инстинкты, влечения как доминирующую часть личности, считается, что «Эго» играет более важную и независимую роль. Помимо борьбы с влечениями «Эго» регулирует взаимоотношения личности со средой, выступая как относительно автономное образование с собственными структурными характеристиками и собственной системой защитных механизмов. При этом функции «Эго» прямо не зависят от влечений. Ключевое для психоанализа понятие «конфликт» в эго-психологическом подходе консультирования заменяется понятием «диалог» индивида со средой, который предполагает первоначальную автономию «Эго». Среда, или социум, рассматривается упрощенно (как ближайшее окружение индивида), а сам процесс развития «Эго» сводится к адаптации. Невзирая на то что некоторые эго-психологи пишут о «Я», они обычно различают «Я» и «Эго». Они определяют «Эго» как действующую силу, состоящую из умственных функций, в то время как «Я» – это внутренняя репрезентация того, как кто-то видит себя. В эго-психологии ударение ставится на понимании функционирования «Эго» и его конфликтующих отношений с «Ид», «Супер-эго» и реальностью, а не на субъективном чувстве «Я». Посредством разъяснения, конфронтации и интерпретации типичных механизмов защиты, которые использует клиент, эго-консультант старается помочь ему получить контроль над всеми перечисленными механизмами. Главные представители эго-психологии – А. Фрейд, Х. Хартманн и Э. Эриксон. В версии А. Фрейда (1999) и ее последователей внимание акцентируется на изучении «Эго» и его защитных механизмов; главной частью структуры личности выступает не бессознательное, а сознаваемая часть «Эго», которая стремится к сохранению своей цельности и индивидуальности. В версии Х. Хартманна (2002) и его последователей исследуются преимущественно вторичные функции «Эго» – рациональное мышление, рациональные действия и прочие проблемы. Главная роль в формировании личности отводится человеческому «Я», которое не просто служит «Ид» (как утверждал З. Фрейд), а отвечает за главное – за психическое здоровье личности, ее идентичность. Согласно Э. Эриксону не столько бессознательное «Ид», сколько именно «Эго» составляет основу поведения и функционирования человека, а направлением развития «Эго» является достижение социальной адаптации, причем параллельно развиваются «Оно» и инстинкты. Психосоциальная концепция развития личности, выдвинутая Э. Эриксонем (1996), показывает тесную связь психики человека и специфики общества, в котором он живет. Развитие «Эго» тесно связано с меняющимися особенностями социальных и культурных предписаний и системой ценностей.

Цели в эго-психологическом подходе консультирования формулируются в терминах развития и адаптации, автономии, свободы и особенностей функционирования «Я»:

- ♦ актуализировать навыки психологической защиты клиента, помочь их развить;
- ♦ найти в процессе работы различные варианты функционирования в зависимости от различных форм агрессии со стороны среды;
- ♦ поддерживать психическое здоровье личности, ее идентичность, развитие самореализации.

Сэлф-психологический подход консультирования (психология самости) появился в конце 1960-х – начале 1970-х гг. как терапия, которая могла помочь людям, жалующимся на внутреннюю пустоту, отсутствие жизненных ценностей и т. п. Внешне такие люди могли казаться уверенными в себе, но внутренне находились в постоянном поиске подтверждений того факта, что их принимают, любят, ценят, т. е. испытывали внутренний конфликт.

Основоположник сэлф-психологии Хайнц Кохут сформулировал новую теорию развития возможных нарушений и лечения – сэлф. Разработки Х. Кохута (2002) способствовали общей переориентации на рассмотрение клиентов в терминах сэлфструктур, представлений о собственном «Я» (сэлф-репрезентаций), образов самого себя и того, как самоуважение становится зависимым от внутренних процессов. В итоге консультанты стали замечать, что даже у тех клиентов, которых нельзя было рассматривать как явно нарциссических, можно было наблюдать действие механизмов, направленных на поддержание самоуважения. Защита была переосмыслена не только как средство против тревоги, вызванной «Ид», «Эго» и «Супер-эго», но также и как способ поддержания позитивного чувства собственного «Я». Таким образом, сэлф-психологический подход консультирования в первую очередь рассматривает потребность организации психики индивида в единое, связанное, непрерывное целое субъективное «Я» (сэлф, самость) как фундаментальную задачу, а установление стабильных отношений между «Я» и его окружением, поддерживающих целостность и единство «Я», считает основной задачей как индивидуального развития, так и психологического консультирования.

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.