

А.Ф. Бондаренко

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

(учебное пособие для студентов старших курсов
,) психологических факультетов
и отделений университетов)

Рекомендовано Министерством образования Украины

...

Киев
"Укртехпрес"
1997 г.

ББК 88.5я73
Б81

Компьютерная верстка
Лилиана Черноостровская

Корректурa
Александра Ригина

Б81 Бондаренко А.Ф.
Психологическая помощь: теория и практика: (Учеб. пособие для
студентов ст. курсов психол. фак. и отд-ний ун-тов).
- К.: Укртехпрес, 1997. - 216 с.- Библиогр. в конце разд.

ISBN 966-95128-0-8

В книге профессора Бондаренко А.Ф. впервые в отечественной психологии дается систематизированное описание основных направлений современной психотерапии и психологического консультирования.

В контексте общепризнанных психотерапевтических парадигм восстановлена отечественная психотерапевтическая традиция, восходящая к классической русской философии.

Отличительной чертой издания является описание реальных ситуаций психологической помощи из личного опыта автора.

Книга предназначена для студентов психологических факультетов, а также широкому кругу специалистов смежных профессий.

ISBN 966-95128-0-8

с Укртехпрес, 1997
с Бондаренко А. Ф" 1997

По вопросам приобретения пособия в Украине обращаться по
тел. (044) 441 -89-37

Отпечатано в типографии
000 "Полиграфцентр Киевского университета им. Т. Шевченко"
г. Киев, бул. Шевченко, 14

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие

РАЗДЕЛ 1. Введение в предмет

Глава 1. Смысл и специфика психологической помощи

1. Определение понятия.

2. Становление психологической помощи как социального института и профессии.....

3. Основная проблематика и особенности развития психологической помощи в современном мире.

4. Составляющие процесса, основные задачи и формы работы.

Вопросы для самоконтроля

Список использованной литературы

Глава 2. Психологическая помощь: практические аспекты.

1. Квалификация, функции и этика специалиста.

2. Структурирование процесса: первая встреча

3. Коммуникативные техники в консультативной беседе и этикет.

4. Этапы процесса и прогноз перспектив.

Вопросы для самоконтроля.....

Список использованной литературы..

Литература для самостоятельной работы по проблематике

1 раздела.....

РАЗДЕЛ 2. Основные направления зарубежной консультативной і терапевтической психологии,

Глава 1. Психодинамическое направление

1. Классический психоанализ З.Фрейда

2. Аналитическая психология К. Юнга

3. Индивидуальная психология А.Адлера

4. Гуманистический анализ Э.Фромма и неопрейдизм

Вопросы для самоконтроля

Список использованной литературы

Глава 2. Поведенческое направление.

- 1.Общая характеристика направления.
 - 2.Техники в психологическом консультировании, психотерапии и новейшие течения.
- Вопросы для самоконтроля.

Список использованной литературы.

Глава 3. Когнитивное направление

- 1.Рационально-эмотивное направление РЭТА.Эллиса
- 2.Когнитивная психотерапия А.Бека.
- 3.Реальностная терапия.....

Вопросы для самоконтроля.

Список использованной литературы.

Глава 4. Гуманистическая психотерапия, неклассические направления в практике психологической помощи и англоязычная христианская психотерапия

- 1.Экзистенциальная психотерапия и консультирование.
 - 2.Теория и практика консультативной и психотерапевтической работы К.Роджерса.
 - 3.Гештальт-терапия.
 - 4.Трансперсональная психотерапия и концепция С.Грофа.
 - 5.Христианская психотерапия в современном англоязычном мире
- Вопросы для самоконтроля.

Список использованной литературы

Литература для самостоятельной работы по проблематике 2 раздела.....

РАЗДЕЛ 3. Отечественные традиции в практике оказания психологической помощи и специфика подготовки психолога-практика

Глава 1. Истоки и общее направление развития.

1. Проблематика психотерапии в общем контексте отечественной психологии конца XIX - начала XX века.
 - 2.Основные понятия и идеи русской классической философии первой трети XX века.
 3. Основные понятия и идеи ранней советской психологии.
 - 4.Современные тенденции в отечественной теории и практике психологической помощи.
- Вопросы для самоконтроля.
- Список использованной литературы.

Глава 2. Проблемы личностной и профессиональной подготовки психолога-практика в современных условиях.

- 1.Теоретические подходы к построению функциональной модели личности психолога-практика.

2.-Пичностное и профессиональное самоопределение
отечественного психолога-практика.

3. Психологическая помощь личности как предмет обучения.

Вопросы для самоконтроля.

Список использованной литературы.

Литература для самостоятельной работы по проблематике

3 раздела.....

4.Случай из практики..

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнение 1

А. Проективный текст "Случай с Сергеем"

Упражнение 2.

Случай с Ириной.....

Словарь специальных терминов

90

93

96

103

108

108

110

III

III

III

114

126

128

132

132

134

134

138

143

145

146

146

147

198
198
198
211
211
213

CONTENTS

Foreword

PART 1. Introduction

CHAPTER 1. General Meaning and Particular Outlines of Counseling. . .

1. Definition of the Subject Matter
 2. Historic Outlook at the Counseling as a Profession and Social Institution
 3. General Issues and Peculiarities of Developing Counseling in the Modern World
 4. Counseling: Its Constituents, Principal Targets and Forms of Activity.....
- QUESTIONS FOR SELF-CONTROL
- REFERENCES

CHAPTER 2. Counseling: basic elements

1. Qualification, Functions and Ethics of a Counselor
 2. Structuring the Process: first contact
 3. Communicative Skills in Counseling and the Counselors Etiquette
 4. Stages of the Process and the Perspectives Assessment
- QUESTIONS FOR SELF-CONTROL
- REFERENCES

SUGGESTED READINGS for Part 1.

PART 2. Western approaches to counseling

CHAPTER 1. Psychodynamic Approach

1. Orthodox Psychoanalysis of Z. Freud
 2. Analytical Psychology of C. Jung
 3. Individual Psychology of A. Adler
 4. Humanistic Analysis of E. Fromm and Neo-Freudians
- QUESTIONS FOR SELF-CONTROL
- REFERENCES

CHAPTER 2. Behavioral Approach

1. General Description of the Approach
 2. Key Concepts, Techniques and the Newest Trends in Behavioral Counseling
- QUESTIONS FOR SELF-CONTROL

REFERENCES

CHAPTER 3. Cognitive approach

1. Rational-Emotive Therapy of A. Ellis
2. Cognitive Psychotherapy of A. Beck
3. Reality Therapy

QUESTIONS FOR SELF-CONTROL

REFERENCES

CHAPTER 4. Humanistic Psychotherapy, Non-Orthodox Approaches

to Counseling and Modern Christian Psychotherapy in the

English-speaking World

1. Existential Approach to Counseling

ПРЕДИСЛОВИЕ

Психологическая помощь - ёмкое понятие, содержание которого включает в себя многообразие теорий и практик, варьирующихся от специфического применения такого метода социологических обследований как глубинное интервью, до многообразных техник социально-психологического тренинга, понятий и методов восходящих к медицинской психотерапии, без которых тонкая, живая ткань отношений психолога-консультанта и его клиента может легко разрушиться, а сама психологическая помощь - превратиться то ли в морализаторство, то ли в простое выражение сочувствия. Не вызывает сомнения, что та же способность сочувствия и сопереживания - столь же необходимый дар для специалиста в области консультативной психологии, как для музыканта - музыкальный слух. Однако так же несомненно, что самой по себе этой способности недостаточно для решения многочисленных и многообразных задач, встающих ежедневно в деятельности психолога-практика в его двух основных ипостасях, какие оформились на отечественных просторах последних лет: школьный психолог (психолог-наставник) и психолог-консультант. Поэтому свою основную задачу автор видел в том, чтобы показать студенту, специализирующемуся в области психологического консультирования и психологической помощи, весь спектр проблем, методов и требований, предъявляемых к специалисту в этой области. Причём, не ограничиваясь простым описанием процесса, обратиться к разнообразному социально-культурному, историческому контексту возникновения соответствующей профессии, глубоко и всесторонне проанализировать сложившиеся традиции и намечающиеся перспективы деятельности, связанной с психологической помощью личности и сообществу. И, уже исходя из обобщенных и дифференцированных тенденций, дать описание конкретных проблем, практик и нормативных требований, каковыми последние представляются на сегодняшний день применительно к личности и деятельности специалиста, профессионально занятого в области психологической помощи.

Предлагаемое учебное пособие предназначается в первую очередь для студентов факультетов психологии университетов и других высших учебных заведений, предполагающих специализацию в области психологической помощи. Но оно может оказаться полезным и широкому кругу других специалистов смежных профессий - врачам-психиатрам, учителям, священникам, да и просто любому интеллигентному человеку, поскольку представляет наиболее полным и устоявшимся образом всю систему научных знаний, практических требований и умений, охватывающих теорию и практику психологического консультиро-

вания. Вместе с тем хорошо известно и другое, а именно: теория и практика психологической помощи, в особенности на просторах бывшего Союза, а теперь - Содружества не то что далека от окончательного становления, но, попросту говоря, делает первые шаги как в смысле социальной институционализации, так и в смысле научного и прикладного оформления в самостоятельную область социальной практики и, соответственно, отдельную профессию.

Поэтому пойти традиционным способом, т.е. просто изложить некоторые "данности", как принято при написании подобных книг, вообще не представлялось возможным. Невозможно ограничиться простой констатацией состояния дел еще и потому, что сама профессия в нашем случае требует от своего представителя прежде всего вполне определенной личностной работы: про-

работки собственных эмоциональных и смысловых проблем, овладения определенной культурой самоанализа и личностной рефлексии, осознания в возможно более полном объеме своих собственных личностных, нравственных, культурных, когнитивных и глубинных ("самостных") ценностей, без соотнесения с которыми практика психологической помощи не может быть профессиональной. В самом деле, трудно и даже невозможно представить себе профессионального психолога-консультанта незрелым, неспособным интегрировать в себя многообразные ценности мира, обремененным собственными личностными или экзистенциальными конфликтами, навязывающим свою концепцию

мира клиенту...

Ясно, что подобная личностная работа не может осуществляться по учебному пособию, даже по самому совершенному учебному пособию, поскольку требует принципиально иного способа обучения, а именно: опыта проживания собственного бытия в непосредственно личностном общении и анализе.

Для того, чтобы облегчить эту работу, фактически сделать ее возможной, и предназначается наша книга.

Настоящее учебное пособие написано на основе многочисленных авторских курсов лекций, психологических школ, обобщения собственных исследований, достижений и трудностей в практике оказания психологической помощи, а также с учетом всей доступной как отечественной, так и зарубежной литературы по этому вопросу.

В понимании смысла и специфики психологической помощи автор обязан общению с близкими и далекими коллегами и друзьями, среди которых особый след оставили Карл Роджерс, Карл Витэкер, Роберт Янг, А. Е. Алексейчик, Б. С. Братусь, Ф. Е. Василюк, И. В. Дубровина, Ю. Н. Емельянов, А. Ф. Ермошин, А.В. Зинченко, Г. Л. Исурина, А. А. Леонтьев, Э. Лауренайтис, М. Мейгас, О.М. Лобач, В. Ф. Петренко, Т. С. Яценко и многие, многие другие, чей бесценный опыт и сердечную теплоту автор надеется передать своим коллегам и последователям.

РАЗДЕЛ 1

Введение в предмет

Благодарность за помощь в издании книги хотелось бы выразить

С. С. Костяному.

Глава 1

Смысл и специфика психологической помощи

1. Определение понятия

Понятия, как известно, существуют, помимо прочего, в двух основных разновидностях: формальной и содержательной. Формальное, т.е. данное в одном из определений, понятие, развертываясь в процессе познания и обнаруживая все более и более полную совокупность определений, превращается в содержательное, обладающее всей полнотой и целостностью знание. Именно в этом смысле понятие, по словам Гегеля, "столь же является началом, сколь и результатом" (Гегель, с. 147). И именно поэтому обучение любой дисциплине требует вначале ориентировочной, отвлеченной от всего богатства истинного содержания, формальной и в гносеологическом, и в логическом смысле процедуры введения в предмет.

В самом деле, что представляет собой, хотя бы в самых общих чертах, такое деятели? Диапазон применения и возможности? Исходные позиции в отношении своего назначения как в жизни личности, так и в обществе в целом? Каковы концепции и методы, лежащие в основе? Существуют ли и в чём проявляются, если существуют, отличия от других форм вспомоществования человеку, например, религиозной и медицинской? Каковы требования к профессионалу в этой области? Каковы, наконец, причины столь позднего объявления, по сравнению с другими странами, соответствующей дисциплины в постсоветском обществе и каковы перспективы её развития.

Раскрытие этих и других фундаментальных вопросов, требующих освещения в процессе овладения сложной и тонкой областью прикладной психологии, призванной обеспечить психологическую помощь личности и сообществу, и составляет то самое развертывание исходного содержания, в овладение которым вводят начальные формальные определения.

Итак, какое рабочее определение понятия может быть положено в основу при введении в предметную область психологического вспомоществования?

Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим некоторые предварительные условия такого определения. Начнем с очевидных допущений. Понятие "психологическая помощь" отражает некоторую реальность, некую психосоциальную практику, полем деятельности в которой является совокупность вопросов, затруднений и проблем, относящихся к психической жизни человека. Уже такое, предварительное, хотя и очевидное, допущение требует в свою очередь, уточнения границ понятия "психика", "психическое". И здесь, думается, небезосновательным критерием может послужить широко распространившееся в по-

следние десятилетия как в отечественной, так и в зарубежной психологии представление о человеке как о трехуровневом единстве: физическом (body), психоэмоциональном (mind) и духовном (spirit). Даже такое, схематическое членение понимания человека довольно явно указывает на сферу приложения усилий, отражаемых словосочетанием "психологическая помощь". Очевидно, что областью деятельности соответствующего специалиста является широкий круг проблем, относящихся именно к срединному звену указанного трехчлена: проблемы, в которых отражаются особенности психической жизни человека как социального существа, равно как и особенности сообщества, в которых отражается психологическая специфика его функционирования. Логично поэтому исходить из такого понимания психологической помощи, которое очевидно вытекает из самого трезвого, пусть многократно руганного, но от этого отнюдь не утратившего своё простодушное обаяние понимания, какое зовётся здравым смыслом. Психологическая помощь есть область и способ деятельности, предназначенные для содействия человеку и сообществу в реше-

нии широкого круга проблем, порождаемых душевной жизнью человека в социуме. Ясно поэтому, что понимание проблематики психологической помощи связано с пониманием психики как такого пространства (уровня, способа) человеческого бытия, многообразие и многогранность которого и определяет совокупность проблем в деятельности соответствующего специалиста, а именно: межличностные отношения, эмоциональные внутриличностные (как глубинные, так и ситуативные) конфликты и переживания; проблемы социализации (выбор профессии, создание семьи, разные формы общественных отправления), проблемы персонализации (возрастные и экзистенциальные), т.е. весь спектр эмоционально-смысловой жизни человека как общественного существа, наделенного психикой.

Что же является определяющим в содержании психологической помощи? Уже в первом приближении к характеристике объема и содержания этого понятия, в отвлечении от разнообразных позиций, исследований и воззрений в отношении проблемы нетрудно представить главное: содержание психологической помощи заключается в обеспечении эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки человеку или сообществу в ситуациях затруднения, возникающих в ходе их личностного или социального бытия.

Легко заметить, что в глубинной основе, лежащей психологической помощи, обнаруживается, скорее всего, свойственная различным уровням движения (существования) материи способность к самоорганизации, структурированию. Тот же инстинкт помощи существует и у животных. В человеческом же обществе феномен помощи существовал всегда, хотя в качестве социального института возник и оформился только к середине XX века, вызвав к жизни появление целого ряда новых профессионалов: социальный работник, психолог-консультант, психолог-психотерапевт. И это - помимо уже традиционных фигур священника и пастора, психиатра и психоаналитика. Более подробное разграничение сфер деятельности внутри указанного круга специалистов и вне его требует углубления в историю становления и оформления психологической помощи как особого социального института.

2. Становление психологической помощи как социального института и профессии

Традиции вспомоществования среди людей уходят корнями вглубь тысячелетий. Уже в текстах Священного Писания, начиная со Второзакония, кодекса гражданских и религиозных узаконений, по преданию принадлежащих библейскому пророку Моисею, сказано: "Если же будет у тебя кто-либо нищий из братьев твоих, в одном из жилищ твоих, на земле твоей, которую Господь Бог твой даёт тебе, то не ожесточи сердца своего и не сожми руки твоей перед нищим братом твоим, но открой ему руку свою, и дай ему займы смотря по его нужде, в чем он нуждается" (Втор., 15:7). И далее: "Дай ему, (и займы дай ему, сколько он просит, и сколько ему нужно), и когда будешь давать, не должно скорбеть сердце твоё; ибо зато благословит тебя Господь, Бог твой, во всех делах твоих, и во всём, что будет делаться руками твоими" (Втор., 15:10). Тексты всех книг Нового завета пронизаны великой идеей милосердия, изгоняющего "нечистый дух" болезней, пороков и заблуждений, несущего животворный свет веры, надежды и любви, просвещающую силу духа истины. Святого Духа человеческой жизни. Недаром К.Юнг писал, что "религии суть системы исцеления психического нездоровья" (Jung, С. р.278), а П.Флоренский употребил понятие "духовная ортопедия", когда в своем капитальном произведении "Столп и утверждение истины" писал о необходимости и предназначении духовной и

душевной поддержки.

В появлении же профессий, непосредственно относящихся именно к психологической помощи, можно выделить, на основании данных, имеющихся в современной литературе, шесть основных предпосылок и источников:

1. Развитие экспериментальной психологии, начавшееся с создания в 1879 году первой психологической лаборатории В.Вундта в Лейпциге;
2. Формирование нового, гуманного и научного подхода к людям, страдающим психическими заболеваниями (от Ф. Пинеля, в 1792 г. снявшего цепи с пациентов психиатрической лечебницы, до Ж. Шарко и П.Жане, описавших такое психическое расстройство как "истерия" с обоснованием в последующем катарсически-гипнотического метода его излечения Дж. Брейером и З.Фрейдом и - параллельно с открытием в 1905 г. бледной спирохеты, непосредственно доказавшим материальную обусловленность поражения психических функций, - до возникновения психоанализа как предтечи всей современной научной психотерапии).
3. Развитие психологического тестирования и движения за умственную гигиену (это направление связано с деятельностью Ф.Гальтона и Ф.Бине, создавшего первые тесты IQ, Л.Термена, Э.Торндайка и Кл. Бирса, организовавшего в начале столетия в США Общество умственной гигиены).
4. Возникновение в первое десятилетие XX века, благодаря Фр. Парсону в Бостоне консультирования, связанного с выбором профессии и предназначавшегося для помощи человеку в выборе подходящей работы во имя "полезной и счастливой жизни" (Belkin, G. p.17).
5. Возникновение и утверждение в 40-х годах в США "недирективной психотерапии" К. Роджерса, который ввел в психотерапию философию экзистенциализма, отказался от термина "пациент" в пользу наименования "клиент" и, по-существу, закрепил в общественном сознании представление о психологической помощи, каковым оно и является в настоящее время, вобрав в себя как собственно консультирование, так и психотерапию.

6. Наконец, восходящий к американским традициям протестантизма, возникший в годы, предшествовавшие второй мировой войне, институт религиозного попечительства (counselors) и социальных работников. Являясь выпускниками совмещенных факультетов философии и теологии, а также факультетов социологии, эти специалисты предназначались для оказания непосредственно наставнической и практической помощи лицам, попавшим в трудную эмоциональную или житейскую ситуацию.

Таким образом, к 50-м годам XX века многообразные течения в психологической, психиатрической, психотерапевтической, социальной и религиозной практике привели к оформлению специфической области человеческой деятельности, получившей наименование "counseling", т.е. консультирование, наставничество, психологическое вспомоществование.

Очевидным является также определённый социально-экономический контекст эпохи, на протяжении которой возникли основные источники, составившие в своей совокупности новую общественную практику и новый социальный институт. Начиная с конца XIX столетия и вплоть до 20-х годов XX века почти все из указанных выше течений возникли как следствие промышленной революции: индустриализации, появления новых средств транспорта и новых профессий, повышения уровня напряженности в социальных отношениях и появления массовой безработицы, связанной с переселением больших масс людей в города. Помимо прочего, огромную роль сыграли и такие обстоятельства как завершение эпохи классической рациональности в научном познании, возник-

новение на руинах европейского нигилизма экзистенциализма как постхристианского мировоззрения, связанного с осмыслением глобальной по своим последствиям идеи исчезновения Бога (слова Ницше "Бог умер"), что привело к осознанию необходимости существования в мире на основе нового принципа - личной ответственности и личного выбора. Наконец, своеобразная реакция на последнее обстоятельство в американском протестантизме в виде секуляризации религиозного попечительства и превращения его фактически в психологическое вспомоществование, хотя и на основаниях христианской этики, в сочетании с конкретной практикой социальной помощи. Все это составило тот фундамент, ту социально-культурную матрицу, в рамках которой получила развитие психологическая помощь личности и сообществу как особый социальный и профессиональный институт. Вообще следует особо подчеркнуть бросающуюся в глаза параллель между развитием социума и развитием соответствующих духовно-практических способов деятельности. Так, эллинистический период античности (эпоха войн, переворотов, бедствий - одновременно и эпоха высочайшего взлета человеческой мысли) породил целый ряд направлений в философии, выполняющих психотерапевтическую миссию, обучающих людей искусству жизни: эпикурейство, стоицизм, скептицизм, софизм (См. Ярошевский М.Г., с.83). Эпоха крушения Римской империи породила христианство, психотерапевтическая направленность ранних форм и текстов которого совершенно очевидна. Эпоха крушения империй в XX веке, освобождение человеческого "Я" от любых форм закрепощения, признание человека свободным и обладающим неотъемлемыми правами от рождения ("Декларация прав человека", принятая ООН в 1949 г.) создала, в конечном итоге, новые общественные средства и способы личностного самопостижения, целый спектр дисциплин, объединенных термином "психологическая помощь".

В послевоенные годы, прежде всего в США, в университетах и других учебных заведениях (семинариях, колледжах) появились специальные факуль-

теты: семейной психотерапии, философии и теологии, психологии и социологии (с отделениями психологического консультирования и социальной работы), выпускники которых получали диплом и соответствующее право на деятельность, связанную с оказанием психологической и практической помощи человеку - как в общине, так и в различных культурных и образовательных центрах. Их деятельность была связана именно с социально-психологическими и личностными проблемами граждан как членов общества и с превентивными мерами, направленными на предотвращение социальных отклонений. Наряду с указанными специалистами, к 60-м годам XX века стандартизировались и основные разновидности профессионалов, работающих в области медицинской психотерапии.

Это, во первых, традиционная фигура психиатра. Во-вторых - психоаналитик, который, как правило, должен быть психиатром с учёной степенью доктора медицины (M.D.) и, к тому же, получить дополнительное образование в области психоанализа. В-третьих, - клинический (медицинский) психолог, с ученой степенью доктора философии (Ph. D.) или психологии (Psy. D.), в четвертых, - социальный работник (с ученой степенью магистра), отвечающий за амбулаторное и непосредственно по месту жительства курирование пациентов (Hilgard, E. et.al. p. 497) .

Таким образом, становится понятным, что институционализация психологической помощи вызвала к жизни, наряду с параллельным развитием традиционного медицинского и религиозного (церковного) вспомоществования два принципиально новых вида услуг и профессий (социальная помощь-содействие

и психологическая помощь-консультирование) и трансформировала традиционное пасторское попечительство в новую форму религиозного наставничества - духовное вспомоществование на основе Нового завета, но вне церкви.

Общей тенденцией в развитии данного института является, как явственно видно, его прямая нацеленность на социально-психологические и личностные формы проживания жизни индивидом в социуме.

Методы же и формы работы соответствующих специалистов были позаимствованы из смежных областей: социологии (массовые опросы, глубинное интервью), психиатрии (практически весь, в том числе элементы гипноза, богатейший арсенал психотерапевтических техник) и религии (пасторское наставление).

3. Основная проблематика и особенности развития психологической помощи в современном мире

Анализ многочисленной, практически необозримой литературы по проблематике "counseling" показывает, что нет буквально ни одной области человеческой (личной и общественной) жизни, в которой бы человек остался без психологической помощи.

Самый общий контент-анализ доступных нам источников, а также впечатления от совместной работы с американскими и европейскими коллегами позволяют выделить следующие главные области применения науки и искусства психологической помощи.

1. Психическое (и духовное) развитие ребёнка. Специальными проблемами здесь выступают: психологическая помощь ребёнку в преодолении Эдипова комплекса; удовлетворение эмоциональных запросов в обретении личностной идентичности в процессах культурного, этнического и этического самооп-

ределения; психологическая помощь в избегании эмоциональных травм при осознании неизбежности смерти, либо в случае действительной потери родителей и близких родственников; содействие в выработке устойчивых ценностных и моральных норм, особенно в критический период развития и др.

2. Экзистенциальные и личностные проблемы подростка. Главное направление работы в этой области - помощь в преодолении кризиса психологического отделения от родителей и идентификация подростка с другими значимыми лицами. По-существу, психолог-консультант и психотерапевт сталкиваются здесь со всем возможным спектром проблем подросткового возраста - чувством неполноценности, осознанием ограниченных возможностей родителей, сексуальными проблемами, борьбой за личный и социальный статус, процессами трансформации инфантильного религиозного сознания и т.п.

3. Брак и семья. Институт супружества остается одной из наиболее насыщенных сфер деятельности психологов-консультантов и семейных психотерапевтов. Супружеские и родительские конфликты, семейные кризисы, отношения в семье - привычные проблемы этой области. Примелькавшиеся уже 50% разводов с небольшими вариациями в первых браках в дополнение к традиционным проблемам добрачного консультирования, обычной семейной и супружеской психотерапии в последние десятилетия выдвигают на одно из важных мест также проблематику психологической помощи разведенным, незамужним и неженатым, равно как и консультирование и психологическую поддержку при заключении повторных браков. Причём в США, например, к этому прибавляются проблемы при заключении брака между лицами разных конфессий.

4. Проблематика психического и личностного здоровья. Традиционная превентивная и текущая помощь при психических и соматических заболеваниях, при душевных и духовных страданиях, связанных с расстройствами настроения, алкоголизмом, наркоманией, житейскими стрессами, конфликтами, пограничными состояниями и т.п.

5. Отдельной и глубоко разработанной областью психологического вспомоществования является такая важная и почти совершенно отсутствующая у нас сфера деятельности как психологическая помощь умирающему и психотерапия горя. В американской психотерапии только последних лет можно насчитать более 700 работ освещающих эту, одну из сложнейших проблем психологической помощи.

6. Проблемы пожилого возраста. Выработка адекватного ему мирозерцания, удовлетворение эмоциональных запросов пожилых людей, отклик на возникающие религиозные проблемы, регулярный патронаж и помощь в организации соответствующего стиля и способа жизни, - все это обычный круг забот психологического попечения на Западе.

7. Места заключения, больницы, казармы, студенческие городки - давно уже освоенные области работы, где проблемы личности, общения, психического состояния, а также духовности представляют собой настолько же привычные, насколько и требующие постоянного усилия области работы.

8. Психологическая помощь и поддержка в кризисных ситуациях: внезапная смерть, попытка суицида, изнасилование, измена, потеря любви, работы и т.п.

В силу особой сложности, данная проблематика является преимущественно сферой деятельности религиозных (в частности, христианских) психотерапевтов, пасторов и священнослужителей см. Раздел 2, глава 4.5.)

9. Школьное консультирование, которое охватывает проблемы отношений учителя и учащихся, учащихся между собой, вопросы отношений с родителями, школьной успеваемости, развитие способностей, отклонения в поведении и т.п.

10. Профессиональное консультирование, которое включает в себя как общую ориентировку в выборе той или иной профессии, так и частные вопросы: как составить "резюме", как и где получить вторую профессию, где найти работу по своим возможностям и т.п.

II. Психологическая помощь, относящаяся к кросс-культурной проблематике: барьеры в адаптации, преодоление этнических предрассудков и стереотипов у эмигрантов, наконец, самостоятельная проблема подготовки консультантов для работы с этническими меньшинствами, исключая опасность отношения профессионала к клиенту не как к личности, а как к представителю этноса или расы.

12. Управленческое консультирование (консультирование в организациях). Возникший в 70-е годы, к настоящему времени данный вид социально-психологической помощи обладает широким спектром возможностей, включающих: помощь в принятии управленческих решений, тренинг коммуникативных умений, отслеживание и решение конфликтов, работа с персоналом и т.п.

При этом нельзя не отметить любопытное обстоятельство, относящееся к развитию психологической помощи в тех или иных странах в зависимости от уровня экономического развития и качества жизни. Так, в развитых странах Европы и Америки, где после второй мировой войны материальные проблемы существования, в целом, были разрешены, широкое распространение получила так называемая гуманистическая парадигма, в пределах которой отстаивались и служили рабочим материалом в практике психологической помощи экзистен-

циальные ценности и понятия: встреча, выбор, подлинность, самореализация, бытие. А основной акцент приходился и приходится на уникальность, ценность и безусловную значимость личности, личностного бытия, что, собственно говоря, и находится в центре проблематики психологической помощи.

В странах же третьего мира и бывшего "социалистического лагеря" упор делался не столько на личность, сколько на социальные и социально-психологические аспекты бытия, поскольку ученые ясно осознавали пагубное воздействие патологического общества на человека, в котором обычная позиция личности - жертва (см. Бондаренко А.Ф., с. 33-34).

Показательным в этом смысле является направление, созданное в 60-е годы в Бразилии психоаналитиком, работавшим вначале в Вене вместе с В.Франклом, Норберто Кеппе, названное им "интегральный психоанализ". Отличительная черта этого направления - упор на исследование патологии общества развивающихся стран, порождающей специфические личностные проблемы. Отсюда такие названия работ как "Социопатология", "Патология власти", "Освобождение через осознание" и их просветительский пафос.

В этих работах, как "у них", так и "у нас" понятие "психологическая помощь" усиливается до смысловой нагрузки понятия "психотерапия", и речь идет уже не об отдельной личности или семье, а о целых социальных группах, пред-

Весьма отрезвляющей для пишущего эти строки была обусловленная открытием работ Н.Кеппе и его последователей рефлексия по поводу психологических проблем, порождаемых постсоветским обществом и осознание в связи с этим как объективных причин названия собственной книги "Социальная психотерапия личности", так и подлинного местоположения нашего общества в пространстве современной цивилизации.

приятнях, общинах, без психотерапии которых, т.е. - в перспективе и в сущности, - общества, невозможно вести речь о психологической помощи личности, которая иначе будет ничем иным как паллиативом.

4. Составляющие процесса, основные задачи и формы работы

Ситуация общения клиента с психологом-консультантом включает такие составляющие: 1) Личность клиента и его переживания. 2) Личность психолога-консультанта (наставника) в единстве его самостных и функциональных образований. 3) Взаимоотношения между клиентом и психологом.

Разумеется, саму эту ситуацию создают вполне определенные внешние жизненные и даже житейские обстоятельства. Поэтому то, чем создаётся ситуация обращения за психологической помощью, и то, как эта ситуация структурируется профессионалом, психологом-консультантом, - суть вещи различные.

Сопоставим, например, ситуацию обращения клиента к представителю любой другой профессии системы "человек-человек": юристу, учителю, врачу, священнику, руководителю, даже официанту. Обращаясь ко всем без исключения представителям иных коммуникативных профессий, потребитель: а) знает, чего он хочет; б) осведомлен в той или иной мере о нормах взаимоотношений с представителем данной профессии; в) достаточно хорошо понимает меру ответственности и ограничений свою и профессионала, к которому он обращается. Скажем, пациент понимает и принимает заранее возможности того, что результат лечения не зависит исключительно от квалификации врача и его

рекомендаций даже при наличии самых необходимых медикаментов. В области психологической помощи существуют вполне определённые трудности, связанные как со спецификой профессии, так и с неопределённостью статуса и прерогатив психолога-консультанта в постсоветском обществе. Первая из трудностей состоит в том, что психолог-консультант работает не с ситуацией, не с ее трансформацией, а с переживаниями, с системой ценностей, отношений и состояний человека. Во-вторых, прояснение подлинных мотивов или жизненных смыслов человека в процессе получения соответствующей психологической помощи может вообще сделать излишней самоё жизненную ситуацию, коль скоро она является производной от психологических проблем клиента. В-третьих, если в остальных профессиях межличностные отношения играют подчас важную, порой даже определяющую роль, а иногда не играют никакой роли, не говоря уже о личностных достоинствах специалиста (например, официанта), то в рассматриваемой нами ситуации именно характер, динамика, своеобразие межличностных отношений, личностные качества психолога-консультанта, предъявляемые и не предъявляемые клиенту, но улавливаемые последним играют определяющую, главную роль в динамике процесса и, в конечном итоге, в действенности психологической помощи. Уже первая встреча, первая беседа психолога с обратившимся к нему за помощью человеком может оказаться решающей и в том, и в другом смысле. Не случайно одним из важнейших ориентировочных критериев для выбора психолога или психотерапевта является следующий: "Почувствовали ли вы облегчение после первой беседы?" (см. Quinett, P., p. 191) И не случайно поэтому в одном из известнейших американских учебников по психологическому консультированию говорится: "Если бы психологическая помощь сводилась только к приёмам, необходимость

в самих консультантах была бы ничтожной" (Belkin, G., p. 133), а такой всемирно известный авторитет как Карл Роджерс в своей книге "О том, как становятся личностью" поместил целый ряд вопросов, освещающих именно человеческое, личностное "измерение" в практике психологической помощи.

Среди них такие: "Могу ли я быть таким, который воспринимается как заслуживающий доверия"? "Могу ли я быть достаточно выразительным?", "Могу ли я позволить себе испытывать положительные чувства к этому другому?", "Способен ли я быть достаточно сильной личностью, чтобы отделить себя от другого?", "Достаточно ли я внутренне защищен, чтобы позволить себе это разъединение?", "Могу ли я позволить себе войти полностью в мир чувств и смыслов этого другого и увидеть их так, как он?", "Способен ли я принять его таким, каким он есть?" (Rogers C" p.50-54).

Насколько непростыми оказываются эти вопросы, может свидетельствовать развернутый в процессе нашей собственной исследовательской работы ответ на них, отражающий структуру процесса принятия человека человеком (См. Бондаренко А.Ф., 105).

Структура процесса принятия человека человеком

ь-

ч

Притяжение
опознание-аттракция
идентификация

потребность принадлежности

приближение
(выделение из общего ряда)

доверие

инициация (принятие)

Отталкивание

опознание-дистракция
дифференциация

потребность независимости

дистанцирование
(помещение в общий ряд)

недоверие
отвержение (исключение)

Очевидно, что нарушение процесса на любом из уровней, в любом из звеньев, делает невозможным полноценное принятие.

Каковы же, в самом общем виде, задачи психологической помощи?

В ответах на подобные вопросы принято обращаться к толковому словарю и выписывать все определения искомого слова. В самом деле, толковый словарь Даля или Ожегова, не говоря уже о словаре древнегреческого языка, в котором среди значений слова "тепяпчйя" ппиргтоп-о""- ".-----

среди значений слова "терапэя" определение
шестом месте после таких понятий
прекрасное средство для уточнения

-.-.-. -. " уш1зпа определение лечение" находится только на
шестом месте после таких понятий как "служение", "забота", "попечение", -
поекоасное г.ппгтоп ппп уточнения этимологии и значения слова. Но, как
ление отличается от словесного. Поэтому в нашем
на поставленный вопрос мы будем исходить не из

IIIIV nTITTI...- -

. "-. - ".....,я лимилшии и значения слова. Но, как
известно, понятийное значение отличается от словесного. Поэтому в нашем
ориентировочном ответе на поставпйнтй ппт ,, с.---- -

товарных, а

этимологии и значения слова. Но, дается от словесного. Поэтому в наш вопрос мы будем исходить не из словарных, а из практических значений, составляющих объем и содержание понятия "психологическая помощь".

Начнем с того, что эти задачи в принципе несводимы к какому-либо одному понятийному ряду по многим причинам.

Прежде всего, по причине различной трактовки психологической помощи в той или иной психотехнической концепции (парадигме). Далее, по причине различных, в зависимости от концепций, трактовок самих понятий "человек" и "личность" в их философских, общенаучных и собственно психологических

аспектах. Наконец, потому, что разнообразие проблематики, с которой приходится иметь дело психологу-консультанту просто не позволяет обобщить, скажем, задачи психологической помощи подростку (в его конкретной жизненной ситуации), супружеской паре в предразводном состоянии или руководителю предприятия при решении социально-психологического конфликта. Нам представляется поэтому разумным в предварительном, ориентировочном определении задач психологического вспомоществования выделить несколько предметных перспектив, доминант, которые создают эффект панорамного видения такого сложного психосоциального пространства, каким является консультативная практика.

Первой из таких предметных перспектив, на наш взгляд, несомненно является личность. В конкретной социальной, событийной, межличностной или онтогенетической ситуации человек, который обратился за помощью, заранее не только предполагает, но как бы и предписывает психологу-консультанту или другому специалисту в данной профессиональной позиции учесть весь спектр личностной проблематики, одну или несколько задач которой придется ему помогать решать. Это могут быть задачи: самоопределения (идентичности), выбора (принятия решения), самосознания (личностной рефлексии); совладения с критической (кризисной) ситуацией и т.п.; задачи, относящиеся к развитию субъектности, к развитию функциональных и экзистенциальных (инструментальных и "самостных") начал личностного "Я". Едва ли не самым существенным моментом здесь выступает то, что цели и задачи может определять сам клиент.

Следующей несомненной доминантой выступает непосредственно сам процесс оказания психологической помощи, где самостоятельными задачами, задачами, обеспечивающими вспомогательный потенциал процесса выступают: установление отношений доверия и принятия; обеспечение надлежащей динамики рабочих отношений, ведущей к осознанию и возможному разрешению психологических проблем клиента; проработка или, наоборот, снятие психологических защит; определение и использование степени воздействия на клиента (от минимальной, ограничивающейся простой эмпатией, до максимальной, как в конфронтации или в технике НЛП). Самостоятельными задачами здесь выступают определение форм и техник ведения начального интервью, сроков совместной работы и способов завершения психологической помощи.

Третья группа задач относится к психологической помощи сообществу: коллективу предприятия, школы, общины и т.п. Основные и возможные задачи здесь: адекватная ориентировка в ситуации, идентификация и локализация (при

необходимости) конфликта; снятие социально-психологической напряженности, помощь в ценностно-смысловой переориентации группы; повышение (при необходимости) сплоченности и помощь в определении лидера.

Совершенно особые задачи, стоящие перед профессионалом - это задачи, относящиеся уже не непосредственно к процессу психологической помощи, но, собственно говоря, определяющие его целесообразность и действенность: задачи, относящиеся к его (профессионала) собственному личностному развитию и благополучию, к его профессиональному мастерству. Нет, наверное, необходимости подчеркивать, что недостаточная проработанность личностных проблем (фрустрированных или нереалистичных потребностей, фантазий, страхов, конфликтов, защит, ценностных смыслов, самооценок, мотивов и т.п.) и недостаточная профессиональная (техническая и теоретическая) подготовка

легко могут вместо психологической помощи травмировать как клиента, так и консультанта, добавив к неразрешенным проблемам психогенные расстройства. В зависимости от специфики конкретной ситуации психологической помощи применяются две основные формы работы: индивидуальная и групповая.

Индивидуальная работа применяется в тех случаях, когда по личностным, социальным или общественным причинам (специфика проблемы, например, измена, горе; статус клиента; чрезмерная застенчивость и др.) групповая форма психологической помощи не представляется возможной. Можно сказать, что индивидуальная форма работы предпочтительна во всех тех случаях, когда характер проблематики требует не столько развивающей и обучающей направленности, сколько утешения и изживания, сближая психологическую помощь с психотерапевтическим воздействием. В отечественной традиции подобную практику все чаще именуют "внемедицинская психотерапия".

Когда же акцент делается на развивающий, обучающий или же момент групповой, социальной поддержки, как, например, в течении "анонимные алкоголики" или "движении за актуализацию человеческого потенциала" (Human Potential Movement) в 70-е годы в США, несомненное преимущество на стороне групповой работы. Возможность разноплановой обратной связи, групповая динамика, сам факт совместного проживания эмоционально насыщенных событий в группе - важнейший источник и фактор психологической поддержки и личностного развития.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Дайте рабочее определение понятия "психологическая помощь".
2. Какие социальные, философские и научные события привели к возникновению психологической помощи как института и профессии?
3. Назовите основную проблематику, предполагающую оказание психологической помощи.
4. Сформулируйте основные различия в разработке проблематики психологической помощи в развитых странах и странах "третьего мира".
5. Чем объясняется специфика ситуации обращения за психологической помощью?
6. Каковы этапные моменты в процессе принятия человека человеком?
7. Каковы, в общем виде, задачи оказания психологической помощи?
8. Укажите основания для предпочтения индивидуальной или групповой формы работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

(в порядке цитирования)

Гегель. Философские произведения. Учение о понятии и философская энциклопедия. - Работы разных лет. Том 2. Сост., общ. ред. А.В.Гулыги. М.: "Мысль", 1973. - 630 с.

Jung C.G. Modern Man in Search of a Soul. - Harcourt, Brace Co., N.Y., 1933, - 282 p.

Belkin G.S. Introduction to Counseling. - Wm.C.Brown Publishers. Dubuque, Iowa. 1988, - 630 p.

Ярошевский М.Г. История психологии, М.: "Мысль", 1985. - 575 с. Hilgard E.R. et.al. Introduction to Psychology. - Harcourt Brace Jovanivich, Inc. - N.Y. -

1975. - 658 p.

Бондаренко А.Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). - К.: КГПИИЯ, 1991, - 189 с.

Quinnett P. The Key to Successful Therapy. - In: "Psychology. The Annual Edition Series", Twentieth Edition, Dushkin Publishing Group, Inc., 1990, p.p.190-193.

Rogers C.R. On Becoming a Person. A Therapists View on Psychology. - Houghton Mifflin, Boston. -1961.-420 p.

ГЛАВА 2

Психологическая помощь: практические аспекты

1. Квалификация, функции и этика специалиста

Один из основных вопросов, возникших в самом начале внедрения в практику институциональной психологической помощи, - вопрос о том, кто профессионально может выполнять эти обязанности.

В условиях тоталитарного правления, когда функции всеобщего благодетеля и гаранта возлагались на политическую систему, ядром которой была коммунистическая партия, а институтом реализации могущества - государство, никакой нужды, никакой необходимости в существовании иной психологической помощи, нежели исходящей от самого государства и его "политического ядра", попросту говоря, не было. Политика государственного патернализма предусматривала стройную иерархическую систему идеологического и политического патронажа граждан, осуществлявшуюся посредством корпуса парторгов, комиссаров, секретарей комсомола и пионерских вожатых. Любой член общества с младшего школьного возраста включался в непрерывный конвейер государственного патронажа, который не только культивировал авторитет и само собой разумеющуюся целесообразность комитета комсомола, политорганов в армии, партийного комитета (вспомним хотя бы многочисленные обращения в эти инстанции жён по поводу супружеской неверности, пьянства и т.п.), но и напрямую запрещал негосударственную психологическую помощь (например, от лица церкви, религиозной общины и т.п.). Миф о человеческом парторге, о душевном секретаре райкома, который вопреки чёрствому бюрократу из райисполкома, удовлетворил просьбу пенсионера о выделении дров, миф о том, что "там всегда помогут" являлся не просто идеологической выдумкой. Это был реальный миф, структурировавший и овеществлявший в каком-то смысле и психологическую помощь. Реальность мифа обеспечивалась реальной системой власти, т.е. распоряжением ресурсами, проведением определенной политики и т.п. С середины семидесятых годов, очевидно под влиянием чрезвычайно

мощного в США и в целом на Западе движения "counseling", в Советском Союзе

была инициирована долговременная кампания "наставничества". "Наставнику" - кстати, один из вариантов перевода термина "counselor", - как правило, авторитетному в данном учебном или производственном коллективе человеку, вменялось психологическое шефство над подчиненными, т.е. опека, присмотр в неблагоприятных жизненных обстоятельствах, оказание помощи советом и делом. Впрочем, наставничество относилось, в основном, к молодежи или к тем, кто не внушал доверия в смысле достаточной социализации (лица после заключения, ЛТП). В тех же случаях, когда американская, например, гражданка обращалась к пастору, наставнику (counselor) в общине или же к консультирующему психологу (counseling psychologist) - неприятности в семье, проблемы в отношениях с руководителями, внезапное семейное несчастье, - советские женщины приходили с надеждой в партком и получали необходимую моральную и социальную поддержку. Другое дело, какой в сущности и насколько психологичной была эта помощь. В основном, она состояла в оказании социальной и эмоциональной поддержки, подкреплении идеологических ориентаций. Ни о какой, собственно, личностной проработке проблем речи быть не могло.

С крушением коммунистической системы правления канули в прошлое парткомы и парторги, наставники и замполиты, но остались человеческие проблемы. И теперь как никогда наше общество нуждается, во-первых, в квалифицированных специалистах, а во-вторых, в принципиально другой системе регуляции общественных связей для оказания полноценной психологической и социальной помощи каждому человеку в ситуации, в которой без такой помощи со стороны общества личность может разрушиться, патологизироваться, а то и просто погибнуть.

Не касаясь в целом проблемы принципиально иного построения общественной жизни, основу которого, несомненно, должны составить принципы самоорганизации социума (советы, общины, ассоциации - микрорайона, предприятия, социальных групп и т.п.) сосредоточимся на прояснении главного и весьма важного вопроса: кто и каким образом может обеспечить оказание именно психологической помощи в нашем реальном, нынешнем обществе?

Естественно, прежде всего наш взор обращается к фигуре учителя, психолога и психиатра. Даже если добавить к ним работников службы занятости и профконсультаций и так называемых "народных целителей", куда смело можно отнести "экстрасенсов", "магов", "астрологов" и т.п. всё равно этот обширный список нельзя сопоставить с принципиально иной профессиональной и культурной традицией стран Запада, прежде всего - англоязычного мира и США. И дело здесь настолько даже в отличии содержания образования, хотя и это немаловажно, сколько в степени дифференциации полей деятельности и в социокультурных традициях.

В самом деле, исключим фигуру врача-психиатра из перечня специалистов, имеющих квалификацию и право заниматься оказанием психологической помощи в англоязычных, скажем, странах. Исключим даже одиозные фигуры астрологов, магов и прочих шарлатанов, использующих внушаемость истероидов, эффект плацебо и так называемое "самоподкрепляющееся пророчество". И в этом случае перечень специалистов остается внушительным.

Психолог - непременно с высшим образованием и учёной степенью, регулярно и успешно сдающий авторитетный экзамен на лицензию в одной из следующих областей: социальная психология, психодиагностика, клиническая

Вспомним кураторство в советских вузах.

психология и собственно консультирование. По существу, речь в данном случае идет о четырех специалистах, с указанием их точной специализации, квалификации и возможности объединения своих усилий как в частной практике, так и при работе в корпоративной, академической или государственной психологической службе.

При этом клинический психолог соотносится в общем направлении работы с нашим медицинским психологом, но с одной оговоркой: этот профессионал должен пройти специальную подготовку в области оказания помощи людям в решении их психологических проблем.

Консультирующий психолог - специализируется, как правило, в области проблем, относящихся к социальным ролям и позициям: проблемы семьи и брака, (квалификация "семейный терапевт"); проблемы, относящиеся к работе и занятости ("консультант службы занятости"), школьные проблемы ("школьный психолог") и т.п.

Консультант (counselor) - как правило, не психолог, однако, прошедший необходимую подготовку в области психологического вспомоществования. Работает в области проблем социальной адаптации. Их место работы, как правило, - средняя школа, общинные центры, центры общественного попечительства.

Религиозный наставник или пастор - традиционная фигура протестантского мира. Место их деятельности - община, учебные и культурные центры. Особое место, как указывалось ранее (см. гл. 1, с. 15) в процессе оказания психологической помощи отводится фигурам психиатра, психоаналитика, медицинского психотерапевта и психиатрического социального работника, которые могут работать как в лечебных учреждениях, (государственных или частных), так и заниматься приватной практикой. При этом различия в психотерапевтической (медицинской) и психологической помощи и психотерапии (внемедицинской) можно обобщить следующим образом (см. табл. 1).

Как явствует из предложенной нами обобщенной схемы, отражающей соотношения в содержании, способах и объемах деятельности смежных областей науки и практики, психологическая помощь и психотерапия представляют фактически взаимопроницаемый континуум проблематики, методов и самого содержания деятельности, в котором разные полюса психологического вмешательства определяются спецификой проблем, интенсивностью вовлеченности и особенностями решаемых задач.

Следует особо подчеркнуть, что все указанные специалисты в обязательном порядке проходят регулярное лицензирование и являются членами одной из профессиональных ассоциаций, принадлежность к которой служит своеобразным гарантом качества работы и одновременно - гарантом защиты прав как консультанта, так и его клиента.

Учебные планы американских высших учебных заведений свидетельствуют, что объем этой подготовки варьирует от минимума (1200 часов) до 2000 часов. Во Франции, например, подготовка психоаналитика занимает 9 лет.

В основу критериев при составлении таблицы положены концептуальные построения и эмпирические данные следующих авторов: Б.С.Братуся, А.Ф.Бондаренко, Ф.Е.Василюка, Б.Д. Карвасарского, Г.С.Белкина, Ю.М.Емельянова, Л.А. Петровской и

ДР-

Таких ассоциаций в США, к примеру, - около полутора десятков, крупнейшая из них

- Американская ассоциация консультирования и развития, -насчитывает более

55000 членов. Ассоциации имеют свою периодику и институт супервизорства.

Что касается организации психологической помощи в странах Содружества, в частности на Украине, следует отметить, что в последние годы преимущественное развитие получили четыре области психологического консультирования: в рамках школьной психологической службы и службы ВУЗа ("психолог в учреждениях народного образования"), в рамках профконсультации ("психолог центра профконсультации"), в рамках психологической службы предприятий ("социальный психолог") и психолог семейной консультации. Традиционным местом работы отечественного психолога-консультанта являются: психологическая служба школы, ВУЗа и предприятия, семейная консультация и должность медицинского психолога в учреждениях Минздрава. К настоящему времени открыты новые специальности в ВУЗах, предусматривающие подготовку консультирующих психологов, созданы годичные факультеты переподготовки учителей для работы школьными психологами, имеется весомый опыт работы школьных психологов в Москве, Минске, Киеве, Петербурге, странах Балтии. Немаловажную роль в развитии института психологической помощи играет, несомненно, экономическое состояние общества. Ясно, что общество, в котором подавляющее большинство населения не имеет возможности удовлетворить свои первичные нужды, лишает людей возможности осознать и свои психологические потребности и проблемы. Причём в равной степени это относится к личности самого психолога. Не способен оказать психологическую помощь человек, который сам озабочен проблемами пропитания и который просто не может думать о благе клиента, не обеспечив мало-мальски приемлемого благополучия для себя и своей семьи.

Табл. 1.

Соотношение уровней и форм терапевтической помощи личности и сообществу

Уровень психо-логической помощи¹²³

Психологическое консультирование
Внемедицинская психотерапия (личностная и социальная)
Медицинская психотерапия

Проблематика
Личностное благополучие
Личностное и социальное здоровье
Психическое и соматическое здоровье

Объект и предмет деятельности
Экзистенциальные ценности и их преломления в жизненных ситуациях
Личность и сообщество в проживании критических ситуаций
Организм

Методы и психологические парадигмы помощи¹²³

Так мы подошли к вопросу о профессиональной этике консультирующего психолога. Анализ литературы, обобщение собственного опыта консультативной работы, опыта коллег, обобщение итогов дискуссий в отечественной периодике последних лет по вопросам этики профессионального поведения консультирующего психолога позволяет сформулировать ряд этических стандартов, следование которым является неременной обязанностью профессионала (см. Братусь В.С., 1990; Бондаренко А.Ф., 1993; Woody G.D., Этические стандарты, 1990; Правовое регулирование, 1993).

Прежде всего отметим, что психология как профессия подчиняется этическим нормам, общим для любой профессии, относящейся непосредственно к человеку. Это - уважение личности, человеческих прав и свобод, достоинства, надлежащая профессиональная компетенция, совестливость, доброжелатель-

ность и безусловная установка на благо клиента.

Помимо общих этических требований в ряде стран выработаны этические стандарты и нормативы, специфичные для практикующих и консультирующих психологов. Одно из первых мест в них принадлежит принципу конфиденциальности, т.е. сохранения личной тайны клиента. Принцип заключается не только в неразглашении сведений из личной жизни клиентов, но и в разъяснении клиенту исходных позиций психолога во избежание утаивания информации, затрагивающей, к примеру, уголовное право (см. Бондаренко А.Ф., 1993, с.67) Специфическим этическим нормативом является требование избегать физического контакта с клиентом (кроме предусмотренных технических или процедурных манипуляций), ограничиваясь принятыми в обществе выражениями приветствия (рукопожатие, поклон и т.п.). Экспрессивное проявление со стороны клиента, выходящее за рамки принятого этикета, требует специального анализа.

Особыми требованиями к психологу являются также: избегание, по возможности, социальных контактов со своим клиентом, если последние не предусмотрены процедурой совместной работы; избегание совместного ведения дел, недопущение манипулирования клиентом или собой со стороны последнего (например, посредством вручения дорогого подарка). Консультирующие психологи должны быть особенно осторожны в том, чтобы не вызвать необоснованных ожиданий или превысить пределы своей компетенции.

Психолог имеет право отказаться от услуг, если наряду с психологическим вмешательством одновременно осуществляется независимое и не согласованное с психологом иное воздействие на психику.

В случае платной психологической помощи размер гонорара должен быть оговорен заранее с учетом возможностей и взаимной приемлемости вознаграждения. Консультирующий психолог должен быть готов к тому, что клиент не достоинства человека и не лишаящее последнего необходимой психологической помощи.

Клиент имеет право:

- на выбор психолога;
- на обсуждение и принятие решения о приемлемости для него того или иного метода психологической помощи;
- на оценку результатов психологической помощи по ходу её оказания;
- на отказ от услуг консультирующего психолога;
- на ориентировку в концепциях и сроках психологической помощи;
- на информацию об образовании и квалификации психолога.

Решение о необходимости психологической помощи, как правило, принимает сам клиент.

2. Структурирование процесса: первая встреча

Процесс психологической помощи начинается со встречи. Встреча - вообще одно из ценностных понятий в современной гуманистической и консультативной психологии, привнесённое в психологию из экзистенциализма. Рассматривая его более детально во втором разделе (глава 4), ограничимся в настоящем описании характеристикой процедурных и процессуальных моментов встречи в оказании психологической помощи, придающих ей профессиональную содержательность.

В длительных и скрупулезных исследованиях первоначальных моментов контакта установлено, что решающими для начальной ориентировки в партнере,

оспособлении себя (термин Г.П. Щедровицкого) в ситуации общения, формирования собственного самоощущения, влияющего на выбор той или иной стратегии поведения с собеседником являются первые 4 минуты контакта (Zunin, L. p.27). Именно первые 4 минуты контакта наиболее трудны для обоих партнёров. За это время чаще всего происходит выработка неосознаваемых, но стратегически важных решений, относящихся к принятию партнёра (см. Глава 1.4), к оценке его личности и прогнозированию возможных отношений. Первые минуты встречи - чрезвычайно важны как безустановочное пространство для формирования первого впечатления о человеке и, в нашем случае, - оценки личностного (психотерапевтического) потенциала клиента (подробнее об этом см. ниже).

Из трёх фаз любого человеческого общения - начала отношений, их развития, динамики и прекращения, - первая фаза, несомненно, является ключевой. В особенности, в ситуациях оказания психологической помощи.

В проживании первой встречи с клиентом нет ни одной, буквально ни одной детали, не имеющей значения для успешности первого контакта: от выражения лица, взгляда, интонации и расстояния до клиента оптимальное - 1,5м) до введения клиента в семантику консультативной и психотерапевтической работы. Конечно, вся последующая психологическая работа не может определяться первой встречей, и проживание психологической помощи как переобучения, просвещения или психотерапии проходит несколько этапов, но в консультативной работе, в частности, дело может ограничиться и одной-единственной беседой. Вот почему начальному контакту придается такое большое значение.

Что необходимо и желательно для успешного осуществления первой консультативной беседы?

Информация. В принципе желательно (так показывает практика консультативной работы во многих странах), чтобы до первой встречи, скажем, во время записи на консультацию клиент сообщил о себе ориентирующие формальные сведения примерно в следующем объеме: имя и фамилия, возраст, профессия и образование, семейный статус, кем направлен, имеет ли опыт общения с психиатром или психологом. Наличие подобной формальной информации освобождает рабочее время психолога и клиента для содержательной работы.

Психодиагностическое обследование. В ряде случаев (профконсультация, иная ситуация, требующая немедицинской психотерапии) полезной оказывается предварительная личностная диагностика, что облегчает ориентировку в личностных особенностях клиента и его состоянии. Если обследование проводится до консультативной беседы, лучше, чтобы проводил его не сам психолог-консультант, а его сотрудники или коллеги.

Что нежелательно и противопоказано для успешного проведения первой встречи?

Нежелательно нагружать себя информацией о личности и жизни клиента, которая не исходит лично от него.

Нежелательно: спорить с клиентом, опровергать его утверждения (это не означает, конечно, что психолог обязан во всем соглашаться, в том числе, например, разделять заблуждения или явные предрассудки, но и активно противодействовать им с места - непрофессионально); хвалить клиента или обнадеживать без видимых оснований; давать ложные обещания; интерпретировать его поведение или давать оценку действиям и поступкам; задавать клиенту дополнительные вопросы о сторонах жизни или проблемах, к которым он особенно чувствителен; убеждать клиента в необходимости работы с вами или другим психологом; поддерживать клиента в его нападках на других лиц

(родители, дети, супруг, другой специалист и т.п.).

Кроме того, следует учитывать тенденции в восприятии психологов-консультантов. Из психологических исследований известны, по крайней мере, следующие особенности восприятия клиентами психологов-консультантов: физически привлекательные психологи воспринимаются более положительно, чем физически непривлекательные; одни и те же психологи воспринимаются по-разному в зависимости от того, с какой проблемой приходит клиент: с личной или социальной (потеря работы, профконсультация); люди больше склонны полагаться на тех профессионалов, чьи социокультурные ценности (религиозные, мировоззренческие) не расходятся с их собственными; люди разнятся в

своих оценках степени соответствия психолога принятым в обществе социальным нормам благополучия и статуса (семейное положение, соответствие "лицу профессии", степень видимого благополучия и т.д.). Эти и многие другие обстоятельства, не говоря уже о репутации и авторитетности, играют свою роль в протекании первой встречи.

Перейдем теперь к описанию собственно консультативной беседы. Начнем с определения. Консультативная беседа - один из основных методов оказания психологической помощи. Восходящая к социологической технике опроса, именуемой "глубинное интервью", консультативная беседа - это личностно ориентированное общение, в котором осуществляется общая ориентировка в личностных особенностях и проблемах клиента, устанавливается и поддерживается партнерский стиль отношений (на равных), оказывается требуемая психологическая помощь в соответствии с потребностями, проблематикой и характером консультативной работы. Консультативная беседа, в зависимости от этапа работы, бывает: начальной, процессуальной, завершающей и поддерживающей.

В задачи начальной консультативной беседы входит: расположение клиента к себе и снятие напряжения; установление контакта; поощрение обсуждения проблематики и определение, при необходимости, временных и других возможностей клиента для совместной работы; предоставление информации; установление рабочих (сотруднических, партнерских) отношений с клиентом, того, что называется "рабочий контакт"; поощрение самопонимания, собственной активности и ответственности; формирование реалистичных ожиданий в отношении совместной работы.

Одна из наиболее трудных задач - поощрение клиента к рассказу о своих проблемах и о себе. Даже если клиент испытывает доверие к консультанту и не чувствует никаких межличностных барьеров, в действие могут включаться психологические защиты, активируя сопротивление, тем более когда человека волнуют очень личные, подчас интимные проблемы. Если, к тому же, человек обратился за помощью не сам, а был направлен другим специалистом, учителем, или чаще всего, знакомыми или родителями, сопротивление может представлять собой значительное затруднение для консультанта. Ясно ведь, помимо всего прочего, что ни один человек, в каком бы возрасте он ни был, не придет к другому, чужому человеку, чтобы просто так, "по душам" поговорить на темы, которые не всегда можно открыть не только самому близкому другу, но и себе.

Проговаривание, признание этих субъективных барьеров, которые пришлось преодолеть клиенту, выражение в связи с этим уважения и положительного понимающего отношения - один из возможных ключей к снижению сопротивления. Вопросы, относящиеся к состоянию клиента, к его самоощущению в

обстановке консультирования также помогают снять напряжение. Основная миссия психолога-консультанта в начале - послужить катализатором, "облегчителем" процесса коммуникации.

Чрезвычайно важно, как говорится, прочувствовать человека, уловить его нужды, переживания, устремления. Как правило, за время встречи клиент неоднократно непредумышленно продемонстрирует свои потребности и проблемы. Недаром Фрейд говорил о том, что "тайна человека сочится через поры его кожи". Хотя клиент может прямо и не сказать о том, что его волнует больше всего, да, в сущности, и не осознавать свои подлинные проблемы, уже первая встреча дает богатый материал для ориентировки в личности, вероятной проблематике и реальных, хотя и подспудных нуждах клиента.

Завершение первой консультативной беседы - не менее важное дело, чем её начало. Критерии положительного завершения именно первой встречи настолько важны, что в современной литературе их выделяют как основание для предпочтения в выборе психолога и психотерапевта.

Практика показывает, что именно последние минуты первой встречи могут вызвать ощущение дискомфорта как у консультанта, так и у консультируемого. Главным основанием для чувства разочарования, ощущения непонятости или обращения не по адресу чаще всего - при всех равных и в профессиональном отношении безукоризненных параметрах - возникают из-за ощущения незавершенности ситуации. В самом деле, у врача пациент получает направление на анализ или рецепт, у юриста - консультацию и руководство к действию, а у психолога, зачастую, обманутые ожидания, т.к. не только не выписали рецепт, но даже не дали совета... Поэтому весьма существенным моментом является именно словесное, означенное завершение встречи и беседы при потенциальной незавершенности самой ситуации обращения за психологической помощью. Этими ключевыми завершающими репликами могут быть, к примеру, следующие:

"К сожалению, на сегодня наше время истекло. Наша следующая встреча, как мы говорили, может состояться во вторник в 14 часов. Если Вы примете окончательное решение о нашей совместной работе в том объеме, который мы обозначили, пожалуйста, позвоните мне накануне".

"Что ж, сегодня нам удалось, пусть отчасти, если и не полностью, то, по крайней мере, отчасти, увидеть, что с Вами происходит. Надеюсь, наша дальнейшая работа позволит углубить процесс. Итак, до вторника?"

"Сегодня мы о стольком переговорили... И, знаете, мне кажется, что еще больше осталось невысказанным. Если Вы действительно решили разобраться и с этой ситуацией, и в себе, я буду ждать Вашего звонка до конца недели, чтобы оговорить точнее даты и расписание нашей работы".

Первая встреча, первая консультативная беседа, вводя клиента в контекст психологической помощи как специфической по содержанию и по целям психосоциальной практики, конечно, далеко не исчерпывает и даже частично не может охватить весь многосложный репертуар психотехник, какими пользуется психолог, в зависимости от проблематики клиента, интенсивности и характера психологической помощи и собственных предпочтений. Детально техники консультативной и психотерапевтической работы будут рассмотрены в следующих разделах, где даётся подробный анализ психологических парадигм, используемых в практике психологической помощи. Сейчас же, согласно логике изложения, мы охарактеризуем основные коммуникативные техники, владение которыми требуется при любой, тем более первой, консультативной беседе, и разъясним некоторые рабочие и процедурные моменты, относящиеся к самой

ситуации психологической помощи.

3. Коммуникативные техники в консультативной беседе и этикет

Общеизвестно, что чем менее опытен консультант, тем более значимы для него коммуникативные техники. Это и понятно: приёмы и методики позволяют избежать чувства неуверенности, "отслониться" от клиента санкционированными авторитетом науки и практики техническими приемами, прибегнуть к ним в ситуациях, когда не вполне ясен ход вещей или когда приверженность

избранной парадигме вселяет представление о том, что "всё идет как надо", о контролируемости процесса и т.п.

Вместе с тем, по мере углубления в практику психологической помощи, психолог, консультант или психотерапевт, для которых благополучие клиента, содержание и оценка результатов деятельности, собственный опыт начинают приобретать большее значение, чем избранный вначале метод работы или предпочитаемая парадигма, могут обнаружить: несмотря, например, на требование безусловно положительного отношения к клиенту в роджерсианской традиции, которой они всегда были верны, данный конкретный клиент никак не вызывает положительных чувств, а даже наоборот. Или в другой ситуации психолог, предпочитающий трансперсональную психологию, в частности психосинтез, обнаруживает, что в конкретном случае концепция "субличностей" не работает потому, что эмоциональная травма захватывает всего человека, всю его целостную личность, а не отдельные стороны. В таких случаях возникающий когнитивный диссонанс ведет к тому, что, в конце концов, побеждают индивидуальный стиль и опыт профессионала. А чаще всего - некий обобщенный инвариант, который содержит коммуникативные техники и приемы универсального характера. Наиболее распространёнными и чаще всего провоцируемыми в ситуации первой встречи можно считать следующие коммуникативные техники.

Молчание. Хотя молчание в виде более или менее длительных пауз, порой тягостных для неопытного специалиста, представляется вначале почти непреодолимым препятствием, на самом деле оно является одной из важнейших техник в процессе оказания психологической помощи, которую надо уметь осмыслить в качестве таковой и освоить. Смысл молчания может быть различным: признак сопротивления, признак самоанализа, выражение отчаяния и безысходности или, наоборот, - канун инсайта. Распознать психологический и символический лик молчания, тем более эффективно распорядиться им - большое искусство. Наиболее общие приемы реагирования в ситуации молчания: кивок, повторение последних слов (своих или клиента); перефразировка последнего высказывания (своего или клиента); если клиент продолжает молчать - помощь ему в выражении состояния: "Вам сейчас трудно говорить"; "Возможно, вы не знаете, как на это отреагировать" или "Возможно, Вас это расстроило". В крайнем случае, если молчание продолжается, консультант обязан с уважением отнестись к поведению клиента и принять его как данность. Эмпатическое слушание. Консультант внимательно слушает клиента, выражая невербально и иногда словесно своё следование мыслям и чувствам клиента, иногда почти незаметно взглядом, словом, вербализацией поощряя клиента к более глубокому выражению себя и самораскрытию. Основное правило эмпатического слушания (т.е. принимающего, говорящего о том, что слушающий пребывает сейчас в тех же чувствах, что и говорящий) - не сочувствовать, а

сопереживать, создавая эмоциональный резонанс переживаниям клиента.

Прояснение. Техника направлена на раскрытие смысла (мотивационного, целевого, операционального) как для консультанта, так и для клиента, его собственных действий. Помогает отследить амбивалентность чувств и отношений, особенности используемых защитных механизмов, мышления и т.д.

Подчеркиваем, что конкретное овладение техниками, как и личностная подготовка к оказанию психологической помощи требует учебной практики, но наша цель сейчас - дать описание и основу для этой практики.

Например:

Клиентка: "Мне плохо. Просто плохо, и всё".

Психолог: "Быть может, какое-то ощущение особенно сильно заставляет Вас сосредотачиваться именно на этой формулировке?"

Клиентка: "Не знаю".

Психолог: "Сейчас, когда Вы говорите "Не знаю", Вы действительно только "не знаете", или присутствуют и какие-то другие чувства?"

Клиентка: Понимаете, так трудно об этом говорить... Когда болит душа, когда я понимаю, что помочь никто не может... " (плачет).

Рефлексивная вербализация. Относится к разновидностям вербализаций, назначение которых - усиление эмоционально-смыслового резонанса высказываний клиента. Носит не интеллектуальный, как в методологии, характер, а, скорее, эмоциональный, что отличает рефлексивный парафраз от интерпретации. Содержание рефлексивной вербализации отражает не мотивационно-причинный, а эмоционально-модальный пласт высказываний. Различаются различные уровни рефлексивных вербализаций - от "эхо-вербализаций" до "вербализаций-генерализаций".

Интерпретация. Техника разъяснения (объяснения) клиенту скрытого смысла его высказываний. Интерпретация может выражаться в утвердительной, пропозициональной или вопросительной форме. Одна из наиболее сложных и неоднозначных в оценке техник, интерпретация обладает чрезвычайно мощным терапевтическим потенциалом, помогая, при правильном использовании, справиться с беспокойством, осознать или смягчить психологические защиты. Наиболее продуктивный способ использования интерпретаций - предоставить клиенту возможность самому проинтерпретировать свои высказывания или поведение. Иногда интерпретация может выглядеть как "чтение между строк".

Пример: На вопрос о семейной жизни, клиент долго рассказывал, какая у него чудесная жена.

Клиент: "Она - изумительная женщина... Просто изумительная..."

Психолог: "В таком случае, с нею, наверное, нелегко жить?"

Клиент: "Да, чёрт побери! Не то слово..."

Интерпретация сама требует особой техники подачи. Желательно смягчать интерпретацию словами "возможно", "наверное", "может быть", "складывается впечатление", т.к. категоричность может превратить интерпретацию из терапевтической коммуникативной техники в средство усугубления неадекватных защит и сопротивления.

Самораскрытие. Функции этой коммуникативной техники по-разному трактуются и используются в различных концепциях консультирования и психотерапии. Скажем, в гуманистической парадигме самораскрытие психолога трактуется как один из основополагающих приёмов в установлении рабочих отношений и облегчении самораскрытия клиента. В поведенческих концепциях самораскрытие, скорее, понимается как разновидность моделирования поведе-

ния психологом, смысл которого - в подкреплении желательного образа действий со стороны клиента. Как бы то ни было, существенным моментом в самораскрытии является следующий. Техника должна применяться не по принципу: "А вот у меня тоже, помню, было...", а в русле потока переживаний клиента, отзываясь на его чувства и подтверждая то, что его переживания понимают и разделяют.

Конфронтация. Техника предназначена для ответственного обнажения противоречий, игр, нереалистичных защит, которые затрудняют самопонимание клиента и ведут в тупик консультативную беседу. Сложная и требующая большого мастерства в применении (к примеру, в роджерианском направлении вообще не используется), техника создает определённое напряжение в беседе и поэтому предполагает особое искусство в использовании. Поскольку она способна вызывать ощущение давления, ей претят излишняя категоричность, обвинительный тон, оценочность суждений. Наоборот, мягкость, нейтральность, даже некоторая эмоциональная отстраненность придает более эффективную воздейственность этой технике.

Пример:

Клиент: Знаете, я у Вас уже у третьего консультируюсь, и впечатление одно: или я чего-то не понимаю, или меня не хотят понять.

Психолог (после паузы): Не кажется ли Вам, что один из способов ухода от напряжения, связанного с усилиями понять - это посещение психологов? Выгода получается многократная. Чувство собственной значимости возрастает: ведь я - загадка. Ответственность с себя снимается - "пусть они думают", откладывается принятие решения, не так ли?

Подведение итогов. Эта техника является одной из наиболее предпочитаемых при завершении первой встречи. Специфика ее применения заключается в том, что она может использоваться как реальное обобщение и связывание воедино порой сбивчивых, фрагментарных высказываний клиента, так и своей обратной стороной, т.е. путём демонстрации отказа от использования заключительных обобщений с целью подчеркнуть значимость, сложность обсуждаемых вопросов и нежелание психолога-консультанта упрощать их. Текущее подведение итогов, в отличие от завершающего, помогает структурировать процесс консультативной беседы и расставить некоторые смысловые вехи.

Помимо чисто профессиональных, технических аспектов психологической помощи в ходе установления отношений и прежде всего в ходе первой встречи возникает множество, на первый взгляд, незначительных, высказываемых и невысказываемых вопросов, которые, тем не менее, следует предусмотреть и учесть. Эти вопросы в совокупности характеризуют профессиональный этикет поведения психолога-консультанта и общую атмосферу ситуации.

Рассмотрим простейшие из этих вопросов:

Курение. Иногда клиенты, нервничая, спрашивают, можно ли закурить.

Воспретить курение клиенту - не тактично. Это может быть воспринято как давление или нежелательное ограничение свободы. Поощрять курение - не гигиенично и вредит здоровью. Один из приемлемых способов поведения состоит в том, чтобы отделить процесс курения от консультативной беседы. Тактичность и уместность мотивировок, партнерский тон обращения поможет снять напряжение, побуждающее клиента к курению.

Ведение записей. Любой способ фиксации информации (путем магнитофонной записи, заметок и т.п.) должен непременно обсуждаться с клиентом и при малейшем возражении безусловно отвергаться. Однако после завершения встречи психолог вправе зафиксировать в своем рабочем дневнике существен-

ные моменты общения, поведения или переживаний клиента, чтобы осмыслить их и основательнее подготовиться к следующей встрече.

Частые опаздывания. Если клиент, чаще, конечно, женщина регулярно опаздывает к заранее оговоренному времени, следует проработать возможные причины опозданий: сопротивление, демонстрация, снижение мотивации и т.п.

Опоздание психолога на встречу, если не вызвано роковым стечением обстоятельств, также требует, помимо извинения, особой проработки.

Вопросы оплаты. В тех случаях, когда психолог консультирует в условиях частной практики, следует специально и заранее оговорить стоимость услуг и порядок оплаты (почасово, по результату) на взаимно приемлемых основаниях. В связи со спецификой психологической помощи взимание платы за услуги психолога может не зависеть от успешного или иного исхода действий психолога.

Ориентировка клиента во времени. Практика показывает, что разъяснение клиенту временных рамок работы, включая общую ориентировку в возможных сроках консультативной работы в целом и длительность каждой отдельной встречи - важный и в процедурном, и в поведенческом отношении момент. Психолог должен чувствовать себя свободным в отношении сообщения клиенту об истечении времени встречи, об отношениях клиента со временем, т.к. за соответствующим поведением могут скрываться весьма важные для психологической проработки основания.

Одежда и имидж консультанта. Одежда, внешний облик и манеры поведения психолога (мужчины или женщины) должны соответствовать общепринятым в обществе стандартам. Излишний макияж, слишком броская, дорогая или, наоборот, чересчур демократизированная одежда, подчеркнута официальный или нарочито небрежный стиль поведения - все это может сигнализировать о явных или неявных личностных проблемах самого специалиста, подрывая доверие к нему ещё до начала совместной работы. Выражение лица, глаз, манеры, одежда - всё должно свидетельствовать о здоровом образе жизни психолога-консультанта, сбалансированности его (её) личности и вселять уверенность в клиента, что ему смогут помочь.

4. Этапы процесса и прогноз перспектив

Психологическая помощь во всех своих разновидностях (от консультирования до немедицинской психотерапии), если не ограничивается однократной ситуативной консультацией, независимо от формы осуществления, индивидуальной или групповой, как правило, проходит несколько стадий.

Синтезированный с описаниями, имеющимися в литературе, наш собственный опыт практической работы позволяет с достаточной степенью обоснованности выделить следующие, в функциональном и содержательном смысле значимые, этапы.

1. Начальный этап. Этап вхождения в ситуацию психологической помощи. Ориентировка в проблеме, установление контакта и рабочих отношений. Принятие решения о проживании предложенного курса консультативного или психотерапевтического процесса. По времени может занять одну встречу или развернуться в продолжение нескольких консультативных бесед. Дело в том, что подчас формальное согласие войти в ситуацию психопотической помощи не означает фактического принятия её клиентом. И только, скажем, после завершения процесса принятия личности психолога-консультанта (см. Гл. 1, 4) клиент сможет принять саму ситуацию психологической помощи.

Соответственно, основные задачи психолога на первом этапе, основополагающем для установления рабочих отношений, заключаются в следующем:

- поддержка мотивации клиента к совместной работе;
- разъяснение истинных (реалистичных) возможностей психологической помощи и коррекция нереалистичных ожиданий (например, "вернуть мужа");
- выражение готовности понять, принять клиента и оказать ему возможную психологическую помощь;
- пробная постановка целей психологической помощи и определение ориентировочных сроков и результатов работы.
- проработка, при необходимости, собственных затруднений, связанных с возможным контр-переносом или возникающими проекциями.

Со стороны клиента, соответственно, первый этап работы может сопровождаться сомнениями, колебаниями, сопротивлением, проявляющимися в нежелании принять определение ситуации психологом, в агрессивном, враждебном, либо, наоборот, чрезмерно зависимом отношении, возникновении сексуального интереса, т.е. всей той гаммы переживаний, которая характерна для проявления защит, препятствующих установлению доверительных и уважительных рабочих отношений.

II. Этап действия и проживания ситуации психологической помощи. Включает в себя работу с личностным материалом клиента: переживаниями, отношениями, чувствами, снами, ценностными смыслами. Это - пространство для возникновения и проявления специфических психологических феноменов, свойственных консультативной и психотерапевтической работе, формируемых той или иной психотерапевтической или консультативной парадигмой и техникой.

Возможные задачи психолога вытекают из логики его действий и феноменологии переживаний клиента, среди них:

- обеспечение эмоционального отреагирования;
- прорабатывание и символическое удовлетворение тех или иных фрустрированных потребностей;
- создание условий для инсайта и катарсиса;
- подкрепление желательного направления действий (переобучение);
- анализ при необходимости явлений переноса и контр-переноса;
- обеспечение условий для глубинной личностной рефлексии и проживания ситуации свободного и ответственного выбора и т.д.

Со стороны клиента эта стадия характеризуется чрезвычайно напряженными и насыщенными переживаниями, обилием личностного материала, всплывающего во всем своем многообразии во время и в промежутках между консультативными беседами и психотерапевтическими сеансами. Критериями успешного прохождения данного этапа могут служить спонтанно возникающие чувства облегчения и благодарности. Далее наступает следующий этап.

III. Этап вхождения в новый опыт. Это - стадия личностных трансформаций и попыток приобщения к иному способу проживания жизни, свободному от прежних заблуждений и проблем. На этом этапе психологической помощи клиент переводит свое новое постижение себя и мира в пространство действий, формирует и формулирует новые мотивы и цели, новые жизненные ценности и стратегии, испытывает удивление, сомнение, восторг, ощущение преодоления прежних препятствий, нахождение выхода и - вместе с тем - сомнения, желания поддержки, потребность понять "что же со мной было". Это - этап расставания с собой прежним и возврата к "подлинному себе".

Отсюда вытекают следующие возможные задачи в деятельности психолога:

- эмоциональная и экзистенциальная поддержка;

- подкрепление тенденций к личностным переориентациям и трансформациям;

- помощь в совладании с личностной и ситуативной тревогой, вызванной изменениями жизненного мира;

- проработка ценностно-смысловых или поведенческих препятствий, блокирующих осуществление необходимых действий;

- санкционирование возможности иного способа (действий, отношений, смыслополагания) бытия.

Со стороны клиента типичными проявлениями могут быть чувства неуверенности в своих силах, колебания от грусти к радости, страх предстоящей разлуки с психологом ("Как же я теперь буду без Вас?") и т.п. чувства, связанные с вхождением в иное семантическое пространство, в иные способы бытия.

IV. Последний этап - этап вхождения в повседневность обогащенным новым опытом. Это - заключительная стадия основного массива психологической консультативной и терапевтической работы. Как и завершение любого дела, где, как известно, "конец - делу венец", - данный этап чрезвычайно важен во многих отношениях. Его значимость отражают специфические задачи, стоящие перед психологом-психотерапевтом:

- подбадривание клиента и подчёркивание временных границ как травмировавшей проблематики, так и консультативного (терапевтического) процесса;

- анализ элементов зависимости в поведении клиента и помощь в достижении максимально возможной самостоятельности и самодостаточности;

- переопределение и переосмысление ситуации психологической помощи как предоставленной возможности человеку глубже понять собственные мотивы, ценности, цели и выборы.

- нахождение "золотой середины" между тенденциями гиперопеки, покровительства и эмоционального отстранения от клиента;

Для клиента завершающая стадия совместной работы достаточно трудна. Трудности эти связаны и с прекращением эмоционально насыщенных отношений, в которых человек чувствовал себя защищенным, и с определённым страхом вхождения в "настоящую" жизнь, где невозможно бывает переиграть еще раз ситуацию, и где подчас у человека вообще нет никакой страховки. Ведь ценность отношений с психологом в том и состоит, между прочим, что они - самостоятельная ценность, что они представляют собой "роскошь человеческого общения", далеко не всегда достижимую в жизни, а в чистом, целебном, ничем не замутнённом виде возможную только в ситуации психологической помощи.

Понять опасения клиента, вселить уверенность в него, указать на то, что, в случае необходимости, он может рассчитывать на несколько поддерживающих встреч - такса, в принципе, схема завершающего этапа. Вовремя освободить жизненное пространство клиента от себя - одна из профессионально важных, если не важнейшая задача психолога на последнем этапе.

Естественно, каждый из указанных этапов имеет свою длительность, так же, как и поддерживающая фаза. В зависимости от специфики проблемы, подхода, возможностей клиента и психолога длительность совместной работы, как уже говорилось, может колебаться от одной встречи до нескольких месяцев и лет.

При этом работа может ограничиться или прерваться на любом из этапов. За исключением классического психоанализа, где весь курс занимает от 5 до 20 лет, обычная длительность работы современных психологов и психотерапевтов - от 1 часа до 2 лет (по материалам отечественной и американской научной периодики). Практика отечественных специалистов свидетельствует, что пси-

психологическая помощь в наших условиях ограничивается, как правило, несколькими встречами, в среднем, от 1 до 40 часов. Причём со временем возможно повторное прохождение той или иной процедуры психологической помощи, что конкретно определяется уже под влиянием целого ряда параметров (проблематика, вид работы, личностные особенности и т.п.).

Однако в самом начале процесса возникает важнейший вопрос, в каком-то смысле даже профессионально существенная проблема (причем обоюдно значимая - и для клиента, и для специалиста) - ориентировка в личностном потенциале клиента и прогноз перспектив совместной работы.

Обобщение опыта коллег и собственного, специальные исследования, направленные на выяснение степени прогнозируемости и оценки перспектив работы с данным клиентом позволяют выделить следующие параметры, существенные для ориентировки в клиенте, возможных сроках работы и её успешности. Эти параметры учитываются, естественно, на начальном этапе работы и даже во время первой встречи, поэтому они не включают в себя такой специфический признак как отношения клиента с психологом. Ясно однако, что именно возможность полноценных рабочих отношений есть во многом функция от оценки двух средних определяющих конституентов: личности клиента и личности психолога. Рассмотрим значимые параметры по порядку.

Общезначимые параметры, влияющие на оценку перспектив совместной работы в ситуации психологической помощи.

Таблица 2

Положительный признак	Отрицательный признак
1. Клиент физически и психически здоров (психиатрический диагноз, патронаж в ПНД, инвалидность)	Клиент физически или психически нездоров
2. Возраст до 45 лет	Возраст свыше 45 лет, что затрудняет переобучение и принятие нового опыта
3. Клиент осознает наличие у него проблемы и адекватно мотивирован к принятию психологической помощи	Клиент не осознает наличие у него проблемы, не мотивирован или адекватно мотивирован к работе с психологом (например, "решил вот у Вас попробовать, что выйдет", или "пройти эксперимент")
4. Клиент готов принять на себя ответственность в совместной деятельности	Клиент не готов принять на себя ответственность в совместной деятельности, заявляет "делайте со мной, что хотите", "загипнотизируйте меня, чтобы я не страдал" и т. п.
5. Не имел или имел положительный опыт работы с психологом	Имел отрицательный опыт работы с психологом
6. Незначительные жалобы на отношения в родительской семье	Значительные трудности, дисгармония в родительской семье, жалобы на серьезные нарушения в отношениях с родителями
Положительный признак	Отрицательный признак
7. Адекватная самооценка и самоуважение, уровень притязаний	Неадекватные самооценка и самоуважение, амбициозный уровень притязаний

8, Клиент способен справляться со стрессом без регрессивных или репрессивных реакций. Клиент не способен адекватно справляться с состоянием стресса: прибегает к и т.д.

9. Благоприятные житейские обстоятельства. Неблагоприятные житейские обстоятельства (психически нездоровые члены семьи, плохие жилищные условия и т.п.) тому он отмечается как данность со стороны, скорее, способов своего проявления, в то время как остальные, биполярные признаки, отражают манеру поведения (2 и 6); установочные отношения и дистанцию к психологу (7 и 9); личностную зрелость клиента и его отношение к своим проблемам (3 и 5); степень мотивированности в решении проблем и степень личностной зависимости - независимости - как в отношении к проблеме, так и по отношению к психологу (4 и 8).

Окончательный вид СД прогностической оценки представлен в таблице 3.

Поскольку ситуация психологической помощи предполагает совместное взаимодействие, из оценки прогноза нельзя исключить и личность самого психолога-консультанта, у которого могут быть свои общие и специфические ограничения. К первым относятся, например, уровень подготовки, ко вторым - типология клиентов или проблем, с которым данный психолог лучше всего справляется ("его" клиенты).

Проведённое нами специальное исследование зависимости оценки прогноза Д успешности работы с клиентом от его поведенческих особенностей позволило сконструировать семантический дифференциал (СД) специфических признаков, с помощью которого психолог-консультант может достаточно быстро сориентироваться в клиенте по предъявляемому последним поведению. В "с" конструировании СД оценочного прогноза были использованы тесты ММР1, 16-F Cattell, экспертные оценки, формальные статистические параметры вы- . оказывания клиентов, контент-анализ самоотчетов, обработанные методами i многомерной статистики (см. Бондаренко А.Ф., 1991, с. 145-164). gj

Семантическое пространство основных перцептивных признаков СД вклю- 1 чает в себя следующие ориентировочные параметры: тревожность и напряжен- 1 ность (1); неестественность и неуверенность в себе, "плохость" (2); витиеватость и сбивчивость речи (3); пристрастность и энергичность речевого поведения (4); вразумительность и зрелость высказываний (5); естественность (6); благорасположенность и откликаемость (7); местоименность и неопределенность речи (8); закрытость (9). Из данного ряда отдельного комментария заслуживают, пожалуй, . лишь восьмой и первый. Местоименность, специфическая черта детской речи, выражающаяся в частом употреблении неопределённых и личных местоимений и наречий ("какой-то", "как-то", "когда-то", "он", "она", "кто-то") в речи клиента свидетельствует об инфантильности и незрелости. Что касается признака "тре- вожность, напряжённость", то, в отличие от других, он оказался униполярным, что связано, по-видимому, с тем, что уже сама ситуация обращения за психоло- гической помощью исключает противоположный полюс - спокойствие. Поэ-

Таблица 3

Семантический дифференциал оценки
терапевтического потенциала клиента

Тревожность неадекватна-3-2-10123Тревожность адекватна
Неестественность поведения-3-2-20123Естественность поведения
Закрытость-3-2-20123Благорасположенность и откликаемость

Витиеватость и сбивчивость высказываний-3-2-20123Вразумительность и зрелость высказываний

Местоименность и неопределённость суждений-3-2-20123Пристрастность и энергичность суждений

Значимыми в этом смысле показателями являются: высокий уровень культуры и профессиональной подготовки психолога; сензитивность и способность к рефлексии в отношении процессов, происходящих и в нем, и в клиенте; личностная ёмкость, жизнелюбие и способность к партнерству с данным клиентом; сбалансированность и удовлетворённость собственных базисных ценностей (финансовых и сексуальных в том числе); способность и умение выдерживать превратности работы с данным личностным типом клиента (удары по самолюбию, интенсивность сопротивления или переноса, притворства и т.п.), физическое, психическое и личностное здоровье психолога (от чувства юмора и знания собственных ограничений до адекватной энергетики и отсутствия или компенсированности невротических потребностей и черт).

Напоминанием о том, что прогноз успешности совместной работы всегда обоюден, поскольку включает, помимо указанных моментов, и такой немаловажный фактор, как обоснованная вера в успех, мы и завершаем этот раздел.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Какой специалист (специальность, квалификация) имеет право на оказание профессиональной психологической помощи?
2. В чём состоит различие и общность таких смежных областей деятельности как психологическое консультирование и психотерапия?
3. Что такое немедицинская психотерапия?
4. Сформулируйте основные права консультирующего психолога и клиента.
5. Назовите желательные и нежелательные моменты в первой встрече психолога-консультанта с клиентом.
6. Перечислите основные коммуникативные техники, наиболее часто применяющиеся в консультативной беседе.
7. Каковы основные этапы процесса психологической помощи и какова их специфика?
8. Укажите ряд оснований и признаков для неблагоприятного прогноза в отношении дальнейшей работы с клиентом.

Список использованной литературы

- Братусь Б.С. Опыт обоснования гуманитарной психологии // Вопр. психологии, - 1990. - №6. - с. 9-16.
- Бондаренко А.Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика. // Моск. психотерапевт, журнал. - 1993. - №1. - с. 63-76.
- Woody G.D. Resolving Ethical Concerns in Clinical Practice: Toward a pragmatic Model //Journal of Marital and Family Therapy. 1990. - Vol. 16, N2. - pp. 133-150.
- Этические стандарты для психолога. Мадрид. Испания. 1987.// Вопр. психологии. - 1990. - №5. - с. 158-162.
- Правовое регулирование психотерапевтической деятельности в Австрии: Закон о психотерапии от 7 июня 1990 г. // Моск. психотерапевт, журнал. 1993 - №3. - С.140-156.
- Zunin, Leonard et Natalie. Contact. - Les editions de l'homme. Montreal. 1975. - 325 p.

Литература для самостоятельной работы по проблематике раздела

1. Алешина Ю.Е. и др. Спецпрактикум по социальной психологии: опрос, семейное и индивидуальное консультирование. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1989, - 89 с.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. - М.: Мысль, 1988, - 301 с.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 200 с.
4. Василюк Ф.Е. От психологической практики к психотехнической теории. // Моск. психотерапевт, журнал, 1992, N1, с. 15-32.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. - М.: Педагогика, 1991, - 232 с.
6. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1985, - 168 с.
7. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. - М.: Медицина, 1985. - 304 с.
8. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. - 216 с.
9. Рудестам Н.М. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс, 1990. - 310 с.

РАЗДЕЛ 2

Основные направления зарубежной
консультативной и терапевтической психологии

w

П

-1

В настоящее время известно более двухсот различных техник, используемых в психологическом консультировании и терапии. Удивление вызывает даже не столько разнообразие и количество подходов, сколько то обстоятельство, что все они не только находят своих приверженцев, но при этом и "работают". Анализ показывает, что происхождение подходов и, соответственно, способов воздействия имеет различные источники: "от" собственно науки; "от" собственной психотерапевтической практики; "от" религиозной психотехники; "от" народной фольклорной психотехники (например, традиция причитаний и плачей), а также "от" определённых социокультурных форм общения. Анализ свидетельствует также и о том, что все они, по крайней мере, из первых двух позиций имеют некоторые общие основания, в частности, относящиеся к наиболее общим концептуальным моделям, составляющим, так сказать, прототип теории. Обратимся вначале к характеристике наиболее известных традиций в консультативной психологии и психотерапии, чтобы затем рассмотреть их базисные основы.

Исходя из информационно-ориентировочной целесообразности, попытаемся раскрыть сущностные стороны каждого из них через характеристику основных проблем (идей), понятий и методологических основ психотехник. При всей неизбежной фрагментарности подробного описания жертва, приносимая нами, на наш взгляд, оправдана тем, что в отечественной литературе пока ещё попросту не существует сколько-нибудь систематического изложения контекста существования и развития современной консультативной психологии, что не позволяет обеспечить приемлемой ориентировочной основой студентов и психологов-практиков, специализирующихся в этой научно-практической области.

Как хорошо известно профессионалам, своеобразие ситуации добавляет и то, что адепты определенной концепции склонны весьма сильно идентифицироваться именно с избранными им направлением, тем самым демонстрируя психологическую "ащиту в отношении других.

Глава 1

Психодинамическое направление

1. Классический психоанализ

Термин "психодинамика" был введен, как известно, в 1918 году Р.Вудвортсом, однако в современной психологии объем и содержание соответствующего понятия определяются, в основном, психоаналитическими концепциями и индивидуальной психологией А.Адлера. Согласно определению, в центре психодинамического подхода находятся вопросы, связанные с динамическими аспектами психики, т.е. мотивами, влечениями, побуждениями, внутренними конфликтами (противоречиями), существование и развитие которых обеспечивает функционирование и развитие личностного "Я".

Хотя сам классический психоанализ З.Фрейда всегда рассматривался в консультативной психологии как весьма ограниченный по своим возможностям метод (в силу целого ряда причин: акцент на сексуальность и проблемы детского возраста; слишком большая временная длительность работы; отвлечённость от непосредственной проблемы клиента и др.), значимость теории и практики З.Фрейда этим никак не умаляется. Дело в том, что классический психоанализ оказался на редкость продуктивным в качестве "прародителя" как непосредственно вытекающих и ассоциирующихся с ним течений (концепций и психотехник), так и тех, которые появились как реакция, пусть даже негативная, на

него.

Являясь одновременно теорией личности (первой в психологии), культурологической концепцией и методом психотерапии, учение З.Фрейда оказало беспрецедентное влияние не только на психологию, но и, по существу, на всю культурную ситуацию XX века.

Рассмотрим понятийную структуру и основные особенности консультативного и психотерапевтического процесса в классическом психоанализе.

Представление о человеке. Человек - природное существо, которым управляют влечения (непознаваемые мотивы, биологические потребности и инстинкты), а также специфические психосексуальные переживания, относящиеся к первым шести годам жизни. Концепция З.Фрейда детерминистична, восходит в своих основах к смешанной объяснительной модели в теории познания,

а) принципу иерархичности и прямой зависимости "высших" переменных от

"низших";

б) принципу, согласно которому наиболее сложные вещи (значения) наиболее абстрактны, а находящиеся в их основании наиболее простые вещи (значения) наименее абстрактны (принцип линейной зависимости).

В то же время - это отражено во взглядах З.Фрейда о том, что подчиняясь инстинктам жизни, человек направляется ими к росту, развитию и творчеству (посредством стремления к удовольствию и избеганию боли) - его концепция строится с учётом кантовской модели познания, предполагающей:

Любопытно, насколько этот феномен иллюстрирует психологический защитный механизм "образование реакции".

а) отсутствие линейной зависимости между "нижними" и "высшими" переменными и то, что

б) наиболее сложные вещи (значения) суть не наиболее абстрактные, а те, которые образуют наибольшее количество связей с другими в рамках данной теории.

Помимо инстинкта жизни, воплощённого в понятии "libido", З.Фрейд сформулировал и инстинкт смерти ("mortido"), который может проявляться в виде агрессивного влечения. Согласно основам психоанализа, совладание с врождённой агрессивностью - одна из основных задач человечества.

Структура личности. Личностная структура включает три инстанции: Id (оно) - биологический компонент, первичный источник психической активности,местилище инстинктов, управляемое принципом удовольствия. Сохраняется неизменным на протяжении всей жизни человека. Это неосознаваемая часть личностного "Я", выступающая импульсивным источником влечений и действий.

Ego - (я) - центральная инстанция саморегуляции личности. Управляемое принципом реальности, ego контролирует поведение, уравнивая импульсы с требованиями социального окружения, осуществляет рациональный анализ ситуации, вырабатывает план поведения, ориентируясь на окружающую среду.

Super-ego - (сверх-я) - моральная инстанция личностного "Я", производящая оценку действий или намерений с точки зрения допустимости их с учётом общественных норм, правил, ценностей и идеалов. Представляет собой усвоенную (интериоризованную), как правило, через родителей или ближайших взрослых шкалу ценностей.

Для характеристики личностного состояния З.Фрейд ввел понятие "боязнь". Он различал три вида боязни: невротическую, реалистичную и моральную. Боязнь возникает из конфликта между Id, Ego и Super-ego. С ней связаны чувство вины и механизмы психологической защиты "Я".

Модель личностной структуры З.Фрейда явилась, в сущности, одной из первых психологических концептуальных моделей личности, причем полученной эмпирическим путем, посредством констатации реальных фактов в процессе исследовательской и лечебной работы.

Стадии психосексуального развития. Согласно З.Фрейду, к пятилетнему возрасту личность ребёнка, в основном, устанавливается как целостное образование. В периоде психосексуального становления З.Фрейд выделил пять фаз, отражающих своеобразие психосексуального развития:

Оральная фаза: от рождения до полутора лет. Фаза, в которой развивается осознание действительности. Кормление материнской грудью удовлетворяет потребность в еде и удовольствии. Затем, с развитием зубов, добавляется удовольствие от кусания. Важен постоянный телесный и эмоциональный контакт с ребёнком, обеспечение базисных потребностей, т.к. ребёнок полностью зависит от матери. В противном случае из оральной фазы вырастают такие психологические проблемы и соответствующие личностные черты как чувство собственной ненужности, повышенная зависимость от других, неадекватность, недоверчивость, неспособность принять любовь, завистливость, жадность. В психоанализе проблемы этого ряда получили название "оральная фиксация".

Анальная фаза: от полутора лет до трёх лет. В соответствии с теорией З.Фрейда, в этот период зона ануса становится определяющей, т.к. ребёнок овладевает актом дефекации. Сопряжённые с ним удовольствие, произвольная

задержка или осуществление акта становятся определённым моментом форми-

рования личности. Родители и взрослое окружение, как известно, уделяют специальное внимание процессу овладения ребенком деятельностью ануса. Различный уровень дисциплинирования ребенка со стороны родителей и их отношение к его поведению в этот период, по З.Фрейду, влияет на формирование таких личностных черт и проблем как бережливость, скупость, аккуратность, упрямство, открытость выражения отрицательных чувств, степень личной независимости, осознание своей значимости и др. Анальная фиксация выражается в том, что клиент чувствует своё бессилие, стремится определить, кто он и что он может; высказывание "я не знаю себя" - типичное её проявление.

Фаллическая фаза, в возрасте с трёх до шести лет основной зоной, по З.Фрейду, является область гениталий, которая вызывает интерес и попытки манипулирования, включая и противоположный пол. З.Фрейд утверждал, что в этом возрасте возникает Эдипов комплекс у мальчиков (когда мать выступает объектом любви) и комплекс Электры (термин учеников З.Фрейда), когда девочка стремится добиться одобрения и любви отца. Открытие того факта, что "на месте выпуклости у девочек впуклость" ведет к возникновению "комплекса кастрации" у мальчиков и "зависти к пенису" у девочек. Данная фаза имеет решающее значение в идентификации с соответствующим полу ролевым поведением, в процессе которого огромное значение имеет общение родителей с ребенком, у которого проснулась хоть и детская, но сексуальность. Неверное (построенное на запретах) воспитание в этой фазе приводит к таким психологическим проблемам и чертам как низкое самоуважение, гипертрофированное чувство вины, конфликтность, категоричность.

Латентная фаза, с шести до двенадцати лет, т.е. после разрешения Эдипова комплекса. Проблемы сексуальности отходят на второй план. Их замещают интересы, связанные с учением, спортом, общением со сверстниками, т.е. в широком плане - с социализацией.

К этому времени, в основном, сформированы Id, Ego и Super-ego, как и отношения между ними. В латентной фазе происходит формирование представлений о внешнем мире, которое может приводить к психологическим проблемам: отрицательная "Я-концепция", чувство неполноценности в социальных отношениях, стремление уходить от ситуаций, требующих соперничества; чувство неуверенности по отношению к учению; ценностные конфликты и др.

Генитальная фаза: от двенадцати (пубертат) до восемнадцати лет и далее, по З.Фрейду, до старости. На этой стадии подростки, несмотря на сексуальность и сексуальное экспериментирование, научаются трансформировать свою сексуальную энергию в различные приемлемые виды социальной активности (сублимация). Они учатся устанавливать отношения с противоположным полом, освобождаются от родительской опеки, "примеряют" различные социальные роли и формируют способность "любить и работать", завершая процесс идентификации собственного "Я".

Понятие защитных механизмов и их характеристика. З.Фрейду принадлежит важнейшая идея, относящаяся к собственно психотерапевтическому процессу: положение о психологическом сопротивлении клиента, выражающемся в том,

Формулировка М.Мамардашвили.

От лат. *sublimatio* - поднимаю ввысь, возношу. По З.Фрейду, процесс трансформации

низших влечений в высшие, социально приемлемые формы.

что его эго защищает себя с целью избежать "боязни" от тех переживаний, которые для него неприемлемы. Формы сопротивления различны: юмор, молчание, засыпание и т.п. Но наиболее существенным для психотерапии является такая форма сопротивления как "перенос" ("трансфер"), т.е. перенесение на психотерапевта чувств, вызванных в свое время другими значимыми для клиента лицами. Считая поначалу "перенос" препятствием для лечения, З.Фрейд позже открыл, что именно этот феномен делает возможным само излечение, поскольку в процессе повторного переживания прежних психологических травм, клиент изживает их, осознавая ранее неосознаваемое. Совокупность переживаний, связанных с явлением "переноса", получила название "невроз переноса". Попутно отметим, что данный феномен имеет и обратную сторону, т.е. возможен и со стороны психотерапевта. В этом случае он называется "контр-перенос".

Среди психологических механизмов эго-защиты выделяются следующие: Рационализация. Рационализация есть псевдообъяснение, когда клиент на место реальных, действительных мотивов и причин своих действий подставляет другие, рисуящие его в более привлекательном свете. Классическая иллюстрация рационализации - басня о зеленом винограде, в которой лиса, пытаясь достать виноград, не сумела сделать это и свою неудачу объяснила тем, что виноград зелен.

Отрицание. Отрицание есть разновидность перцептивной защиты, при которой человек в буквальном смысле слова не замечает неприятных для него фактов и явлений. Например, женщина может отрицать наличие у неё враждебных чувств к собственному ребёнку (как социально неприемлемых) после развода с его отцом. Известный феномен этого же рода - "неузнавание" участниками Т-группы себя на экране видеомонитора.

Регрессия. Регрессия - психологический механизм эго-защиты, при включении которого клиент начинает вести себя, как бы "спустившись" на более ранние, приближенные к детским формам поведения, этапы развития. Этот защитный механизм под иным названием "инфантилизация" часто используется в групповых формах общения для снятия психологических барьеров.

Вытеснение. "Вытеснение" ("подавление") - один из важнейших феноменов функционирования сознания, открытый З.Фрейдом.

Сущность действия данного эго-защитного механизма заключается в изгнании (вытеснении) из сознания травмирующих моментов. З.Фрейд полагал, что именно этот механизм лежит в основе детерминации поведения человека, ранние психологические травмы которого (в первые пять лет жизни) были вытеснены из сознания, но тем не менее продолжают влиять на нынешнее поведение. Вытесненные переживания проявляются, по З.Фрейду, в оговорках, забывчивости, произвольных "нечаянных" действиях.

Проекция. Действие этого эго-защитного механизма заключается в том, что неприемлемые для индивида (с точки зрения общественной морали или интериоризованных личных норм) его собственные переживания или состояния приписываются другим, что избавляет клиента от их осознания, принятия и переработки (изживания).

Интроекция. Сущность данного механизма в том, что человек "встраивает", впитывает в себя ценности и нормы другого, принимая их в качестве своих личных и тем самым избавляясь от внутриличностного конфликта.

Существуют весьма специфические зарубежные исследования, в которых доказано,

Идентификация. Тесно связанный с интроекцией ево-защитный механизм, функция которого - защита его от фрустрации путем отождествления с некой более могущественной инстанцией, чем его. В период фаллической фазы идентификация играет роль механизма личностного развития. В жизни взрослых идентификация зачастую выступает средством защиты от чувства собственной неполноценности путём присоединения к какой-либо могущественной организации или авторитетному человеку. Данный механизм весьма важен в понимании психологической специфики психотерапии и существования личности. В частности, заслуживает внимания то обстоятельство, что в ситуации психологического консультирования и психотерапии клиент может идентифицироваться с одной из трёх позиций: агрессора, жертвы или нарциссической.

Интеллектуализация. Этот защитный механизм относится, скорее, к психологу-консультанту и психотерапевту, чем клиенту. Сущность его в том, чтобы отстранять своё ego от непосредственного эмоционального контакта с его другим и трактовать этого другого как объект, т.е. посредством концептуальных моделей, понятийно и терминологически ориентированных схем.

Образование реакции. Действие механизма проявляется в осуществлении намеренных действий, содержание которых защищает его от осознания подлинных переживаний. "Образование реакций" - это социальный фасад "любви", призванной избежать страха столкновения с реальными чувствами агрессии, относящейся к тому, кому предъявляется "фасад хорошего отношения". З.Фрейд считал её низшей формой сублимации.

Замещение. Этот защитный механизм предназначается для избегания страха ("боязни") путём вымещения накопившейся энергии на доступный или безопасный объект, когда в отношении настоящего объекта разрядить её невозможно. Пример: не смея выразить свои отрицательные чувства по отношению к начальнику (боязнь санкций, последствий), человек приходит домой и вымещает досаду и раздражение на детях.

Сублимация. Знаменитый защитный механизм, который, по З.Фрейду, трансформирует сексуальную или агрессивную энергию в творческую социально приемлемую деятельность: искусство, спорт и т.д. Сублимация, следовательно, - высшая форма замещения.

В классическом психоанализе выделяется еще несколько механизмов, в частности, - "компенсации", "ритуала", "изоляции", и "частичной (компромиссной) реакции".

Компенсация. Компенсация состоит в развитии тех сторон, свойств или способностей личности, которые позволяют ей справиться с чувством неполноценности за счет получения социального признания в доступных областях деятельности. Пример: подросток с низкой успеваемостью начинает усиленно заниматься спортом и достигает заметных успехов.

Ритуал. Ритуал - система защитных действий, призванных справиться со страхом или другими негативными переживаниями. Носящие избыточный и иррациональный характер, ритуальные действия предназначены для отмены, исправления нежелательных действий.

Согласно З.Фрейду, вся система религии, к примеру, построена на таких компенсаторных, замещающих, символических ритуальных действиях, предназ-

что в условиях пыток и в концентрационных лагерях жертвы, пытаясь справиться со страхом, принимали навязываемые им ценности и нормы их мучителей.

наченных для морального оправдания или искупления того, что признано нежелательным.

Изоляция. Как и механизм интеллектуализации, изоляция отделяет эмоции от когнитивных процессов. Но, в отличие от последней, изоляция действует не посредством изменения теоретических конструктов, а путём изменения перцептивных характеристик воспринимаемых объектов, т.е. путём отстранения, эмоционального дистанцирования от них.

Частичная компромиссная реакция - его-защита от негативных чувств (зависти, агрессии, презрения и др.), при которой поведение строится двойственно, чтобы хотя бы частично удовлетворить (реализовать) социально нежелательные переживания. Например: муж обращается к жене со следующими словами: "Замечательный торт! Как это ты удосужилась его приготовить?"

Основная теоретическая дихотомия. Основным теоретическим различием, с которым работал З.Фрейд, является сознание - не (под) сознание, осознаваемое - неосознаваемое.

Восходящее к работам Р.Декарта и Н.Гартмана, понятие "бессознательное" занимает центральное место в концепции и психотерапевтической практике З.Фрейда. Ключевыми моментами в характеристике "бессознательного" выступают следующие:

- а) его нельзя обнаружить непосредственно, только лишь косвенно (сны, фантазии, конфликты, ошибки, выпадения из памяти, оговорки, а также с помощью специальных техник - свободные ассоциации, проективные методы);
- б) на пути между бессознательным и сознанием находится цензура;
- в) бессознательное настолько действенно и значимо, что может составить основу невротической симптоматики и проблематики.

Неосознаваемые влечения, побуждаемые психической (т.е. биологической по своему происхождению) энергией, сталкиваются с силами сдерживания, принадлежащими его. Силы влечения, привязанные к определённым идеям и поведению, З.Фрейд называл "катексис", а силы сдерживания - "антикатексис". Момент осознания неосознаваемого (инсайт, т.е. озарение) З.Фрейд выделял в качестве отличительного признака психоаналитической терапии, которая, по З.Фрейду, устраняла более глубокие причины неврозов, чем "акаузальная", т.е. непсихологичная медицинская терапия, основанная на устранении симптомов с помощью лекарств.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса. Цели психологической помощи. В классическом психоанализе выделяются две главных цели психотерапии и консультирования: 1. Осознание неосознаваемого (мотивов, фиксаций, защитных механизмов, способов поведения) и принятие адекватной и реалистической интерпретации. 2. Усиление его для построения более реалистичного поведения.

Роль психолога-консультанта. В классическом психоанализе роль и позиция психотерапевта (консультанта) достаточно жестко фиксирована. Основные требования к нему: невмешательство, отстраненность, нейтралитет и личностная закрытость; умение и способность выдерживать "перенос" и работать с "контр-переносом"; тонкая наблюдательность и способность к адекватным

З.Фрейд признавал: "Я никогда не был собственно врачом". В многочисленных исследованиях-свидетельствах подчеркивается его исследовательская позиция. Известно, что сам З.Фрейд не соблюдал жёсткие правила психоаналитической процедуры, вовлекаясь в жизнь своих пациентов, пытался устраивать их дела, в том числе и личные. Поэтому он говорил: "равняйтесь не на меня, а на теорию".

интерпретациям. Одним из важнейших требований к психоаналитику выступает требование осознания собственных проблем, реакций и их возможного влияния на клиента. Недаром прохождение курса длительного и подробного психоанализа есть неперемное условие профессиональной подготовки психоаналитика.

Требования и ожидания от клиента. Во-первых, от клиента ожидается принятие самой концепции психоанализа. Во-вторых, полная открытость и готовность к длительному (от нескольких месяцев до многих лет) периоду совместной работы. В-третьих, в условия контракта вносится пункт, согласно которому клиент берёт на себя обязательство воздерживаться от резких перемен личной жизни на протяжении курса психоанализа.

Психотехника в классическом психоанализе. Классический психоанализ включает пять базисных техник: а) метод свободных ассоциаций; б) толкование сновидений; в) интерпретация; г) анализ сопротивления; д) анализ переноса.

а) метод свободных ассоциаций предполагает порождение произвольных, в случайном порядке приходящих на ум высказываний, содержание которых может отражать любые переживания клиента. Для консультанта-аналитика важны: содержание, последовательность и блокировка в высказываниях. Последние два момента являются ключами к неосознаваемой проблематике, определить которую обязан психоаналитик.

б) толкование сновидений. Этой технике посвящена знаменитая работа основателя психоанализа с идентичным названием. Поэтому мы отметим лишь самые существенные моменты, относящиеся к работе со сновидениями. Во-первых, в сновидении различается манифестируемое и латентное содержание (последнее "включает в себя подавленные, представленные в иносказательной форме переживания"). Во-вторых, немаловажным является то обстоятельство, что во время сна ослабевают эго-защитные механизмы и проявляются скрытые от сознания переживания. В-третьих, сновидение - не только иллюстрация подавленных переживаний, но и процесс трансформации их в более приемлемую для принятия и совладания форму. Именно эту функцию сновидений З.Фрейд обозначил как "работа сновидения".

Задача консультанта-аналитика (психотерапевта) состоит в обеспечении интерпретации, раскрытии латентного содержания и, путем побуждения клиента к высказыванию свободных ассоциаций, связанных со сновидением, - помощи ему в осознании реальных событий прошлого и настоящего, вызвавших те или иные картины снов.

в) интерпретация, т.е. толкование, объяснение, включает в себя три процедуры: идентификацию (обозначение), разъяснение (собственно толкование) и перевод на язык повседневной жизни клиента. Основные правила интерпретации таковы:

- 1) идти от поверхности вглубь;
- 2) интерпретировать то, что клиент уже способен принять;
- 3) прежде, чем интерпретировать то или иное переживание, указать клиенту на защитный механизм, лежащий в его основе.

г) анализ сопротивления. Основная функция этой техники - обеспечить осознание клиентом своих эго-защитных механизмов и принять необходимую конфронтацию по отношению к ним, учитывая, что именно сопротивления эго являются главной помехой на пути осознания различных проблем. Главное правило психоаналитика - использовать для интерпретации наиболее очевидные эго-защитные механизмы. Существенным моментом в анализе сопро-

1 тивления является не преодоление его, ибо психологическая защита необходима, а именно осознание как психологического механизма, вслепую действующего там, где, как оказывается, его-защитная функция уже не нужна. д) анализ переноса ("трансфера"). В классическом психоанализе перенос постулируется в качестве неперемного атрибута психотерапии и специально поощряется специфической позицией аналитика (невмешательство, отстраненность, закрытость и т.п.). Анализ "невроза переноса" - ключевой момент психотерапии, т.к. способствует осознанию фиксаций, определяющих поведение и переживания клиента таким образом, что фигура психотерапевта становится как бы фантомом, на который налагаются отношения и переживания, связанные с эмоциональными травмами первых пяти лет жизни. Смысл анализа переноса состоит в обнаружении подлинных психоэмоциональных основ зафиксированных форм поведения, интерпретации их и, тем самым, помощи в их переработке и изживании.

Краткая характеристика концепции. Классический психоанализ З.Фрейда с начала своего возникновения был оценен с той самой выраженной амбивалентностью, которую детально описал его основатель как чередование любви и ненависти. Как бы то ни было, в истории мировой науки имя З.Фрейда стоит в одном ряду с именами Н.Коперника и Ч.Дарвина, столь огромны последствия его открытий и их влияние на самопонимание человечества. Общепризнана громадная эвристическая ценность концепции З.Фрейда, оказавшей влияние практически на весь ряд гуманитарных наук, не говоря уже о такой сфере общественного сознания как искусство. Трудность и неоднозначность восприятия концепции З.Фрейда, которую иногда именуют не иначе как своего рода "мифологией XX века" свидетельствует, по глубокому замечанию М.Мамардашвили, "о трудности изменения наших привычек научного исследования, уходящих, кстати, корнями в то понятие наблюдения (или рациональности), какое сформулировано и лежит в основе классической науки" (см. Мамардашвили М.К., с. 4-5.) Не случайно представители позитивистской научной ориентации критикуют З.Фрейда именно за метафоричность его языка, которая, по их мнению, является антиподом научности. На самом деле гносеологическая проблематика, привлекающая внимание критиков, позитивистской традиции, гораздо глубже, чем это может показаться на первый взгляд. Дело в том, что метафора в постклассической науке признана и трактуется как "новое проявление онтологического единства мира". Поэтому концепцию З.Фрейда, как и концепции современного естествознания, следует оценивать не с позиций науки XIX века, а с позиций, учитывающих уровень мышления в науке, каким он стал, по крайней мере, с момента утверждения постулатов и теорий копенгагенской школы "новой физики" (см. Belkin G.C., p. 109-111).

Что касается влияния концепции З.Фрейда на теорию и практику психотерапии и консультирования, следует отметить исключительную продуктивность классического психоанализа в этом отношении. Основанные на противостоянии или на продолжении традиций ортодоксального психоанализа, последующие течения оказались исключительно плодотворными, а некоторые

Ср. "Одним из продуктивных направлений исследования в этой области представляется анализ метафоры как стержневого принципа работы сознания вообще на пути от доязыкового опыта к языковому значению, от спонтанного зарождения смыслов... к их рациональной фиксации, интеллектуальному расчленению и проявлению" -Автономова Н.С. Рассудок. Разум. Рациональность. - М.,: "Наука", 1988, С.263.

из них сами превратились в самостоятельные научные традиции. Вместе с тем, следует отметить, что открытия и новшества З.Фрейда вошли, в том или ином виде, практически в любое направление, связанное с оказанием психологической помощи. Поэтому вполне справедливо считать З.Фрейда основателем практической психологии, хотя само это словосочетание принадлежит К. Юнгу.

2. Аналитическая психология К. Юнга

Психотерапевтическая концепция К. Юнга настолько же связана в своих основах с концепцией З.Фрейда, насколько и отлична от последней, что, на наш взгляд, объясняется прежде всего личностными особенностями создателя аналитической психологии, а уж затем всеми привходящими обстоятельствами. Мы вообще склонны полагать, что в истории консультативной психологии и психотерапии особенно ярко проявляется влияние и взаимозависимость личности автора и создаваемой им системы. Проблема взаимосвязи и взаимопредопределения личности, содержания и пространства её "жизненного мира", в том числе и результатов деятельности - одна из наиболее загадочных и наименее изученных проблем психологии. Поэтому в нашем кратком обзоре мы охарактеризуем те особенности концепции К. Юнга, которые носят характер, ярко отличающий их от ортодоксального психоанализа.

Структура личности. В аналитической психологии К.Юнга представления о структуре личности гораздо сложнее, чем в классическом психоанализе. Прежде всего К. Юнг выделил различные психологические типы личности, определяющиеся преобладанием той или иной из основных, по К. Юнгу, психических функций: ощущения, мышления, чувствования и интуиции. Соответственно - сенсорный, мыслительный, этический и интуитивный личностные типы. Каждая из предложенных моделей личностных типов характеризовалась посредством раскрытия специфики способов из взаимоотношения с миром. Так, например, сенсорный тип отличается ситуативным реагированием, отсутствием эмоциональных задержек, в то время как мыслительный тип всю свою жизнь подчиняет интеллектуальным соображениям и формулам. Мыслительный и этический типы были отнесены К.Юнгом к рациональным, а сенсорный и интуитивный к иррациональным. К тому же К.Юнг ввёл ещё одно важное различие в характеристику способа бытия личности: "экстраверсия-интроверсия", которое восходит к его ранним положениям о "законе" или "принципе противоположностей", согласно которому энергия, движущая личностью, вырабатывается из противоположно направленных сил. Далее К.Юнг ввёл понятие "психея", которое охватывает личность как целостность. По К.Юнгу, "психея" - это всё нефизическое пространство, составляющее свою собственную реальность. В пределах "психеи" циркулирует "жизненная энергия", либидо, движение которой подчиняется принципам эквивалентности, энтропии

Напомним, что в своих естественнонаучных истоках К.Юнг, как и З.Фрейд, исходил из принципа, воплощённого в биогенетическом законе, из дарвинистско-ламаркистской традиции, а в концептуальной модели занимал промежуточную, как и З.Фрейд, позицию, объединяющую объяснительные модели Локка и Канта (см. выше, "Представление о человеке"). Дуализм вообще свойствен всей психодинамической парадигме.

Обращаем внимание на аналогию с более поздним понятием Э.Гуссерля "жизненный мир".

дисбаланс в распределении

и противоположностей. Иначе говоря, любой энергии вызывает компенсаторные тенденции.

Целостная структура "психеи" включает следующие компоненты: внутренний мир, внешний мир, анимус (анима), тень, самость (self), ego, персона (маска), личное бессознательное, коллективное бессознательное (архетипы), и сознание. Причём, "маска" и ego принадлежат к области сознания.

Собственно "Я" (ego) - по К.Юнгу, - комплекс репрезентаций, составляющий центр поля сознания, обладающий весьма высокой степенью устойчивости и идентичности. Ясно, что ego для К.Юнга - часть "психеи". Маска (персона) - верхний слой, фасад личности. Эта инстанция включает в себя социальные роли, стиль поведения, предпочитаемую внешность, т.е. это облик и лик человека, которые тот представляет другим.

Личное бессознательное - зона, смежная с ego. Она включает в себя забытые переживания, которые тем не менее могут актуализироваться. Познаётся оно, как и у З.Фрейда, через инсценирование.

Коллективное бессознательное - по К.Юнгу, "кладовая мировых процессов, отложенных в структуре мозга и симпатической нервной системы, составляющих в своей совокупности вневременной и вечный образ мира, в противовес нашей сознательной одномоментной картине мира". К.Юнг предпочитал даже говорить о "коллективной психе". Именно в ней содержатся архетипы, т.е. коллективные общечеловеческие представления универсального порядка, определяющие специфические человеческие (как вида) способы поведения и темп переживаний.

Архетипы (они же "имаго", "коренные имиджи", "доминанты", "поведенческие паттерны" в терминах К.Юнга) бывают двух типов: персонифицированные (например, анимус-анима) и трансформирующиеся (напр. самость). Примеры архетипов: Отец, Бог, Дева, Герой, Дитя.

Анимус (у женщин) - анима (у мужчин) суть архетипы, воплощающие мужское и женское начало у лиц соответствующего противоположного пола. Экспликативная функция данного архетипа проявляется, к примеру, в анализе мужско-женских отношений, когда женщина проецирует свой анимус на партнера, в соответствии с чем воспринимает его как стойкого, способного защищать и т.д., в то время как тот сам может испытывать потребность в женской опеке, находясь во власти архетипа Матери, что приводит к межличностному конфликту.

"Тень" - архетип, представляющий "тёмную", "низкую", греховную инстанцию личности. Если провести аналогию с З.Фрейдом, "тень" соответствует сексуальным инстинктам. Для К.Юнга "тень" - то, неприятное человеку в самом себе, что он прячет от самого себя и от других. Вместе с тем, К.Юнг полагал, что "тень" может оказывать и положительное влияние на человека не только самим фактом принятия её, но и тем, что "тень" может трансформироваться в положительном направлении, коль скоро её содержание признается естественным, "легальным".

"Самость". Это, по К.Юнгу, центральный архетип в структуре личности.

Архетип упорядоченности и целостности личности. К. Юнг писал "... самость есть качество, превосходящее сознательное ego. Оно

-- u-iiu, щпиулидищсс wJNai-ельное ego. УНО охватывает не только

То, что называется еще "расовым бессознательным".

Отметим попутно, что у К.Юнга термин "комплекс" означает сочетание мыслей,

объединённых одним чувством.

сознание, но и несознательную психею, и, следовательно, является, так сказать, личностью, которой мы также пребываем" (Jung, 1964, p. 398) Самость, в сущности, - это архетип потенциала человеческой личности, конечная цель самоосуществления.

Стадии развития. В отличие от З.Фрейда, выделявшего пять основных стадий психического развития в качестве базисных для определения фиксаций на них как источнике личностной проблематики, К.Юнг, полагая подход З.Фрейда редукционистским, предпочитал вести речь о некоторых общих периодах жизненного цикла. Вместо понятия "фиксация" К.Юнг предпочитал термин "незрелость", легко ассоциирующийся с тем или иным периодом развития. Рассмотрим их детальнее.

Досексуальный период. На этой стадии сексуальный инстинкт незначим. Основная характеристика периода - функция кормления и физического, равно как и психического, роста. На этой стадии жизнь индивида характеризуется беспроblemностью в связи с тем, что примитивному сознанию недоступны серьезные противоречия. От рождения до трёх лет.

Предпубертатный период. От трёх-пяти лет, хотя существенны индивидуальные различия, до десяти-тринадцати лет. Основные задачи этого периода - расширение объёма сознания за счёт обучения и постепенное, хотя и неполное, обретение автономии по отношению к семье. Важная часть периода - то, что ребенок во многом отождествляет себя с домом своих родителей и с зависимостью себя от них. В этот же период получают начальное развитие сексуальные инстинкты. К.Юнг не выделял, в отличие от З.Фрейда, в качестве специфических инцестуальные детские влечения, хотя допускал их появление в этот период как проявление чистой возможности.

Пубертатный период. От десяти-тринадцати до девятнадцати-двадцати лет (у девушек) и до двадцати пяти (у юношей). Кстати говоря, подобное, не обусловленное физиологией продление периода - свойственная вообще К. Юнгу тенденция значительно расширять пространство жизни, что связывают с его психотерапевтической установкой не дать клиенту почувствовать, что он, так сказать, "уже за холмом". В этот период на индивида ложится не только тяжёлое бремя сексуальности, но и проблемы социального самоопределения и самоутверждения. Подросток и юноша сталкивается с противодействием и различными влияниями родителей, встаёт перед необходимостью выбора жизненного пути. Впервые возникает опасность одностороннего развития.

Юность. От двадцати-двадцати пяти до тридцати пяти-сорока лет. Это стадия, когда, по словам, К.Юнга, индивид должен "проложить свою собственную дорогу" в жизни, в противном случае его ожидают психологические проблемы. Общими направлениями и содержанием активности в этот период являются создание семьи, обзаведение детьми и обустройство собственного дома, равно как решение вопросов служебного преуспевания и профессионального совершенствования. Специальные проблемы периода заключается "в преодолении очарования материнской анимой" - для мужчин или "анимуса отца" -/ для женщин. В целом же, это период возрастающей ответственности и возрастающего сознания (знания, смысла).

Как явствует из характеристики и формулировки Самости, именно к этой идее К.Юнга восходят современные концепции самореализации, столь популярные в различных направлениях мировой психологии, в особенности, гуманистическом.

Средний возраст. За пределами сорока лет, когда наступает вторая половина жизни. По К.Юнгу, своеобразие данного периода в том, что уже прожито достаточно много, но смысл жизни оказывается ещё не раскрыт, т.к. он не исключительная принадлежность сознания. Закончилось вбирание мира в себя и начинается время углубления в свою внутреннюю природу. Это время пожинать плоды своих прошлых усилий.

Старость. За пределами шестидесяти-шестидесяти пяти лет необходимо принять свой возраст как "старость", поскольку такова реальность жизни. К.Юнг интересовался этим периодом жизни человека едва ли не больше остальных представителей психологии. К.Юнг полагал, что в этом возрасте следует жить, глядя не назад, а в себя. Старость - исключительно плодотворный период для личного развития, по К.Юнгу, т.к. открывает путь для осуществления потенциала - "самости". Он отмечал: "Человеческие ценности, и даже тело, имеют тенденцию превращаться в свои противоположности". Мужчины становятся более женственными, женщины мужественными, а равнодействующая анимы и анимуса открывает путь к гармонии. Старость - это период жизни, когда телеология жизни трансформируется в её (жизни) продолжение за пределами земного бытия индивида, уступая место религиозному опыту.

Основные теоретические положения К.Юнга. Центральное место в концепции К.Юнга занимают следующие идеи:

- 1) Преодоление любой односторонности в развитии личности, в особенности односторонности, связанной с приверженностью к сознательно отстаиваемым паттернам и идеалам и порицание "теневого стороны" личной и общественной жизни.

- 2) Идея индивидуации как всестороннего, полного, синтезирующего сознательное и бессознательное развитие самости. Выделяя в качестве главного теоретического различия дихотомию "осознаваемое-неосознаваемое", К.Юнг посвятил свою жизнь разработке тончайших нюансов диалектической взаимосвязи этих двух инстанций человеческой психики. В сущности, весь теоретический аппарат аналитической психологии (понятие символа и знака, структуры "психеи" и структуры личности) есть попытка разработать теорию опосредования взаимосвязей компонентов основной дихотомии с использованием предельно широкого социокультурного контекста человеческой цивилизации.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. Основатель аналитической психологии подчёркивал эмпирический и пробный, в сущности, характер психотерапии, которую он понимал как разновидность образовательного процесса. Последнее связано, по-видимому, с тем, что К.Юнг в отличие от З.Фрейда предпочитал рассуждать не о болезни клиента, а об "общем неврозе возраста". Имея дело, в отличие от З.Фрейда, как правило, с людьми во второй половине их жизни, К.Юнг одним из первых сформулировал не клиническое, а экзистенциальное понимание проблематики клиентов, связанное с утратой смысла бытия.

Современные экспериментальные исследования подтверждают данное положение К.Юнга. Доказано: по мере старения мужчина приобретает традиционно женские черты поведения (пассивность, сензитивность, аффилиацию и депрессивность) и утрачивает типично мужские качества, что связывается со снижением уровня тестостерона.

Поэтому цели формулируются в терминах обучения постижению собственного внутреннего мира и самопознания посредством переживания всей полноты своего бытия (включая открытость неосознаваемому), что в перспективе ведет к индивидуации, т.е. к углублению полноты гармоничного бытия.

Роль психолога-консультанта. В отличие от классического психоанализа, в аналитической психологии отсутствует жёсткая фиксация позиции психолога-консультанта. Более того, психолог-консультант юнгианского направления, судя по описаниям, строит свои терапевтические отношения с клиентом частично аналогично, частично противоположным психоаналитической традиции образом. Схожесть состоит в признании и использовании переноса и контрпереноса. Отличие - в обеспечении принятия клиента и в специфике работы с внутренним миром клиента. Важным моментом в аналитической психотерапии является помощь клиенту в разделении осознаваемых и неосознаваемых инстанций и установлении коммуникации между ними.

Специфика позиции и активность клиента. Так же, как З.Фрейд отказывался работать с шизоидами из-за их "нарциссизма", юнгианский аналитик исключит из числа своих клиентов алкоголиков, наркоманов и лиц с суицидальными, либо агрессивными тенденциями. Что касается специфической позиции клиента в аналитической психотерапии и его переживаний, единственным условием по отношению к нему выступает наличие определённой мотивации, хотя это условие настолько универсально, что вряд ли стоит выделять его специально.

Психотехника в аналитической психотерапии. За исключением упомянутых выше особенностей, психотехника аналогична психоанализу, но гораздо большее внимание уделяется толкованию сновидений, в котором контекст интерпретаций далеко выходит за пределы сексуальных коннотаций, а символика трактуется не редуccionистски-биологическим, а, скорее, культурологическим

образом.

Краткая характеристика концепции. К. Юнг был на 20 лет моложе З.Фрейда, однако этот разрыв в возрасте и, следовательно, во времени развёртывания активной профессиональной деятельности позволил К. Юнгу сделать весьма существенный шаг в преодолении биологического редуccionизма ортодоксального психоанализа и создать предпосылки феноменологически-экзистенциального направления в психотерапии и консультативной психологии. К. Юнг ввёл в психотерапию и психологию идеи целостности и совершенствования не путём использования всё более изощрённых средств деятельности, а путём углубления самопонимания во всех доступных человеку направлениях его связей с миром (индивидуация). Существенным явилось то, что К.Юнг освободил психику от укорененности в прошлом и в сексуальности, ввёл её в широкий социокультурный контекст цивилизации. Идеи К.Юнга об архетипах, о символике образного ряда сновидений вошли в золотой фонд современной теоретической и практической психологии.

3. Индивидуальная психология А.Адлера

Представление о человеке. А.Адлер разделял, пожалуй, одну из позиций З.Фрейда, что личность, в основном, складывается в первые шесть лет жизни. Во многих других отношениях он занимал противоположные позиции, не говоря уже о многих новшествах, введённых им в теорию и практику психологии и психотерапии.

По А. Адлеру, человек - прежде всего сознательное существо, которое само

себя определяет в жизни посредством свободы выбора, смысла жизни и стремления к самореализации. Главное препятствие на пути самореализации человека - базисное чувство неполноценности, в преодолении которого состоит личностное развитие. Таким образом, А. Адлер выступил как предтеча субъективного (феноменологического) подхода в психологии, введя значимость внутренних переменных и экзистенциальных ценностей. Концепция А.Адлера с её принципами целостности, социальности, целевой ориентированности и гуманизма стала отправным пунктом гуманистического направления в психологии и оказала влияние на целое поколение психологов.

Основные понятия адлерианской концепции. Основательность и влияние основных понятий адлерианской концепции столь значительны, что как бы требуют постоянной оглядки на собственные источники. Дело в том, что будучи по первому образованию врачом-офтальмологом, А.Адлер во многом сохранил естественно-научный, точнее даже медико-физиологический подход к человеку и его поведению. Исследователи отмечают большое влияние медиков и в целом представителей естественно-натуралистической школы (Гиппократ, Ф. Наль, Ч.Дарвин, Э. Кречмер, Э. Креппелин, У. Шелдон) на А. Адлера, в то время как среди философов называются имена Ф.Ницше, Г. Вайгингера (последователя Ф.Ницше неокантианского направления). Основная идея Г.Вайгингера состояла в том, что, приняв этическое требование Э.Канта "вести себя так, как будто Бог существует", он разработал концепцию "сценария вымысла", использованную затем впервые А.Адлером. Разительна аналогия концепции с соответствующим положением теории К.С. Станиславского.

Субъективное восприятие действительности. В адлерианской концепции отстаивается необходимость восприятия мира с позиций "системы отсчета" клиента, т.е. в сущности феноменологическая ориентация.

Иными словами, А.Адлер сформулировал позицию, которая в будущем легла в основу нескольких психотерапевтических концепций. А.Адлер не отказывался от объективного обусловливания поведения, но считал его менее значимым, чем влияющие как на сознание, так и на подсознание ценности, цели, представления и выводы, которыми руководствуется человек.

Отсюда важное для психотерапии понятие "частная логика", т.е. система представления и способов рассуждений, свойственная данному клиенту.

Целостность и целесообразность. Основной предпосылкой концепции А.Адлера, давшей ей имя ("индивидуальная психология"), выступает постулирование личности как неделимой целостности, являющейся интегральной частью социума. Вот почему обращается значительное внимание на внутриличностные, а не на межличностные проблемы. Отсюда же и телеологическое положение, что всё человеческое поведение носит целенаправленный характер. Причём сами цели создаются путем построения картины мира (в восприятии) и соответствующими умозаключениями, принимающими форму заключительного решения. В адлерианской психотерапии существен вопрос: "Камо грядеши". В отличие от классического психоанализа и аналитической психотерапии важен учёт сразу трёх моментов: прошлого опыта, настоящей ситуации и направления движения.

Любимое изречение А.Адлера - афоризм М.Лютера: "смотреть не в рот человеку, а на его кулаки".

Прототип "репрезентативной системы" Р.Бэндлера и Дж. Гриндера.

Комплекс неполноценности и компенсация. Сформулированная ещё в 1907 году идея о неполноценности, прежде всего - неполноценности того или иного

органа как существенного обстоятельства, оказывающего влияние на поведение, в совокупности с понятием "компенсация" стали фундаментальными положениями в концепции А.Адлера. Согласно Адлеру, неполноценность, её компенсация и социальная среда - вот три переменные, результирующая сила воздействия которых приводит к формированию стремления к значимости и превосходству. Именно тот неповторимый путь, каким вырабатывается способ самоутверждения и составляет, по А.Адлеру, индивидуальность. Характерно, что от медико-соматического содержания Адлер в развитии понятия "неполноценности" приводит к психологическому, формулируя те базисные противопоставления ("Я - слаб и беспомощен. Жизнь - трудна"), которые и вызывают переживание неполноценности. С рассмотренным понятием тесно связаны еще два, ставшие также знаменитыми.

Стиль жизни. Утверждая, что "поведение личности целенаправлено" и направляется "телеологической апперцепцией" (H. Ansbacher, с.94), А.Адлер в своих ранних работах говорит о прототипе как "первичной форме адаптации индивида к жизни" (там же, с. 189). Этот прототип, который А.Адлер назвал позже "планом", формируется в течении первых пяти лет жизни (даже точнее, от трех до пяти). План этот - вовсе не принадлежность сознания, большинство прототипов - неосознаваемы. Важно другое: как только прототип адаптации (план) возник, он становится костяком, который обрастает смыслами, почерпнутыми из жизненного опыта и обладающими направляющей силой. С 1914 года А.Адлер предпочитает термин "линия Его"; затем - "линия жизни" и, наконец, с середины двадцатых - "стиль жизни". Для А.Адлера личность - это "Его". Но поскольку Его не замкнуто на себя, а ориентировано на мир, важность приобретает ещё одно знаменитое понятие - "самость (Self)". У А.Адлера "Самость" входит в понятие "стиль жизни" как один из его компонентов, а именно как "концепция самости", т.е. в современной формулировке "Я - концепция". По А.Адлеру, "Я - концепция" - система представлений о том, "кто я есть" (Ansbacher, с.48). Кроме того, А.Адлеру принадлежат понятия "Я-идеальное" (сформулированное в 1912 году) и "образ мира" (Welt-bild), эвристическая ценность которых не нуждается в комментариях. В заключении отметим, что, по А.Адлеру, цели поведения человека не меняются в течение жизни, изменяются только аттитюды (отношения). Одна из целей психотерапии - их коррекция.

"Телеология вымысла" - ещё один базисный термин в словнике адлерианской психотерапии. Заимствованная А.Адлером у Г.Вейгингера философия "как если бы" (т.е. "желаемых обстоятельств") предполагает, что люди живут вымыслом и представлением о должном, и что на поведение влияют гораздо больше ожидания, связанные с будущим, чем события прошлого. А.Адлер исходил из того, что люди, создавая с помощью вымысла свои личные цели, тем самым посредством этих целей определяют своё поведение и стиль жизни.

Социальный интерес. Адлерианская психотерапия исходит из убеждения, что удовлетворённость жизнью во многом зависит от "социального интереса как основы человеческого существования" (Ansbacher, p. 133). По А.Адлеру, здоровая

Нельзя не обратить внимание на то, что в самом способе формулировки угадывается будущее содержание "теории когнитивного диссонанса" Л. Фестингера.

Данное положение А.Адлера, по-видимому, оказало весьма ощутимое влияние на В.Н.Мясищеву.

личность - это личность, способная к продуктивной социальной активности, которая, в свою очередь, предполагает социальные личностные чувства, по-

ведение и когнитивные допущения.

Социальные личностные чувства: принадлежность дому, общности, вера в других, мужество быть несовершенным, человечность, оптимизм.

Социально-ориентированное поведение: помощь, участие, кооперация, эмпатия, ободрение, улучшение (реформация), уважительность.

Когнитивные социально-ориентированные допущения: "мои права и обязанности равны правам и обязанностям других"; "мои личные цели могут быть достигнуты во благо общности"; "выживание общества зависит от желания и способности граждан учиться жить вместе, в гармонии", "я полагаю, что к другим стоит обращаться так же, как я бы хотел, чтобы другие обращались ко мне"; "решающая мера моего характера - то, какова степень, до которой я продвинул благополучие моего сообщества".

Идея социального интереса - основана на предположении, что человек - не самодостаточное существо и поэтому должен учиться взаимозависимости.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. В адлерианской психотерапевтической модели цели психологической помощи вытекают из основных положений концепции. Вкратце их можно представить следующим образом: снижение чувства неполноценности; развитие социального интереса (просоциальной направленности), коррекция целей и мотивов с перспективой изменения стиля жизни.

Роль психолога-консультанта. Психологи, работающие в адлерианском русле, в центр своей деятельности выдвигают когнитивные аспекты психотерапии. основная предпосылка их работы - найти ошибку в "картине мира" клиента, из-за которой возникают психологические проблемы. Выделяется четыре типа ошибок: недоверие, себялюбие, нереалистические амбиции и недостаток уверенности. Отсюда начальная позиция психотерапевта (консультанта): диагностика. Для диагностики важна информация о "семейном созвездии" клиента и его "ранних воспоминаниях".

Интерпретации соответствующей информации образуют отправной пункт для психотерапевтической и консультативной работы. Отношения с клиентом строятся по принципу соглашения.

Позиция клиента. Основное для клиента - занять партнерскую позицию, т.е. на равных по отношению к консультанту. От клиента ожидается активность, ответственность, стремление к сотрудничеству и взаимное доверие. Главное направление совместного поиска - базисные ошибки в мышлении о мире - поиск путей их коррекции. Клиент трактуется не как "больной" а как "растерявшийся". "обескураженный", поэтому подбадривание и обращение к его личностным ресурсам - важное условие совместной работы. В начале психотерапии именно клиент формулирует условия контракта: цели, план осуществления, возможные препятствия, пути эффективного преодоления их и т.п. Психотехника в аналитической психотерапии А.Адлера. Техника психотерапевтические процедуры: установление правильных психотерапевтических отношений; анализ и проработку личностной позиции клиента, поощрение развития самопонимания (инсайта) и помощь в переориентации. Эти же процедуры соответствуют и по названию, и по содержанию четырём этапам психотерапии.

1 этап. Установление правильных отношений. Основное здесь - соответствующие установки в отношении клиента: уважительность, вера в возможности и способности человека, слушание, проявление искреннего интереса, поддержка

и подбадривание. Никаких особых приёмов, кроме соответствующих коммуникативных умений, не требуется.

2 этап. Анализ личностной динамики. Главное на этом этапе - добиться понимания, осознания специфики стиля жизни клиента. Важное место уделяется поэтому опросу о целях жизни: ("В чем вы видите своё предназначение?", "Вам нравится, на что вы расходуете свою жизнь?") и т.д.

а) Существуют специальные техники, как то: "опросник "Семейное созвездие", где содержатся вопросы типа: "Как ваш отец относился к детям?", "Кто был любимым ребёнком в семье?", "В каких отношениях Вы были с отцом и матерью?", "Каким Вы были ребёнком?" Смысл подобных вопросов - получить картину самого восприятия и раннего эмоционального опыта клиента, повлиявших на позднейшее личностное развитие.

б) Набор вопросов "ранние воспоминания", в соответствии с которым спрашивается примерно следующее: "Я бы хотел услышать о ваших самых первых детских воспоминаниях. Пожалуйста, расскажите что-нибудь из самых первых Ваших впечатлений". Либо: "хотелось бы услышать Ваше самое яркое воспоминание, относящееся в первым шести годам жизни". Как правило, число таких просьб ограничивают цифрой четыре. В ответах клиента важно зафиксировать: доминирующую тему, повторяющиеся реакции, позицию - участник или наблюдатель; одиночество или включенность в группу; чувства, которые выражаются в воспоминании.

в) Сновидения. В отличие от рассмотренных ранее направлений, в адлер-ианской психотерапии отсутствует фиксированная символика. Большее значение уделяется детским снам. Кроме того, сновидения рассматриваются как репетиция будущих действий.

г) Приоритеты. В адлерианской психотерапии выделяют четыре приоритетных ценности, важные для осмысления стиля жизни: превосходство, контроль, комфорт и желание быть приятным. С целью установить свойственные клиенту приоритеты его просят рассказать о своём обычном дне: что он делает, как себя чувствует, что думает, чего избегает под любым предлогом и какие чувства вызывает у других. Причём в задачу консультанта не входит изменение приоритета, только усилия по осознанию его.

д) Подведение итогов. По каждой из предыдущих техник готовится резюме. Резюме обсуждается с клиентом, причём сам клиент читает текст резюме вслух (при этом обращается внимание на его невербальное поведение). Смысл процедуры - нахождение главных ошибок в суждениях о мире: 1) Гиперобобщение (типа "Нет в жизни счастья"); 2) Неверие и неосуществимые цели (напр. "Я хочу нравиться всем"); 3) Ошибочное восприятие жизненных требований (напр. "Все несправедливы ко мне"; 4) Отрицание собственной, основополагающей ценности (типа: "Я - конченный человек"); 5) Мнимые ценности (напр. "Главное - добиться своего, неважно, какой ценой"). От консультанта требуется здесь ориентировка в системе осознаваемых допущений клиента по отношению к резюме.

е) Подбадривание. На этом этапе работы основная функция подбадривания - признание личного мужества клиента, духовных сил и, главное, наличия свободы выбора в поступках на основе обретенного самопознания.

3 этап. Поощрение инсайта. Основное здесь - создание условий для инсайта ("озарения") - путём сочетания психологической поддержки и конфронтации, а также соответствующих интерпретаций, с тем чтобы высветить для клиента его неосознаваемые цели, ложные ценности и стиль жизни. В интерпретациях полезны намеки, подсказки и предположения, с помощью которых снижается

уровень психологической защиты клиента. Реальное самопонимание - вот смысл третьего этапа.

1 4 этап. Помощь в переориентации. Эта, заключительная, стадия психотерапии известна также под названием "воплощение инсайта в действие". Существуют специальные психотерапевтические приёмы, способствующие изменению прежних целей и принятию новых решений.

"Антисуггестия" (парадоксальная интенция). Смысл этой техники - в многократном преувеличении пропорций нежелательной активности, благодаря чему обеспечивается помощь клиенту в осознании неадекватности и неуместности нежелательных действий. "Секрет" техники не только в том, что она "идёт в ногу" с защитными механизмами, благодаря отлаженному стереотипу действий, но и в том, что принудительное и многократно усиленное осуществление действия, с которым следовало бы бороться, обесценивает это действие для клиента.

Действие "Как если бы". Данная психотехника основана на типичной жалобе:

"Ах, если бы..." Клиенту предлагается действовать так, словно пожелание "если бы" - осуществилось. По сути, данная техника есть ролевая игра, в которой клиент изыскивает возможности компенсации неадекватных или "неполноценных" чувств, установок, действий. Причём не только в ситуации общения с психологом "с глазу на глаз", но и на протяжении определённого временного периода (например, в промежутке между двумя консультациями).

Постановка целей и принятие обязательств. Правила в использовании этой техники просты. Цель должна быть достижима и реалистична, время ограничено. "Делай только то, что приятно" - так сформулировал А.Адлер смысл этого психотерапевтического приема. Если всё же цель не осуществляется, её можно пересмотреть. В случае удачи, клиент поощряется к принятию более долгосрочных обязательств в желаемом для них направлении.

"Поймай себя". Клиенту предлагается отслеживание его деструктивного поведения без впадения в самообвинение, скорее с тёплым юмором в отношении себя. Этот приём - предпосылка того, что в более позднее время получило название "self-monitoring". Причём он продуктивен тогда, когда клиент уже осознал свои цели и мотивирован к переориентации. В использовании приёма важна временная отсылка к прошлому: "как прежде".

Пример из собственной практики. Один из молодых руководителей, проходивший социально-психологический тренинг, жаловался на то, что когда волнуется, начинает перекидывать вещи из кармана в карман. И в самом деле, наблюдения на работе и в группе показали, что при любом обострении ситуации А.М. начинает рассовывать по карманам предметы, снова выкладывать их на стол и т.п. В один из острых моментов в группе СПТ мы предложили ему, как только он заволновался и стал перекидывать вещи, продолжать это делать и не обращать внимание больше ни на что. Через 10 мин. вся группа, как замороженная, следила за А.М. Через 15 минут А.М. сказал, что ему уже надоело. Но мы настояли на продолжении действия. Ещё через 5 мин. вся группа покатывалась со смеху, и А.М., вняв нашей нижайшей просьбе, сосредоточенно перекидывал вещи. Через полчаса после начала процедуры потный и злой А.М. выбежал из комнаты. После этого привычка больше практически не проявлялась.

"Нажатие кнопки". Приём, эффективный с клиентами, чувствующими себя жертвами противоположных эмоций. Предлагается расслабиться и обратить внимание на то, какие образы или мысли вызывают неприятные чувства, а какие - приятные. После чего клиента обучают произвольно регулировать своё

эмоциональное состояние "нажатием кнопки", т.е. принятием решения о том, на каких образах или мыслях сосредоточиться.

Избегание "плакунчика". Смысл этой техники - не попасть в ловушку той психологической позиции, с которой приходит клиент, в частности, привычной поведенческой позиции (типа "меня никто не любит, никому я не нужен"). Консультант ни в коем случае не должен подкреплять эту позицию, наоборот, его непрестанная задача - поощрять поведение, соответствующее психологической зрелости, когда выбор самой позиции зависит от человека, от его свободного решения.

Краткая характеристика концепции. Эвристичность, гуманизм, продуктивность для многих психотерапевтических направлений, высокая практическая и экспликативная ценность - таковы существенные особенности индивидуальной психологии А.Адлера, которые вошли органической частью в современную психологическую науку. А. Адлер намного опередил своё время. Многие его положения и идеи сохраняют свою ценность и в наши дни. Главное в оценке концепции состоит, на наш взгляд, в том, что она в наибольшей мере способствовала развитию практически всех остальных, вне пределов психодинамической парадигмы, психотерапевтических концепций и проблематики (от проблемы детского возраста до семейной и социальной проблематики). Трудно в кратком резюме оценить весь потенциал направления, которое не стало историей, а продолжает жить. Поэтому в заключение мы приведём высказывания самого А.Адлера: "Честный психолог не может закрыть глаза на социальные условия, которые не позволяют ребенку стать частью сообщества и почувствовать себя дома в мире, вместо этого заставляя его расти так, как будто он живет во вражеском стане. Психолог, следовательно, должен работать против национализма... Против захватнических войн, реваншизма и престижа; против безработицы, которая повергает людей в безнадежность; и против всех остальных препятствий, которые покушаются на социальный интерес в семье, школе и обществе в целом (Ansbacher, p. 454)".

4. Гуманистический психоанализ Э. Фромма (1900-1980) и неофрейдизм (Г. Сэлливен, К. Хорни, Э. Берн)

Имя Э.Фромма ассоциируется у большинства исследователей с так называемым "фрейд-марксизмом". И в самом деле, с ранних лет на Э.Фромма обе эти фигуры оказали значительное влияние: идеи К. Маркса - в осознании зависимости развития индивида от политической и социальной организации общества, а идеи З.Фрейда - в направлении, касающемся признания воздействия ранних детских впечатлений и семьи в целом на психическое и личностное развитие. Э.Фромму принадлежит ряд понятий, повлиявших на развитие представлений о современном обществе и оказавших формирующее влияние на идею необходимости психотерапии не отдельной личности, а целого общества.

Нельзя не заметить разительного сходства между этим приёмом и психотехникой в нейролингвистическом программировании.

Формулировки типа "больное общество" восходят к известной книге Э.Фромма "Здоровое общество", 1955 г.

Отказавшись от фрейдовского понятия "либидо" и выдвинув во главу угла социальные и культурные условия, определяющие личностное развитие, Э.Фромм, вместе с тем, полагал, что процесс развития связан с удовлетворением базисных, экзистенциальных потребностей. Согласно Э.Фромму, эти потреб-

ности включают в себя:

- потребность в привязанности, которая в свою очередь может быть конструктивной или деструктивной. Скажем, потребность в привязанности может удовлетворяться путём подчинения или доминирования (мазохистским или садистским образом). Утверждая, что данная потребность, являющаяся производной от условий существования человека, носит симбиотический характер, Э.Фромм выводил социальные бедствия, такие как наркомания или тирания из доминирования той или иной тенденции в удовлетворении этой потребности. Основное отличие указанных деструктивных способов удовлетворения потребностей в привязанности Э. Фромм видел в отсутствии любви. Конструктивный способ Э. Фромм связывал с понятием "зрелая любовь". Основные составляющие "зрелой любви" - забота, уважение и знание.

- потребность в трансценденции. Данная потребность выводится Э.Фроммом из постулирования творческого характера человеческой природы, в соответствии с которым человек, сталкиваясь с противоречиями жизни, преодолевает свою пассивность и трансформирует энергию творчества в созидание или разрушение. По Э. Фромму, признак человека бессильного - разрушительная активность, в которую трансцендирует неспособность созидания, реализуя потребность в трансценденции. Э. Фромм утверждал, что природа человеческой потребности в трансцендировании двойственна, совмещая потенции счастья и способность к саморазрушению.

- потребность в укорененности. Потребность выведена Э.Фроммом из традиций первобытного общества (матриархального и патриархального) а также из положения классического психоанализа о наличии инцестуозных связей между матерью и ребенком. Согласно Э.Фромму, фундаментальнейшая психологическая связь у человека с его матерью. "Мать - это пища, мать - это любовь". Быть любимым ею значит быть живым, быть укоренённым, быть дома. Отличие от З. Фрейда здесь в том, что Э. Фромм отказывается от акцента на сексуальности коренных связей и обращает внимание на их иррациональную, аффективную природу.

Потребность в укорененности, по Э. Фромму, носит универсальный общечеловеческий характер и чрезвычайно важна для психологической защищенности индивида.

- потребность в самоопределении. Иными словами её можно назвать как "потребность в персонализации". Э.Фромм подчёркивал необходимость развития самосознания и отстаивания своего индивидуального "Я" с позиций опыта и знания обретенных в самостоятельной жизненной активности. Э.Фромм выражал обеспокоенность растущим "стадным конформизмом", при котором человек отказывается от собственного "Я".

- потребность в ориентации. Поскольку Э.Фромм считал, что человек - существо, нуждающееся в определении смысла собственной жизни, он выделил в качестве уровня продуктивной жизни необходимость (потребность) в перспективе развития. По Э.Фромму "каркас" ориентаций и приверженностей складывается в раннем детстве, когда человек научается использовать воображение и рассуждение для преодоления трудностей. Для Э.Фромма приверженность означает соблюдение гуманистической этики, в которой высшая ценность и добродетель - человеческое существование.

Соответственно, выделяются две ориентации - продуктивная (связанная с самоопределением, реализацией и развитием личностного потенциала, способностью к "зрелой любви") и непродуктивная (потребительская, агрессивно-нечистоплотная, стяжательская и рыночная), при которой другие используются

как объекты).

Следует подчеркнуть, что Э. Фромм всегда был более известен как теоретик и публицист, чем как практикующий психолог. Ценность его разработок для нашего анализа в том, что они позволяют более полно представить себе картину развертывания психодинамического направления в плане теории, а также увидеть пути, которыми психотерапия эволюционировала в направлении от личностной к социальной.

Теория межличностных отношений Г. Салливэна (1892 - 1949)

Теоретическая и практическая деятельность Г.Салливэна связана прежде всего с использованием, хотя и переосмысленным, основных понятий классического психоанализа и аналитической психотерапии. "Психическая энергия", "раннее формирование", "знак", "символ", "персона" - этими терминами пестрят работы Г.Салливэна. Однако объём и содержание понятий, зафиксированных заимствованной терминологией, имеют у Г.Салливэна другой, межличностно- и социально-ориентированный смысл.

В центре концепции Г.Салливэна находится понятие "динамизм", под которым подразумевалась "относительно устойчивая структура распределения энергии", в частности в межличностных отношениях. По Г.Салливэну, существуют две широкие категории "динамизма": зональный динамизм (физическая активность - еда, питье, выделения и т.п.) и межличностный динамизм (от отношения к самому себе до отношения к другим, к группе, к социальным классам, даже к нации). Особую роль Г.Салливэн отводил языку как способу использования знаков и символов, а также раннему опыту, составляющему основу персонификации, т.е. построения индивидуального, неповторимого динамизма. Наряду с понятием персонификации Г.Салливэн использовал и понятие "персонификация", трактовавшееся как фантастическое воплощение в каком-либо образе значимых переживаний (от детского "деда Бабая" до фольклорного Деда Мороза). Учёный и практик, Г.Салливэн полагал, что стереотипы сознания суть персонификации определённой группы людей, взятой в целом: персонифицируются также социальные институты, национальные общности и т.д. (ср. "дядя Сэм", "Родина-мать" и т.п.). Персонификация, по Г.Салливэну, связана с пробуждением осознания собственного тела и потребностью воплощения образа себя в некую вещественную конкретность. Многие культурные стереотипы суть не что иное, как персонификация или комплекс персонификаций. Основные разновидности персонификаций - персонификация себя и персонификация других. Отсюда важное положение Г.Салливэна об "иллюзии личной мотивации". По Г.Салливэну, важнейшим динамизмом выступает "межличностное отношение", а также "ситуация" (в иной терминологии "личная ситуация"). Последние бывают "соединительные" и "разъединительные". Причём личность невозможно отделить от ситуации. Поэтому Г.Салливэн писал: "Насколько я знаю, каждый человек имеет столько личностей, сколько у него межличностных отношений, а многие из наших межличностных отношений суть ничто иное, как действия с воображаемыми людьми.... которые для нас не

менее реальны, чем клерк из лавки на углу...". Весьма ценным представляется положение о влиянии на межличностную ситуацию из двух участников воображаемых "третьих лиц", которых те привносят в своё сознание. Г.Салливэн выделил три группы потребностей: физические, межличностные (безопасность, близость, любовь) и в перемене состояния (напр. от сна к бодрости), неудовлетворённость которых приводит к напряжённости. Особо выделялись потреб-

ность в самоуважении как разновидность потребности в безопасности. Отсюда особое внимание к партнерской и сотруднической позиции клиентов, проблематику которых Г.Салливэн склонен был трактовать как нарушение в динамизме межличностных отношений.

Психотерапевтической тактике Г.Салливэна свойственно использование феномена "переноса", концепции "сопротивления" и склонность работать с клиентами, испытывающими тревожность. "Когда нет тревожности,- писал Г.Салливэн, - настоящей ситуации собеседования не существует". Внимание Г.Салливэна к социальным аспектам психологической адаптации позволили ему сформулировать концепцию психотерапевтического сообщества по принципу "на полпути к дому", что явилось одной из предпосылок возникновения особой групповой психотерапии для алкоголиков и наркоманов ("Анонимные алкоголики").

В заключение отметим, что хотя Г. Салливэн обосновал собственную личностную типологию, в основе которой - преобладание той или иной психологической проблематики, (напр., "вечный подросток", "негативист", "заика" и т.п.), он всё же придерживался гипотезы, которую изложил следующим образом: "Мы полагаем, что каждый гораздо в большей степени человек, чем что-либо иное, и аномалии межличностных ситуаций, поскольку они не производные от языка или обычаев, являются функцией различий и относительной зрелости включенных в них лиц".

К. Хорни и новейшие течения

К.Хорни (1885-1952), как и Э.Фромм, эмигрировала в США в начале 30-х годов, принеся с собой традиции и взгляды З.Фрейда и А.Адлера. Однако уже в 1941 г. после бурной сессии в Нью-Йоркском Психоаналитическом Институте К.Хорни вышла из психоаналитического общества и основала свой собственный Американский Институт психоанализа, среди членов которого вскоре оказались Э.Фромм и Г.Салливэн.

В центре концепции К.Хорни - понятие самореализации, отражающее внутреннее влечение к положительному развитию личностного потенциала. Соответственно, когда это стремление нарушается (в трактовке К.Хорни внешними, социальными, как правило, препятствиями) человек становится невротиком, переживающим внутренний конфликт.

Основные понятия концепции К.Хорни

Базисная тревога в результате нарушения межличностных отношений в детстве; движение к людям (в поиске помощи); движение против людей (агрессивная ориентация) и движение от людей (избегание других) и "идеализированный образ", т.е. Я-концепция, в которой индивид льстит себе, завышая свои нормы и тем самым уходя от реальности. В центре концепции К.Хорни - психологическая помощь невротика. Поведение невротика описывается в терминах притязаний (завышенных, нереалистичных), долженствований (в форме чрезмерных требований соответствия какой-либо норме и себе) и за-

щитных механизмов (общих для всей психодинамической парадигмы, плюс изоляция, жёсткий самоконтроль и цинизм как защита от моральных ценностей).

К. Хорни разработала полезный для практикующего психолога перечень основных невротических симптомов: 1) непоследовательность и нерешитель-

ность поведения, 2) подчеркнутая безнадежность; 3) боязнь перемен; 4) постоянное настаивание на собственной правоте (как защита от внутренних конфликтов); 5) стыдливость и робость; 6) мстительность или садистичность в поведении; 7) значительная усталость (в результате растрат энергии на внутренние конфликты).

Цель психотерапии в концепции К.Хорни - помощь в решении подавленных внутренних конфликтов для высвобождения внутренних же конструктивных сил роста и развития. Психотерапия построена как процесс обучения. Клиент узнаёт, что невротическое решение конфликта повышает фрустрацию и самообвинение; что невротик, который движется к людям, скрывает враждебность и себялюбие под желанием ублажать других; что невротик, движущийся против людей, на самом деле не осознаёт своей беспомощности и т.д. Сам процесс психотерапии строится с использованием психоаналитических техник, включая интерпретацию снов и перенос.

Таким образом, в концепции К. Хорни легко узнаваемы понятия и идеи ранних этапов психоаналитического подхода (напр., "идеализированный образ" - "комплекс превосходства"; "агрессивность" и "беспомощность" - "образование реакции" и т.д.). К тому же, понятие самореализации заимствовано у К.Юнга (индивидуация). Тем не менее, важно другое, а именно: К.Хорни окончательно перенесла проблематику психологической помощи в социум, т.е. её понятие "невротик" носит не медицинский, а социально-психологический, личностно-ориентированный характер.

Из новейших представителей психодинамического подхода заслуживают упоминания Х. Слогниц и Б. Марголис, чьи исследования и практика работы в 70-е и 80-е годы внесли ценный вклад в проблематику психологической помощи клиентам, традиционно не принимавшимся ранее в работу, в частности, нарциссическим, с недостаточно высоким культурным уровнем, а также - в решении проблем в социальной области и в области эмоционального образования.

Таким образом, психодинамическая парадигма в консультативной психологии нашла и находит широкое применение практически во всех направлениях, связанных с психологической помощью. Постоянно развиваясь и обогащаясь, данное направление знаменательно двумя особенностями: своей ролью в возникновении практической психологии и явной тенденцией от клинической личностной к социальной психотерапии.

Транзактный анализ Э. Берна (1910-1970)

Одна из наиболее популярных психотерапевтических концепций, транзактный анализ, т.е. анализ взаимодействий Э.Берна стал широко известным ещё в 60-е годы, когда одна за другой вышли книги Э.Берна, завоевавшие статус бестселлеров практически во всём мире.

Эклектическая по своей, так сказать, композиции, концепция Э.Берна вобрала в себя идеи и понятия психодинамического и бихевиорального подходов, сделав акцент на определении и выявлении когнитивных схем поведения, которые программируют (реализуют "сценарий") взаимодействия личности с собой и с другими.

Исходные предпосылки и основные понятия

Концепция Э. Берна исходит из способности индивида осознать своё поведение и отделить неадекватные его структуры ("паттерны") от себя. Поскольку у человека есть право выбора, он может стать независимым от своего прошлого,

от навязанных ему стереотипов поведения и, тем самым, изменить судьбу, ("жизненный сценарий"). Вообще, отличие концепции Э.Берна от других состоит - это следует подчеркнуть особо - в том, что он не фиксирует внимания и усилия на отдельных поведенческих структурах, а апеллирует к гораздо более значимым и длительным формам и последствиям поведения. Речь, в конечном итоге, идет о судьбе человека, и даже не только о его личной судьбе, а о судьбе целого его рода, поскольку сценарий жизни -на то и сценарий, что он подчиняет себе, своей программе жизнь нескольких поколений в семье. Иначе говоря, в концепцию Э.Берна включены также отношения со временем. Есть даже специальная транзакция: "структурирование времени". Рассмотрим ключевые понятия концепции.

В центре концепции - понятие "эго-состояние". Таких "эго-состояний" Э.Берн выделяет три: родитель, ребенок и взрослый. "Родитель" - это эго-состояние с интериоризованными рационализированными нормами должностований, требований и запретов.

"Ребёнок" - эго-состояние импульсивного эмоционального реагирования со спонтанным (хотя оно может при этом варьировать - от беспомощных до протестующих) поведением.

"Взрослый" - эго-состояние, которое воплощает в себе, как бы объективную, рассудительную и вместе с тем эмпатическую, доброжелательную часть личности.

Согласно Э.Берну, осознание клиентом своего актуального эго-состояния - первый шаг к изменению поведения в сторону его оптимизации.

Детально разработанная концепция Э. Берна со своим языком, своей базисной терминологией предлагает ещё целый ряд понятий, существенных для понимания того, что по Э. Берну, происходит между людьми в общении. Вот краткое описание этой терминологии.

"Игра" - фиксированный и неосознаваемый стереотип поведения, в котором личность стремится избежать близости, т.е. полноценного контакта путём

На русском языке было осуществлено издание: Э.Берн. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: "Прогресс", 1988, 540 с.; "Лениздат", 1992, 400 с. и др. В связи с доступностью концепции в этих и последующих изданиях, мы ограничимся кратким её очерком.

манипулятивного поведения. Примеры игр: "Да, но...", "Ах, если бы не ты..."; "Какой я несчастный..."; "Смотри, что ты сделал со мной..." и т.п.

"Поглаживания" и "удары"- транзакции, направленные на индуцирование положительных или отрицательных чувств. Различают поглаживания позитивные ("Вы мне симпатичны", удары негативные ("Ты мне неприятен"); условные ("Ты бы мне больше нравился, если бы...") и безусловные ("Я принимаю тебя таким, какой ты есть").

"Вымогательство" - способ поведения, с помощью которого люди реализуют привычные установки, вызывая у себя отрицательные чувства и как бы требуя своим поведением, чтобы их успокаивали. "Вымогательство" - это обычно то, что получает инициатор игры в её конце.

"Запреты и ранние решения" - одно из ключевых понятий транзактного анализа, означающее послание, передающееся в детстве от родителей к детям, из эго-состояния "ребёнок" в связи с тревогами, заботами и переживаниями родителей. Эти запреты можно сравнить с устойчивыми матрицами поведения и т.п. В ответ на эти послания ребёнок принимает то, что называется "ранние решения", т.е. формулы поведения, вытекающие из "запретов".

Примеры запретов и ранних решений:

"Не высовываться" - "Надо быть незаметным, иначе будет плохо" или "А я буду высовываться!", или "Я буду делать, что захочу, и всегда!".

"Жизненный сценарий" - явная аналогия со "стилем жизни" А.Ддлера, включает в себя: родительские послания (запреты), ранние решения (в ответ на них), игры, которые реализуют ранние решения, вымогательства, которыми оправдываются ранние решения и к тому же ожидания и предположения о том, чем закончится пьеса жизни.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. Главная цель - помочь клиенту осознать свои игры, жизненный сценарий, эго-состояния и - при необходимости - принять новые решения, относящиеся к поведению и построению жизни. Сущность психологической помощи заключается в том, чтобы освободить человека от выполнения навязанных программ поведения и помочь ему стать независимым, спонтанным, способным к полноценным отношениям близости.

Позиция психолога. Исходя из общего замысла концепции и целей психологической помощи, основная задача психолога - обеспечить необходимый инсайт. Отсюда вытекают и требования к его позиции: партнерство, принятие клиента, сочетание позиций учителя и эксперта. Вместе с тем - и это важно, - психолог обязан апеллировать к эго-состоянию "взрослый" в клиенте, а не потакать невротическим поведенческим стереотипам.

Позиция клиента. Как правило, условием работы в транзактном анализе является заключение контракта. Поэтому позиция клиента, принимающего решение пройти курс психотерапии, предполагает заключение обоюдного соглашения об условиях работы и характере отношений. Клиенту, как правило, отводится роль анонимного участника, который ставит свои собственные цели с указанием критериев оценки их достижения. Такая форма совместной работы предполагает взаимную ответственность обеих сторон.

Психотехника в транзактном анализе. Психотехника транзактного анализа в основном заимствована из гештальт-терапии. Однако в центре консультативного и психотерапевтического процесса находятся специфические приёмы, вытекающие из содержания самой концепции.

Структурный анализ эго-позиции предполагает демонстрацию и взаимодействие с помощью техники ролевых игр, "пустого кресла" и др. с сопутствующими обеспечениями фактического и возможного характера транзакций. Особо выделяются две проблемы: контаминации, когда смешиваются два разных эго-состояния, и исключения, когда эго-состояния жестко отграничены друг от друга.

Семейное моделирование сочетает в себе элементы психодрамы и структурного анализа эго-состояний, когда участник группы (эта техника обычно используется в групповой работе) воспроизводит свои транзакции с моделью своей семьи.

Анализ игр и вымогательств, анализ ритуалов и структурирования времени, анализ позиции в общении ("Я хороший и ты хороший", "Я плохой и ты плохой", "Я хороший, ты плохой", "Я плохой, ты хороший") и, наконец, анализ сценария - важные и весьма полезные приёмы работы в системе транзактного анализа.

Следует отметить, что транзактный анализ, делая упор на когнитивных структурах, предложенных автором концепции, освобождает клиента и психолога от целого ряда возможных проблем, возникающих в самом процессе

совместной работы (перенос, контр-перенос, и т.п.). К тому же транзактный анализ весьма удобен и продуктивен в групповой работе.

Общая характеристика концепции. Основные особенности, завоевавшие широкое признание транзактного анализа - его доступность и эффективность. Предназначенный для недолговременной психотерапевтической работы, транзактный анализ предоставляет клиенту возможность выйти за рамки неосознаваемых схем и шаблонов поведения и, приняв иную когнитивную структуру поведения, получить возможность произвольной, свободной его коррекции. Благодаря своей очевидности и доступности, транзактный анализ стал, в сущности, не столько даже формой психотерапии, сколько формой социокультурного обучения повседневному поведению. И в этом - причина его чрезвычайной популярности. Широк диапазон применения концепции - от семейного консультирования до лечения неврозов и даже до таких тонкостей, как обучение бабушек и дедушек искусству быть "семейным психологом".

Если же говорить о научной стороне дела, то следует отметить, что транзактный анализ как концепция, по-существу, сконструирован произвольно. Он построен, на наш взгляд, примерно на таких же основаниях, на каких зиждется литературоведческие концепции, внутренне связанные и цельные, однако не обязанные своим существованием ничему, кроме воли и интеллекта своих авторов. В этом смысле транзактный анализ - в высшей степени принадлежит именно практической, а не исследовательской парадигме, и единственным способом верификации данной концепции может служить не соответствие её некой внешней "истине" как инстанции, а эффективность её как инструмента консультативной и психотерапевтической деятельности.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Каковы принципиальные характеристики психодинамического направления в консультативной психологии и психотерапии?
2. Определите основную область деятельности (предмет) психолога, работающего в психодинамической парадигме.
3. Сформулируйте специфику классического (ортодоксального) психоанализа в трактовке психологических проблем и способов работы с ними.
4. Охарактеризуйте основные психологические защитные механизмы, описанные З.Фрейдом и объясните их функциональное своеобразие.
5. Что такое "индивидуация"?
6. Приведите примеры архетипов, наиболее часто встречающихся в народных сказках.
7. Кто сформулировал понятие "стиль жизни"? Опишите его объём и содержание.
8. Каковы основные потребности человека по Э.Фромму?
9. Каковы основные тенденции в развитии неопрейдизма в 50-е - 70-е годы?
10. Объясните причины популярности транзактного анализа.

Список использованной литературы (в порядке цитирования)

- З.Фрейд. Психология бессознательного. Сб. произведений. (Сост., ред. М.Г.Ярошевский. - М.: "Просвещение", 1989 - 448 с.
- З.Фрейд. Введение в психоанализ. Лекции. - М.: Наука, 1991 - 456 с.
- З.Фрейд. Толкование сновидений. Киев :Здоровья, 1991 - 384 с.
- М.Мамардашвили. Классический и неклассический идеалы рациональности.

- Тбилиси, "Мецниереба", 1984, - 81с.
 Автономова Н.С. Рассудок, разум, рациональность. - М.: "Наука", 1988. - 288с.
 Belkin G.S. Introduction to Counseling. - Wm.C.Brown Publishers. - Dubuque, Iowa. - 1988. - 630 p.
 Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. Пер. с нем. (Предисловие А.В.Брушлинского. - И., Издат. группа "Прогресс", "Универс", 1994. - 336 с.
 Jung C.G. Man and his Symbols. Dell Publishing Co., N.Y. 1964. - 415 p.
 Jung C.G. Modern Man in Search of a Soul. - Harcourt, Brace and Co. - N.Y., 1933 - 282 p.
 Philosophical essays in memory of Edmund Husserl. Ed. by M.Farber, Harvard Univ. Press, 1940, - 332 p.
 Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии. М: Прогресс, 1995

296 с.

H.L.Ansbacher R.R.
 Воронеж, НППЦ "Модэк" - 1993.

..7U .

The Individual Psychology of Alfred Adler. Ed. by
 Ansbacher. - Harper Torch Books, N.Y. - 1956 - 503 p.
 Р. Бэндлер и др. Семейная психотерапия. - Воронеж
 -128 с.
 Э.Фромм. Психоанализ и этика. - М.: Республика, 1994 - 415 с.
 Э.Фромм. Душа человека. - И.: Республика, 1992 - 430 с.
 Б.В.Зейгарник. Теории личности в зарубежной психологии. - Изд. МГУ -
 1982, с. 128.
 Э.Берн. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - М.
 Прогресс, 1988 - 540 с.

Глава 2 Поведенческое направление

1. Общая характеристика направления. Поведенческое направление в психотерапии и консультировании ведёт своё непосредственное начало от работ Дж. Вольпе и А.Лазаруса середины пятидесятых - начала шестидесятых годов, хотя корни его уходят в бихевиоризм Дж. Уотсона и Э.Торндайка, а в целом, как известно, история обусловливания поведения восходит к работам У.Бэлла (1774-1842) и И.Сеченова (1829-1905). Именно И.Сеченову принадлежит идея рефлекторной дуги с тремя компонентами (сенсорный вход, процесс передачи первичного возбуждения и эффекторный выход), действие которой было положено в основу функционирования психики. После классических экспериментов И.Павлова, использовавшего сеченовскую модель, а также работ В.Бехтерева по рефлексологии появилась книга Дж. Уотсона "Поведение. Введение в сравнительную психологию." (1914). По словам М.Г.Ярошевского, она явилась первой попыткой представить психологию в терминах бихевиоризма, т.е. в трактовке психических процессов посредством наблюдаемых стимулреактивных отношений (см. с. 345).

Дж. Уотсон, по его собственному признанию, пытался создать "объективную психологию", свободную от интроспекционизма, от чрезмерной перегруженности философией и религией. Основная идея бихевиоризма Дж.Уотсона, - что

каждый стимул связан с определённой реакцией, - стала фундаментальным правилом поведенческой психологии и бихевиорального направления в консультировании и психотерапии.

Нельзя не отметить, что данное направление уже с первых шагов было обременено представлениями о "научности", свойственными классическому, т.е. натуралистическому причинно-следственному научному самосознанию. Характерно, что уже первые достижения бихевиористов в психотерапии были связаны с применением эксперимента. В 1920 г. Дж. Уотсон с ассистенткой Р. Райнер с помощью метода обусловливания сформировали эмоцию страха у 11-месячного мальчика (Альберта) по отношению к белым крысам, применяя резкий звуковой сигнал всякий раз, когда ребенок пытался дотронуться до животного (Goldstein, p. 274). Четыре года спустя этот же механизм обусловливания был применен М.Джоунс для излечения трехлетнего ребенка от фобии кроликов. Так началось развитие бихевиоральной психотерапии.

В настоящее время в бихевиоральной психотерапии сосуществуют три основные тенденции: классическое обусловливание, восходящее к экспериментальным традициям И.Павлова; оперантное обусловливание, связанное с именем Б.Скиннера и его "модификацией поведения", а также "мультиимодальное программирование".

Представление о человеке. Во главе современных бихевиоральных представлений о человеке, по-видимому, находится представление о том, что человек - продукт и одновременно производитель своей окружающей среды (А.Бандура, с. 174). Иными словами, современные представители данного направления стремятся к преодолению механистического детерминизма XIX века, которыми всегда сильно отдавал традиционный бихевиоризм. Следующим существенным отличием подхода является его ориентированность на реальные действия, т.е. человек трактуется как деятель, своими действиями изменяющий действитель-

.1

ность. Не реакция, а акция, её опосредованность ментальностью и ответственность за неё - таково третье отличие современной бихевиоральной психотерапии в её трактовке человека. При этом строгая приверженность к модели классической науки нашла отражение в общей оценке методов бихевиоральной психотерапии её сторонниками, согласно которой важны чёткие и обоснованные критерии: "какое лечение и кем является наиболее эффективным для данного индивида с его конкретной проблемой и при каких обстоятельствах?". Иначе говоря, проверяемость, детерминизм, воспроизводимость и учёт среды - таковы исходные представления и позиции.

Понятие личности. Следует сразу же признать, что в бихевиоральном направлении понятие личности не только не разработано, но попросту отсутствует. Основные понятия, применяющиеся по отношению к личности, относятся всё же к поведению. Дело в том, что, по-видимому, предметом воздействия в бихевиоральной психотерапии личность и не могла являться, поскольку изначально сознание было исключено из возможного предмета анализа, конституирующего данное научное направление. Тем не менее, исследовательскую работу, связанную с определением личности, понятия и входящих в него понятийных структур, осуществил известный представитель бихевиоральной психологии Г.Айзенк. Очевидно, под влиянием исследований Г.Олпорта, положившего в основу структуры личности устойчивые поведенческие черты ("traits"), Г.Айзенк посредством факторизации выделил группу личностных черт, поддающихся учёту. Среди них: депрессивность, навязчивость, социабельность, ригидность и

спонтанность. Эти черты были названы им чертами первого порядка. Среди черт второго порядка - интроверсия, экстраверсия и невротизм. В соответствии с этим, едва ли не единственным описанием поведенческой структуры личности в бихевиоральной психотерапии, личностная типология выводится из величины коэффициентов невротизма и экстра/интро/версии. Например, психопатия - результат высоких показателей по невротизму и экстраверсии, дистимичность - следствие высокого невротизма и средней экстраверсии. В свою очередь, данные показатели выводятся из взаимодействия между физиологическими структурами (мозговой активностью) и индивидуальными реакциями, опосредованными этими структурами.

Основные понятия. Поскольку вся бихевиоральная психотерапия непосредственно связана с научением, базисная терминология отражает основные концепции научения, как они сложились в бихевиоризме.

Обусловливание - это понятие, охватывающее всю область воздействия на поведение. Различают два вида обусловливания: классическое (павловское), когда научение происходит благодаря подкрепляющему сочетанию стимулов, и оперантное (скиннеровское), когда научение происходит путём выбора стимула, сопровождающегося положительным (в противовес отрицательному) подкреплением. Различают также безусловное научение, которое происходит вне специально организованного обусловливания.

Генерализация (обобщение). Это понятие, восходящее еще к опытам И.Павлова и "закону ассоциативного сдвига" Э.Торндайка, отражает феноменологию, относящуюся к стимулу и обобщению воздействия. В начале 50-х годов К. Ноубл, Дж. Лэйси и Р.Смит экспериментально показали, что существует не только моторное, эмоциональное, но и вербальное, в частности, семантическое обобщение, а также - визуальное.

Данная структура личностных черт закреплена в популярном тесте Г.Айзенка.

Затухание. Понятие отражает закономерности, связанные с исчезновением реакции, вызванной в результате обусловливания. Возвращаясь к классическому эксперименту Дж. Уотсона и Р.Райнера с 11-месячным Альбертом, можно проследить действие угасания, когда постепенно снижая неприятный звук при приближении ребёнка к животному, можно регистрировать и затухание вызванной реакции страха.

Контробусловливание. Понятие отражает действие обусловливания, несовместимое с первоначальным обусловливающим воздействием. Так, в упоминавшейся нами экспериментальной ситуации с 3-летним мальчиком, М.Джоунс построила психотерапию на контробусловливании, ежедневно во время приёма пищи ребёнком помещая кролика на безопасном, но с каждым днем сокращающемся расстоянии.

Эффект частичного подкрепления. Понятие отражает феномен поведения, при котором подкрепление, хотя и не постоянное, вызывает желаемое действие. Именно на этом психологическом эффекте основано действие игровых автоматов.

Вызванная эмоциональная реакция. Понятие фиксирует феномен, при котором предъявление безразличного условного стимула в сочетании с болезненным безусловным стимулом вызывает страх при повторении предъявления безразличного условного стимула.

Реакция избегания. Данное понятие характеризует явление исчезновения эмоции страха, когда субъект научается избегать действия болезненного стимула.

Конфликт в бихевиоральной психотерапии означает противоречия между потребностью и связанной с ней реакцией избегания. Например, реакция избегания, связанная с подавлением сексуальной потребности, вызывает фрустрацию и чувство одиночества.

Избыточное поведение (двигательное, эмоциональное или мыслительное) возникает как разновидность реакции избегания, при которой происходит генерализация действий, получивших ранее отрицательное подкрепление, или их замещение посредством направленности на другой объект (ср. "ожегшись на молоке, дуешь на воду").

Описание консультативного и психотерапевтического процесса

Цели психологической помощи. В соответствии с общей направленностью бихевиоральной психотерапии основная её цель - обеспечение новых условий для научения, т.е. выработка нового обусловливания и на этой основе помощь в овладении новым поведением. Частные цели могут включать в себя: формирование новых социальных умений, овладение психологическими целями саморегуляции, преодоление вредных привычек и снятие стресса, избавление от эмоциональных травм и т.п.

Роль психолога-консультанта. В бихевиоральной психотерапии психолог-консультант выступает в четко определённой роли учителя, наставника или врача. В соответствии с фиксированной ролью психолог-консультант должен быть готов принять на себя груз социально-психологической модели, образца для подражания, каким он выступает в глазах клиента, а также осознавать специфику защитного механизма идентификации, играющего для клиента важную роль в бихевиоральной психотерапии.

Требования к клиенту. Так же как четко фиксированный характер носит позиция психотерапевта, четко определяется и роль клиента. Поощряется их

активность, сознательность в постановке целей психотерапии, желание сотрудничать с психологом и импровизация с новыми формами поведения. Важнейшим моментом в психологической позиции клиента выступает выработка готовности к применению новых форм поведения.

2. Техники в психологическом консультировании, психотерапии и новейшие течения

Техника психологической работы в бихевиоральном направлении строится на детерминистической посылке, что определённое поведение есть следствие определённого воздействия. Это значит, что дезадаптивное (невротическое) поведение есть результат неверного научения. Поэтому в основу психотерапии положена совокупность приёмов формирования нового поведения (переучивания), основанная на экспериментальных исследованиях и теоретических допущениях бихевиоризма. Рассмотрим вначале методы воздействия, основанные на положительном подкреплении.

Гипноз. Один из традиционных методов психологического воздействия, гипнотическое внушение, прямое и косвенное, включает в себя множество техник, физиологическая сущность которых достаточно определенно описывается стройной теорией И.П.Павлова. Согласно И.П.Павлову, гипнотическое состояние - это частичное торможение коры больших полушарий мозга, т.е. парциальный сон, при котором сохранены процессы восприятия, но устраняется контроль над двигательными центрами. Среди различных гипнотических фаз в

контексте психотехнической помощи важнейшей является фаза, при которой возникает раппорт, особая связь гипнотизёра с гипнотизируемым, позволяющая последнему воспринимать внушение, не подвергая его контролю сознания, т.е. контрсуггестии.

Среди современных суггестивных техник особенно популярны недирективные техники, получившие наименования: нейро-лингвистическое программирование (reframing), эриксоновский гипноз (косвенное внушение, построенное на развертывании семантики метафор), и так называемое "управляемое воображение", базисные принципы которых весьма близки.

Суггестивные техники работы, в той или иной степени использующие гипноз, наиболее эффективны при работе с лицами, отличающимися демонстративными чертами характера и инфантилизмом, что, в свою очередь, сужает их диапазон принятия возможной психологической помощи.

Систематическая десенсибилизация. Одна из наиболее эффективных традиционных психотехник в бихевиоральной терапии, основанная на классическом обусловливании, при котором травмирующее воздействие сочетается с реакцией торможения. Как правило, данный приём применяется в сочетании с релаксацией и использованием управляемого воображения (визуализация). Важным моментом в применении данного приёма является определение иерархии беспокоящих стимулов и обучение приёмам релаксации.

Тренинг релаксации. Обычно тренинг релаксации, разработанный различными авторами в 30-е годы и применяющийся как средство совладания со стрессом, требует от четырёх до восьми часов занятий. Клиенту предлагается принять расслабленную позу, глубоко и ритмично дышать, в то же время сосредотачивая внимание на определённой теме (образе, переживании и т.п.). овладения умением расслабляться, что, в свою очередь, выступает важной предпосылкой в программах саморегуляции.

Эмоциональный тренинг поведения. Данная техника известна также под названием "тренинг адекватного самовыражения" и назначение его состоит в обучении клиента адекватному поведению и состоянию уверенности в себе в различных ситуациях общения: с супругом, с руководителем, с подчинёнными, с представителями власти и т.п. Внимание психолога-консультанта привлекают, как правило, те ситуации общения или те межличностные отношения, в которых клиент чувствует себя обиженным, виноватым, в состоянии раздражительности, агрессии, или ведёт себя с гипертрофированной вежливостью и т.п. Техника реализуется посредством ролевой игры, в которой детально анализируются фрагменты поведения и на основе подробной ориентировки в действиях и чувствах, которые они вызывают, чувствах по поводу вызванных чувств, осуществляется выработка новой, идеальной формы поведения. Широко известным приёмом из данной техники является обучение ролевым конструкциям типа "Я чувствую..." или - навыкам открытого высказывания желаемого вместо постановки вопросов и т.д.

Погружение. Эта техника напоминает "систематическую десенсибилизацию", но без контр-обусловливания. Сущность её в том, что клиент, испытавший переживания страха и тревоги, связанные с определённой ситуацией, с помощью воображения погружается в ситуацию опасности, в то время как психотерапевт стремится поддерживать с помощью детализированной обратной связи соотно через 20-40 мин., хотя весь сеанс может длиться до двух часов. Важна подробная проработка всех деталей ситуации. Возможно использование техники NLP.

Среди техник, основанных на отрицательном подкреплении, можно выде-

лить следующие:

Аверсивная терапия. Этот, один из наиболее противоречивых по своему характеру воздействия, набор психотехник берет начало ещё в деятельности В.М.Бехтерева, вырабатывавшего отвращение (от англ. "aversion" - отвращение) к алкоголю в больных алкоголизмом с помощью гипноза, либо путем введения специальных лекарственных средств.

В качестве современных средств отрицательного подкрепления используются, наряду с химическими, электрошок, санкции, связанные с депривацией, система штрафов и др. В последние годы в России и на Украине стало популярным так называемое кодирование - вариант аверсивной терапии А.Р.Довженко.

Символическая экономия. Психотехника, предложенная Б.Скиннером для "модификации поведения" заключённых, состоит в том, что право на получения разных льгот реализуется путём предъявления жетонов, которые изымаются при всяком нарушении режима (число изымаемых жетонов - пропорционально тяжести нарушения). Построенная на принципах оперантного обусловливания, данная техника весьма жёсткая и манипулятивная, применяется лишь когда не срабатывают более приемлемые средства коррекции. Вместе с тем, некоторые современные американские психологи считают приемлемым использование "символической экономии" в школе.

В качестве частных приёмов коррекции отклоняющегося поведения у детей, основанных на отрицательном подкреплении, используются следующие:

Детальную критику концепции "модификации поведения" Б.Скиннера см.: Дж. Наэм. Психология и психиатрия в США. М.Прогресс, 1984, с. 55-82.

"Тайм-аут" - удаление из класса (из группы), при котором ребёнок с отклоняющимся поведением лишается возможности получать положительные подкрепления, связанные с групповой деятельностью.

Доказано, что приём удаления эффективен в коррекции агрессивного, деструктивного поведения.

"Гиперкоррекция" - приём эффективный для коррекции поведения детей (или даже взрослых), нарушающих институциональные нормы. Сущность его в том, чтобы индивид вначале и немедленно восстановил разрушенный им порядок вещей, принёс извинения в связи со своим неадекватным поведением, а затем принял на себя дополнительные обязанности по сохранению среды обитания.

"Штраф"- не нуждается в комментарии. За исключением того, что следует точно оговорить иерархию нарушений и размер соответствующего штрафа.

Новейшие направления в поведенческом консультировании и психотерапии

Своеобразной реакцией на весьма частые обвинения в пренебрежении к личности и чрезмерности акцентирования поведенческого уровня разработки психологической проблематики со стороны представителей бихевиоральной парадигмы в консультировании в конце 70-х - начале 80-х годов стало создание нового направления, получившего наименование "мультимодальная поведенческая терапия", в котором центральное место отводится воздействию на целостную организацию личности. В пределах этого новейшего направления (А.Лазарус, А. Бандура, Т. Нейланс и др.), включающего в себя когнитивно-ориентированные техники (моделирования, формирования), получили развитие программы саморегуляции, "когнитивного переструктурирования", "когнитив-

ной модификации поведения". Последняя, в частности, включает четыре этапа: самонаблюдение (self-monitoring); самооценивание (self-evaluation); и самоподкрепление (self-reinforcement). В последние годы эти течения находят всё больше сторонников и среди отечественных психологов-консультантов. Одно из новейших достижений поведенческой психотерапии - проработка посттравматического синдрома при помощи билатеральных саккадических движений глаз.

Открытый в 1987 году Фрэнсин Шапиро, метод снятия посттравматического синдрома путём использования отслеживающих и саккадических движений глаз хорошо зарекомендовал себя применительно к работе с ветеранами войны во Вьетнаме, жертвами насилия и т.п. Названный его автором, Фрэнсин Шапиро, "десенсибилизация с помощью движений глаз", этот метод в настоящее время проходит апробацию во многих клиниках США и одновременно свидетельствует о далеко не исчерпанных возможностях поведенческой психотерапии.

Краткая характеристика концепции. Отношение к бихевиоризму в целом на протяжении многих и многих лет отличалось двойственностью. Причём сама двойственность, особенно в советской психологии, носила специфический характер. Специфичность состояла в том, что, с одной стороны, по общему признанию, бихевиоризм как течение психологической мысли был основан в России, хотя получил своё оформление и название в США. Кроме того, сам подход, исключавший сознание из предмета исследования, был столько раз подвергнут критике, что, казалось бы, в отечественной психологической науке не может найтись такой ниши, кроме разве обучения животных, в которой мог бы существовать бихевиоризм.

Парадоксальность положения, однако, заключается в том, что он не просто существовал, хотя и под другими наименованиями, но и, более того, самым

широким и непосредственным образом впитался в ткань не только психологической и педагогической, в частности, школьной практики, но и социальной жизни в целом.

Что касается собственно консультативной психологии, то определяющий признак бихевиоральной парадигмы состоит прежде всего в её стремлении к выработке чёткой программы целей и средств изменения поведения в желаемом направлении. Можно сказать, что в бихевиоральной парадигме успешность изменения (формирования) выступает самодовлеющим критерием применяемой психотехники.

В последние годы наметилось значительное влияние когнитивной психологии на бихевиоральную парадигму в консультировании и психотерапии, а также большая открытость другим концепциям. В частности, "мультимодальная терапия" использует понятие "Базисное id" и предполагает учёт всех "модальностей" "базисного id" (поведение, эффективные реакции, ощущения, образы, представления, межличностные отношения и биологические функции). Однако во мнении многих исследователей и практикующих психологов бихевиоральное направление связывается прежде всего с медицинской моделью психотерапии, а также с социально репрессивными формами воздействия на человека.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Каковы истоки и кто является зачинателем поведенческого направления в консультировании и психотерапии?
2. Прокомментируйте понятие "личность" в поведенческой психологии.
3. Дайте характеристику основных рабочих понятий поведенческой парадигмы в консультировании и психотерапии.

4. В чем состоит общность и отличия новейших техник гипноза в сравнении с традиционными?
5. Каковы предпочтения и ограничения суггестивных методов психотерапии?
6. Каковы основные техники в поведенческом консультировании и психотерапии?
7. Назовите новейшие направления поведенческой психотерапии и кратко охарактеризуйте собственное видение их специфики.

Список использованной литературы

- Ярошевский М.Г. История психологии. - М.:Мысль, 1985, - 576 с.
- Goldstein, A. Behavior therapy // Current psychotherapies. Ed. by R.Corsini. - Itasca, Illinois, F.E.Peacock Publ.inc., 1974 - p.p.207-249.
- Belkin G. Introduction to counseling. - Dubuque, Iowa, Wm.C.Brown Publ., 1988 - 630 p.
- Уотсон Дж. Психология с точки зрения бихевиориста. // Хрестоматия по истории психологии. Ред. Гальперин П.Я., ЖданД.Н. - М.: МГУ, 1980, - с. 17-34.
- Уотсон Дж. Бихевиоризм - там же, с. 34-44.
- Бехтерев В.М. Объективная психология. Л.: "Наука", 1991, - 476 с.
- Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. К.: "Здоровья", 1977-485 с.
- Shapiro, Francine. Eye movement desensitization reprocessing procedure: basic principles, protocols, and procedures. The Guilford Press, N.Y. - London, 1995 - 398p.

Глава 3

Когнитивное направление

Когнитивная парадигма в консультировании и психотерапии - чисто американское направление в практической психологии.

Связанное с развитием когнитивной психологии как реакции на бихевиоризм и гештальт-психологию с их акцентом на поведении и на эмоциях, когнитивная психотерапия основное внимание уделяет познавательным структурам психики и упор делает на личность, личностные конструкты и, в целом, на логические способности. В самые последние годы когнитивное направление объединило в себе три подхода: рационально-эмотивную терапию (РЭТ) А.Эллиса, когнитивную терапию А.Бека и реальностную терапию У.Глассера. Рассмотрим указанные школы подробнее.

1. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) Альберта Эллиса

Основатель РЭТ А.Эллис (р. 1913 г.) начинал как ортодоксальный психоаналитик, затем обучался под руководством К.Хорни. В пятидесятые годы А.Эллис сформулировал ряд положений, которые легли в основу нового направления в практической психологии. Одним из таких положений, часто цитируемом А. Эллисом, является высказывание стоика Эпиктета: "Любят мешать не вещи, а то, какими они их видят". Уже в этом положении легко прослеживается одна из основных идей всего когнитивизма, начиная с Дж. Келли и до новейших исследований по психосемантике, а именно: человек отражает и переживает действительность в зависимости от структуры его индивидуального сознания. Отсюда - основной предмет направленности его усилий в рационально-эмотивной терапии: способы рассуждения и действий. По-види-

тому, под влиянием А.Адлера, А.Эллис значительное внимание в своей концепции уделяет переструктурированию Я-высказываний и анализу безусловно принятых норм и долженствований личности. Основываясь на подчёркнуто научных подходах к структуре индивидуального сознания, РЭТ стремится освободить клиента от уз и шор стереотипов и клише, обеспечить более свободный и непредубеждённый взгляд на мир.

Представление о человеке. В концепции А.Эллиса человек трактуется как само-оценивающий, само-поддерживающий и само-говорящий. К тому же человек рождается с определённым потенциалом, имеющим две стороны: рациональную и иррациональную; конструктивную и деструктивную, стремящуюся к любви и росту и стремящуюся к разрушению и самообвинению и т.д. Согласно А. Эллису, психологические проблемы проявляются тогда, когда человек пытается следовать простым предпочтениям (желаниям любви, одобрения и т.п.) и ошибочно полагает, что эти простые предпочтения суть абсолютное мерило его жизненного успеха. К тому же, человек - существо, чрезвычайно подверженное различным влияниям, начиная с биологического уровня и до социального. Поэтому сводить всю изменчивую многосложность человеческой природы к чему-то одному - идет ли речь о психоаналитической редукции или благоприятном психологическом климате терапии, центрированной на клиенте, А.Эллис не склонен.

Основные теоретические положения концепции. В концепции А.Эллиса предполагается, что источник психологических нарушений при всём своём многообразии - система индивидуальных иррациональных представлений о мире, усваиваемая, как правило, в детстве от значимых взрослых. Невроз, в частности, трактуется А.Эллисом как "иррациональное мышление и поведение". Сердцевинной же эмоциональных нарушений является, как правило, самообвинение. Важным понятием в РЭТ является понятие "ловушка", т.е. все те когнитивные образования, которые сознают необоснованную (невротическую) тревогу, раздражительность и т.п. В концепции А.Эллиса утверждается, что хотя быть любимым в атмосфере принятия и приятно, человек должен также чувствовать себя достаточно уязвимым и вне такой атмосферы. Поэтому в направлении разработан своеобразный "кодекс невротика", т.е. ошибочные суждения, стремление выполнить которые ведёт к психологическим проблемам. Среди них: я должен всем доказать, что я - преуспевающий, умелый и удачливый человек; когда меня отвергают - это ужасно; я должен нравиться всем значимым для меня людям; лучше всего - ничего не делать, пусть жизнь решает сама. А.Эллис предложил четырёхкомпонентную структуру личности, названную им первыми буквами латинского алфавита (А-В-С-D -теория). Эта теория, скорее, даже концептуальная схема нашла широкое применение в практической психологии поскольку позволяет самому клиенту в форме дневниковых записей вести эффективное самонаблюдение и самоанализ. В этой концептуальной схеме А - активирующее событие, В - (belief) - мнение о событии, С - (consequence) - последствие (эмоциональное или поведенческое) события; D - (disputing) - последующая реакция на событие (в результате мыслительной переработки); E - (effect) - завершающее ценностное умозаключение (конструктивное или деструктивное).

Анализ поведения клиента или самоанализ по схеме: "событие-восприятие-реакция-обдумывание-вывод" обладает весьма высокой продуктивностью и обучающим эффектом. В целом же психологические предпосылки РЭТ суть следующие: 1) признание личной ответственности за свои проблемы; 2) принятие идеи, что имеется возможность решительно повлиять на эти проблемы; 3)

признание, что эмоциональные проблемы проистекают из иррациональных представлений; 4) обнаружение (осознавание) этих представлений; 5) признание полезности серьёзного обсуждения этих представлений; 6) согласие прилагать усилия к конфронтации со своими алогичными суждениями; 7) согласие на использование РЭТ.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса. Цели психологической помощи. Главная цель - помощь в пересмотре системы убеждений, норм и представлений. Частная цель - освобождение от идеи самообвинения. А.Эллис, кроме того, сформулировал ряд желаемых качеств, достижение которых может выступить конкретной целью консультативной или психотерапевтической работы: социальный интерес, интерес к себе, самоуправление, терпимость, гибкость, принятие неопределенности, научное мышление, вовлеченность, самопринятие, способность к риску, реализм (не впадение в утопию).

Позиция психолога. Позиция психолога-консультанта или психотерапевта, работающих в русле данной концепции, безусловно директивна. Он разъясняет, убеждает, он - авторитет, который опровергает ошибочные суждения, указывая на их неточность, произвольность и т.п. Апеллирует к науке, к способности мыслить и, по выражению А.Эллиса, не занимается "отпущением грехов", после

которого клиенту, может быть чувствуется и легче, но неизвестно, легче ли живётся.

Позиция клиента. Клиенту отводится роль ученика и, соответственно, его успех трактуется в зависимости от мотивации и идентификации с ролью учащегося. Предполагается, что клиент проходит три уровня инсайта: поверхностный (осознание проблемы), углублённый (распознавание собственных интерпретаций) и глубинный (на уровне мотивации к изменению).

Психотехника в рационально-эмотивной терапии. РЭТ характеризуется широким набором психотехник, в том числе заимствованных из других направлений и объединяемых ярко выраженным прагматизмом.

1. Обсуждение и опровержение иррациональных взглядов. Психолог-консультант активно дискутирует с клиентом, его иррациональные взгляды опровергает, требует доказательств, уточняет логические основания и т.д.

Большое внимание уделяется смягчению категоричности: вместо "ты должен" - "мне бы хотелось"; вместо "будет ужасно, если..." - "наверное, не совсем удобно будет, если..."

2. Когнитивное домашнее задание - связано с самоанализом по АВС-модели и с реструктурированием привычных вербальных реакций и интерпретаций. Используются также:

3. Рационально-эмотивное воображение: клиента просят ярко вообразить трудную для него ситуацию и чувства в ней, затем предлагается изменить самоощущение в ситуации и посмотреть, какие изменения в поведении это вызовет.

4. Ролевая игра - обычно проигрываются беспокоящие ситуации, прорабатываются неадекватные интерпретации, в особенности, несущие в себе самообвинение и самоуничижение.

5. Атака на страх - техника состоит в домашнем задании, смысл которого в том, чтобы выполнить действие, которое обычно вызывает страх или психологические затруднения у клиента.

2. Когнитивная психотерапия Аарона Бека

Близкой к РЭТ является когнитивная психотерапия А. Бека, основное вни-

мание в которой уделяется эмоциональным нарушениям, в частности, депрессии. Хотя А.Бек развивал свою концепцию независимо от А.Эллиса, оба течения совпадают в целях, приёмах работы и исходных предпосылках, среди которых в центре - помощь клиенту в отказе от саморазрушительных когнитивных структур. Поскольку взгляды А.Бека не противоречат позициям А.Эллиса, мы изложим лишь самую существенную сторону его концепции.

Психологическая помощь при эмоциональных расстройствах. Эмоциональные расстройства трактуются А.Беком прежде всего как расстройства когнитивные. В частности, такое когнитивное нарушение как депрессия имеет три компонента: 1) восприятие себя; 2) восприятие переживаний и 3) восприятие будущего. Глубина депрессии измеряется специально сконструированным опросником, включающим измерение грусти, пессимизма, ощущения поражения, недовольства, вины и т.п. Процедура психотерапии заключается в спе-

Нетрудно заметить, что когнитивизм в целом несёт на себе достаточно много "родимых пятен" бихевиоризма, что говорит, скорее, не о недостатках, а о происхождении направления, равно как и о его ориентации (формальная логика, субъект-объектные отношения). Кибернетика есть лишь усложнённая механика.

специальной организации общения с психологом, когда задаются вопросы типа: "Что ты теряешь, если..." или "Как ты знаешь, что бессмысленно попытаться..." и т.п. Затем составляются постепенно усложняющаяся программа действий, на основе которой устанавливается кооперация с психологом. Предпринимаются усилия по снижению уровня самокритики и самообвинения, по выработке альтернативных решений и способов действий. В качестве психологической защиты используются вопросы типа: "А если бы это не получилось у меня, ты бы меня тоже презирал, как себя сейчас?", юмор, ирония, с помощью которой достигается когнитивный сдвиг в восприятии ситуации - также имеют большое значение. Поскольку при эмоциональных нарушениях по типу снижения эмоциональности и депрессивных состояниях, клиенты часто предъявляют жалобы к чрезмерности внешних требований к ним, полезным оказывается ранжирование сделанного и обсуждение возможных путей достижения запланированного. А.Бек предложил некоторые специфические техники работы: обнаружение и регистрация автоматически возникающих мыслей, в частности, с помощью наводящих вопросов; ежедневная запись "мешающих" мыслей; установление личного смысла события; обобщение автоматических мыслей; операционализация негативных конструктов, анализ значимости некорректных представлений и т.п.

3. Реальностная терапия

Созданная в 60-е годы У.Глассером (р. 1926), реальностная терапия изначально предназначалась для психокоррекционной работы с молодыми правонарушителями, точнее, именно нарушительницами. У.Глассер, работая в школе для девушек с отклоняющимся поведением, разработал свою концепцию, основное назначение которой - обучение ответственному и реалистичному поведению в контексте реальности, какова она есть.

Основные положения концепции. Реальностная терапия У.Глассера исходит из обусловливания поведения человека собственными решениями, а также из некоторых позиций психодинамического подхода, поскольку автор концепции начинал как психоаналитик. У.Глассер полагает, что человек - самодетерминирующееся существо, обладающее основными психологическими потребнос-

тями: принадлежности, достоинства, свободы. Человек - безусловно субъект собственной жизни, субъект мира, который создает для самого себя.

Отсюда первое положение У.Глассера: личность сама выбирает свою позицию - жертвы или деятеля.

Другое положение - личность сама выбирает желаемый мир и желаемое поведение, осуществляя постоянный контроль над ними.

Третье положение: отрицание медицинской модели психотерапии и, естественно, терминологии.

Четвертое положение гласит: успешность персонализации и позитивная личностная направленность - условие личностного здоровья.

Другие положения подчёркивают: акцент на личной ответственности, снижение значимости прошлого и снижение значимости эксплуатации переноса (трансфера) в психологическом консультировании и психотерапии (не играть роль отца или матери в работе с подростками).

Описание консультативного и психотерапевтического процесса. Цели психологической помощи. Главное - помочь клиенту стать рассудительным и эмоционально устойчивым. Частные цели - достижение личностной независи-

мости, повышение уровня самоосознания и разработка плана личностного совершенствования.

Позиция психолога. Определяется как близкая к учителю; требуются также вполне определённые профессиональные качества: сензитивность, эмпатичность, способность быть требовательным и служить моделью поведения.

Позиция клиента. Реальностная терапия исходит из того, что начальное поведение клиента - неадекватно, нереалистично и безответственно. Но именно поведение становится предметом внимания, анализа и коррекции. При этом как бы реализуется допущение, что в действительности клиент желает добиться удовлетворения основных потребностей, но использует неадекватные способы. Важным моментом поэтому выступает обеспечение принятия клиентом ответственности за своё поведение (вопросы типа: "Что ты делаешь, чтобы вызвать у себя волнение?"). Ожидается также, что клиент возьмет на себя определённые обязательства в совместной работе с психологом.

Психотехника в реальностном консультировании и терапии. Не пользуясь психотехникой в привычном смысле этого слова (интерпретация, инсайт, паузы, анализ сопротивления и т.п.) представители реальностной терапии основной инструмент практической работы нашли, вслед за У.Глассером, в последовательной реализации семи этапов (шагов) совместной с клиентом работы, которые в совокупности обеспечивают достижение психопедагогических целей.

1. Установить отношения с клиентом. Это означает - подружиться, принять, уметь выслушать и проявить искреннюю заботу.

2. Забыть о прошлом и основное внимание уделить текущему поведению.

3. Поощрять клиента к оцениванию его поведения. Важный момент здесь - помочь выяснить, помогает или мешает клиенту то, что он делает.

4. Помочь в поиске альтернативных способов действий и выработке плана.

План должен быть прост и ясен, конкретен (что, когда, где, как).

5. Взять обязательство о выполнении плана (Конечно, план должен быть реалистичен, т.е. выполним!).

6. Отказ в принятии извинений.

7. Быть жёстким, но отказываться от применения наказаний. И, главное, ни в коем случае не отказываться от клиента, от работы с ним.

Предполагается, что эти семь этапов являются способом реализации основных целей психотерапии: развития ответственности, самоконтроля и позитив-

ного поведения.

Общая оценка. Как явствует из описания, концепция предназначена в первую очередь для работы с трудными подростками. В литературе указывается, что она применяется в работе с заключёнными. Однако в последнее время концепция реальностной терапии находит всё более широкое применение в первую очередь там, где требуется краткосрочное психологическое вмешательство. При этом сфера приложения реальностной терапии весьма широка: от суицидологических центров и военных госпиталей до школ, семейного консультирования, подготовки менеджеров и различных центров психологической помощи.

Обращает на себя внимание явно выраженный эклектический характер концепции, в которой сочетаются экзистенциалистские понятия и принципы (ответственность, достоинство), психодинамические (потребность в любви), и собственно когнитивистские идеи о структуре и способах субъективного конструирования представлений о мире, а также бихевиоральные средства обусловливания поведения.

Подчеркнём, что в концепции большая роль отводится личной оценке клиентом собственного поведения, которая, в сущности, есть не что иное как интериоризация внешней социально-приемлемой нормы. Таким образом, данное направление наиболее применимо для институциональных систем ресоциализации личности.

Общая характеристика концепции. Рационально-эмотивная терапия А.Эллиса и когнитивная терапия А.Бека разительно отличаются от направлений экзистенциальной психотерапии и больше напоминают бихевиористские подходы и концепцию А.Адлера. Следует признать, что ярко выраженный прагматизм, рационалистичность, так сказать, "американский налет" на этих течениях весьма заметен и, собственно говоря, манипулятивный характер концепций, более или менее мягко выраженный, сомнений не вызывает. Другое дело, уверенность и дозированность психотерапевтических манипуляций. Следует отметить, во всяком случае, что именно подход А.Эллиса нашёл широкое применение в школе, среди социальных работников, в семейном консультировании и на промышленных предприятиях, что говорит само за себя. Дело в том, что именно в указанных сферах практической психологии речь, как правило, идет не о глубоком анализе и решении глубинных личностных проблем, а о текущих задачах, связанных с коррекцией отношений, состояний или социально-психологическим обучением. Явно выраженный индоктринационный уклон в концепции А.Эллиса, директивность и авторитарность в стиле поведения психолога - всё это приемлемо в социальных структурах, где клиент уже находится в зависимом положении (учащийся, служащий, безработный и т.п.). Кроме того, выраженный эффект "натаскивания", который, возможно, производит хорошее впечатление на директора фирмы, занимающегося тренингом персонала для работы в области рекламы, имеет мало общего с задачами неситуативного, а личностного, не функционального, а смыслового порядка.

Что касается концепции А.Бека, то она широко известна во всём мире. Несомненно, психотехнический репертуар когнитивной терапии и консультирования вносит ценный вклад в наработки практической психологии. Однако, как указывается в современной литературе, до настоящего времени все ещё недостаточно ясно, эффективна ли когнитивная терапия во всех областях своего применения.

Реальностная психотерапия наиболее показана в социальной реадaptации личности, в частности, несовершеннолетних правонарушителей. Впрочем, методы А.С.Макаренко могли бы составить здоровую конкуренцию методу У.Глас-

сера.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Назовите основных представителей когнитивного направления в консультировании и психотерапии.
2. Какова определяющая идея, лежащая в основе когнитивно-ориентированной психотерапии?
3. С исследований какого американского психолога проблемы структуры индивидуального сознания впервые вытеснили традиционные психодинамические представления о психике?
4. Какова основная схема анализа поведения клиента в концепции А. Эллиса?
5. В чём сердцевина когнитивной психотерапии А.Бека?
6. Проведите аналогии и различия реальностной психотерапии У.Глассера с известной концепцией педагогики 30-х годов.
7. Каковы особенности психотехники в реальностной психотерапии и консультировании?
8. Охарактеризуйте в общих чертах направление когнитивной психотерапии.

Список использованной литературы

- Ellis A. Rational-emotive therapy. // Current Psychotherapies. Ed. R.Corsini. - Itasca, Illinois, 1976.
- Belkin G. Introduction to counseling. - Dubuque, Iowa, Wm.C.Brown Publ., 1988 - 630 p.
- Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy. Brooks/Cole Publ., Monterey, 1986. - p. 207-231.
- Glasser, U. Zunic, L. Reality therapy // Current psychotherapies, op. cit., pp. 287-315.
- Corey G. Op. cit. p.p. 243-260.
- Франселла, Ф., Баннистер, Д. Новый метод исследования личности: Руководство по репертуарным личностным методикам. Ред. Забродин Ю.М, Похилько В.И. - М.:Прогресс, 1987 - 236 с.

Глава 4

Гуманистическая психотерапия,
неклассические направления в практике
психологической помощи и англоязычная
христианская психотерапия

Возникшее, по общему признанию, как альтернативная "Третья сила" в психологии, противопоставляющая себя как пандетерминизму психодинамической парадигмы, так и манипулятивным тенденциям бихевиоризма, гуманистическое направление в консультативной психологии и психотерапии стало квинтэссенцией многих влиятельных концепций человека в современной философии.

Являясь практическим воплощением нового видения человека, которое наиболее явно нашло своё выражение в экзистенциализме как постхристианской попытке осмыслить человека в качестве особого феномена - существа, отрицающего Бога, но нуждающегося в нём - гуманистическая парадигма явилась и практической философией, и духовной практикой, совер-

шенно изменив не только способы психологической работы с человеком видением самого человека и психологической проблематики, но и представление о назначении психологической помощи, о психотерапии и консультировании как таковых. Вызвав в своё время достаточно много упреков в субъективизме, "буржуазности", "ненаучности" и т.п. "изъянах", гуманистическое направление в настоящее время получило широкое признание во всем мире, в том числе и в бывшем СССР, о чём свидетельствовало создание ещё в 1990 году советской Ассоциации гуманистической психологии "Для гуманистической психологии", - говорится в проекте положения Ассоциации, - "убеждение в свободе человека и отказ от манипулирования им во имя каких бы то ни было целей и идеалов - основа любой психологической практики" (см. Братусь Б.С., с. 15).

В наши задачи не входит разбор философских предпосылок становления данного направления, равно как и углублённый анализ богатейших и действительно могучих по своему воздействию на современную цивилизацию философских и антропологических концепций современного экзистенциализма. Вместе с тем, мы разделяем позицию наших коллег о необходимости трезвого и современного научного подхода к гуманистическим течениям практической психологии. Подхода, избавившего бы отечественных психологов от позиции ненужного эпигонства и позволившего бы продолжить преодоление навязанной изоляции от мирового сообщества не на путях некритического принятия всего и вся, что наработано в другой культуре и цивилизации, а через углублённое освоение традиций и ценностей отечественной культуры, не противоречащих, а дополняющих общие тенденции развития человеческой духовности.

На наш взгляд, не стоит забывать о том, что современная гуманистическая психология, основы которой были заложены в Европе, всё же была создана в США после 2-й мировой войны, т.е. в обществе, в котором были решены материальные проблемы выживания. Иначе говоря, гуманистическая психология родилась как социальная психотерапия сытых, а не голодных, свободных, а не порабощенных. Поэтому не может быть и речи о подражательстве и механическом копировании. См. В. Франкл. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990, с. 41.

Основное внимание поэтому в нашем анализе мы уделим специфике собственно психотехнической стороны подхода с тем, чтобы восполнить пробел в отечественной литературе, осветить именно практическое, "техническое", так сказать, своеобразие данного направления в практике психологической помощи. В рамках данного направления различают три основных течения: собственно экзистенциальное ("переживательное"), центрированное на клиенте (роджерсианское) и гештальт-терапию. Рассмотрим их по порядку.

1. Экзистенциальная психотерапия и консультирование

По глубокому, хотя далеко не бесспорному замечанию Т. Ярошевского, современные историки, а также некоторые критики экзистенциализма стараются найти основные идеи этого направления в работах почти всех известных философов прошлого от Ницше, Штирнера, Гегеля ("Феноменология духа"), Канта до Джона Стюарта Милля, Бентама, Жана Жака Руссо, Паскаля и даже Сократа и Гераклита, хотя среди основоположников этого течения чаще всего встречаются имена К.Ясперса и автора книги "Бытие и время". В порядке уточнения отметим: по общему признанию, основателем экзистенциализма в настоящее время считается С.Кьеркегор, хотя созвучные идеи высказывались и другими мыслителями XIX века (прежде всего, Ф.Ницше и Ф.Достоевским).

Дело в том, что сам С.Кьеркегор (1813-1855), датский теолог и философ, свою систему взглядов экзистенциализмом не называл. Это название было закреплено за его философскими работами уже после кончины мыслителя. Однако само название сочинений С.Кьеркегора говорит о направлении его философии: "Страх и трепет", "Или-или", "Стадии жизненного пути", - в своих трудах он пытался противопоставить "объективизму" Гегеля субъективную диалектику личности, проходящей три стадии на пути к Богу: эстетическую, этическую и религиозную. Однако лишь в 20-е годы нашего столетия с появлением работы М.Хайдеггера "Бытие и время", а затем - вплоть до самого последнего времени - всего мощного движения так называемой "субъективной антропологии" (К.Ясперс, Г.Марсель, Ж.-П. Сартр, А.Камю, Э.Гуссерль и др.) были созданы ключевые понятия и концепции человеческого существования (экзистенциализма), ставшие, в совокупности с освоением принципов "новой физики", т.е. постклассической науки, основой одного из наиболее влиятельных и плодотворных течений в современной консультативной психологии и психотерапии.

Представление о человеке. Пожалуй, наиболее емкое определение отличительного признака в представлениях о человеке в экзистенциализме принадлежит Ж.- П. Сартру (1905-1980): "Бытие предшествует сущности". Следова-

Имеется в виду М.Хайдеггер. См. Т.М. Ярошевский, Личность и общество. М.Прогресс, 1973,с. 154.

См. Советский энциклопедический словарь, М.: Советская энциклопедия, 1985, с. 677.

Поразительна параллель со следующими мыслями А.Ф.Лосева, высказанными гораздо раньше, еще в 1926 году: "Жизнь не нуждается в науке и диалектике. Жизнь сама порождает из себя науку и диалектику. Нет жизни, нет верного восприятия жизни, - не будет ничего хорошего и от диалектики, и никакая диалектика не спасет вас, если живые глаза ваши - до диалектики - не увидят подлинной и обязывающей вас действительности. Напрасны упования на диалектику, если жизнь ваша скверная, а опыт жизни у вас уродливый и задушенный". - А.Ф. Лосев., Из ранних произведений. М., 1990, С.19-20.

тельно, человек изначально свободен. Свободен от любых внешних детерминаций. Человек способен "детерминировать" себя сам, своим свободным действием и, следовательно, человек ответственен. Поскольку человек не предопределён в своих действиях, он открыт будущему, но "Будущее не позднее бывшего, а последнее не ранее настоящего. Времяположенность обнаруживает себя как будущее, пребывающее в прошлом и настоящем" (см. Ярошевский, Т. с.70). Иначе говоря: будущее налично в настоящем, а прошлое не властно ни над настоящим, ни над будущим. Что же тогда "определяет" человеческое бытие? Смысл. Смысл, однако, в экзистенциальной картине мира не есть некая рационалистически истолкованная цель деятельности, как это было в немецкой классической философии. Смысл - это категория не деятельности, а бытия, заданная не в плоскости достижения, а в плоскости полноты и глубины отношения к жизни, проживания её как целостности и ценности.

Можно сказать, что экзистенциализм внёс новые измерения в бытие человека как личности: свобода и ответственность; поиски смысла; бессмысленность жизни; полнота бытия (самореализации) и осознание смерти и небытия; осознание одиночества, заброшенности и переживание общения как ценности, а также - переживание персонального" как ценности.

Основные понятия, положения и представители экзистенциалистской психо-

терапии. В основу экзистенциалистской психотерапии положены следующие базисные понятия (они могут варьировать или приобретать различный акцент в зависимости от того или иного конкретного представителя направления, но, тем не менее, в совокупности составляют понятийную определённую концепцию: диалог (встреча), опыт, переживание, аутентичность (подлинность), самоактуализация, ценность, бытие (в мире), жизненный (феноменологический) мир, событие (жизненная ситуация).

Диалог (встреча) - понятие, выдвинутое и разработанное Мартином Бубером (1878-1965), известным продолжателем традиций хасидизма, в начале 20-х годов. Согласно М.Буберу, в языке существуют "основные слова", образующие словесные пары. Отличие "основных слов" в том, что они не обозначают нечто существующее, а, будучи произнесены, порождают существование. Эти слова: "Я - Ты", и "Я - Оно". По М.Буберу, "основное слово" Я - Ты порождает и утверждает мир отношений, в отличие от Я-Оно, которое порождает опыт. "Я становлюсь собой лишь через мое отношение к Ты. Сталкиваясь с Я, я говорю Ты". "Всякая подлинная жизнь есть встреча" - писал М.Бубер (см. Бубер, М. с. 132). Таким образом, диалог, встреча, - это особое ("основное") отношение, которое порождает жизнь, бытие. Встреча, т.е. диалог Я и Ты и есть, по М.Буберу, подлинное, наполненное настоящее. Причем настоящее не только в смысле подлинности, но и во временном смысле. Для характеристик этих понятий важно, что для М.Бубера "невозможно научить выходу навстречу" с помощью каких-то предписаний. Его можно лишь указать, назвав всё то, что не является им. Настоящее, по М.Буберу, неназываемо, а подлинное - исключительно.

Содержательную характеристику указанных понятий развили К. Ясперс и французские литераторы и философы А.Камю, Ж.-П.Сартр, Э.Ионеско посредством понятия "коммуникация" или "экзистенциальная коммуникация", при которой другой воспринимается и трактуется не как объект, а как самость.

Опыт - понятие, отношение к которому в науке и философии Нового времени вылилось в драматическую, полную непримиримых столкновений борьбу. Если Ф.Бэкон превозносил опыт в противовес умозрительной схо-

ластике, то, скажем, для Гегеля опыт - всего лишь "мешанина из разных представлений". В современной же экзистенциальной традиции опыт - до-рефлексивная, допонятийная структура не познавательного "когитального", а экзистенциального, витального плана структура, относящаяся не к гносеологии, а к онтологии; структура, характеризующая единственность, уникальность и необратимость человеческого бытия. Позаимствованная в начале века у Дж. Дьюи (1852-1912), категория "опыт" соотносима, следовательно, не с "объективной" истиной, внешней по отношению к моей экзистенции, а с субъективностью - и в этой субъективности истинностью - моего, онтологически, а не гносеологически, постигаемого бытия. В этом смысле опыт жизни пятилетнего ребёнка ничуть не менее истинен, чем опыт жизни умудрённого сединами старца. Поэтому в тесной связи с понятием "опыт" идет понятие "переживание".

Переживание - понятие, характеризующее особый способ или состояние бытия. Предложенное в 1961 г. Ю.Джендлином, и, являясь, как и все понятия экзистенциальной психотерапии, нечётким, автором оно описывается следующим образом: 1) переживание, скорее, чувствуется чем мыслится, известно или вербализуется; 2) переживание происходит в непосредственно сиюминутном настоящем... Переживание - это изменчивый поток чувствований, делающий возможным для каждого индивида почувствовать что-то в любой данный момент

(Gendlin E. p. 332). Особое значение в парадигме придаётся "пиковым переживаниям", сопровождающим "самоактуализацию", рост личности. "Пиковые переживания" - максимальное ощущение полноты бытия и всех своих потенциалов.

Аутентичность (подлинность) - понятие, введенное М.Хайдеггером и развитое К.Ясперсом в связи с центральной проблемой его философии человека, а именно: проблемой превращения неподлинного человеческого бытия в подлинное. Подлинность, по К.Ясперсу - "парение в ситуации и в мысли", т.е. бытие, не скованное и неукрепленное какой-либо одной концепцией, идеей или возможностью, которая навязана извне и предопределяет выбор человека. Проще говоря, это - искренность до конца и по отношению к другим, и по отношению к себе, при которой индивид свободен как от внешнего, так и от самоманипулирования, проявляя себя в непосредственно ясном и ответственно-свободном бытии.

Самоактуализация. Восходящее еще к понятию "индивидуация" К. Юнга и имеющее прямые аналогии в работах А.Адлера, в экзистенциальной психотерапии данное понятие, по мнению одного из её создателей, А.Маслоу, выступает в одном синонимичном ряду с такими как: рост, саморазвитие, индивидуация и определяется двумя существенными признаками: а) принятием и выражением внутреннего ядра (самости), т.е. актуализацией латентных способностей, потенциала и б) минимальным наличием нездоровья (неврозов, психозов и других потерь дееспособности).

Характерно, что с позиций рефлексии над "объективной" наукой А.Ф.Лосев заметил: "Всякому здравомыслящему ясно, что дерево есть дерево... И что камень есть камень... И все-таки атомистическая метафизика была всегда популярна в Новое время вплоть до последних дней. Это можно объяснить только мифологическим верованием новой западной науки и философии... Когда "наука" разрушает "миф", то это значит только то, что одна мифология борется с другой мифологией" - А.Ф. Лосев. Избранные произведения. М., 1990, с. 407-408.

В истоках же осмысления понятия лежит поиск исходной ценностной парадигмы в психологии, которую можно назвать: здоровье. Причём, даже не в медицинском смысле, а в смысле социальном - как полнейшее раскрытие человеческих возможностей в индивидуальной жизни.

Ценность - понятие, которое в экзистенциальной психотерапии и консультировании отражает содержание, относящееся к направленности, устремленности переживаний. Е. Джендлин приводит выражение М. Хайдеггера, объясняя, что такое "ценность", подчеркивая, что "это - целостность жизни, которая придает ей направление". Целостность, направленность на нечто как реализация имманентной интенциональности и неразделённости с соответствующим переживанием - вот что такое "ценность" в рассматриваемой парадигме. Можно сказать, что ценность - ещё не смысл: но, по крайней мере, его условие. Реализация ценности может составить жизненный смысл. Различают, как известно, ценности когнитивные, ценности предпочтения (эстетические), моральные, культуральные и ценности "Я". Специфичность же трактовки понятия в гуманистической психологии внёс А.Маслоу, предложивший дихотомию, ставшую с 60-х годов основной: Б-ценности и Д-ценности. Первые - это бытийные ценности, ценности полноты бытия. Вторые - депривационные ценности, ценности, возникающие от дефицита чего-то. Тип ценностей, свойственных человеку, определяет его бытие. По А.Маслоу, Б-ценности включают: добро, справедливость, красоту, правдивость, самодостаточность и др. в тради-

ционной формулировке, в которой традиционно представлены "базисные", т.е. основные жизненные потребности. Их можно разграничить ещё и таким образом: Б-ценности - порождение индивида и его направленных на мир переживаний, в то время как Д-ценности - требование индивида и его направленных от мира к себе переживаний.

Бытие (- в-мире). Категория бытия, являясь основной, библейской, если говорить по существу, категорией, была, как известно, в немецкой классической философии отодвинута на второй план, уступив место категории деятельности. Экзистенциализм вернул ей изначальное первенство. Категория бытия анализируется практически всеми представителями экзистенциальной философии, обозначает целую совокупность сущностных признаков и феноменологии переживания собственного "Я" как пребывающего в мире: во-первых, это - чистая экзистенция, т.е. наличность, данность себе и миру. Во-вторых, это подлинное существование самости; в-третьих, бытие есть трансцендирование человека в иное; в-четвертых, бытие - это *modus vivendi* в отличие от *modus operandi*, в-пятых, это определенное качество существования, характеризующееся неограниченностью: полнотой, самоотдачей. Иными словами - бытие есть данность миру, некий символ, воплощающий в себе нерасчленимый сплав всевозможных динамических и свободных форм осуществления себя человеком в мире. "Бытие" - категория не рациональной гносеологии, а, скорее, осознанно иррациональной онтологии, чем и объясняется отсутствие завершенных ее формулировок. Это - своеобразный "пароль" экзистенциальной и - шире всей гуманистической психологии, ибо категория смещает акцент с воздействия на внешний мир (с инструментальности) на раскрытие и осуществление самого себя, но не в смысле развертывания "Я" как момента высшего Абсолюта (таковая трактовка - признак принадлежности к классическому гегельянству), не в смысле полагания себя в мире, т.е. навязывания миру, а в смысле осуществления себя как самоценности во всеобщем стремлении к самораскрытию и само-

развитию. Поэтому с категорией бытия тесно связана категория "становление", а сама категория бытия соизмерима с категорией "мир".

Жизненный мир - понятие, введенное и разработанное Э.Гуссерлем (1859-1938), создателем феноменологии. Феномен, по Э.Гуссерлю, - это то, что имеет бытийность, значимость для сознания. Как разъяснил М.Мамардашвили, это "то обладающее чувственной тканью образование сознания, которое выступает в объективирующем расщеплении ментального понимательного сочленения и от бытия в котором мы не можем сместиться к представлению (как психическому объекту), содержащемуся в этом сращении и соотношенному с предметными референтами, доступными и внешнему (или абсолютному) наблюдателю" (см. Мамардашвили М. с.29) Проще говоря, "феномен" - это сращение ("кентавр", по выражению М.Мамардашвили) в восприятии "внешнего мира" как собственного бытия, "внутреннего мира" как интенциональной данности и как самосознания. "Жизненный мир" и является понятием, фиксирующим само встраивание переживаемого, сознаваемого, воспринимаемого, проговариваемого, т.е. всей якобы психической феноменологии в онтологию мира как такового, т.е. фактологического. Понятие "жизненный мир" не только признает онтологичность, т.е. независимую бытийность, данность человеческого сознания (не как рефлексии, а как интенциональной, независимой от "Я" связи с миром), но и требует обязательного учета этой внутренней онтологии сознания - принятия всерьез ее в работе психотерапевта с клиентом и принятия в расчет при исследовательской работе. В экзистенциальной психотерапии, где практически решаются поставленные в философском плане Э.Гуссерлем задачи

расщепления сращения реальности в сознании (как содержания переживания) с качествами сознания (интенциональность, состояние сознания и т.д.) понятие "жизненный мир" - несёт одну из самых важных и продуктивных функций. В частности, оно определяет такое правило экзистенциальной терапии и консультирования как понимание клиента в его данном самому себе видении.

Событие - скорее не предметно-отнесённое понятие, а принцип построения консультативной и психотерапевтической работы в экзистенциальной парадигме. В литературе не существует сколько-нибудь развёрнутого описания этого принципа, хотя неоднократно и эклектически упоминался способ организации "значимых переживаний", событийности как приёма психотерапевтической работы, в частности, в групповой психотерапии. Поэтому изложим наше понимание данного принципа. Мы полагаем, что принцип события есть инверсия принципа деятельности, ведущая к осознанию в качестве субъекта действия не себя, а реальности, мира. Мир перестаёт быть просто объектом воздействия, как это виделось инструментализму, становясь живой целостностью, отвечающей на действие необратимым и вероятностным образом. Заметим попутно, что развитие данного принципа ведёт к осознанию и принятию принципа катастрофы, согласно которому любое вмешательство в мир как целостность грозит всеобщим разрушением. Принцип событийности предполагает отказ от инструментального активизма с его инфантильным стремлением к самоутверждению любой ценой и отводит субъекту деятельности иное место в гораздо более сложном и взаимосвязанном мире, чем это казалось в эпоху механицизма и классических научных представлений. Этот принцип реверсивен, т.е. он работает и обратным порядком, помогает человеку осознать, что то, что, как казалось ему, с ним происходит, на самом деле, совершается, вызывается им, хотя и опосредованным, вероятностным образом.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса. Цели психологической помощи. Основная цель экзистенциальной психотерапии и консультирования - помочь клиенту обрести смысл своей собственной жизни, осознать личностную свободу и ответственность и открыть свои потенции как личности в полноценном общении и одновременно задачей экзистенциального консультирования и психотерапии выступает безусловное признание личности клиента и его судьбы важнейшим, уникальным и безусловным заслуживающим признания "жизненным миром", само существование которого есть самоценность.

Роль психолога-консультанта. Основная предпосылка психологической помощи - его собственного жизненного мира, образа себя и действительности. Далее, основное внимание психолог-консультант и психотерапевт уделяет текущему, сиюминутному моменту жизни клиента и его "сейчасным" переживаниям. Сложность позиции также в том, что психолог должен уметь совмещать понимание клиента и способность к конфронтации с тем, что именуется "ограниченным существованием" в клиенте. Способность или свойство (качество) психолога - "быть-в-мире" - самоочевидное условие успешной деятельности.

Позиция клиента. В экзистенциальной психотерапии основные усилия направлены на помощь клиенту принять всерьёз свой феноменологический мир, осознать реальность своих осознанных или неосознаваемых выборов и их последствий. Поэтому позиция клиента не ограничивается достижением инсайта, формулируется ожидание действий, проистекающих из прояснённых ценностей личности и её потенций. Поэтому в клиентах поощряется открытость, спонтанная активность и сосредоточенность на основных проблемах жизни (рождение, любовь, тревога, судьба, вина, смерть, ответственность), т.е. на

экзистенциальных проблемах, которые не имеют решения рационального, но конфронтация с которыми позволяет решать текущие психологические проблемы.

Психотехника в экзистенциальной парадигме. Парадокс состоит в том, что представители европейской и американской экзистенциальной психологии отвергают значимость каких-либо психотехник в консультативной работе и психотерапии. Л.Бинсвангер, В.Франкл, Р.Мей, И.Ялом и др. не только не описывали психотехнику работы, но, наоборот, всячески подчеркивали значение процессов понимания, осознания и принятия решений, т.е. тех личностных действий, которые отвергают какую-либо "методику" психотерапии, не требуя ничего, кроме умения выслушать и сопереживать,

Вместе с тем, эти умения вполне поддаются описанию в терминах именно психотехнических, поскольку представляют собой определённые конструкции действия. Следует особо подчеркнуть, что в экзистенциальной психотерапии речь идет всё же не о психотехнике как совокупности подходов к основной личностной и экзистенциальной проблематике. Эти подходы можно описать следующим образом.

1. Упор на развитие самосознания. Самоосознание, включающее в себя осознание "Я"; осознание собственных мотивов, выборов (предпочтений), системы ценностей, целей, смыслов - так или иначе свойственно любой психотерапии, но в контексте экзистенциальной парадигмы упор делается на освобожденную функцию самосознания, поскольку первенство отдаётся не рефлексивному самоосознанию, а, скорее, ценностному переживанию своего "Я", открытию для себя значимости и ценности собственного жизненного мира. Дать

клиенту осознать и пережить свои ограничения, свою потенциальную свободу от прошлого, ценность своего "Я" и ценность жизни в настоящем - таковы основные предпосылки и соответствующие им отношения (аттитюды) экзистенциального психолога.

2. Культивирование свободы и ответственности. В соответствии с данной установкой психолог-консультант или психотерапевт стремится оказать клиенту помощь в обнаружении его способов ухода от ответственности и свободы и поощряет к принятию риска в отношении этих ценностей. Разъяснение о том, что у клиента всегда есть выбор, поощрение открытого признания собственного отказа от принятия ответственности, подбадривание в отстаивании собственной независимости (автономности) и акцент на личных желаниях и переживаниях клиента, на его личном выборе в той или иной жизненной ситуации - таковы основные предпосылки реализации данной установки. Вообще, следует заметить, что в экзистенциальной психотерапии отсутствует прямое обучение как инструктирование. Человек может научиться только сам. Поэтому особую значимость имеют именно нюансы в поведении и установках психолога. Развитие открытости и сензитивности клиента к нюансам отношений в общении - таков путь экзистенциальной психотерапии.

3. Помощь в открытии или созидании смысла. В реализации данной установки полезна техника "фиксирования на смысле", предложенная Ю.Джендлином. Содержание её состоит в сосредоточении на телесных ощущениях в процессе каких-либо действий. Клиента просят помолчать и попытаться ощутить и понять свои подлинные переживания, их значимость для него. Важным моментом в применении техники является открытие "экзистенциального вакуума" (В.Франкл) т.е. бессмысленности жизни. И - конфронтация с клиентом или облегчение его возможных переживаний в связи с этим. Психотерапевт не указывает, в чём смысл жизни клиента, а лишь создает условия для открытия

клиентом или созидания своих смыслов. Причем следует помнить, что смысл для экзистенциального психолога не "дается" непосредственно, он приходит попутно, с вовлечением человека в творчество, любовь, созидательную деятельность, в которых его интенции направлены обычно не на себя.

4. Уникальность и идентичность. Ключ к реализации данного "механизма" психотерапии - в поощрении открытого высказывания клиентом своих чувств и осознания дифференцировки между чувствами и переживаниями реактивными, ситуативными и глубинными, личностными. Основная линия реализаций данной психотерапевтической предпосылки - открытие собственного "аутентичного" "Я" и - "Я" - неподлинного, когда клиент делает, говорит или чувствует не то, что свойственно или хочется ему, а то, что связано с имитацией жизни, с играми, а не подлинными отношениями близости или отчуждения с другим. Собственная идентичность (где "Я", "Мое", где - не "Я", "не моё") и переживание своей идентичности, своего "Я" как уникального, неповторимого жизненного мира - такой основной ориентир данной психотерапевтической предпосылки.

5. Работа с тревогой. В отличие от других психотерапевтических направлений в экзистенциальной психотерапии не существует обязательного правила снижать уровень тревожности клиента. Тревога, рассматриваемая как одно из проявлений бытия, интересна и необходима психологу-консультанту и психотерапевту в иных аспектах.

а) Каким способом клиент пытается совладать с тревогой?

б) Какую функцию выполняет тревога - роста личности или ограничения личностного бытия?

в) Склонен ли клиент принять свою тревогу или стремится подавить её?

Тревога - как появление пограничной ситуации, в которой находится, либо помещает себя клиент - важный феномен для психотерапевтической работы: её исследование, проявление, принятие, разделение, уважение к клиенту в связи с его тревогой и его отношением к ней - компоненты психотехники представителя экзистенциальной психотерапии.

Отношения со временем. Хотя главное внимание уделяется актуальному переживанию, отношение со временем (с будущим, с прошлым) - важный момент и приём психотерапевтической работы. Простой вопрос: "как вы представляете себе нашу с вами встречу через 10 лет?" - может вызвать целую гамму переживаний, связанные не только с осмыслением собственной жизни, но и с проработкой её возможных смыслов. Кроме того, проективное исследование возможных путей самоосуществления может повысить степень личностной реализации в настоящем, "сейчасном" времени.

Взаимоотношения между психологом и клиентом. В экзистенциальной психотерапии взаимоотношения представляют особую ценность, поскольку, как ясно уже из анализа психотехник, эти отношения представляют самоценность. Они самоценны вовсе не в связи с анализом переноса и контрпереноса, а именно и прежде всего потому что их качество есть исходный механизм экзистенциальной психотерапии. Их неповторимый личностный оттенок, личностный смысл, нюансировка, вся гамма переживаний в связи с общением с человеком как со значимым другим - источник могучих воздействий и личностных изменений. Уважение, доверие и вера - к клиенту, самораскрытие и честность по отношению к себе, отказ от манипулирования и готовность принять отношение к себе в ответ на свою "прозрачность", с помощью которой психотерапевт своей личностью моделирует продуктивные способы переживания, не беря на себя ответственность за навязывание другому своего поведения - такова

психотерапевтическая сердцевина этих отношений.

Общая характеристика концепции. Экзистенциальная парадигма в консультативной психологии и психотерапии, среди создателей и представителей которой такие известные имена, как В.Франкл, Л.Бинсвангер, Р.Мей, И.Ялом, С.Джурард, Ю.Джендлин и К.Ясперс - безусловно, одно из самых влиятельных направлений среди богатейших россыпей современных психотерапевтических концепций. Являясь органичным продолжением философии экзистенциализма и вобрав в себя представления и принципы современного постклассического естествознания, экзистенциальная психология и психотерапия сделала принципиально новый шаг в отношении к человеку как к феномену. Шаг этот заключается в отказе от внеположенной исследовательской традиции, от идеологизирования по отношению к господству посредством заранее наработанных схем и концепций и состоит в признании экзистенции каждого индивида, его уникального и неповторимого, трагичного бытия гораздо более важной сущностью, чем другие, внешние по отношению к индивиду, сущности.

Можно выразиться и более ясно: до экзистенциальной психотерапии психологи не имели дела с человеком как таковым, с человеческим "Я". Психодинамические, бихевиористские концепции все построены на изучении "механизмов", "поведения", "потребностей", "влечений", "мотивов" в которых теряется "Я", жертва различных посягательств и поползновений, В экзистенциальной психотерапии впервые появилось человеческое "Я" не как "ego", а как личност-

ное бытие, как жизненный мир. Другим отличительным свойством экзистенциальной парадигмы в психологии является то, что она, в сущности, отвергла тенденцию экспериментально-исследовательского отношения к "Я", позицию исследователя "над Я" как безнравственную. Равноправность позиций психолога и клиента, обоюдная подверженность риску и ответственности при предоставлении другому права свободного выбора - в этом, безусловно, ясно прочитывается новый уровень отношения и к человеку, и к миру в целом.

Естественно, экзистенциальная парадигма имеет свои ограничения. В ней много декларативности, умозрительности и, разумеется, мало привычной научности, экспериментальных данных. По-видимому, неся на себе бремя теологии С.Кьеркегора, книга В.Франкла, например, "Человек в поисках смысла" больше похожа на длинную проповедь, чем на книгу учёного-исследователя. Справедливости ради, следует заметить однако: ещё очень большой вопрос, что принесло человечеству большее благо: хорошая проповедь или бесстрастный эксперимент.

2. Теория и практика консультативной и психотерапевтической работы К. Роджерса

В конце 30-х, начале 40-х годов американский психолог К.Роджерс (1902-1987) опубликовал ряд работ, в которых развивался принципиально новый, недирективный подход к консультированию и психотерапии. Уже к концу 40-х годов К. Роджерс дал ему название "центрированный на клиенте". С тех пор за полвека это гуманистическое ответвление экзистенциального течения получило широкое развитие на Западе, а после приезда в 1986 году К.Роджерса в Москву - и среди отечественных психологов.

Основные понятия. Подчеркивая противоположность своей концепции классическому психоанализу З.Фрейда и конструктивность человеческой природы, в которую заложено стремление роста, развития, К.Роджерс в центр своей психотерапевтической практики поставил личность клиента как таковую, от-

межевавшись от всякой медицинской терминологии типа "психотик", "невротик" и т.п. К.Роджерс отмежевался также от традиционных психотехник типа "интерпретация", "суггестия", "научение" и "диагностика", утверждая, что такой подход ориентирован на самого консультанта.

Позиция К.Роджерса изначально была заявлена им как исследовательская, с основной гипотезой о том, что отношения между психологом и клиентом - это отношения, в которых сказывается и выражается (но не словами! -А.Б.) - глубокое уважение к человеку, вера в его правомочность и способности - есть катализатор, условие положительных личностных изменений. Из этой исходной позиции, возникшей, кстати, под влиянием идей О. Ранка и К. Левина и получивших развитие благодаря идеям А.Маслоу, вырастают и основные понятия концепции К.Роджерса. Понятия эти относятся, в основном, к процессу консультирования и психотерапии.

Эмпатия - понятие, которое полнее всего передается с помощью "основных слов Я-Ты" М.Бубера, т.е. это такое отношение психолога к клиенту, при котором клиент воспринимается и трактуется не объектно, не через призму инструментальных концепций, а непосредственно через позитивное личное отношение и принятие феноменологического мира клиента.

В противовес идеологическому такой подход назван экологическим.

Забота - хорошо известный традиционный термин экзистенциализма, который в концепции К.Роджерса имеет выраженный оттенок безусловного принятия клиента таким, каким тот есть, причём - именно сочувственного принятия с выраженной готовностью откликнуться на актуальное состояние и с перспективой видения личностного потенциала клиента.

Конгруэнтность - понятие, которое в концепции К.Роджерса отражает следующие существенные признаки поведения консультанта (психотерапевта): соответствие между чувствами и содержанием высказываний; непосредственность поведения; неотгороженность, инструментальность концепций или статусными играми ("фасадом" в терминологии К.Роджерса); искренность и пребывание таким, каким тот есть.

Психологический климат - одно из ключевых понятий в концепции, поскольку оно концентрирует в себе терапевтическое отношение, профессиональные (они же личностные) умения и свойства и рассматривается как главное условие позитивного роста (изменений) личности в психотерапии. В подходе К.Роджерса понятие "психологический климат" не является, однако, самодовлеющим, в равной степени "психологический климат" и не однозначное понятие, поскольку не означает "хорошая атмосфера". Для К. Роджерса "психологический климат" включает всю гамму переживаний от самых болезненных до самых возвышенных, подлинное проявление которых создает лишь возможность для личностного роста. Можно сказать, что "психологический климат" для К.Роджерса - дериват экзистенциального "принципа событийности". По словам самого К.Роджерса, психологический климат не панацея и не всё решает, но он применим ко всем (см. Rogers, С. р. 230).

Самость (self) - центральное понятие в концепции. "Самость" для К.Роджерса есть целостность, включающая в себя телесный (сенсорный, висцеральный) т.е. на уровне организма, и символический, духовный опыт, т.е. на уровне сознания. По К.Роджерсу, когда все переживания ассимилируются по отношению к "self" и становятся частью её структуры, тогда появляется тенденция к уменьшению того, что можно назвать "самосознанием". Поведение становится более спонтанным, выражение отношений менее охраняемым, т.к.

"самость" может принять эти отношения и это поведение как часть себя (см. Rogers, С. с. 515). Таким образом, "самость" - это система внутренних отношений, феноменологически связанная с внешним миром и явленная человеку в его "Я". К. Роджерсу принадлежит развитие идеи А. Адлера о различении "Я - идеального" и "Я - реального". Я - активное, саморазвивающееся, всегда в движении, с тем или иным видением себя (Я - концепция). Именно "Я" - инстанция, с которой имеет дело психотерапия. Согласно К.Роджерсу, "Я" в психотерапии находит своё alter ego в лице психолога-консультанта.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса. Цели психологической помощи. Основная цель - помочь человеку стать "всецело действующей личностью" (К.Роджерс). С самого начала, следовательно, внимание концентрируется не на проблемах человека, а на нём, на его "Я". Поэтому главная цель

Странная, на первый взгляд, этимология данного психологического термина становится вполне понятна, как только мы вспомним влияние современной физики на судьбы постклассической науки в целом. К.Роджерс и является представителем этой постклассической науки.

На наш взгляд, здесь абсолютно недвусмысленно выражена идея встраиваемости, инкорпорируемости внешнего мира во внутренний, которой экзистенциальная психотерапия обязана Э.Гуссерлю

психотерапии - помощь в личностном росте, развитии, благодаря которому человек сам решает свои проблемы, а цель, так сказать, второстепенная, - создание соответствующего "психологического климата" и терапевтических отношений.

Роль психолога-консультанта. Основное требование - отказаться от попыток играть какую-либо роль и попытаться быть самим собой. Главная профессиональная обязанность психолога-консультанта - создать соответствующий психологический климат, в котором клиент бы сам отказался от защитных механизмов. При этом самое трудное - быть "настоящим" в общении с клиентом, а также быть способным к следующим отношениям: уважению, заботе, принятию и пониманию.

Клиент в консультировании и психотерапии. В концепции К.Роджерса, как и в других, существуют определённые пропозициональные предпосылки, касающиеся клиента. Так, ожидается, что, придя на консультацию, клиент будет чувствовать себя беспомощным, вести себя неконгруэнтно, ожидать помощи и быть достаточно закрытым. По мере установления терапевтических отношений в процессе изменения их состояния, мировосприятия и формирования иного отношения к себе происходит их рост, т.е. они становятся более зрелыми.

Психотехника в концепции К.Роджерса. Помимо трёх основных компонентов роджерсианской психотехники (конгруэнтности, эмпатического слушания и заботы) в работах основателя направления выделяется семь этапов консультативного процесса, знание и полноценное использование которых также можно отнести к методической стороне подхода: 1) заблокированность внутренней коммуникации (отсутствует Я-сообщение или сообщение личностных смыслов, отрицается наличие проблем, отсутствует желание к изменениям; 2) стадия самовыражения (когда клиент начинает в атмосфере принятия открывать свои чувства, проблемы со всеми своими ограничениями и последствиями). На третьей и четвертой стадиях происходит развитие процесса самораскрытия и принятия себя клиентом во всей своей сложности, противоречивости, ограниченности и незавершённости. На следующей, пятой стадии происходит процесс отнесения к своему феноменологическому миру как к своему, т.е.

преодолевается отчуждённость от своего "Я" и, как следствие, возрастает потребность быть собой.

Шестая стадия, на которой развивается конгруэнтность, самопринятие и ответственность, устанавливается свободная внутренняя коммуникация, поведение и самоощущение "Я" становятся органичными, спонтанными. Происходит интегрирование всего личностного опыта в единое целое. На седьмой стадии, стадии личностных изменений, стадии открытости себя и миру психолог уже становится ненужным, т.к. достигнута основная цель психотерапевтической работы - состояние конгруэнтности с собой и миром, открытость новому опыту и реалистический баланс между "Я-реальным" и "Я-идеальным".

Общая оценка концепции. В настоящее время концепция К.Роджерса является если и не самой популярной, то, по крайней мере, одной из самых известных в отечественной консультативной психологии. И в самом деле, она не только выгодна клиенту и консультанту, но и обладает мощным психотерапевтическим потенциалом. Роджерианский подход нашел широкое применение в решении

По признанию К.Роджерса, основная причина неудач в психотерапии - неспособность психолога к установлению психотерапевтических отношений и, главное, неспособность просто быть самим собой.

конфликтов, в работе с подростками, в психиатрической клинике и - в школе. Однако у концепции есть и свои ограничения, которые были известны и самому её создателю. Так, существует опасность оказания психологической помощи клиенту без обеспечения условий и процесса его личностного роста, т.е. наступает эйфория, не имеющая реальных оснований. Известно, что для психолога существует опасность чрезмерной идентификации с личностью и переживаниями клиента. Кроме того, остаётся нерешенным вопрос о длительности психотерапевтического эффекта и о том, какие проблемы может создавать для клиента переход от психотерапевтических отношений к реалиям повседневной жизни. Вместе с тем, широкий диапазон применимости концепции, постановка К.Роджерсом проблемы отбора и подготовки лиц, пригодных для психологического консультирования и психотерапии, открытость концепции другим направлениям - все это, равно как и широкая популяризаторская деятельность приверженцев подхода и самого К.Роджерса снискало признание и уважение к принципиально новому отношению к человеку, разработанному в терапии, центрированной на клиенте.

3. Гештальт-терапия

Гештальт-терапия - одна из разновидностей экзистенциальной психотерапии, течение, входящее в русло гуманистического направления. Хотя термин "гештальт" вызывает прежде всего ассоциацию с именами М.Вертгеймера, В.Кёлера, К.Коффки и К.Левина, - это не более чем омоним, поскольку основатель гештальт-терапии Фредерик Перле (1892-1970), хотя и вынес известный термин в название своей концепции, на самом деле синтезировал в своём подходе элементы психоанализа, феноменологии, психодрамы Дж. Морено. Так что влияние собственно психологии формы (образа) сказалось больше в названии, чем в сути концепции. Следует признать демократичность и доступность для населения данной разновидности психотерапии в отличие, например, от психоанализа З.Фрейда.

Основные понятия и положения гештальт-психотерапии

"Здесь и сейчас" - основное понятие и принцип гештальт-психотерапии. В девяти положениях из "крёдо" гештальт-психотерапии первые два гласят: "Живи сейчас. Пусть тебя заботит настоящее, а не прошлое или будущее" и "Живи здесь". Имей дело с тем, что присутствует, а не с тем, что отсутствует. В понятии и принципе "здесь и сейчас" легко прослеживается экзистенциальное его происхождение. Гештальт-психотерапия исходит из того, что люди тратят свою энергию на сожаления о прошлом и на тревоги и опасения, связанные с будущим вместо использования её для решения насущных задач. "Здесь и сейчас" выступает не просто декларацией или призывом, а существеннейшим моментом консультативного или психотерапевтического процесса, когда психолог побуждает клиента оставаться в потоке актуальных переживаний, не выходя из него и, тем самым, научаясь соотносить своё переживание в ситуации с самой ситуацией.

Несмотря на неоднозначное отношение в самих США к гештальт-терапии, связанное, в частности, с явной коммерческой направленностью отдельных психотерапевтов и психотерапевтических центров, данное направление сохраняет популярность.

"Незаконченное дело" - понятие, пожалуй, единственное, заимствованное из гештальт-психологии (К.Левин), в гештальт-психотерапии отражает задержанные чувства, которые влияют на актуальное поведение личности, деформируя его, вызывая новые конфликты и т.д. Согласно концепции "незавершённого дела", неотрагированные эмоции препятствуют процессу актуального осознания происходящего. По Ф.Пёрлсу, наиболее часто встречающимся и худшим видом "незавершённого дела" является обида, которая нарушает подлинность коммуникации. Довершить незавершённое, освободиться от эмоциональных задержек - один из существенных моментов в гештальт-терапии.

"Избегание" - понятие, с помощью которого отражаются особенности поведения, связанные со способами ухода от признания и принятия всего того, что связало с неприятным переживанием "незавершённого дела". В данном понятии легко проследить аналогии с понятиями "сопротивления", "защитных механизмов" и "цензуры" в ортодоксальном психоанализе. Гештальт-терапия поощряет выражение задержанных чувств, конфронтацию с ними и переработку их, достигая тем самым личностной интеграции.

"Уровни невротичности" - понятие, разработанное Ф.Пёрлсом. Согласно Ф.Пёрлсу, который любил метафорически сравнивать структуру личности с луковицей, нужно сбросить пять слоев невротичности, чтобы достичь психологической зрелости. 1) слой фальшивого ролевого поведения (привычные стереотипы, игры, роли); 2) слой фобий, на котором клиент стремится избегать столкновения со своими болезненными переживаниями; 3) слой "тупика и отчаяния" - это моменты, связанные с переживанием своей собственной беспомощности; 4) слой доступа к своему подлинному "Я" (когда человек в слезах отчаяния переживает свою решимость самому принять ситуацию и справиться с ней); 5) слой эмоционального взрыва, когда клиент сбрасывает с себя фальшивое и наносное и начинает жить и действовать от своего подлинного "Я"

"Энергия и блокирование энергии" - заимствованное из психоанализа понятие "энергия", распределение её и, в частности, блокирование, проявляющееся в напряжении (прежде всего, телесном - поза, жесты, взгляд, тон голоса и т.п.) используется в гештальт-терапии как объяснительная терминология и как средство обучения. При этом используется "парадоксальная интенция" А.Ад-

лера, т.е. поощряется поведение клиента, в котором тот отдаётся переживанию собственной энергетической заблокированности, путем преувеличения, гипертрофии определённых поз, действий и состояний.

Описание консультативного и психотерапевтического процесса. Цели психологической помощи. Основная цель - помочь человеку в полной реализации его потенциала. Эта цель, главная, разбивается на вспомогательные: 1) обеспечение полноценной работы актуального самоосознавания; 2) смещение локуса контроля вовнутрь, поощрение независимости и самодостаточности; 3) обнаружение психологических блоков, препятствующих росту и изживанию их.

Позиция психолога. В гештальт-терапии и консультировании психолог рассматривается как "катализатор", "помощник" и со-творец интегрированный в единое целое, в "гештальт" (нем. Gestalt - форма, образ) личности клиента. Психолог старается избегать непосредственного вмешательства в личные чувства клиента, скорее, он пытается облегчить выражение этих чувств. Его роль - роль активного, живого, творческого, сопереживающего, изменчивого, как сама жизнь, союзника в поисках собственного "Я" клиента. Назначение - активация

внутренних личностных резервов клиента, высвобождение которых ведёт к личностному росту.

Позиция клиента. В гештальт-терапии клиентам отводится активная роль, включающая в себя право на собственные интерпретации, позиции и, главное, - на осознание "паттернов", схем своего поведения и жизни. Предполагается, что клиент должен переключиться с рационализирования на переживание, причём вербализация чувств не настолько важна, насколько важно желание клиента и его готовность принять сам процесс актуального переживания, в котором он будет на самом деле испытывать чувства и говорить от их имени, а не просто сообщать о них.

Психотехники в гештальт-терапии. Психотехникам, которые в данном направлении именуются также "игры" и "эксперименты", придаётся в гештальт-терапии большое значение. Более того, гештальт-терапия получила известность во многом благодаря этим "играм", "трюкам" и т.п. описаниям психотехник в массовой прессе. Рассмотрим наиболее известные из них.

"Экспериментальный диалог", "диссоциированный диалог". Данная психотехника, известная также под названием "пустой стул", предназначена для овнешнения и проработки, как правило, внутренних конфликтов клиента. Построена техника на использовании психодрамы, которая происходит между двумя полярными позициями клиента, напр. позицией жертвы и агрессора. Диалог осуществляется самим клиентом, который по очереди воспроизводит реплики от имени одной, затем другой психологической позиции. Широко распространённым приёмом является при этом использование двух игровых позиций: "большой пёс" и "щенок". Техника обладает выраженным энергетическим потенциалом, усиливает мотивацию клиента к более адекватному поведению.

"Идти по кругу" - также известнейшая психотехника, согласно которой клиент по просьбе ведущего (техника применяется в групповой работе) обходит всех участников по очереди и либо говорит им что-то, либо совершает какие-то действия с ними. Члены группы при этом могут отвечать. Техника используется для активизации членов группы, для поощрения их к риску нового поведения и свободы самовыражения. Часто участнику предлагается начало высказывания с просьбой завершить его, напр.: "Пожалуйста, подойдите к каждому в группе и завершите следующее высказывание: "Я чувствую себя неудобно, потому что..."

Техника "наоборот" ("перевертыш") - сущность её в том, чтобы клиент

сыграл поведение, противоположное тому, которое ему не нравится. Скажем, застенчивый - стал вести себя вызывающе, приторно-вежливый - грубо, тот, кто всегда соглашался - занял бы позицию постоянного отказывания и т.п. Техника направлена на принятие клиентом себя в новом для него поведении и на интегрирование в "Я" новых структур опыта.

"Экспериментальное преувеличение" - техника направлена на развитие процессов самоосознания путём гиперболизации телесных, вокальных и др. движений, это обычно интенсифицирует чувства, привязанные к тому или иному поведению (громче и громче повторять фразу, выразительнее сделать жест и т.п.) и особую ценность представляет, когда клиент стремится подавить какие-либо переживания. Приводит к развитию внутренней коммуникации.

Наэм, Дж. Психология и психиатрия в США М., 1981, с. 104-130.

"Я несу за это ответственность" - приём, используя который, психолог может обратиться к клиенту с просьбой выразить чувство или высказать суждение с обязательным добавлением: "и я несу за это ответственность".

"Психодрама" - широко используется в гештальт-терапии, в том числе для прояснения межличностных отношений и для проработки сновидений, которые, в отличие от психодинамического подхода, не интерпретируются, а драматизируются.

Общая характеристика концепции. Гештальт-терапия - популярное и весьма эффективное направление в мировой практической психологии. Являясь разновидностью гуманистической психологии, гештальт-терапия направлена на усиление здоровой психологической позиции личности, расширение личностного самосознания и обладает ярко выраженной функциональной направленностью. Созданная на стыке многих направлений и школ практической психологии, именно гештальт-терапия стала одной из самых распространённых и доступных школ практической психологии, решающей задачи личностной и социальной психотерапии. О популярности техник гештальт-терапии вполне резонно сделать следующее замечание: до сих пор многие из коллег-психологов, широко их используя, подчас и не подозревают, что "изъясняются прозой", т.е. что пользуются техниками гештальт-терапии. Ф. Перле, основатель направления, изначально поставил проблему выживания здоровой личности в нездоровом обществе. Поэтому вся многообразная техника гештальт-терапии направлена на обеспечение психологической поддержки личности, на освобождение человека от бремени прошлых и будущих проблем и возвращение его "Я" в богатый и изменчивый мир личностного "сейчасного" бытия. С этим связаны как преимущества, так и очевидные ограничения концепции. Наиболее популярным направлением критики является недооценка гештальт-терапией когнитивных аспектов личности, односторонность ориентации на сиюминутные переживания.

Следующим уязвимым моментом является тенденция представителей концепции избегать объяснений и оставлять клиента наедине со своими переживаниями, а также то обстоятельство, что приверженность гештальт-терапии к различным техникам открывает путь к злоупотреблению технической стороной дела в ущерб углублённой психологической работе.

4. Трансперсональная психотерапия и концепция С. Грофа

Возникновение и становление этого, четвёртого направления в современной психологии и психотерапии заслуживает некоторых предварительных замеча-

ний. Относящееся хронологически к шестидесятым годам XX века, данное направление является как нельзя более яркой иллюстрацией взаимозависимостей в развитии психологии как от социально-экономической, так и от культурной, научной и политической ситуации в целом. В самом деле, нельзя не обратить внимание на определённые пространственно-временные координаты возникновения того или иного направления в психологии и психотерапии, обусловленные как научными так и явно вненаучными (философскими, социокультурными, экономическими и др.) предпосылками. Конец XIX - начало

Отметим попутно, что в отличие от театрализованной психодрамы 20-х годов Дж. Морено, где требуется "сцена", "публика", "протагонист", "суфлёры" и т.п. театральные аналоги, психодрама в гештальт-терапии просто спонтанна и происходит в условиях группы по принципу "здесь и сейчас".

XX века - Европа - психоанализ. Начало XX века - США и Россия - бихевиоризм. Тридцатые-пятидесятые годы - Европа и США - формирование гуманистической парадигмы и когнитивной психологии.

Особое же место и роль в дальнейшем развитии современной теории и практики психологической помощи занимают 60-е годы, поставившие в центр новых мощных течений Соединенные Штаты Америки, где после второй мировой войны был накоплен огромный экономический и научный потенциал, в то время как Европа отстраивалась после двух катастрофических мировых войн.

В общем и целом 60-е годы XX столетия заслуживают хотя бы краткого упоминания о себе как принципиально новая эпоха в жизни человечества, эпоха, которая самым непосредственным образом изменила и мир людей на планете Земля, и представления людей о мире. Напомним наиболее впечатляющие события эпохи шестидесятых. Среди них: выход человека за пределы стратосферы, в космическое пространство и высадка первых в истории человечества космонавтов на Луне; создание глобальной сети ТВ-коммуникаций, превратившей земной шар, по выражению канадского социолога Маклюэна, в "мировую деревню"; создание компьютерных сетей, принципиально изменивших управляемость как технологическими, так и социальными процессами; открытие и экспериментальные исследования целого класса психоделических веществ, изменяющих обычную деятельность мозга; достижения иммунологии, позволившие впервые осуществить трансплантацию человеческих органов; формирование принципиально новой, метанаучной рефлексии (работы Т.Куна, К.Поппера, П.Фейерабенда), преобразившей не только понимание науки, но и видение законов её становления и развития.

Шестидесятые годы XX века стали своеобразным водоразделом, обозначившим переход к иному способу существования человеческой цивилизации. Главное его отличие - существование не за счёт ресурсодобывающих отраслей, а за счёт наукоемких высоких технологий.

В эти-то годы и заявило о себе направление, которое позже получило наименование трансперсональной психологии.

Психологические и естественнонаучные истоки. Представление о человеке. По признанию одного из наиболее видных представителей трансперсональной парадигмы Станислава Грофа (р. в 193) г.), хотя трансперсональная психология оформилась как самостоятельная дисциплина только в конце 60-х годов, трансперсональные тенденции в психологии существовали уже несколько десятилетий. Самыми видными предтечами этого направления были К.Г.Юнг, Р.Ассаджиоли и А.Маслоу (Гроф, с. 141). В обобщенной характеристике упо-

минаемых авторов укажем на некоторые их понятия и положения, существенные для данного направления, а также отметим ряд идей Роберто Ассаджиоли, послуживших в рамках его концепции "психосинтеза", выдвинутой ещё в 1927 году, одной из составляющих "четвёртой силы".

Во-первых, это юнговское понятие "архетип", т.е. мифопорождающая совокупность символов. Во-вторых, это "коллективное бессознательное", т.е. обобщённые мифологемы, отражающие исторически и социокультурный опыт человечества и "личное" бессознательное, т.е. индивидуальная символика сновидений.

Следует отметить, что до настоящего времени Ассоциация трансперсональной психологии не включена в число организаций, признаваемых официальной наукой в США.

В-третьих, это проходящая красной нитью через многие сочинения К.Юнга идея о глубинной, в некотором роде даже мистической связи между явлениями, которую К.Юнг называл "главным законом жизни", а С.Гроф - "акаузальным принципом синхронности" (Гроф, с. 143), обозначавшим некое глубинное единство мира ("всё во всём"). В-четвертых, впервые после Э.Гуссерля отчётливо прозвучавшая у Юнга идея о том, что "психический фактор так же реален, как бактериальная инфекция" (C. Jung, p. 257).

И, пожалуй, одно из главных положений - стремление к индивидуации как одно из главных стремлений "это" к слиянию с "самостью", а последней - к свободному приобщению к жизни мира. Вселенной.

Что касается А.Маслоу, то его идеи о самореализации, о различиях мотивации дефицитной и мотивации развития, о познании развития, о познании путём пиковых переживаний как средства и способа "острого переживания своей тождественности" (Maslow, A. p. 103), равно как и положение о здоровой психике, как о психике, способной "трансцендироваться в окружающий мир" (Maslow A. p. 181)- эти идеи также вошли в золотой фонд трансперсональной психологии.

Однако этот перечень был бы не полным, не остановись мы хотя бы на кратком описании вклада Р.Ассаджиоли. Своеобразие этого вклада состоит в том, что в своей понятийной основе концепция Р.Ассаджиоли, по его признанию, почти целиком компилятивна (идея "субличностей" - заимствована у У.Джеймса, идея роста, развития является общей для многих направлений и концепций, понятия "ценности" и "смысла", равно как "выбора" и "ответственности" - принадлежат экзистенциальной философии).

Специфика состоит в следующем: 1) Упор делается на волю, составляющие которой: произвольность, мотивация, решение, подтверждение, настойчивость и исполнение отслеживаются специально. 2) Акцентируется опыт проживания и переживания ситуаций и состояний, которые не только вызываются в памяти, но и стимулируются в психотехнике. 3) Особое внимание уделяется не проблеме одиночества, а, наоборот, способам сотрудничества, взаимодействия, гармоничной интеграции людей, составляющих "одно человечество" (Assagioli, P.4-8). 4) Цель психосинтеза - реконструкция личности вокруг некоего нового центра, (с. 21) с использованием всего аппарата современной психотерапии (символизм, психотехники). 5) Одна из главных идей психосинтеза - что мы находимся в подчинении всего, с чем идентифицирована наша самость. Мы можем взять верх и подчинить контролю всё, с чем мы разотождествимся (Assagioli, p. 23). Однако, как принято говорить, пафос концепции состоит, скорее всего, в её сугубо практической, психотехнической направленности, позволяющей исполь-

А.Маслоу специально оговаривал и объяснял термин "трансцендирование" в данном контексте. В качестве примера личностного трансцендирования он приводил фигуры У.Уитмена и У.Джеймса, М.Бубера и детей из экспериментальных исследований Ж.Пиаже. Из этих примеров становится очевидна идея А.Маслоу: трансцендирование - это выход человека за некие рамки, в которых он дан первоначально. Напр. У.Уитмен - глубоко американский поэт, но одновременно он неизмеримо более велик, чем чисто американское явление, он принадлежит всему человечеству. М.Бубер - еврейский философ, но вместе с тем - он гораздо больше, чем просто национальный философ. А дети из исследований Ж.Пиаже, по замечанию Г.Олпорта, не могли до определённого возраста осознать, что они одновременно и женеццы и швейцарцы, т.е. не были способны к трансцендированию как выходу "за" (Maslow A. p.181-182).

зывать многообразные техники для решения сверхзадачи - достижения новой целостности.

Развивая идеи О. Ранка и В.Райха о значении психосексуальной разрядки, используя методики Л.Орра и С.Рэй, обогащенные религиозными традициями Востока и научными исследованиями таких учёных, как Г.Бэйтсон, С.Гроф, Дж.Кэмпбелл, Ст.Криппнер, М.Мэрфи, К.Прибрам и др. понятия, представления и идеи трансперсональной психологии предлагают выход за пределы личностного "эго", формирование принципиально иных - всемирных и все-ленских, вне (или все-) временных транс-личностных идентификаций.

Концептуальные постулаты, положенные в основу трансперсональной психологии, обобщены С.Грофом следующим образом.

Прежде всего, это отказ от представлений классической науки, преодоление механистической, восходящей к Ньютону и Декарту, картины мира. "Ньютоновская механика, - пишет С.Гроф, может толковаться как специальный случай эйнштейновской теории относительности, и для неё можно предложить некое объяснение в динамике её применимости" (Гроф, 1993, с. 21). Далее - признание принципиальной значимости любой идеи или системы мышления как потенциально эвристичной. "Нет такой идеи или системы мышления, пусть самой древней или абсурдной, которая не была бы способна к улучшению нашего познания" (Гроф, с. 29). Сознание постулируется как единственная реальность, составляющая первичный и нередуцируемый атрибут существования (там же, 38-56).

Трансперсональная психология не только отвергает представление о человеке исключительно как о биологической машине, но и, в соответствии с принципом дополнительности, ("копенгагенская интерпретация") исходит из того, что "он (человек - А.Б.) есть одновременно и материальный объект..., и обширное поле сознания" (там же, с. 62). Понимание сознания как предельного базисного атрибута и способа существования мира соотносится С.Грофом с пониманием двойственной (корпускулярной и волновой) природы света. Поэтому, в частности, принципы и техника голографии, т.е. фотографии, основанной на разделении волновых и фазовых свойств света, является, согласно С.Грофу, "великолепной моделью" состояний сознания и соответствующих им феноменов.

Структура человеческой психики. В представлениях трансперсональной психологии, как явствует из самого наименования, заложено принципиально иное, неперсоналистическое понимание психики. Основные составляющие этого понимания включают в себя: глобальную категорию "сознание", охватывающую всю реальность Вселенной; системы конденсированного опыта (СКО), динамические смысловые сгущения, несущие в себе разнообразную информацию, относящуюся к жизни организма, как такового, включая "память" о его

рождении, гибели и возрождении, а также обширную область неосознаваемого, именуемую у С.Грофа "трансперсональной областью", под которой имеется в виду реальный и виртуальный опыт переживания необычных состояний. СКО включают в себя и добиографические, перинатальные, т.е. связанные с рождением, переживания. Говоря об уровнях перинатальных переживаний, С. Гроф выделяет четыре типичных паттерна, названных им "базовыми перинатальными матрицами" (БПМ). БПМ-1 - в которой биологическую основу составляет опыт симбиотического единства плода с материнским организмом; БПМ-2, в которой отражено начало биологического рождения, период предродовых схваток; БПМ-3, фиксирующий момент прохождения плода по родовым каналам; БПМ-4,

соотносящейся со стадией непосредственного появления ребенка на свет, его рождения.

Соответственно, каждая базовая перинатальная матрица предполагает определённые переживания, которые в символическом виде воспроизводят предельные переживания человека, кристаллизовавшиеся в наиболее обобщенных мифах, духовных, религиозных и метафизических системах человечества. Среди них: мифы о золотом веке (рае) и матери-природе (1); об изгнании из рая, путешествии героя, аде (2); представления о шабашах, сатанинских оргиях, войнах и революциях, жертвоприношении Христа, птице Феникс (3); наконец - спасения и искупления грехов, очищения от скверны и богоявления в виде лучезарного источника света (4).

Трансперсональные переживания. Понятие отражает переживания, выходящие далеко за пределы индивидуального существования: связь человека со Вселенной, (на макро- и микро-уровне); переживание различных уровней сознания (от внутриклеточного до сверхсознания); трансцендирование обычных временных и пространственных измерений; опыт встреч со свехчеловеческими духовными сущностями и т.п. С.Грофом разработана детальная картография бессознательного, в которой нашли своё место как социокультурные, религиозные, так и мистические и паранормальные феномены, составляющие специфику такого многомерного, динамичного, голографического по природе, образования, каким представляется этому учёному и его единомышленникам психика.

Описание психотерапевтического процесса и его целей. В различных направлениях трансперсональной психологии с её явно выраженной психотехнической направленностью (холотропное дыхание, ребе́рсинг, вайвейшн) акцент делается на самоисследование и саморазвитие.

Духовное развитие (под которым подразумевается обогащение новым сенсорным и визионерским опытом, трансформирующим личностные смыслы, и восприятие жизненных ситуаций в целом, и личностные трансформации, направленные на преодоление эгоцентрической отчуждённости от мира), большая терпимость в духе "антипсихиатрического течения" Д.Купера и Р.Лэинга, отказ от медицинской модели отношений с клиентом, всемерная активизация последнего, в том числе и с помощью непосредственного физического контакта ("работа с телом"), применение восточных психотехник - всё это определяет особую стратегию подхода к психотерапевтической практике. Стратегию, которую можно было бы обобщить следующим образом: желанными являются такие пациенты (клиенты), которые: а) не страдали и не страдают психическими заболеваниями; б) обладают определёнными личностными особенностями, позволяющими им заботиться о своём внутреннем мире; в) отмечают достаточным уровнем сохранности соматического здоровья.

Одной из главных особенностей терапевтического процесса является, таким образом, акцент не на изменение, а на самоисследование, на "опыт", на

действие, в котором могут произойти волнующие открытия и спонтанное самоисцеление. Поэтому трансперсональные сеансы объединяют в себе и групповую работу, и работу с телом, и предоставление информации, и экспериментирование с техниками изменения сознания. Принципиально неприемлемы при этом интерпретации, т.е. всякая позиция ведущего "над" отмечается с самого

В настоящем пособии описывается метод "холотропного дыхания" ("Holotropic Breathwork") как пример наиболее концептуально обоснованной модели трансперсональной психотерапии.

начала. Партнерство и самостоятельность участников подобной работы усиливаются постоянной сменой ими ролей: испытателя и ассистента в ходе переживания терапевтических сеансов. Таким образом, не столько терапевтическая направленность, сколько иное, "инновационное образование", глубоко персонализированное обучение трансперсональному опыту - такова общая концепция психологической помощи, реализующаяся в трансперсональной парадигме.

Общей целью трансперсональной психотерапии провозглашается интеграция хилотропического и холотропического модусов бытия, т.е. гармония соматического, духовного и душевного здоровья. Частной целью может выступать психологическая помощь людям, переживающим острые кризисные состояния. Общая же стратегия психологической помощи состоит в том, чтобы "полностью эмпирически погрузиться в вышедшую на поверхность тему и по её завершении вернуться к распутанному и полному переживанию настоящего" (Гроф, с. 285). Иными словами, речь идет о как можно более полном эмоциональном отреагировании болезненных переживаний, об их изживании и разрешении во внутреннем, а не во внешнем, событийном и ситуативном, плане.

Психотехники в трансперсональной психотерапии. Основное назначение психотехник, применяемых в трансперсональной психотерапии состоит в активации бессознательного и обеспечении эмоционального отреагирования (на языке С.Грофа "разблокирование энергии", сдерживаемой эмоциональными и психосоматическими симптомами). В отличие от многосложных рационализаций в защиту расширенных пределов понимания и принятия психической нормы, техники в трансперсональной терапии чрезвычайно просты. Так, согласно методике "ребёрсинга" (от англ. "rebirth" "возрождение"), разработанной Леонардом Орром, пациент ложится на спину и через рот в течение часа с лишним производит глубокие вдохи, чтобы насытить организм кислородом. В итоге наступает эффект гипервентиляции, позволяющий развиться торможению коры головного мозга и активировать подкорку, вызывая вытесненные из сознания переживания.

Техника "свободного дыхания" (разработанная отечественными последователями "ребёрсинга") также предписывает особый способ непрерывного (без пауз) чередования вдоха и выдоха в определённых ритмах, назначение которого - достижение гипервентиляции. При этом, когда человек глубоко дышит, в его крови значительно повышается концентрация углекислого газа, что приводит к сужению сосудов. Кислород прочнее связывается с гемоглобином и красные родное голодание от избытка воздуха.

Примерно то же происходит у астматиков, при стенокардии и гипертонии, когда кровь в результате частого дыхания насыщена кислородом, а организм, его ткани, задыхаются от его недостатка. В этом-то состоянии у "испытателей" и возникает состояние частичной потери сознания, в котором активируются переживания, неконтролируемые корой головного мозга.

От греч. "hyle" - материя; "holos" - целый, и "trepein" - "двигаться в направлении чего-либо"; т.е. ориентированные либо на материальное, либо на целостное. По описанию С.Грофа, именно такие состояния его жены Кристины подсказали ему идею создания центров антикризисной духовной помощи (Spiritual Emergence Network). (См. детальнее Grof C, Grof S. p. 36-44).

Если при этом добавить специально подобранную музыку, как в холотропном дыхании С.Грофа, у человека в сумеречном состоянии сознания, лишённом коркового контроля, возникающие переживания обретают как бы гида, в роли которого выступают музыкальные фрагменты, содержанием своим отвечающие принципиальной последовательности прохождения базовых перинатальных матриц. По словам С.Грофа: "Сосредоточенность на эмоциях и ощущениях, несколько глубоких дыханий и побуждающей музыки бывает обычно достаточно для глубокого терапевтического опыта" (Гроф, с. 269).

Как и в иных практиках психологической помощи, здесь обязательно правило конфиденциальности, правило "стоп", а также создание атмосферы доверительности и внимания друг к другу.

В качестве дополнительной техники используются проективные рисунки "мандал", при которых круг "мандалы" заполняется изображениями сенсорного и визионерского опыта, ведение дневников и свободное обсуждение опыта в группе наряду с телесными упражнениями в стиле райхианских и лоуэновских подходов.

Общая оценка парадигмы. В общей оценке трансперсональной психологии, - направления, издающего с 1969 г. свой журнал (Journal of Transpersonal Psychology) и имеющего свою ассоциацию (Association for Transpersonal Psychology); направления, порожденного на гребне высших научных достижений второй половины XX века, и, следовательно, отличающегося той глубиной и всеохватностью, которая может быть присуща только вполне определённое время, времени, когда передовое человечество сумело не только вырваться за пределы собственной планеты, но и открыло для себя принципиально иные измерения и возможности существования Вселенной и жизни в ней, - в общей оценке нельзя не выделить ряд черт и признаков, которые, на наш взгляд, отражают не столько психологическую, сколько гносеологическую, эпистемологическую проблематику современной науки.

Представляется существенным, во-первых, что в трансперсональной парадигме, в частности в работах С. Грофа, К. Уилбера, С.Криппнера и др., ярко выражен естественнонаучный подход к психике, который не только отвергает любой редукционизм, но который прямо заявляет о своих научных позициях, основанных на многомерных и причудливо переливающихся, не очевидных, но существующих принципах и постулатах постклассического познания. Принципы дополнительности, вероятности, неравновесности, индетерминизма, виртуальности, - вот далеко не полный перечень исходных гносеологических позиций, которые были не то что недоступны, но попросту неведомы предшественникам.

В подходе к трансперсональным переживаниям как к виртуальной реальности, порождаемой всё тем же сознанием, на наш взгляд, пафос трансперсональной парадигмы. Единственная реальность, с различными ликами которой мы сталкиваемся в процессе жизни и познания - это мыслимая, мысленная, мыслящая реальность сознания, реальность, существующая во вновь и вновь пульсирующих и воспроизводящихся на разных уровнях информационных паттернах. В пространстве этой мощной метафоры сознание так же присуще

каждой элементарной частице-волне, как и всей Вселенной. Жизнь, следова-

"Мандала" - "круг" (санскр.), графическое изображение, используемое в индуизме и буддизме для медитации.

Детальнее об этих подходах см. Рудестам К. Групповая психотерапия. М.: Прогресс, 1990.

тельно, есть не порождение Вселенной, а форма её существования. Различные состояния сознания и есть, в свою очередь, та реальность, с которой исследователь (психолог, психиатр, психотерапевт) имеет дело непосредственно.

Трансперсональная психология поэтому ставит не столько задачу развития личности или самоорганизации, сколько задачу на осознание и самопереживание себя в тотальной целостности с миром, в единении с пространством-временем, микро- и макро-космосом, в изживании тех узких, механистических и условных границ, которые налагает на человека архаичное, ограниченное определённой картиной мира представление.

Трансперсональная психология - это попытка современного мыслящего человечества продвинуться в своих отношениях с миром на качественно новую ступень, на ступень, с которой открывается уже не только принцип эволюции, но и принцип инволюции, принцип порождения низшего из высшего. В этой парадигме довольно отчётливо высвечивается понимание того, что мир зависим от наших устремлений и представлений.

Безусловно, трансперсональная психология имеет и свои ограничения, и свои противоречия, которые осознаются в ней и составляют основу дальнейшего развития. Некоторые из них очевидны: чрезмерное внимание к мистическим и, в частности, языческим культам; весьма грубые, предоставляющие возможность спекулятивного и произвольного использования техники, в том числе и всякими "тренерами", "психологами-целителями" и т.п. шарлатанами; не критическое отношение к галлюцинаторным и галлюцинаторноподобным переживаниям в различных стадиях регрессии и состояниях транса как к "мистическому опыту" (в то время, как психотерапевтическая практика показывает, - в частности, сеансы с детьми), - что человек может пережить и испытать только то, что входит в культурную матрицу его сознания. Кроме того, далеко не всякий галлюцинаторный опыт имеет психотерапевтическую ценность. Вспомним хотя бы "белую горячку" у алкоголиков.

Однако гуманистическая направленность, постулирование ценности жизни и качества жизненного опыта, а не потребления, отстаивание ответственности человечества перед миром, поиск путей гармоничного сосуществования человека и человечества с миром в целом, а также явное преимущество данных техник при работе с шизоидами - несомненные достоинства нового направления - трансперсональной психологии и психотерапии.

5. Христианская психотерапия в современном англоязычном мире

Описание зарубежных концепций психологической помощи было бы неполным без хотя бы краткого анализа христианской традиции психологической помощи, которая, по крайней мере в англоязычном мире, имеет глубокие корни, основательную научную, технологическую базу и практическую основу.

К. Юнг в одной из своих книг высказал мысль, что все религии есть не что иное, как системы исцеления психического нездоровья. В 70-е годы эта библейская аллюзия была отрефлексирована в США как генетическая культурная

Мистическое самозабвение в экстатических состояниях, самогипноз, различные психотехники медитаций, как разновидности самогипноза, - все эти особенности трансперсональной психологии напрямую относятся к нехристианским религиозным системам Востока (буддизм, индуизм, дзэн, джайнизм, даосизм, суфизм и др.), где проживание различных необычных состояний почиталось как священное условие мистических трансформаций.

матрица психотерапии, в которой выделяются три основополагающих истока: иудео-христианский, греко-романский и англо-саксонский (см. Ruesch, с. 12).

Иудео-христианская традиция, по мнению американского психолога и психотерапевта Дж. Рейша характеризующаяся акцентом на принципах жёстких моральных требований, восходящих к Торе, внесла в западную цивилизацию десять заповедей Моисея, направленных против животного начала в человеке, заповеди Нагорной проповеди, провозглашающей необходимость нравственного совершенствования и отказ от любого посягательства (агрессии) на ближнего, и, к XX веку, сумела бесстрашно и пристально взглянуть в глубины неосознаваемого благодаря прозрениям Фрейда.

Греко-романская традиция, развивавшаяся в северо-восточном Средиземноморье, в отличие от ближневосточных семитских традиций запретов, и в частности, изображения божества, находила особое эстетическое наслаждение в воссоздании иконических и скульптурных изображений богов, богоподобных героев. Не столько проблемы морали, сколько проблемы рассудка и права, воплощённого в высших своих проявлениях в кодексах римского права, в идее установления самими людьми определенного общественного порядка, основанного не на божественном промысле, а на человеческом рассуждении вплоть до провозглашения высших лозунгов французской революции и идей "нового порядка" в Европе и мире в XX веке - таково влияние этой традиции с её принципиальным приматом чувственного и осязаемого над сверхчувственным и инобытийным.

Наконец, северная англо-саксонская традиция, не являющаяся ни моралистской, ни законнической. Достаточно вспомнить такой факт как отсутствие конституции в Великобритании, традиции английского суда широко использовать принцип прецедента, пафос Реформации и протестантизма, чтобы выделить общую англо-саксонскую тенденцию, по словам Дж. Рейша, к историческому рассмотрению прошлых решений, принимавшихся одними людьми в отношении других и исходить не из абстрактных принципов или постулатов, а исключительно из смысла целесообразности, из многократно, но, по-видимому, безосновательно поругаемого здравого смысла. Англо-саксонский подход к делу состоит в том, чтобы собираться в группы, обсуждать насущные проблемы (Британский парламент), находить компромиссы, и, уж если это не удаётся, бороться (см. Ruesch, с. 14-16).

Каждая из этих духовных традиций со своим видением, своей трактовкой человека и мира налагает явственный отпечаток на весь ареал англоязычной культуры. В иудео-христианской традиции предполагается, что человек превосходит мир, торжествует над природой благодаря моральным достоинствам. Греко-романская традиция исходит из понимания человека как частицы мира, подверженной его законам, из чего следует, что достоинство и высшая доблесть состоит в следовании неизбежному. В англо-саксонской традиции высшее достоинство и доблесть человека в отношении к миру состоят в том, что он торжествует над ним благодаря личному мужеству, находчивости, умелости.

И если сообразным образом порождения первой из указанных традиций является психоанализ с его требованиями приверженности исходным прин-

ципам, отлучениями "неверных", и, соответственно, целью постичь, осознать внутриспсихические конфликты, что, в общем, может сопровождаться, а может и не сопровождаться исцелением, если понятия "толкования", "освобождения",

Известно, что Фрейд неоднократно подчёркивал, за исключением периода начала

"перенесения", "переработки", присущие психоанализу в его сосредоточении на душевной жизни, несут на себе заметные черты иудаизма и католицизма, то греко-романское влияние привело к возникновению совершенно иной психотерапевтической культуры. Крепелин, Блейлер, Шарко, Жане, не говоря уже о Кречмере и Юнге, подходят к человеку вовсе не как к арене, центральное место которой отдано поединку сознания с бессознательным, а как к целостному природному существу, обладающему неотъемлемыми свойствами и качествами, которые следует признать как данности, подчиняющиеся определённым законам. Именно это направление стало сердцевинной, вобравшей в себя ответвления экзистенциально-феноменологической мысли, сосредоточив их в гуманистической парадигме. В то время как англо-саксонская традиция привела к возникновению собственно групповой психотерапии, развитию теории межличностного общения и когнитивно-поведенческим (причинно-следственным и контекстным) моделям психотерапии.

Собственно говоря, в современной англоязычной культуре довольно отчётливо представлены все эти направления, не считая экзотической смеси идей О. Ранка и языческих (от буддистско-индуистских до шаманистских) воззрений трансперсональной психологии. Все они неоднократно систематизировались, анализировались и интерпретировались как в зарубежной, так и в отечественной науке, отражая попытки психологов выстроить для себя умопостигаемую картину многообразного психотерапевтического мира.

При этом исследования показывают, что клиенты - не только верующие, но и неверующие - весьма сензитивны в отношении религиозных ценностей психотерапевта (см. Gass, p. 234-235), а стабильная, со своей исследовательской и теологической периодикой, колледжами и университетами, готовящими христианских пасторов и психотерапевтов, со своими скрупулезно разработанными методиками освоения Нового завета и техниками психотерапии, с неизменным оптимизмом и практичностью, лишённой всяких намёков на мистицизм, всегда готовая заинтересованно отнестись к любому из соседствующих психотерапевтических направлений и вобрать в себя последние достижения науки, англо-саксонская протестантская психотерапевтическая практика существует и развивается, твёрдо отстаивая позицию, что Бог сотворил человека по своему образу и подобию, что призвание христианского психотерапевта не только в оказании ситуативной психологической помощи, но в том, "чтобы посвятить себя службе человечеству, в которой мы можем проявить нашу любовь к Богу" (Outler, p.

262).

Поэтому интерес к христианской психотерапии Запада как, в основном, протестантской, не связанной с церковными таинствами практике - вопрос, скорее всего, дидактической, точнее даже поучительной значимости.

Справедливости ради следует отметить, что рождение научной психологии и научной психотерапии, связующиеся с появлением в последние десятилетия прошлого века психоанализа, сопровождалось драматическими коллизиями, драматической борьбой молодой науки с её старшими сестрами - религией и философией. В мягкой и уважительной, как, например, в книге УДжеймса "Многообразие религиозного опыта" (впервые издана в 1902 г.), или в предельно

заострённой и отстраненной форме, как в эссе "Будущее одной иллюзии"
З.Фрейда, наука психология торила свой собственный путь понимания чело-

своей деятельности, что он не столько врач, сколько исследователь, в то время как Юнг, напротив, неоднократно заявлял свою позицию как врача.

веческой психики, её символической, культурно-исторической и полидетерминированной природы. К середине XX века в англоязычной психологии не осталось буквально ни одного известного учёного, который так или иначе не попытался бы осмыслить связи религии с психологией и самоё религию с позиций научной психологии. Произошла своеобразная инверсия. Теперь уже не душевная жизнь трактовалась и описывалась с религиозных позиций, а, наоборот, природа религиозных воззрений и переживаний трактовалась и описывалась с тех или иных научных психологических позиций, так что потребовались специальные усилия, чтобы вернуть душу, этого младенца, выплеснутого в полемике кризиса и борьбы, в лоно самой психологии.

Не удивительно, что примерно к концу пятидесятых, началу шестидесятых годов, яростная борьба, в которой религия, по признанию американских священников и психиатров, "сдавала позицию за позицией" (см. Linn, p. 3) произошло разделение сфер влияния между религией и психологией.

Психология присвоила себе право культурного толкования и опосредования жизни человека в реальном пространстве-времени его бытия. Религия, соответственно, оставила за собой область инобытийного, мифического и вневременного бытия человека в его принципиально иной, не тварной, но сущностно-духовной перспективе. Психология и психиатрия сосредоточились в своих прикладных усилиях на экзистенциональной и биологической помощи человеку в процессе проживания его жизни наиболее беспрепятственным и полноценным образом. Религия же оставила за собой ведание духовной жизнью человека, воспроизводя принципиально иной, внеситуативный, внемирный и вневременной контекст человеческого бытия как эманации бытия Бога. Но как только на короткий период эти обозначенные крайности артикулировались и определены, произошло то, что К.Юнг называл фундаментальным законом жизни, а Н.Бор принципом дополнительности: крайности объединились. Психология всё больше и больше озабочивала себя проблемами духовности, религия же, наряду с институтом пасторов, создала институт христианских психологов-консультантов. Христианский психолог-консультант, следовательно, есть такое же порождение XX века, как и научный психолог-психотерапевт.

Если научная психотерапия пролагала свои пути к человеку по стопам медицины, то западная христианская психотерапия в её многообразных разновидностях протестантских течений (лютеранства, пуританства, англиканства, кальвинизма, пятидесятничества и т.п.) следовала вековым традициям религиозного сопровождения человека и вспомоществования ему не только в случае болезни, смерти или невзгод, не только в наиболее радостных и значительных жизненных событиях, но и в повседневности социальной и личной жизни.

Анализ многочисленной, практически необозримой англоязычной христианской литературы показывает, что нет буквально ни одной области человеческой жизни, в которой бы человек остался без понимания, поучения, пасторского наставления и, при необходимости, христианской психотерапевтической помощи.

Автор пользуется случаем чтобы выразить свою глубокую признательность американскому коллеге, проф. Роберту Янгу, христианскому психологу и пастору,

сотруднику Интернационального института для совместного обучения, штат Канзас, США, за помощь литературой и возможность приобщиться к повседневной практике христианской психотерапии в лаборатории консультативной психологии Киевского института иностранных языков, в 1990-1991 гг.

Каковы же основные принципы и подходы в христианском консультировании и психотерапии, отличные, с одной стороны, от светской научной психологической помощи?

Обобщённое наименование "Христианская психология" или "Христианская психотерапия" охватывает, в сущности, две категории специалистов. Профессиональных психологов и психотерапевтов, которые идентифицируют себя с христианскими ценностями, исповедуя христианство в той или иной его разновидности, но выступают при исполнении своих обязанностей как специалисты не в религиозных, а именно в психологических областях, работая в которых, они, в зависимости от обстоятельств, могут прибегать в помощи Евангелия, но предмет или содержание их деятельности может этого и не требовать. И - христианских наставников, консультантов (counselors), в точном смысле этого слова, т.е. тех выпускников факультетов религии и философии, которые, получив совмещенное, теологическое и философское образование, предназначаются собственно для наставничества и консультирования в общинах, учебных и культурных центрах по всему кругу вопросов, относящихся к религиозным, этическим, ценностным и житейским коллизиям человеческого бытия, не являясь служителями церкви.

Тем интереснее сопоставить принципы и подходы в психологическом и религиозном вспомоществовании, как они освещены и отрефлексированы в чрезвычайно разветвленной, основательно и глубоко проработанной с учётом последних достижений современной психотерапии, англоязычной и американской литературе.

Эти принципы и подходы строятся на двух основаниях, включающих в себя: а) отмеченные англо-саксонской склонностью к разумному компромиссу, моменты объединения психотерапии с религиозным служением; б) моменты, относящиеся к деятельности психолога и психотерапевта как специалиста собственно христианской ориентации в отличие, скажем, от гуманистической, поведенческой, психодинамической или какой-либо иной (см. Baars, Geers, Gass, Lahaye, Linn, Nauss, Outler).

Первую совокупность принципов можно обобщить следующим образом:

1. Научная психотерапия не противоречит христианству. Это - сокровищница знаний и опыта, без которых невозможно полноценно осуществлять христианское наставничество, пасторство и священничество.

2. Безусловное участливое принятие обратившегося за помощью и безусловное соблюдение принципа уважения личности.

3. Прояснение мотивов обращения за помощью во избежание непроизвольного переноса человеческих отношений с породивших их объектов на других лиц, и, тем более, Бога.

4. Безусловная забота о благе целостного человеческого существа.

Принципы и подходы к общению в пасторском служении включают:

1. Признание главенствующим духовного руководства и наставничества от имени Бога и Нового завета.

2. Требование чёткого различения пасторского наставничества и психотерапии, избегание смешения функциональных ролей религиозного наставника и психотерапевта.

3. Требование в пасторском служении при необходимости сочетать функции

служителя церкви и наставника.

4. Требование быть особо внимательным ("стоять на страже") в отношении вопросов, предполагающих совет в делах религиозного выбора, ибо за ними может скрываться глубокая личностная проблематика.

5. Необходимость тесного сотрудничества с психологом, социологом, социальным работником и психиатром. Умение вовремя направить прихожанина к нужному специалисту.

6. Принцип положительного и безличного, в Боге, отношения к прихожанину.

7. Принцип сохранения не прерывающихся во времени отношений в отличие от психотерапевтического вмешательства, ограничивающегося ситуациями затруднений или курсом лечения.

Что касается специфики деятельности христианского психолога-психотерапевта, можно отметить следующие отличительные черты и принципы:

1. Принцип сопереживания и духовного принятия клиента.

2. Исключение морализаторства как внешней, налагаемой наличности, силы, которая препятствует высвобождению внутренней, основанной на доброй воле, свободной ответственности.

3. Прибегание к молитве и Новому завету как к способу и источнику религиозной и психологической помощи в тех случаях и с теми клиентами, где этого требуют или позволяют обстоятельства.

4. Вера в разум и возможность познания и самопознания как условия исцеления, духовного и личностного здоровья.

5. Умение слушать и вбирать информацию, реагируя на клиента не из себя и личного опыта, а в русле его переживаний и проблем.

6. Стремление не к снятию напряжения и не к обострению страдания, а к облегчению процессов личностной трансформации, ведущих к обретению веры и достоинства.

Как отмечает К. Льюис (см. Льюис, 1990), различие между психоаналитической и христианской помощью состоит в том, что когда, допустим, психоаналитик избавляет пациента от страха, психологическая проблематика завершается и начинается нравственная: выбор линии поведения - свободный выбор, в котором человек, уже без страха, осознанно ставит ту или иную ценность, например, собственную выгоду на первое или на последнее место. И здесь отчетливо видно различие между христианской и нехристианской психотерапией, в частности экзистенциальной, к которой, на первый взгляд, она приближается. Христианская протестантская психотерапия ведёт к знанию и осознанию, в том числе нравственных проблем, но пребывает при этом в неизменном семантическом пространстве непреходящего этического возвышенного идеала - деяний, личности и жизни Иисуса Христа. Впрочем, одно из требований к психологу-профессионалу в том и состоит, чтобы суметь сохранить свою идентичность не в ущерб ни собственной личности, ни личности клиента, что особенно важно при работе с верующими.

Автор обращает внимание читателя на то обстоятельство, что для понимания истоков христианской психотерапии в целом важно учитывать весь контекст возникновения европейской цивилизации: греческий Логос, римское Право и иудейский монотеизм

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Каковы, на Ваш взгляд, исторические и философские предпосылки

возникновения гуманистической психологии и психотерапии?

2. Назовите основные направления гуманистической парадигмы ("третьей силы") в консультативной психологии и психотерапии.

3. Каковы, на Ваш взгляд, главные идеи, лежащие в основе экзистенциальной психотерапии?

4. Охарактеризуйте основные понятия экзистенциальной парадигмы в консультативной психологии и психотерапии.

5. Каковы основные принципы работы с клиентом в русле концепции К.Роджерса?

6. Каковы ограничения указанной концепции?

7. Назовите имя основателя гештальт-терапии.

8. В каком отношении находятся гештальт-психология и гештальт-терапия?

9. Опишите основные техники в гештальт-терапии.

10. Укажите преимущества и ограничения трансперсональной психологии.

11. В чем специфика деятельности христианского психолога-психотерапевта?

Список использованной литературы

Братусь Б.С. Опыт обоснования гуманистической психологии. // Вопр. психологии, 1990, 6, с. 9-16.

Ярошевский М.Г. История психологии. - М.: Мысль, 1985 -576 с.

Кьеркегор С. Страх и трепет. - М.:Республика, 1993 -383 с.

Ясперс К. Смысл и назначение истории. -,М.: Изд. полит, л-ры, 1991 - 527с.

Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990 - 368 с.

Ярошевский Т. Личность и общество. - М.: Прогресс, 1973 - 543 с.

Лосев А.Ф. Из ранних произведений. М.: Правда, 1990 -655 с.

Бубер М. Веление духа. - Иерусалим, Изд. Р. Портной, 1981 - 360 с.

Бэкон Ф. Новый органон или истинное указание для истолкования природы. Соч. в 2х т., т. 2, М.:Мысль, 1978 - 575 с.

Gendlin E. Experiential psychotherapy. / Current psychotherapies. Ed. by R. Corsini. p.p. 317-152.

Maslow A. Toward a psychology of being. - N.Y.: Van Nostrand, 1968 - 239 p.

Хайдеггер М. Время и бытие. / Время и бытие. Статьи. -М.:Республика, 1993 - с. 391-406.

Husserl E. Idee czwstei fenomenologii i fenomenologicznej filozofii. - Warszawa, PWM, 1976 - 603 s.

Мамардашвили М.К. Классический и неклассический идеалы рациональности. - Тбилиси: Мецниереба, 1981 - 81 с.

Rogers C. Client-centered therapy. - Boston: Houghton Mifflin, 1965 - 560 p.

Meador B., Rogers C. Client-centered therapy. // Current psychotherapies... p.p. 119-165.

Life techniques in gestalt therapy. Ed. J. Pagan, J. Shephard. - N.Y.: Harper Row, 1973. - 207 p.

Kepler W. Gestalt therapy // Current psychotherapies... p.p. 251-287.

Перле Ф. Внутри и снаружи мусорного ведра. // Моск. психотерапевтич. журнал. 1992, 1, с. 123-136.

Зейгарник Б.В. Теория личности Курта Левина. - М.:МГУ, 1981 - 118 с.

Гроф С. За пределами мозга. М.: Соцветие, 1992 - 336 с.

GrofCh., GrofS. The stormy search for the self. - Los Angeles: J. Tarcher, 1990 - 274 p.

Assagioli R. Psychosynthesis. - London: Turnstone Press, 1975 - 323 p.
 Jung C. Modern man in search of a soul. - N.Y., 1933 -283 p.
 Ruesch J. Therapeutic Communication. - The Norton Library, N.Y., 1973-480 p.
 Gass C.S. Orthodox Christian Values Related to Psychotherapy and Mental Health.
 - Journal of Psychology and Theology, 1884, v. 12, N 3, pp. 230-237.
 Outler A. Psychotherapy and the Christian Message. - Harper Brother, N.Y.
 1984,286 p.
 Linn L., Schwarz L. Psychiatry and Religious Experience. - Random House, N.Y..
 1958 - 307 p.
 Baars C., Terruwe A. Healing the Unaffirmed. - Alba House, N.Y., 1976, 214 p.
 Geers M.A. Psychology and Christianity: the view both ways. - Intenrvarsity Press,
 Illinois, 1976-182 p.
 Lahaye Y. How to Win Over Depression. - Bantam Books, 1974 - 242 p.
 Nauss A., The ministerian personality. Myth or reality. - Journal of religion and
 Health, 1963 N2, pp. 75-92.
 Льюис К. Просто христианство. - СYP, Чикаго, 1990 - 220 с.

Литература для самостоятельной работы
 по проблематике 2 раздела

Гроф С. Области человеческого бессознательного. М.: МТМ, 1994 - 240 с.
 Гроф С. За пределами мозга. - М.: Соцветие, 1992 -336 с.
 Кьеркегор С. Страх и трепет. - М.: Республика, 1993 -383 с.
 Налимов В.В. Спонтанность сознания. - М.: Прометей, 1989 - 288 с.
 Налимов В.В. В поисках иных смыслов. М.: Прогресс,. 1993 - 180 с.
 Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990 - 368 с.
 Фромм Э. Иметь или быть? - М.:Прогресс, 1990 - 336 с.
 Фромм Э. Душа человека. - М.: Республика, 1992 - 430 с.
 Юнг К. Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: её теория и
 практика. Киев: СИ НТО, 1995 - 228 с.

РАЗДЕЛ 3

Отечественные традиции в теории и практике
 психологической помощи

ГЛАВА 1

Истоки и направления
 развития психологической помощи

1. Проблематика психологической помощи в общем контексте отечественной психологии конца XIX - начала XX века

В развитии отечественной теории и практики психологической помощи
 довольно явственно прослеживаются определённые этапы, основания и следст-
 вия, восходящие к целостной социально-культурной ситуации, сложившейся на
 обширных пространствах в начале XX века в Российской империи, затем - до
 начала 90-х годов в Советском Союзе, и, наконец, в самом конце столетия в
 республиках Содружества. Одной из характерных социокультурных особен-
 ностей этой ситуации является, на наш взгляд, та, что XX век с его социальными
 потрясениями, тоталитарными режимами, мировыми войнами, беспрестанным
 переделом границ и беспримерными жестокостями оказался бессильным в

одном: несмотря на многократные и беспрецедентные попытки уничтожить культуру и науку как над-государственное и общечеловеческое образование, он ещё раз обнаружил и доказал неуничтожимость человеческой духовности, неподвластность культуры ни политическим, ни социальным потрясениям и гнѣту. Точно так, как невозможно запретить течь рекам, даже если их перегородить плотиной, как невозможно запретить дереву расти, даже когда вырублены целые леса, точно так же ни коммунистическому тоталитаризму, ни националистическому политиканству не удалось остановить развитие отечественной культуры и науки, без которых немислим этический, научный и духовный фундамент психологической помощи.

Можно по-разному определять дату рождения отечественной психологии. Например, с 1873 г. когда в "Вестнике Европы" появилась статья И.М.Сеченова "Кому и как разрабатывать психологию?", в которой впервые излагалась программа создания психологической науки как самостоятельной дисциплины. Можно вести сѣт с самой середины XIX века, когда, как известно, в высших учебных заведениях России, как светских, так и духовных, наряду с философией и логикой преподавалась и психология. Более того, в царском указе от 1850 г. в Московском университете, к примеру, предписывалось "упразднить преподавание философии светскими профессорами и, ограничив преподавание её опытной психологией и логикой, возлагать чтение сих наук на профессоров

богословия" (цит. по Н.О. Лосский, с.531). С другой стороны, по аналогии с созданием в Лейпциге первой психологической лаборатории В.Вундтом в 1879 году, можно считать рождением научной психологии в России 1885 г., когда В.М. Бехтеревым была открыта первая экспериментальная психологическая лаборатория при клинике Казанского университета (Е.А. Будилова с.37) или же с 1907 г., когда в Петербурге им же был создан Психоневрологический институт. Как бы то ни было, когда в 1912 г. при Московском университете был открыт Щукинский психологический институт, первым директором которого стал профессор Киевского университета Св.Владимира Г.И.Челпанов, в России уже были не только основаны, но и плодотворно развивались как естественно-научные, так и культурно-философские направления, исследовавшие закономерности душевной жизни человека.

Таким образом к началу первой мировой войны, которая давно уже стала своеобразной вехой исторического сѣта, в России работали Психоневрологический институт в Петербурге, Щукинский психологический институт в Москве. Помимо этого курсы, постоянно действующие психологические семинары и общества существовали в Киевском университете Св. Владимира (проф. И.А.Сикорский), в Киевской, Московской и Казанской духовной академиях, в Харьковском университете. К этому же времени относится создание первого в России Психологического общества.

Можно с уверенностью говорить о том, что начало XX века выкристаллизовало три направления в психологической проблематике, относящейся к практическому её освоению. Первое из этих направлений - восходящее к И.М.Сеченову медико-биологическое (психоневрологическое, физиологическое), связанное с именами И.П.Павлова, В.М. Бехтерева, М.Е.Введенского, А.А.Ухтомского, психиатров С.С.Корсакова и П.Г.Ганнушкина, имело ярко выраженную естественно-научную направленность в своих идеях, представлениях и методах, ориентируясь на идеалы классической науки своего времени: объективность истины, проверяемость и достоверность эмпирических данных, причинно-следственный детерминизм. Это направление составило основу последующих медицинских моделей отечественной психотерапии (В.Н. Мясищев,

В.М.Блейхер, Б.Д.Карвасарский, В.Е.Рожнов, М.Е.Бурно, и др.). Кстати, именно в рамках этого направления в Казани, а затем в Москве было создано первое в России психоаналитическое общество, издавались и обсуждались труды З.Фрейда, развивалась русская школа психоанализа.

Второе направление - философская психология, преподававшаяся в духовных академиях, предмет которой определялся как "сообразность и союз души с бесконечным" (см. Е.А.Будилова, с. 180). По словам профессора Московской духовной академии Ф.А.Голубинского из его курса лекций по "умозрительной психологии", изданного в 1871 г., "Психология умозрительная как наука имеет особенную пользу в отношении практическом" (Цит. по Е.А. Будилова, с. 181). Причём особое внимание в курсе уделялось не только отношениям с Богом, но и отношениям с ближними, предписывались нормы взаимоотношений людей, их поведения, также и отношения к вещам, чужой и своей собственности" (Е.А.Будилова, с.181).

В те же годы, кстати, начал свою деятельность в лаборатории Новороссийского университета (Одесса) известный русский психолог И.Н.Ланге (см. М.Г. Ярошевский, с. 249).

Именно в православной духовной традиции русской культуры появились первые специальные книги, направленные, в отличие от религиозной литературы в целом, не просто на общее руководство и наставление в жизни, но на утешение и духовную поддержку в страданиях. Одна из первых таких книг была выпущена ещё в 1792 году (см. Е.А.Будилова, с. 183). В 1893 году священник, магистр богословия Г.Дьяченко выпустил сборник "Христианские утешения несчастных и скорбящих, испытывающих бедность, болезни, потери родных и близких сердцу, житейские неудачи, злоречия, разочарования в жизни, мучительную борьбу с грехом и страстями, с религиозным сомнением, со страхом смерти, и многие другие телесные и духовные скорби и страдания" (там же, с. 184). Как видно из самого названия, книга эта уже в то время содержала большую часть проблематики современной консультативной психологии. В программе курса психологии, составленной богословом С.С.Гогоцким для Киевского университета Св.Владимира в 1881 году, прямо отмечалось что душа должна развиваться свободно, не определяясь условиями материальной жизни (Там же, с. 188).

И здесь следует выделить ещё и ещё раз то обстоятельство, ту, ещё одну веху, точку отсчёта, существенную для понимания истоков и направлений развития психологической помощи, без которой становится невозможным охватить целостным виденьем историю предмета. Веха эта - 1922 год, когда впервые в истории человечества была совершена непредставимая, но тем не менее имевшая в действительности место акция депортации из страны большинства крупнейших представителей русской философии начала XX века, собственно говоря, эпохи духовного ренессанса и русской философии, и русской культуры.

Катастрофичность этого события заключается не только в том, что целый народ был лишен своих выдающихся мыслителей, но и в том, что эта духовно-политическая ампутация произошла в тот момент, когда русская философская традиция, по преимуществу, этико-персоналистическая, только вошла в стадию собственного самоопределения, преодолевая "немеческое" представление в философии и мистическую мифологию материализма (см. С.Н. Булгаков, 447-357, Н.О. Лосский, с. 515-516). Собственно говоря, сами по себе имена крупнейших русских философов XX века свидетельствуют о дальнейшем развитии направления в отечественной философии духа и души, без которого невозможно

представить себе истинную картину бедствия, постигшего отечественную культуру: Н.А. Бердяев, С.Н.Булгаков, Б.П.Вышеславцев, И.А.Ильин, Л.П.Карсавин Н.О. Лосский, Ф.А.Степун, С.Л. Франк, Л.Шестов, а также расстрелянные впоследствии П.А.Флоренский, Г.Г.Шпет и многие, многие другие. Развиваясь в постоянном и насыщенном диалоге с такими великанами русской культуры и философии как Л.Н.Толстой, Ф.М.Достоевский, П.Я. Чаадаев. А.И.Герцен, В.В.Соловьев, эти мыслители создали, главным образом за пределами отечества, золотой запас идей и теорий, понятий и прозрений, составивших сокровищницу русской философской культуры, из которой мы черпаем их идеи и понятия, порой не подозревая об этом, под именами других авторов. Ниже мы рассмотрим некоторые из них подробнее.

Возникновение третьего направления мы связываем со становлением советской культурно-исторической психологии.

Думается, не будет чрезмерным преувеличением, если среди психологов, стоявших в буквальном смысле у колыбели советской психологической науки, мы выделим прежде всего имя Льва Семеновича Выготского - и как символ марксистской психологии, и как учёного, чьи труды по своей разносторонности,

многообразию и блеску не могли так или иначе не отразиться на попытках разработать концепцию психологической помощи, в своих теоретических представлениях восходящую к наследию Л.С. Выготского.

В многообразном творческом наследии Л.С.Выготского проблематика психологической помощи наиболее отчётливо отражена в его дефектологических и методологических работах. В целом же, как нам представляется, общенаучная и непреходящая заслуга Л.С.Выготского состоит в том, что на том отрезке жизненного времени, который был отпущен ему для творчества (это - неполные 20 лет, со времени создания первой рукописи "Трагедия о Гамлете, принце Датском, У. Шекспира" 1915 года и до оборванного смертью в 1934 году труда "Учение об эмоциях") Л.С. Выготский со всей присущей ему энергичностью, образованностью и интеллектом выполнил историческую, миссию компенсации утрат, вызванных насильственным изгнанием и уничтожением отечественной культуры и науки. В этом главный смысл работы Л.С.Выготского, в которых присутствует, отражена вся основная проблематика, все основные течения и воззрения современной ему европейской и американской психологии, переосмысленные с позиций, восходящих к европейскому рационализму XVII века (Декарт, Спиноза) и др., в том числе - к французскому материализму XVII века (Дидро, Кондильяк и др.), английскому эволюционизму (Дарвин, Спенсер и др.), немецкой классической философии и педагогике - всё это, в целом, повторяем, позволило в двадцатые годы, годы разгрома русской философии и культуры, сохранить связь с европейскими и американскими традициями и течениями в психологии, удержав отечественную психологическую науку от падения в зиявшую пропасть обскурантизма и невежества.

2. Основные понятия и идеи русской классической философии и психологии первой трети XX века

Рассмотрим основные понятия и представления о человеке с позиций проблематики психологической помощи, выработанные в первой трети XX века в отечественной психологии и философии в рамках выделенных выше направлений.

Естественнонаучное (физиологическое) направление. Условный рефлекс - феномен и причинно-следственный механизм формирования поведения, отк-

рытый И.П.Павловым. Понятие восходит к положению Р.Декарта об автоматизме и рефлексе как принципе работы тела. Принципиальная значимость понятия "условный рефлекс" состояла в том, что произошло осознание сигнала как механизма высшей нервной деятельности. До И.П.Павлова только непосредственное воздействие раздражителей на рецепторы относилось к области физиологических раздражений нервных окончаний, в то время как, скажем, действие на слюнные железы удалённых предметов считалось областью психического. И.П.Павлов, таким образом, положил начало естественнонаучного исследования знаковой деятельности человека и животных. Впервые в деятельности И.П.Павлова знак и значение стали предметом естественнонаучного анализа (см. Г.Х. Шингаров, с. 18-23).

Поведение - категория, введённая И.П.Павловым, хотя, по словам самого учёного, "... честь первого по времени выступления... должна быть предоставлена Торндайку" (См. М.Г. Ярошевский, С.449). Специфика павловского вклада в психологию состояла в том, что он преодолел понимание поведения как только сенсомоторных реакций и выработал новую, всеобъемлющую концепцию о

способах взаимодействия организма со средой, разработав, по словам М.Г.Ярошевского, "язык, который позволил изучить особый уровень организации жизнедеятельности - поведенческий, реализуемый физиологическими нейромеханизмами и в то же время имеющий особое "измерение", не идентичное ни интрацеребральным отношениям, ни связям в сфере психики" (М.Г. Ярошевский, 1985, с. 450).

Павловская категория "поведение" позволила впервые выработать целостный системный взгляд на жизнедеятельность животного, который объединил дотоле разделённые сферы: физиологию и психологию. Понятием, позволившим открыть новую, панорамную перспективу, явилось следующее:

Вторая сигнальная система. В последние годы своей жизни И.П.Павлов пришёл к выводу о неосуществимости мечты прямым и непосредственным образом распространить строго рефлекторный принцип на человеческое поведение, признав тем самым правоту Декарта, считавшего деятельность животных машинообразной в противоположность человеческой (см. Б.Ф.Поршнев, с. 144). В попытках объяснить специфику именно человеческого поведения И.П.Павлов ввёл понятие второй сигнальной системы, которое позволило представить психологию человека как бы физиологией нервной деятельности на уровне образования и функционирования сигналов. Называя вторую сигнальную систему "чрезвычайной надбавкой", школа И.П.Павлова установила, что вторая сигнальная система посредством языковых и речевых знаков оказывает постоянную отрицательную индукцию на первую, т.е. оттормаживает непосредственные сенсорные и моторные реакции.

Понятие второй сигнальной системы легло в основу естественнонаучного понимания того, что составляет ключ к высшим психическим функциям, а именно - языка и речи как знаковых, тончайше дифференцированных, со специфическими функциями создания на месте естественной среды сферы человеческой культуры, средств и способов антропогенеза.

Учение о доминанте и понятие функциональной системы. Явление, отмеченное впервые Н.Я. Введенским в 1881 году и всесторонне затем исследованное ассистентом Н.Е.Введенского, Алексеем Алексеевичем Ухтомским, впоследствии почти одновременно привело И.П.Павлова, В.М.Бехтерева и А.А.Ухтомского к общим представлениям о способности организма к выработке обобщённой активной установки ("предуготованности организма") к действию. Известный вначале под названием "рефлекс сосредоточения" у В.М.Бехтерева, "установоч-

ный рефлекс" у И.П.Павлова, "господствующий очаг" у А.А.Ухтомского, к началу 20-х годов соответствующий феномен был осмыслен и обобщён А.А.Ухтомским как учение о доминанте, при котором мозговой очаг возбуждения сам тормозит все остальные центры возбуждения, привлекая к себе все поступающие раздражения и создавая, тем самым, единственную степень свободы для действия, трактуемого в данный момент (см. М.Г.Ярошевский, 1985, с. 470, Б.Ф. Поршнев, с.230). А.А. Ухтомский же ввел понятие функциональной системы, или функционального органа как специфического, не морфологического, а системного двигательного образования, - понятия, составившего в дальнейшем естественнонаучный фундамент для физиологии, психиатрии и психологии, в частности в понимании механизма неврозов и, в целом, - развития психики и личности.

Особое значение для практики психологической помощи имеет положение А.А.Ухтомского о доминанте "на личность другого", что, по глубокому замечанию М.Г.Ярошевского, разрывает порочный круг проклятия индивидуализма,

проецирующего на другого собственные проблемы. Видеть и искать в другом не своего "двойника" (проблема, поставленная ещё Ф.М.Достоевским), не мифического "дуала" (как это пропагандируется в распространяемых околонуточных измышлениях), а "заслуженного собеседника", как выражался Ухтомский, "значимого другого", как сказали бы теперь.

Чрезвычайно важным для теории и практики психотерапии оказалось и ещё одно явление в нервной деятельности, тесно связанное с тормозной доминантой.

Ультрапарадоксальное состояние. В многообразном и постоянно изменчивом мире внешних воздействий всегда высока вероятность необходимости смены одних действий другими, следовательно одной тормозной доминанты - иной. Более того, чем сложнее окружающий мир и чем сложнее организм, живущий в нём, тем выше вероятность того, что необходимость выполнения новых действий, смена тормозных доминант будет приводить к появлению таких, скажем, рефлексов, которые ранее в принципе были неизвестны данному существу. Понятие "ультрапарадоксальное состояние" отражает именно те сущностные перемены в поведении живого существа, которые позволяют ему в ответ на ситуацию, на которую оно не знает, (не имеет в своём распоряжении готовых средств) как отреагировать, т.е. при одновременной встрече ("сшибке" по выражению И.П.Павлова) процессов возбуждения и торможения, - прибегнуть к совершенно особым действиям, никак не связанным с вероятностной логикой непредсказуемой ситуации. Эти особые действия получили наименование "неадекватные рефлексy", поскольку биологически они совершенно нецелесообразны (напр. почёсывание, разнообразные вокализации, хаотическое возбуждение или, наоборот, замирание; энергичное поедание пищи и т.п.). Помимо одного из объяснительных механизмов образования неврозов (в частности, невроза навязчивых состояний), это понятие открыло поразительные перспективы исследования - в традициях русской мысли - проблемы антропогенеза, а именно: исследования возможностей превращения этого "отрицательного", как бы "патологического" явления в опору принципиально нового способа реагирования: антибиологического, знакового и орудийного, когда адекватные первосигнальные рефлексy подавляются, запрещаются и первостепенное место занимает слово как социально детерминированный символ.

Резюмируем изложенное. Как явствует из чрезвычайно сокращённого, беглого обзора наиболее известных понятий и идей естественнонаучных традиций в развитии отечественной науки начала XX века, существенных для последующей проблематики психологической помощи, в ней были открыты и сформули-

рованы предельно значимые понятия и принципы, открывающие ясный и не замутнённый никакой идеологической дымкой взгляд на сложную, но открытую для исследования и, тем самым, полноценной помощи в различных нарушениях жизнедеятельности, природу человека.

Следует отметить также роль психиатрии в развитии отечественных традиций психологической помощи. Помимо того, что, как отмечала Е.А.Будилова, "развитие психологии в России сложилось так, что психиатры проложили дорогу психологическому эксперименту в стране" (op.cit. с. 152), проблематика личностного здоровья и личности как социально детерминированных явлений была в центре отечественной психиатрии. Так, выступая в 1905 г. на втором съезде отечественных психиатров в Киеве, В.М.Бехтерев в докладе "Личность и условия её развития" подчеркнул влияние социальных причин на нарушения психической деятельности (там же, с. 155). В целом отечественная психиатрия ввела в научный обиход следующие понятия:

Психопатия - разработанное в трудах С.С.Корсакова, В.Х.Кандинского и П.Г.Ганнушкина, данное понятие фиксировало дисгармоничность личности, непропорциональность реакций на внешние стимулы, неуравновешенность психики, обуславливающие плохую социальную приспособляемость и конфликтность.

Курс П.Г.Ганнушкина "Учение о патологических характерах", который в 1907 году он начал читать в психиатрической клинике Московского университета, положил начало разработке так называемой "малой психиатрии", т.е. области знаний о психопатиях, пограничных состояниях и неврозах - составляющей во многом поле деятельности именно психолога-психотерапевта (там же, с. 159).

В русской психиатрии конца XIX - начала XX века разрабатывалась также понятия личности, нормы психического здоровья, проблематика психических эпидемий, в том числе, религиозных, в том числе "колдовства", "кликушества", "мерячения" и других форм массовых измененных (в частности, истероидных) состояний.

С.С.Корсаков, например, прямо высказывал идею государственной психопрофилактики (там же, с. 155-176). Таким образом отечественная научная мысль изначально была направлена на социально-психологическую проблематику, самым непосредственным образом относящуюся к проблематике психологической помощи.

Психологические направления в классической русской философии. Основные идеи, представления и понятия из философского направления русской психологической мысли относятся, как отмечалось выше, к концу XIX, первой трети XX столетия. Не в хронологическом, но в содержательном плане эти представления и понятия, хотя бы в первом, ориентировочном приближении мы обобщим следующим образом.

В разнообразном и во многом почти не исследованном и не усвоенном наследии русской классической философии конца XIX - середины XX века чрезвычайно трудно, если вообще возможно выделить систему главных понятий и положений, составляющих её основание, вне пределов специальной реконструктивной методологической работы. Слишком разные цели, строй мысли, методология у таких мыслителей как, например, Н.А.Бердяев и Лев Шестов, П.А.Флоренский и М.М.Бахтин, С.Н.Булгаков и С.Л.Франк и т.д. Мы осуществителей. Но бездонный колодец мудрости тем и ценен, что всяк приходящий к нему может утолить свою жажду.

Именно эта спасительная мысль позволяет нам безбоязненно, исходя из интересов нашей психологической проблематики, выделить самый общий круг

проблем и понятий русской классической философии, без ознакомления с которыми едва ли возможно осознать специфику самой психологической помощи в традициях отечественной культуры, не только средства и способы, но нормы и идеалы её осуществления.

В качестве логического обоснования для выделения соответствующих понятий и проблем мы избрали тождественность проблематики философии и психологии в отношении к человеку, его бытию и познанию, ибо очевидно, что любая ситуация психологической помощи погружает и психолога, и его клиента

Считаем необходимым подчеркнуть, что работа по всестороннему изучению вклада русской классической философии в мировую психологию и культуру в целом давно уже ждет своих вдумчивых и преданных исследователей.

именно в пучину порой предельных вопросов бытия, не имея хотя бы ориентировочного представления о наличии и возможном решении которых не приходится даже надеяться на оказание психологической помощи. В этом отношении основная совокупность проблематики, так или иначе связанной с задачами психологической помощи, может быть сведена к некоторым определяющим моментам, характеризующим: понимание человека и мира, понимание человека в отношении к себе и к другому человеку, человека - к Абсолюту, абсолютным ценностям и категориям (Бог, свобода и ответственность, добро и зло, жизнь и смерть, духовность - бездуховность, рациональность - иррациональность и т.п.).

Что же лежит в основе всей этой проблематики, какие положения и трактовки природы человека и мира?

Думается, не будет преувеличением прямое суждение о том, что в основании всего здания русской классической философии лежит положение о безусловном примате ценности человека, его личности, но не в самом, так сказать, механически натуральном виде, а - как явленного миру "образа и подобия Божия". Персонализм, построенный на принципах христианства, нацеленность на познание и постижение сокровенной сущности бытия, - таковы исходные черты классической русской философии. Вследствие этого, в качестве её основных понятий, входящих в контекст проблематики психологической помощи, могут быть рассмотрены следующие: человек (его высшие и низшие проявления: воля, долг, любовь, совесть, ответственность, зависть, ненависть и т.д.), личность (и соотносящиеся с ней понятия: душа, дух, самость); личностное бытие (опыт, общение, встреча, сопереживание, самосознание); культура (как способ человеческого бытия); символ, орудие и орган (как проявление, средство человеческого бытия); деятельность (как целесообразная активность), поступок (действие, имеющее нравственное достоинство).

Обратимся к краткой характеристике указанных представлений и понятий.

Человек. Восходящее к философии В.С.Соловьева, антропоцентрической по своему характеру, представление о человеке трактует последнего как вершину творения. Согласно В.С. Соловьеву, совершенный человек явился в Христе, втором Адаме. В самом же человечестве разделяется два уровня развития: природный и божественный. Природное человечество стремится к улучшению своей жизни и совершенствованию её, возвышаясь до идеи бездуховного совершенства. Духовное человечество, рожденное от Бога, принимает это безусловное совершенство как универсальное начало бытия всего мира и стремится осуществить его во всей возможной полноте (см. Н.О. Лосский, с. 141). Отсюда же, по-видимому, замечательная идея Б.П.Вышеславцева о том, что любой редукционизм, сведение высшей ступени бытия к низшей, возвышенного в

человеке к низшим формам его бытия есть ошибка. Сознательное же применение такого метода - попросту "спекуляция на понижение" (см. Б.П.Вы-

В основу нашего анализа положены труды следующих русских философов: М.М.Бахтина, Н.А.Бердяева, С.Н.Булгакова, Б.П.Вышеславцева, А.Ф.Лосева, Л.Шестова, С.Л.Франка, П.А.Флоренского, а также писателей Андрея Белого, Д.С.Мережковского и др. (см. литературу в конце раздела). Ещё раз подчёркиваем, что наш анализ отмечен, скорее, стремлением восполнить слишком зияющий пробел в культурной и общеобразовательной подготовке отечественных психологов-практиков, чем высокой задачей полного и всестороннего осмысления роли и места русской классической философии в современной психологии и психотерапии. Именно этим объясняется столь скромный список имён.

шеславцев, с. 216-217) и даже более - пафос профанации. "Сущность профанации состоит в сведении всего на низшие мотивы: религия есть страх и корысть жрецов; любовь есть сексуальность. В результате - нет ничего святого, и отсюда - последний шаг: приятие преступления" (там же, с. 219). Для теории и практики психологической помощи чрезвычайную ценность имеют представления и идеи русской классической философии от П.Д.Юркевича до Б.П.Вышеславцева о том, что низкие (напр. эгоистические) стремления в человеке - есть далеко не все стремления человека. Что человек только тогда живет полноценной жизнью, когда его жизнь соответствует возвышенной идее совестливого, добродетельного, ответственного, свободного, т.е. богоподобного бытия. Более того, как раз самое высшее, благородное, драгоценное и есть самое хрупкое и уязвимое. В этом-то и состоит трагизм бытия. Вершина и предел трагизма - в торжестве зла и унижении добра. Но здесь и выход - трагизм открывает человеку возможность подлинной свободы выбора, прометеевское сознание мужества и долга, любви и веры, искупления и святости.

Высшее подтверждение ценности человека мы находим в трудах Льва Шестова, в антроподицее А.А.Флоренского, его цикле работ, посвященных утверждению, оправданию человека как меры всех прочих масштабов, как существа бытийного, телеологического и символического, как "твари, корнями уходящей в горнее", существа, обладающего свободой и правом последнего суждения, возвышающего его над мёртвыми необходимостями, чуждыми в своей слепой безусловности истинами безличного мира.

Личность. В русской классической философии понятие "личность", являясь одним из основополагающих, по нашему представлению возникло из представлений о частном лице, выработанных ещё в римском праве. Согласно основным идеям римского права - идее общей справедливости, идее уважения общих и частных норм, для человека любые желания существенны не сами по себе, не потому, что они есть, т.е. не по своей естественной, как у животных, причине, а только в силу того, что они оправданы, санкционированы идеей общего добра, общего права, справедливости. Именно способность частного лица вменить себе и другим ответственность за деяния, различить справедливые и несправедливые действия, осуществлять свои права не в ущерб правам другого лица, более того, отстаивать своё частное право, даже если его осуществление в пределах справедливости становится под угрозой несправедливого, в том числе и несправедливым большинством в обществе - таковы, в сущности, социальные и юридические истоки понятия личности. Ещё в 1860 г. П.Д.Юркевич писал, что идея достоинства человеческой личности неразделима с идеей цели, в достижении которой человек находит не только удовлетворение, но и совершенство (П.Д. Юркевич, с. 172). Эти истоки к середине XX века в работах М.М.Бахтина,

А.Н.Бердяева, Б.П.Вышеславцева, Л.П.Карсавина и др. были осмыслены до постижения личности как уникального самоценного, свободного телесно-духовного проявления качеств человека, исчерпывающие признаки которого не определяются до конца посредством понятий по причине своей неисчерпаемости и непостижимости, в которых отражается неисчерпаемость и непостижимость мира.

Понятие "личность" тесно связано с целым рядом сопряженных, смежных понятий, которые то трактуются как соподчиненные "личности", то как относительно самостоятельные. Первым в этом ряду безусловно находится понятие "душа".

Душа. Как известно, душа по Аристотелю есть первый источник формы или первое начало формы физического тела, имеющего жизнь в возможности, (см. П.Д. Юркевич, с. 390). По Платону, душа - то, что само себя движет, причина жизненного движения существ (Платон, с. 427). Эти, наиболее ранние в истории европейской цивилизации, определения души, уже в середине XIX века в отечественной философии были переосмыслены как "отелесненная" чувствительность (П.Д.Юркевич). В дальнейшем, в трудах В.С.Соловьева, С.Н.Булгакова, Л.П.Карсавина, Н.О.Лосского, С.Л.Франка и др. понятие "душа" стало означать центральное изначальное всеединство бытия, непосредственное самобытие, способность к переживанию как самой витальности, так и самого переживания. На разных иерархических уровнях жизни (от "растительной" и "животной" души Аристотеля до высших личностных и над-личностных форм духовности) термин "душа" в русской философии выступал как могущественная метафора, обозначающая некую потенциальную бесконечность сокровенного бытия, некую изначальную данную трансрациональную, таинственную сущность формы и способа осуществления жизни и её сознания.

Дух. Предельно широкое по смыслу и глубине слово "дух" встречается уже на первых страницах Библии в своих двух определениях: Дух Божий и дух человеческий. На страницах Нового Завета возникает Дух Святой, как синоним духа божественного. В русской философии понятие "дух" и образованное от него понятие "духовный" сохраняло свою двоякость. В одном, более узком смысле, "дух" и "духовность" наполнены сугубо религиозным содержанием, т.е. дух понимается как нетварное, исходящее от Бога высшее начало всего. Соответственно "духовность" и "духовный" означает исходящее от Бога, Боговдохновенный, Богодухновенный, Божественный, следовательно, святой, чистый, непорочный, всеединый. (М.Н.Булгаков, Л.П.Карсавин, В.С.Соловьев, П.А.Флоренский). В другом, более широком смысле дух и духовность понимается и трактуется как человеческая сущность, как качественно иной уровень душевной жизни, раскрывающий способность и сознание человеком его способности прикоснуться к превышающим его нетленным реальностям истины, добра, красоты, Бога. Согласно этому пониманию, дух человеческий есть "форма форм", способная творить различные формы - искусство, науку, государство и т.п. Способность человека жить на основе веры, любви, совести, надежды, справедливости (М.М. Бахтин, В.В. Розанов, С.Л. Франк). С указанных позиций поддержание в человеке этой способности, восстановление её посредством любящего, личностного, "участного" и творящего отношения - общения - поступка и есть сущность психологической помощи. Таким образом, понятия "дух", "духовность" для психолога-психотерапевта есть далеко не отвлечённые понятия, а непосредственная практика работы во многообразных пределах его глубины и содержания. На наш взгляд, не существует также антагонизма между двумя различиями в трактовке понятия. Наоборот, эти различия находятся в

отношениях дополнительности. И точно так же, как священник должен знать, когда направить прихожанина к психотерапевту, так и психолог-психотерапевт обязан понимать, когда следует направлять клиента к священнику.

Самость. Не исключено, что в русской философии данный термин восходит к понятию "София" В.С.Соловьева, обозначающему саму по себе душу мира, получающую от Бога свою форму. Или, как писал П.А.Флоренский, "вопрос о том, как же мыслится тварь сама в себе или сама по себе или сама о себе, т.е. вопрос о Софии" (Флоренский П.А., т. 1, с. 318). По словам С.Л. Франка, самость - это составляющая непосредственного самобытия, которое включает в себя

двуединство: бытие как чистая непосредственность и бытие как "самость" (Франк С.Л., с. 331). Ещё в 1917 г. в книге "Душа человека. Введение в философскую психологию" С.Л.Франк выводил понятие "самость" из "мне принадлежащей", моей собственной "сферы бытия", которая никогда не исчерпывается, не самообнаруживается и не сливается с остальным бытием, вместе с тем не являясь ни "я", ни "субъектом", но существуя как основа, средоточие, безграничное чистое бытие. "Самость - по мысли СЛ.Франка, - есть некое всеединство..., которое, однако, и не есть всеединством вообще - всеединство как таковое - и имеет себя именно вне последнего", (там же, 333-334) По Б.П.Вышеславцеву самость - трансцендентна и имманентна одновременно, "так же как я сам везде и нигде" (Б.П. Вышеславцев, с. 258). Б. П. Вышеславцев, отмечая, что понятию "самость" человечество обязано индийской философии, тем не менее подчеркнул вклад и европейской мысли в постижение этого, во многом мистического, понятия, ссылаясь на К. Юнга и Б.Паскаля, который писал: "Тот, кто любит кого-либо за красоту, любит ли он его? Нет, ибо оспа, которая уничтожит красоту, не уничтожив человека, заставит его разлюбить этого человека. И если меня любят за мои суждения, за мою память, любят ли меня? Нет, ибо я могу потерять эти качества, не потеряв себя. Так где же это я, если оно не в теле и не в душе?" (ор. cit. с. 259).

Близко, если не тождественно "самости" понятие "сердце" (восходящее к православной богословской традиции). Этому посвящены специальные исследования П.Д.Юркевича и Б.П. Вышеславцева, а в последние годы - С.С.Хоружего (см. С.С. Хоружий, 1992).

Трудно переоценить значимость и смысл понятия "самость" для практики психологической помощи, где часто человек оказывается в ситуации, когда разрушена его личность, когда он в смятении и страдает от душевной боли. Самость - это символ бездонной глубины личностного, а значит и трансличного бытия, которое всегда полнее, безграничнее, запредельнее любых явленных душе и личности страданий. Вместе с тем, по мысли П.А.Флоренского, в случае лишения своей субстанциональной основы, любви, самость теряет созидательную силу, отделяется от первоначального образа Божия, и "становится сатанинской разрушительной силой, которая частично может быть уничтожена целительным таинством покаяния" (см. Н.О. Лосский, с.242).

"Я". Несомненно, что понятие "Я" - центральное в ряду понятий, соотносимых с личностью. Внесённое в человеческую культуру христианством ("Сказано древними... А я говорю вам"...), оно прошло длительный и непростой путь развития в отечественной философии. От критики П.Д.Юркевичем положений Фихте о том, что мир получается и существует через "Я", в "Я" и для "Я", от отвержения В.В.Розановым "пустой оболочки "Я", которое отучилось обращаться с молитвой к Богу и привыкло всё больше обращаться к самому себе, не желая "более о себе молчать", обнаруживать себя, независимо от того, будет ли это "Я" низко или благородно, содержательно или пусто (см. П.Д. Юркевич,

с. 47-48, В.В. Розанов, т. 1, с. 171-173) до свободного и самосознающего "Я" Н.А.Бердяева, созидającego и означающего новые смыслы мужественного "Я" у П.А. Флоренского и А.Ф.Лосева, способного к трансцендированию (выходу за пределы) "Я" у Льва Шестова и Б.П.Вышеславцева, соотносящегося с "Ты" "Я" как водящего, автономного, но возникающего только при встрече с "Ты" "Я" у М.М.Бахтина и С.Л.Франка. По Б.П.Вышеславцеву, "человек есть духовная личность, самосознание, "Я", и в этом он подобен Богу. Понять, что такое Я сам, - значит понять своё богоподобие" (Б.П. Вышеславцев, с. 287).

Или, как заметил С.Л.Франк, "Я" - не только малая частица мирового целого, подчинённая силам этого целого, - "Я" вместе с тем, - средоточие мирового целого или бесконечное место, в котором оно присутствует целиком, так же как "Я" семь точка, через которую проходит связь мира с Богом, точка встречи мира с Богом. (Франк С.Л., с. 542). Поэтому прямой профессиональной долг психолога-психотерапевта состоит не в том, чтобы снисходить к клиенту, а наоборот, чтобы вместе с ним восходить к "Я", которое есть место встречи, средоточие высших ценностей личности и человека.

В классической русской философии разработаны такие понятия, вскрывающие и описывающие личностное бытие человека, без которых немислимо представить себе язык описания практики психологической помощи. Собственно говоря, помимо понятий, разработанных в классической отечественной философской традиции, не существует иных, не считая заимствованных, позволяющих дифференцированно и ясно представить себе сущность психологической помощи. Продолжим этот ряд наиболее известными.

Личностное бытие. Тесно связанное с понятием "личность", фактически выступая расширенным и углублённым синонимом последнего, данное понятие всё же имеет, на наш взгляд, свою собственную специфику, означенную со стороны активности, утверждением себя личностью в бытии как его участником, деятелем. Личностное бытие это то, что М.М. Бахтин определил как "не-алиби в бытии" (М.М. Бахтин, 1986, с. 112-113), как "мою небезучастность, как ответственную причастность за смысл своего бытия", а П.А-Флоренский описывал как жизнь в мире, противоположностью которой является нежизненность, иллюзионизм, когда не "я делаю", а "со мной делается", не "я живу", а "со мной происходит" (Н.О. Лосский, с. 241). Личностное бытие, вменяемое человеку, есть таким образом условие психологической помощи ему. Личностное бытие во всей своей полноте описывается нижеследующими понятиями:

Опыт. Это традиционное философское понятие имеет глубокие корни, восходящие ещё к платоновской "опытности" как навыку души и осмысленному затем - через Ф.Бэкона и философию эпохи Возрождения и Просвещения - в русской философии как "проживание внутри нас того, что называется бытием, действительностью, существованием" (П.Д. Юркевич, 41), как "пережитое", "опыт добра и зла", "урокжизни" (С.Н.Булгаков, 1993, с. 43) "открытие бытия", открывающее его глубь и непостижимость" (Франк, с. 400-401). Опыт, таким образом, есть неотъемлемое личностное достояние, достояние экзистенциальное, интеллектуальное, душевное и духовное, обретенное ценой собственного, "моего", "личного" проживания жизни, достояние, смыслы которого, как положительные, так и отрицательные, - исходные условия, точка отсчета в ситуации психологической помощи.

Общение и встреча. По общему признанию, этим понятиям современный мир обязан Мартину Буберу (1875-1965) и Михаилу Михайловичу Бахтину (1895-1975), хотя они разрабатывались и К.Ясперсом, и, задолго до указанных философов осмысливались П.А.Флоренским, затем А.Ф.Лосевым в связи с их

углублением диалектики как исходно диалогического метода познания.

Центральными всё же для психолога являются в отечественной философии работы М.М.Бахтина и С.Л.Франка. Для М.М.Бахтина общение есть прежде всего диалог, уходящий корнями, по замечанию Н. Перлиной, в бинарное субъект-объектное отношение, осознание важности которых в своё время выразилось в требовании Фейербаха заменить единичного субъекта в противопоставлении объекта категорией "Я" и "ты", а уже в наше время привело к

глубоким прозрениям о роли вообще бинарных структур (то -нето.да- нет, мы - они, я - ты) в становлении и развитии человечества и человека (А.Валлон, В.Н.Абаев, Б.Ф. Поршнев), (см. Перлина, с. 138, Поршнев, с. 462). По М.М.Бахтину "Само существование человека есть глубочайшее общение". Быть - значит общаться. Абсолютная смерть (небытие) есть неслышанность, непризнанность, невоспомнятость (Бахтин, с. 312). Принципиальная значимость такого открытого, непредзаданного понимания человека, личности как возможности, как потенциального пространства бытия для психологии состоит в том, что оно открывает совершенно иную перспективу в воззрении на человека и отношении к нему, перспективу, которая делает невозможным "объектность" понимания человека, мёртвую законченность и внеположенность по отношению к нему, раскрывает пространство жизни как имеющее будущее, "великое "Х" нашей жизни - неведомая, непроницаемая тайна" (С.Л. Франк, с.216). Отношение "я - ты" между психологом и его клиентом есть та символическая и в то же время подлинная реальность, которая служит опорой, твёрдой почвой, столь необходимой в ситуациях жизненных потрясений.

Встреча - понятие, тесно связанное с общением, обозначающее у М.М.Бахтина вслед за К.Ясперсом и С.Л.Франком обретение личностного знания о неведомом в себе посредством открытого и безбоязненного духовного и душевного прикосновения к Другому, предъявления себя, собственного существа Другому именно как такового, и открытие Другого для меня самого как такового, и постижение глубины и самоценности этого пробуждения своего сознания чужим сознанием (см. М.М. Бахтин, с. 342). Встреча, таким образом, есть как бы символ инициации, вводящей в иные, неведомые до сих пор, пространства бытия.

(Сопереживание. Понятие (сопереживания, тесно связанное с предыдущими, по-видимому также разработано в первую очередь М.М.Бахтиным и Н.О.Лосским. (Сопереживание, согласно Н.О. Лосскому, - результат интенциональных умственных актов, вследствие которых объект внешнего мира включается непосредственно в личность познающего, который выступает как субстанциональный деятель, творящий не только познавательные акты, но и всё реальное бытие, так что переживания, вызванные чувствами или желаниями, - это проявление некоторого "Я" (см. Н.О. Лосский, с.323). По М.М.Бахтину, переживание проявляется как вживание в другого, его страдания и категории, как моя реакция на него (слово утешения и действие помощи) и оформление, завершение страданий другого (см. М.М. Бахтин, 1979, с. 25-26). М.М.Бахтин исходил из феноменологической непреложности сопереживания внутренней жизни другого существа (там же, с. 56), однако значимость (сопереживания трактовалась им не в плане сочувствия, т.е. "чистого сопереживания", слияния с другим", а как раз с требованием сохранения своего места вне другого, с сохранением своей, новой, иной для другого, творческой точки зрения, недоступной самому этому другому с его жизненного места (там же, с. 64). Так, чтобы сопереживаемая жизнь оформлялась не в категории "Я", не сугубо во внутреннем плане, где она может определиться, т.к. зачастую именно там,

внутри она разрушается, а в плане внешнем, в категории другого, как жизнь другого человека, переживаемая вначале извне другим "ты", а затем извне уже другим "Я" (там же, с. 74-91). Для М.М. Бахтина такое содержание объёма и понятия "(сопереживание" имеет принципиальное значение, ибо возможности переживания самим человеком его жизни принципиально ограничены (скажем, не могут быть пережиты события моего рождения и смерти). "Эмоциональный

вес самой жизни в её целом не существует для меня самого" (ор. cit., 1979, с. 93). Так вновь данное понятие возвращает нас к значимости Другого, каким и выступает зачастую психолог-психотерапевт.

Самосознание. Традиционное в философии и психологии понятие, самосознание в русской классической философии изначально понималось как "знание знания", как способность выносить нравственную оценку о самом себе, т.е. как совесть (П.Д. Юркевич, ор. cit., с. 147, 163). И однако ещё в 60-е годы XIX века, в частности в трудах П.Д.Юркевича, преодолевалось узкое, свойственное немецкой классической философии понимание самосознания только как способности к рефлексии, как такое "понимание дела, которое всегда возникает после дела" (там же, с. 62). Новая перспектива, заданная человеческому сознанию и самосознанию в русской философии - это побуждение знать не себя, а истину, желать не себя, а добра, стремиться к общению, всяческому достоинству, значению поступков, положение о том, что человек как в жизни, так и в знании начинает с движений и состояний субъективных. "Эти движения и состояния делаются мало-помалу носителями существеннейшего содержания. В знании мы, наконец, знаем не себя, а истину; в желании мы, наконец, желаем не себя, а добра; наши поступки получают, наконец, общечеловеческое значение, имеют, наконец, достоинство для всякого духа, для духа вообще" (там же, с. 66).

Уже в самом начале сборника "Вехи" понятие "самосознание" было осмыслено как, во-первых, "полное нахождение своего раскрытого "Я" в сознании" и, во-вторых, как "самооценка личности согласно сверхличным идеям, накапливающимся в сознании, и активное её (личности, А.Б.) преобразование согласно этим идеям" (Гершензон, с. 91). В известной работе 1912 года "Философия хозяйства" С.Н. Булгаков предвосхитил появившуюся позже теорему Геделя о неполноте, когда, размышляя о природе самосознания, прямо указал на то, что происхождение "самосознания, этой саморефлексии" невозможно в пределах той теории, которая сама желает себя объяснить" (С.Н. Булгаков, с. 247-248). В работах же Н.А.Бердяева, С.Л. Франка, М.М. Бахтина понятие "самосознание" раскрывается как метафизическая категория, отражающая экзистенциальный, глубинный и не объективируемый атрибут познающего "Я" (см. Н.А. Бердяев, 1991, с. 317; С.Л. Франк, 1990, с. 393; Бахтин М.М., 1979, с. 322-326).

Таким образом, в русской классической философии понятие "самосознание" трактуется, в отличие от немецкой, не как "саморефлексия", а как способность личностного "Я" трансцендировать себя в метафизические глубины бытия, переживая себя как частицу духовного бытия Абсолюта.

Культура. Одно из важнейших понятий в русской классической философии, понятие "культура" изначально не просто тесно увязывалось, но вбирало в себя, наполнялось тем объёмом и содержанием, которое охватывало жизнь личностного "Я", пространство религиозной метафизики и непосредственно вещную, бытовую сторону жизни. Вместе с тем, события первой четверти XX века (мировая война, социальные перевороты в Европе и русская революция) вызвали к жизни осознание того, ставшего непреложным, факта, что понятие

Ср. "Культура есть среда, растящая и питающая личность... (П.А.Флоренский. У водоразделов мысли, с. 346); "Понятие культуры складывается из культуры личности, культуры духовной и культуры материальной, вещной, объемлющей весь наш быт" (А.С. Изгоев, с. 155); "...культура - цельность, органическое соединение многих сторон человеческой деятельности..." (А.Белый. Символизм как миропонимание", С.308).

"культура" не может больше рассматриваться в своей старой логике мнимой "психологической целостности". "Мы поняли, что нельзя говорить о какой-то единой культуре и преклоняться перед нею, разумея под ней одинаково и творчество Данте и Шекспира, и количество потребляемого мыла или распространённость крахмальных воротничков, подвиги человеколюбия и усовершенствование орудий человекоубийства, силу творческой мысли и удобное устройство ватерклозетов, внутреннюю духовную мощь человечества и мощь его динамо-машин и электростанций," - писал в 1922 г. С.Л.Франк, проводя различие, вслед за О.Шпенглером, между культурой и цивилизацией, между духовным творчеством и накоплением мёртвых орудий и средств внешнего устройства жизни (Франк, с. 142-143). По М.М.Бахтину, подлинная культура "никогда не оставляет труп", она способна порождать новые формы - "здесь старость беременна" (см. Савинова Е.Ю., с. 16).

Вообще следует признать, что в понятии "культура" в русской философской мысли подчеркивается именно момент творчества, способ бытия, динамики жизни, связь различных проявлений человеческой деятельности" (А.Белый, с.319).

В ситуациях психологической помощи, когда страдание затрагивает ценностные смыслы личности, эти положения и идеи о творческом начале, о преодолении культуры как "осадка духовной жизни" (С.Л.Франк) трудно переоценить.

С понятием "культура" тесно сопряжены понятия "деятельность", "орудие" и "орган", "символ" и "поступок".

"Деятельность" - восходящее ещё к Платону и Аристотелю и детально разработанное в немецкой классической философии, данное понятие уже с середины XIX века прочно обосновалось в работах русских философов, а позже стало одним из определяющих в отношении способа бытия человека и личности как противоположность пассивности, бездеятельности и аморфности. Вообще в русской классической философии понятие "деятельность" соотносимо прежде всего с понятиями "логос", "дух", "творчество" и противопоставляется понятиям "материя", "хаос", как отражающим некую изначальную бесформенность и безжизненность мирового марева (В.С.Соловьев, П.А.Флоренский, Л.П.Карсавин, А.Ф.Лосев, М.М.Бахтин и др.)

"Орудие", "орган" и "символ" - понятия, которые отражают динамику воззрений на процесс осуществления деятельности-творчества и вместе с тем на природу самого субъекта деятельности. Можно сказать, что глубокая взаимосвязь этих понятий в русской классической философии отражает глубинные трансформации мировидения начала XX века, когда на смену классической механике явилась новая рациональность, понимание мира не как механического, а как органического целого (у Н.О. Лосского есть специальная работа, называемая "Мир как органическое целое" - см. Лосский Н.О., 1917).

Изготовление "орудия", трактуемого вначале как внешнего "инструмента" осуществления деятельности, было переосмыслено в трудах П.А.Флоренского как органопроекция, как продолжение человеком, субъектом деятельности, своих органов, усиление их способностей. Различие органа и орудия состоит, в

частности, в том, что орган, в отличие от механического и однозначного орудия, не только может иметь совершенно иную природу (немеханическую, например, радио), но и принципиально многозначен, ибо обладает иной сущностью - символической.

Символ же, по П.А.Флоренскому, "бытие, которое больше самого себя"; "нечто, являющее собою то, что не есть он сам", то, с помощью чего человек создает связи с реальностью, "прорывает в ней новые протоки". "Символы - суть органы нашего общения с реальностью" (П.А. Флоренский, с. 344). Андрей Белый трактовал символизм как "акты творчески-познавательных действий, приобщающих меня к миру Логоса" (А. Белый, с.419).

Понятие "символ", вводящее, так сказать, на законных основаниях категорию "инобытийности", не искусственной, не иллюзорной многомерности, многогранности бытия вообще, но, главным образом, душевного и духовного, личностного бытия, открывает необозримые пространства существования, жизни человеческого "Я", равно как и многообразие способов воздействия на эту жизнь, без чего невозможно представить себе осуществление психологической помощи.

Поступок. Понятие, или, точнее, категория поступка в отечественной философии XX века получило наиболее завершённое обоснование, по-видимому, в трудах М.М.Бахтина, где понимается как расширение постулата о "не-алиби в бытии", как вхождение в бытие именно там, где требуется моя должностная единственность, как утверждение моей незаменимой причастности бытию. При этом М.М.Бахтин специально подчёркивает, что "жить из себя, исходить из себя в своих поступках вовсе не значит еще жить и поступать для себя" (М. М. Бахтин, с. 127). Можно осознать жизнь только как событие, а не как бытие-данность, - пишет М.М.Бахтин. И вот поступок, ответственный, т.е. мой, авторский поступок, через который осуществляется моя причастность к миру, создаёт меня как человека, как центр конкретного многообразия мира - единственного и неповторимого дня и часа моего свершения.

3. Основные понятия и идеи ранней советской психологии

Ранние этапы становления советской психологии привели к теоретическому углублению ряда понятий и положений психологической науки, в особенности путём своеобразного синтеза гегелевской теории деятельности, французской социологической школы и тогочасных достижений европейской психиатрии. В основном эти достижения связаны с именем Л.С.Выготского и его культурно-исторической теорией. Ряд понятий и положений из неё, полезных для практики психологической помощи и развивавшихся Л.С. Выготским в русле педологии именно как практической дисциплины мы и рассмотрим здесь. Это положения и понятия: 1) о природе психического развития, 2) об инструментальности (орудийности) человеческой деятельности, 3) о сущности структуры личности и о принципах её анализа.

Природа психического развития. Исходным здесь было представление о различении двух уровней функционирования психики: натурального (примитивного, непосредственного) и культурного (опосредованного, высшего). При-

К сожалению, за недостатком места, мы вынуждены не столько завершить, сколько прервать описание понятий, так необходимых в работе психолога-практика. Обратим лишь внимание читателя на то, что высшим и наиболее могущественным символом, обладающим магической властью, русские философы считали слово.

Именно слово лежит в начале и познания, и деятельности. Отсюда такая углублённая разработка проблематики в трудах П.А.Флоренского "Мысль и язык" (1918), А.Ф. Лосева "Философия имени", 1923, В.Н.Волошинова "Марксизм и философия языка: основные проблемы социологического метода в науке о языке" (1929) и др.

поминаемая А.А. Леонтьевым любимая Л.С. Выготским фраза Ф.Бэкона о том, что "Ни голая рука, ни сам взятый по себе интеллект не много стоят. Дело осуществляется орудиями и вспомогательными средствами" может служить одним из ключевых моментов в понимании трактовки Л.С.Выготским сущности высших форм сознательной деятельности, трактовки того, как реальные формы общественной жизни могут приводить к развитию или, наоборот, разрушению полноценной психической жизни (см. А.А. Леонтьев, 1983, с.10). Нельзя не увидеть глубокой гуманистической значимости данного положения как для обеспечения психологической помощи, путём, например, создания специфической "психотерапевтической среды", так и, одновременно, известной ограниченности самого этого положения, признающего именно социальную детерминированность человеческой психики во всей её неприкрытости. Рационализм данного положения, правда, несколько смягчается понятием знака, психического орудия (см. ниже), но сам факт тщательного избегания Л.С.Выготским понятия "символ", отличающегося от понятия "знак" повышенной долей индизабильной, ирреальной ёмкости своих смыслов ясно показывает невозможность для классического рационализма увидеть инобытийный план в бытии, что значительно сужает пределы возможностей психологической помощи, не позволяя личностному "Я" выйти в иные пространства существования, чем те, что предписываются обществом.

Инструментальность (орудийность). Согласно Л.С. Выготскому, овладение знаком как психическим орудием, изменяющим собственное поведение, является механизмом психического развития. Человеческая психика, следовательно, орудийна, инструментальна как по своему генезису, так и по способам функционирования. Основанный на этой идее исследовательский метод Л.С.Выготский назвал экспериментально-генетическим, в том смысле, что QH искусственно вызывает и воссоздает генетически процесс психического развития (Л.С. Выготский, т.3, с. 95) Такой же способ работы, по Л.С. Выготскому, может быть положен в основу психотерапии, "ибо поскольку органический процесс составляет возможности развития или функционирования психических процессов, они подлежат психотерапевтическому и лечебно-педагогическому воздействию" (Л.С. Выготский, т.5, с.296). Особую значимость данного положения Л.С.Выготский видел в корректировании и компенсировании личности аномального ребёнка. В самом деле, уже сами по себе иные отношения с психологом-психотерапевтом, в которых присутствует уважение, понимание, любовь - не являются ли они, даже без опосредования их психотерапевтическим словом, тем знаком, который, интериоризуясь, изменяет вначале самоощущение, затем самооценку, самоотношение и т.д.?

Структура личности и единицы её анализа. Согласно Л.С. Выготскому, "Человеческая личность представляет собой иерархию деятельностей, из которых далеко не все сопряжены с сознанием..." (Л.С. Выготский, т.3, с. 302). В то же время личность - "единство и индивидуальность всех жизненных и психологических проявлений человека; человек, сознающий сам себя как определённое индивидуальное единство и тождество во всех процессах изменения" (А.А. Леонтьев, 1990, с. 147). Однако личность, по Л.С. Выготскому - ни в коем случае не изолированный индивид. Это понятие отражает взаимодействие субъекта деятельности с ситуацией ("социальная ситуация развития"), со средой

не только как внешней обстановки, но и как интериоризованной предметно-

У Л.С.Выготского "символический" и "знаковый" - синонимы.

смысловой культурной ситуации. В качестве единицы для изучения личности в единстве со средой Л.С. Выготский признавал переживание. "Переживание, - писал он, - имеет биосоциальную ориентировку, оно есть что-то, находящееся между личностью и средой, означающее отношение личности к среде, показывающее, чем данный момент среды является для личности" (Л.С. Выготский, т.4, с. 383).

"В моём переживании, - говорится далее, - сказывается то, в какой мере все мои свойства, как они сложились в ходе развития, участвуют здесь в определенную минуту" (там же, с. 383).

В указанных понятиях и положениях нетрудно заметить как специфику времени и парадигмы, так и те возможности, которые предопределили перспективы отечественной практики психологической помощи, категориальный аппарат, практические способы работы и, в целом, общий курс её развития.

4. Современные тенденции и проблемы в отечественной теории и практике психологической помощи

Нынешний этап развития теории и практики психологической помощи в республиках бывшего Советского Союза представляет собой настолько стремительно и разноплановое развивающееся психологическое пространство, что поневоле приходится констатировать: легче дать краткое описание новейшей истории развития психологической помощи, чем обобщить и отрефлексировать все возникающие направления и течения, школы и школы психологической практики.

Тем не менее, мы считаем возможным отметить, как нам представляется, характерные черты современных отечественных подходов к психологической помощи, основываясь на отрефлексированном и систематизированном концептуальном аппарате и опыте психологии и психотерапии XX века. Таких черт - тенденций несколько. Причём они развиваются как в содержательных (предметных), так и в методологических и психотехнических аспектах.

Во-первых, следует отметить несомненный факт возобновления, восстановления и становления на отечественной почве как прерванных, так и не существовавших традиций, соответствующих основным психотерапевтическим парадигмам (психодинамический подход, гуманистическое направление, трансперсональная психология и т.п.), хотя и несущим на себе выраженные черты эпигонства, но осуществляющихся в корректном научном и культурном обрамлении.

Во-вторых, развитие - по большей части, на американизированной основе, наиболее близких и привычных нам традиций поведенческой психотерапии и её когнитивно-ориентированных ответвлений ("нейро-лингвистическое программирование", эриксоновский гипноз, "кодирование" по методу А. Р.Довженко и т.п.).

В-третьих, восстановление отечественных подходов к психологической помощи человеку, сформировавшихся на основе духовных традиций русского православия и классической русской философии.

В-четвёртых, отчётливо проявляющаяся тенденция к собственно научной рефлексии как теории, так и практики оказания психологической помощи. Тенденция, идущая от традиционно мощной гносеологической традиции в

советской философии и основанная на концептуальном аппарате и методологии современной науки.

Кроме того, устойчивую, не прерывавшуюся в течении всех десятилетий государственного социализма, традицию оказания психологической помощи в русле медицинского психотерапевтического вспомоществования продолжают известные врачи-психиатры и психотерапевты.

К. этому следует добавить хорошо известный факт интенсификации профессиональной подготовки школьных психологов, а также так называемых "практических психологов", ориентированных на оказание психологических услуг учреждениям народного образования, семье, предназначенных для работы в социально-психологических бюро и службах занятости, предприятий и т.п. Не будет преувеличением отметить, что за последнее десятилетие в республиках Содружества, по существу, появился весьма многочисленный, пусть и не вполне квалифицированный, но явно профессионально мотивированный слой специалистов, заинтересованных в оказании психологических услуг: от психодиагностики школьников до управленческого консультирования директоров фирм и предприятий.

Каковы же преобладающие подходы и установки в профессиональной деятельности отечественных практикующих психологов как они отражены в новейших публикациях?

На основе анализа публикаций последних лет представляется возможность сформировать основные принципы работы психолога-практика следующим образом:

1. Принцип активности личности;
2. Принцип ответственности личности;
3. Принцип трактовки психологической проблематики как психотехнической по предмету и методу;
4. Принцип диалогического характера психотерапевтического взаимодействия;
5. Принцип системности в деятельности психолога-консультанта;
6. Принцип выделения в проблематике клиента специфики психологической проблематики;
7. Принцип обратной связи;
8. Принцип деятельного опосредования психологических и социально-психологических образований;
9. Принцип символической материализации социально-психологических феноменов;
10. Принцип органического единства интеллектуальных и эмоциональных аспектов психики;
- II. Активизация гуманистических ценностей;
12. Принцип принятия или особого соответствующего эмоционального отношения консультанта к клиенту.

Очевидна их взаимосвязь и соотнесенность как с зарубежными, так и с отечественными, русскими и советскими, традициями. Помимо прочего, сама психологическая практика как самостоятельная сфера человеческой деятельности, направлена не на "обслуживание", как всегда бывало и часто бывает, других практик и дисциплин (педагогике, медицины, спорта и т.п.), а на собственную психотехнику, на собственную философию, методологию и конкретно-практическое содержание деятельности психолога, занятого в сфере именно психологической помощи. Этими особенностями психологической практики объясняются напряжённые и плодотворные усилия ведущих отечест-

венных теоретиков психологической практики выработать методологическое

теоретическое и психологическое самосознание практикующих психологов как представителей сущностно психотехнической дисциплины (см. Василюк Ф.Е., 1992). Попытки целостного осмысления места и специфики деятельности психолога-консультанта, психолога-психотерапевта в контексте современной пост-классической науки (см. Бондаренко А.Ф., 1991, с. 116), которая отделяет её от служения священника, духовника, но не разделяет роковым образом, наоборот, обязывая психолога чутко и вдумчиво отзываться не только на душевные, но и на духовные проблемы клиента, чувствуя и понимая, когда существо прикосновения к трепетной и страждущей, единственной и конечной другой жизни превышает возможности его личностного и профессионального потенциала и требует иного, в частности, сакрального, религиозного вспомоществования (см. О.В. Филипповская, 1992).

Все это порождает напряжённые поиски, стремление не только к формированию и оформлению профессиональных сообществ, но и к внесению и развитию, культивированию в социуме новых структур общественного сознания, в которых бы отражалась, фиксировалась и откристаллизовалась бы фигура психолога-психотерапевта как во многом незаменимая фигура профессионала в динамично, если не катастрофично развивающемся обществе.

Существо же проблем, связанных с современным состоянием теории и практики психологической помощи связано, как нам представляется, самым непосредственным образом со всеми привходящими и вытекающими из специфики нынешнего состояния постсоветского общества особенностями: его криминализацией, отсутствием ясных ценностных ориентиров, нарастающим обнищанием населения, реальными и искусственными социально-политическими конфликтами и границами, распадом прежних основ существования общества и семьи, разрушения устоявшейся системы воспитания школьников, подрывом системы образования и самих основ существования науки в целом и т.д. и т.п.

Существует явная опасность, проявляющаяся всё более и более зримо, опасность, заключающаяся в том, что психологическая помощь в условиях развивающихся стран, к статусу которых неудержимо скатываются некоторые бывшие советские республики, в реальности сможет существовать в двух своих апсихологических видах: в форме социальной помощи (пособие по безработице, выделение продуктового пайка по праздникам или однократного денежного пособия в связи с исключительными обстоятельствами, помощи правоохранительных органов и т.п.) и в форме традиционной медицинской помощи (психиатрической, наркологической и психотерапевтической в стационарах и амбулаторно), не говоря, естественно, о таких её суррогатах, как "экстрасенсорное целительство", "колдовство" и т.п. Причина этой опасности заключается в том, что резко сокращается прослойка лиц, достаточно образованных и, главное, обеспеченных и культурно, и материально, что формировало бы пространство, личностное пространство собственно психологической проблематики. Совер-

Яркими и плодотворными результатами таких усилий явились созданные в начале 90-х годов: "Московский психотерапевтический журнал", рижский психологический журнал "Alter Ego", многочисленные научные и научно-практические конференции отечественных и зарубежных психологов конца 80-х - начала 90-х годов по проблемам современной психотерапии. В Киеве с 1995 г. выпускается "Журнал практикующего психолога". При всём этом мы отдаём себе отчёт в том, что само развитие может иметь разные векторы. Так что вопрос "Камо грядеши", -

непременный и личностный, и социальный рефлексивный ориентир.

шенно очевидно, что голодный человек, человек, лишившийся работы или вынужденный получать заработную плату значительно ниже прожиточного минимума, - страдает далеко не в первую очередь от проблем психологических, но от социальной ситуации как таковой.

Именно поэтому мы предпочитаем делать акцент на социальных аспектах психологической помощи личности, говорить о социальной психотерапии личности, подразумевая включение в предмет деятельности не только личность клиента или травмирующую микроситуацию, но социальную ситуацию в целом, что предполагает тесное взаимодействие психолога с местными органами самоуправления, администрацией предприятия, лечебными учреждениями, т.е. официально регламентированный и тщательно продуманный социальный статус самого психолога или социального работника.

Следующая проблема или опасность состоит в том, что теория и практика психологической помощи в нынешних условиях может превратиться в своеобразную интеллектуальную игру для тех интеллектуалов, как психологов, так и их клиентов, которые, сумев создать в разлагающемся социуме свой собственный микромир наподобие героев "Декамерона" Боккаччо, будут устраивать интересные и занимательные посиделки: workshopbl, семинары, тренинги с приглашением известных заморских специалистов, с непременными взносами для участников в твёрдой валюте, с культивированием атмосферы избранности и служения "чистой психотерапии" и т.п.

Наконец, третья проблема или опасность, которую со свойственной ему образностью и яркостью сформулировал один из ведущих наших психологов-психотерапевтов Ф.Е. Василюк: "Тот, кого всерьёз волнует судьба нашей психологии, должен осознавать вполне реальную опасность вырождения её в третьеразрядную дряхлую и беспомощную науку, по инерции тлеющую за академическими стенами и бессильно наблюдающую за бурным и бесцеремонностью, профанирующей какие-то достойные направления зарубежной психологии, которые ею слепо копируются, так и психологии вообще, игнорирующей национальные и духовные особенности среды распространения" (Ф.Е. Василюк, 1992, с. 31).

Естественно, все эти сложности, большие и малые опасности, и гибельные, и в виде разнообразных соблазнов - от понятного, хотя и неприятного желания заработать на клиенте, на что мы не можем закрывать глаза, до столь же понятного, сколь и недостойного желания обрести некий псевдоэлитарный статус, - всё это, повторим ещё раз, - проблемы, и, как мы надеемся, проблемы роста, личностного и профессионального развития и самой дисциплины, и её представителей, проработка и разрешение которых - насущная задача теории и практики психологической помощи.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Охарактеризуйте особенности ранних этапов возникновения отечественной практики психологической помощи.
2. Какие три направления в развитии психологической проблематики и теории можно выделить в отечественной науке начала XX века?
3. Охарактеризуйте основные понятия и идеи естественнонаучного направления в отечественной психологии первой трети XX века.
4. В чём специфика трактовки основных психологических понятий в русской классической философии?

5. Охарактеризуйте содержание и объём понятий "самость", "личность", "личностное бытие" в русской классической философии.
6. Каковы отличия трактовки понятия "самосознание" в классической русской и немецкой философии?
7. Проведите разграничение в трактовке понятий "символ" и "знак" и охарактеризуйте их значимость в понимании природы психического.
8. В чём отличия понятий "переживание", восходящих к Л.С. Выготскому и Ю.Джэндлину?
9. Перечислите основные направления, в которых практикуется, самостоятельно и попутно, оказание психологической помощи в современной отечественной науке.
10. Каковы основные принципы и проблемы в деятельности современного отечественного психолога-практика?

Список использованной литературы

- Ярошевский М.Г. Сеченов и мировая психологическая мысль. - М.: Наука, 1981 - 392 с.
- Лосский Н.О. История русской философии. - М.: Высшая школа, 1991, - 559с.
- Будилова Е.А. Социально-психологические проблемы в русской науке. - М.:Наука, 1983 - 231 с.
- Ярошевский М.Г. История психологии. - М.:Мысль, 1985 -756 с.
- Булгаков С.Н. Философия хозяйства. - М.:Наука, 1990 -412 с.
- Булгаков С.Н. Героизм и подвижничество. Из размышлений о религиозной природе русской интеллигенции). / Вехи. Интеллигенция в России. (Сб.) - М.:Молодая гвардия, 1991 - с. 43-84.
- Выготский Л.С. Психология искусства. - М.: Искусство, 1986 - 573 с.
- Шингаров Г.Х. Условный рефлекс и проблема знака и значения. - М.:Наука, 1978 - 199с.
- Бехтерев В.М. Объективная психология. - М.:Наука, 1991 - 476 с.
- Поршнев Б.Ф. О начале человеческой истории. (Проблемы палеопсихологии). - М.:Мысль, 1974 - 487 с.
- Павлов И.П. Условный рефлекс. (ПСС, 2-е изд, т.3, кн 2, М.-Л. 1951, с. 320-326.
- Соловьев Вл. Смысл любви. - К.:Лыбидь, 1991 -64 с.
- Вышеславцев Б.П. Этика преображенного Эроса. - М.: Республика, 1994 - 368с.
- Юркевич П.Д. Из науки о человеческом духе. - Философские произведения, М.: Правда, 1990 - с. 104-192.
- Хоружий С.С. Диптих безмолвия. - М.: Центр психологии и психотерапии, 1992 -174 с.
- Платон. Диалоги. Пер., ред. Лосев А.Ф. - М..Мысль, 1986 - 607 с.
- Шестов Л. Апофеоз беспочвенности. Опыт адогматического мышления. - Л.: ЛГУ, 1991 - 216 с.
- Шестов Л. Киркегард и экзистенциальная философия. -М.:Прогресс-Гнозис, 1992 - 304 с.
- Флоренский П.А. Столп и утверждение истины./ Сочинения, Т.І. - М.:Правда, 1990 - 490 с.
- Франк С.Л. Непостижимое / Сочинения. - М..Правда, 1990 - с. 183-559.
- Розанов В.В. Религия и культура. / Сочинения, Т.І, - М.:Правда, 1990 - с.

17-32.

Бердяев Н.А. Самопознание (Опыт философской автобиографии) - М.: Книга, 1991-446 с.

Бахтин М.М. К философии поступка. / Философия и социология науки и техники. М.: Наука, 1986 - с. 80-161.

Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества - М.: Искусство, 1979 - 424 с.

Перлина М. Михаил Бахтин и Мартин Бубер: проблемы диалогового мышления. / Бахтин и философская культура XX века. Проблемы бахтинологии. (Сб.) - вып. 1, ч. 2. - СПб, 1991 - с. 136-151.

Гершензон М.О. Творческое самосознание. / Вехи. - М.: Молодая гвардия, 1991 - с. 85-108.

Изгоев А.С. Социализм, культура и большевизм. / Из глубины. Сб. статей о русской революции. - М.: МГУ, 1990 - с. 151-173.

Белый А. Символизм как миропонимание. - М.: Республика, 1994 - 528 с.

Савинова Е.Ю. Карнавализация и целостность культуры. / Бахтин и философская культура XX века. Проблемы бахтинологии. - Сб., вып. 1, ч. 1. с. 61-66.

Леонтьев А.А. Творческий путь А.Н. Леонтьева / А.Н. Леонтьев и современная психология. Сб. статей памяти А.Н. Леонтьева. М.: МГУ, 1983 - с. 6-39.

Выготский Л.С. История развития высших психических функций. / Собр. соч. в 6 т., т. 3.- М.: Педагогика, 1983 - 368с.

Выготский Л. С. Общие вопросы дефектологии. / Собр. соч., т. 5. - М.: Педагогика, 1983 - 368 с.

Леонтьев А.А. Л.С. Выготский. М.: Просвещение, 1990 -158 с.

Выготский Л.С. Педология подростка./ Собр. соч., т. 4 М.: Педагогика, 1984 - 432с.

Бондаренко А.Ф. Социальная психотерапия личности. К.: К.ГПИИЯ, 1991. - 186 с.

Филипповская О. В. "Тайна сия велика есть" (Из дневника участника круглого стола "Психотерапия и духовная жизнь" // Московский психотерапевтический журнал, 1992, 1, с. 161-168.

Василюк Ф.Е. От психологической практики к психотерапевтической теории // Моск. психотер. журн., 1992, 1, с. 15-32.

Глава 2

Проблемы личностной и профессиональной подготовки психолога-практика в современных условиях

1. Теоретические подходы к построению функциональной модели личности психолога-практика

На наш взгляд, проблематика профессиональной, в том числе личностной, подготовки психологов-практиков, включает в себя четыре взаимосвязанных аспекта проектирования и становления функциональной личности психолога-консультанта: 1) построение теоретической модели специалиста, включающей разработку стандартов (норм и нормативов) требований к личности и деятельности психолога-консультанта; 2) первичный отбор профессионально пригодных кандидатов; 3) разработку содержания обучения и развития психологов-практиков; 4) решение проблемы собственного профессионального самоопределения специалистов (проблемы профессиональной идентификации).

Профессиональная подготовка специалистов, о которых идёт речь, в сущности, представляет собой построение целого социального института психоло-

гической помощи со всеми, добавим, как сильными, так и уязвимыми сторонами любого институционального образования, любой институциональной структуры. Иными словами, речь здесь не может не идти о социальных истоках и социальной, если можно так выразиться, органике данной профессии, без анализа которой (уровней и звеньев включения носителя данной профессии в социум, как таковой) не корректно, да и невозможно построение теоретической модели специалиста.

Мы исходим из того, что целостная совокупность всех общественных и функциональных связей, звеном реализации которых является специалист, включает в себя, как минимум, три уровня репрезентации, проявления его, как агента и/или субъекта деятельности в системе общественных отношений. Эти уровни выделяются по критериям социального нормирования, вытекающего из: а) характера общественных отношений; б) производственных функций; в) субъективного (психологического) проявления персонифицированных социальных отношений.

Первый уровень представлен институционально-ролевым уровнем функционирования специалиста, включающим звенья: государство - институт - роль. Это уровень идеологической и социально-ролевой нормированности труда

Нельзя не отметить, что указанные аспекты профессиональной подготовки практикующих психологов привлекают стабильное и всё возрастающее внимание как в зарубежных, так и в отечественных научно-психологических кругах. Это связано и с осознанием важности самой профессии, и с понятным стремлением защитить себя и свою профессию от вненаучных, но достаточно конкурентоспособных направлений, собирающих под своё крыло либо явно нездоровых лиц в стихийно формирующиеся психотерапевтические сообщества, либо столь же явных шарлатанов, мотивы которых явственно прозрачны. Здесь заслуживают упоминания известные данные Х. Миккина о том, что лишь 1/3 дипломированных психологов способна работать в области практической психологии.

специалиста самой системой общественных отношений, их материально и духовно оформленной структурой. Понятием, отражающим объём и содержание положения и деятельности специалиста на данном уровне его репрезентации в общегосударственной системе, скажем, социально-психологической службы, является понятие "социальная роль". Насыщенное социологическим содержанием, данное понятие фиксирует явление персонификации человеком социальных отношений, когда социальному индивиду его персональность дана только как представителю, носителю логики социальных отношений, порядка вещей, порождённых данным общественным устройством.

Понятие, обозначенное данным термином, характеризует социального индивида в определённом смысле как объект в системе общественных отношений, как агента, а не субъекта деятельности. Отсюда исходит вполне ясная и непростая по своему содержанию проблематика подготовки специалиста, соответствующая первому из выделенных нами уровней. Эта проблематика мировоззренческого обеспечения подготовки специалистов, формирования у них стойкой системы ценностей, соответствующей профессиональному этикету деятельности.

Следующий уровень анализа имеет своим отправным моментом собственно производственный, "технологический" аспект отрасли общественного производства.

Он представлен звеньями: производство - предприятие - функция. Здесь агент деятельности предстаёт перед исследователем уже не в качестве абстракции

нормативной, а как абстракция функциональная, воплощающая набор и способность осуществления вполне определённых трудовых функций, обусловленных логикой бытия, технологией данной отрасли производства (скажем, набором трудовых функций психотерапевта, психолога-консультанта, социального работника и т.д.). Данный уровень выделяет в качестве своей предметной области собственно трудовую деятельность как она задаётся, разрабатывается, усваивается и осуществляется специалистом на своём участке производства. Основное содержание профессиональной подготовки с позиций указанного уровня охватывается профессиональной квалификацией специалиста и удостоверяется выдачей диплома о соответствующем образовании. Место психологической науки в отношении данного уровня - двоякое. Она "обслуживает", по мере надобности, процесс овладения знаниями, умениями и навыками, требуемыми специальностью, иногда составляя их существо.

Третий уровень включает в себя непосредственно общественные, задающиеся, в отличие от предыдущих, не только социально, но психологически звенья: социум - группа - Я. Это те звенья, которые в своей данности социальному индивиду выступают для него как непосредственная, чувственная реальность его социального бытия, как обнажённая, зримая, переживаемая человеком феноменология общественных и межличностных отношений. Этот уровень анализа фиксирует в конкретном социальном индивиде как моменты, относящиеся к его собственно психологическому, чувственно данному содержанию бытия, так и моменты преломления общественных отношений и характера деятельности, отражаемых ранее указанными уровнями в самой личности, судьбе конкретного человека. Если на первых двух уровнях

Социальная роль может придавать самые крайние формы деперсонализации индивиду, не понимающему её. Яркий пример-фигура бюрократа. См. Батищев Г.С. Проблема овещнения и её гносеологическое значение... / Гносеология в системе философского мировоззрения. - М.: Наука, 1983 -с. 269-270.

специалист представлен как воплощение социальной роли, идеологически и экспектационно нормированной, как носитель логики и технологии профессионально квалифицируемой деятельности, то последний из выделенных нами уровней вычленяет самоё субъективность специалиста из общей внеличностной системы детерминации его деятельности. Это именно тот уровень проявлений социального индивида, личности, который требует персонализации, который не зафиксирован ни в каких должностных инструкциях, и который самым непосредственным образом представляет "человеческий фактор" как он есть. Именно в сфере живого общения с людьми специалист, который по самой сути своей работы связан с людьми, выступает для другого человека всегда как субъект деятельности, как субъект деятельности коммуникативной.

Стержневую проблематику каждого уровня целесообразно выделять на основе главной функции, которую этот уровень реализует. Так, основное содержание первого из них - ценностно-ролевая детерминация сознания специалиста, способов его общественного поведения. Присвоение свойственных данному роду деятельности норм, стереотипов, своеобразного "кодекса чести" профессии есть задача по своему содержанию этико-мировоззренческая. И решается она, начиная с этапа принятия данной профессии как таковой на основе стандартов, этических норм, совместимых и соотносящихся с данной профессией. Однако, хотя и с психологическим компонентом по своей обращенности к конкретному индивиду, задача принятия профессии, её облика не является задачей только психологической, поскольку может быть обусловлена и социально. Своеобразие

первого уровня в том, что способ поведения специалиста не может не быть ролевым. Алгоритмы поведения в стандартных ситуациях, этикет, и даже социально-психологический лик профессии - это всё то, что составляет социальный стереотип определенного рода деятельности. Но всё дело в том, что специалист, работающий с людьми, должен сам быть больше, шире, сильнее той роли, которую он принимает на себя в качестве должностного лица. Как указывает Г.С.Батищев: "Если же культура индивида ниже или едва равна ролевому минимуму исполнительства, то ролевая логика не поддаётся его субъективному управлению, над-ролевые поступки и ориентация на над-ролевые ценности поглощается инерцией функционального поведения" (Батищев Г.С., 1983, с. 271). И тогда вопрос кто чем управляет (человек ролью или роль человеком) становится не просто курьезным, а глубоко социально значимым, ведь он затрагивает сам смысл работы с людьми, касается социальных ценностей общества. Формирование у специалистов, работающих с людьми, во-первых, адекватного ролевого поведения и, во-вторых, способности к не-ролевому поступку, - способности, требующей, при необходимости, сил подняться над ритуалом - огромная по своей значимости задача. Психологическое звено её мы видим в разработке проблемы профессионального самосознания.

Уровень "технологической" репрезентации деятельности и положения специалиста, как уже отмечалось, - прерогатива чисто профессиональной компетенции. И здесь существуют, попутно отметим, богатые резервы активизации и совершенствования подготовки и переподготовки специалистов (применение имитационных игр, СПТ, баллинтовские группы и т.п.).

А вот третий из выделяемых нами уровней - это такой "срез" жизнедеятельности, где специалист выступает уже вне ролевых и функциональных рамок, обращая своей живой индивидуальностью, феноменологией своих жизненных проявлений к другим людям. Здесь он в принципе не может предстать ни в каком ином качестве, кроме как в качестве субъекта самого себя, как автор и

исполнитель своего личностного бытия. Он уже живёт другой логикой, независимой от его объективной логики деятельности - логикой своего личностного бытия.

Основной функцией этого уровня анализа является функция сугубо психологическая, а именно: представление человеческого "Я" и его личностных способов решения психологических задач, возникающих в мире человеческих отношений, связанных с проблематикой, с содержанием профессиональной деятельности. Это и есть то, что именуется "функциональная личность" специалиста (в нашем контексте - психолога-консультанта, а если ещё конкретнее - социального психотерапевта).

Однако, по глубокому замечанию Б.С. Братуся, "сущность личности и сущность человека отделены друг от друга тем, что первое есть способ, инструмент, средство организации второго и, значит, первое получает смысл и оправдание во втором, тогда как второе в самом себе несёт высшее оправдание" (Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988 - с. 58). Этим ещё раз подчёркивается, что функциональное "Я" не равно экзистенциальному "Я".

Формирование личности в целом, следовательно, не может быть задачей психологии, равно как и задачей любой другой отдельно взятой науки или их совокупностей. Личность, сознание человека формируется жизнью, всей совокупностью общественных отношений и житейских обстоятельств, всей тканью социальных, психологических и биологических основ жизни, и экзистенциальное "Я" всегда открыто миру и развитию. Возможно лишь то или иное влияние на экзистенциальное "Я", влияние, которое вначале созидает, а затем приоткры-

вает (психоанализу) интимные механизмы личностной саморегуляции. Но в этом моменте, или пункте, когда личность психолога раздваивается на "Я" экзистенциальное и "Я" функциональное, формируя новые структуры профессионального и личностного опыта, круг как бы замыкается, поскольку на пути теоретических соображений и вторжений в жизненный мир психолога как человека, а не как профессионала, становится его собственное экзистенциальное "Я", существование которого возможно лишь в пространстве свободного выбора, поиска и определения своей собственной идентичности, в том числе и профессиональной.

Таким образом, существеннейшей профессиональной особенностью, профессиональным нормативным требованием к личности психолога-практика выступает его способность быть открытым новому личностному опыту, способность к совмещению ролевых этических стандартов с большой экзистенциальной "ёмкостью" собственного и, главное, способность к свободному выбору, к свободному действию в пределах собственного жизненного мира. Поэтому вопросы профессиональной подготовки таких специалистов традиционны на уровнях, свойственных всем остальным профессиям (нормативно-ролевому и "технологическому"), но специфичны и нетрадиционны, диктуя иную логику профессиональной подготовки и профессиональной идентификации, на уровне личностном, где на место внешних предписаний, умений и "техник" становится личностное "Я", его когнитивный, поведенческий и экзистенциально-смысловой потенциал.

2. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика

Анализ современных публикаций, так или иначе освещающих проблематику профессиональной подготовки психологов-практиков, показывает, что ведущими темами в них выступают две в равной степени взаимосвязанные и взаимонезависимые проблемы: этическая и "психотехническая". Подобное положение вещей легко объяснимо спецификой самого содержания деятельности психолога-практика. Получив общее с психологом академической (исследовательской) ориентации базисное содержание образования, относящееся к усвоению знаний и умений, связанных с функционированием психики, её природы, методов исследования и истории психологической науки, психолог-практик в своей профессиональной работе сталкивается с такими явлениями, ситуациями, психическими и иными проявлениями общественной и личной жизни, которые не идут ни в какое сравнение с экспериментальными исследованиями, скажем, психических процессов, традиция которых была заложена ещё в прошлом веке. Пожалуй, излишне даже упоминать о кардинальных различиях в этих сферах деятельности, но стоит, по-видимому, выделить то главное, по крайней мере, обстоятельство, что реальная жизнь отличается от эксперимента невоспроизводимостью происходящих в ней событий, переживаний и невосполнимостью утрат.

Каждый человек со своими переживаниями в конкретной житейской ситуации, пусть даже типичной, единичен и уникален и, в отличие от экспериментальных условий, не защищен. Ни клиент, ни психолог-практик не могут остановить поток жизни, изменить ситуацию, или, на худой конец, просто констатировать её безвыходность, как, скажем, исследователь прерывает эксперимент, констатируя его безрезультатность, или изменяет его условия. Отсюда вытекает совершенно иная мера ответственности психолога (да и самого клиента) за ход и результаты консультативного и психотерапевтического про-

цесса. Её уровень поднимается подчас до высочайшей отметки - самой человеческой жизни, человеческой судьбы, что и выдвигает этическую проблематику на первое место при профессиональной подготовке психологов-практиков, то есть, в наших условиях, социальных психотерапевтов. Причём этическая проблематика проявляется здесь не столько даже в каком-то узком смысле, например в часто упоминаемых этических нормах, стандартах или профессиональном "кодексе чести" практического психолога.

Мы полагаем, что для практикующего психолога проблематика, связанная с этической стороной его деятельности, является, по-существу, предельно широкой: это целая совокупность задач, мотивов, смыслов, и ценностей, мировоззренческая, теоретическая и социокультурная по своему диапазону; это область, охватывающая личностные структуры психолога в целом, а не просто затрагивающая тот или иной способ решения конкретных затруднений или противоречий, с которыми мы можем столкнуться в профессиональной деятельности. Иными словами, значимость этической проблематики определяется тем, что она играет ведущую роль в формировании особого - деонтологического - менталитета целой профессиональной группы. Так же как "этичность" выступает смысловым ядром семантического пространства "Я", а духовность - условием и атрибутом психотерапевтических воздействий и личностных изменений, забота об этике является не чем иным, как своеобразным показателем профессиональной пригодности психолога к практической работе.

Однако лишь констатация ценности этики, даже первостепенной её значимости в профессиональном отборе, личностном и профессиональном росте психолога-практика остаётся красивым, но общим местом, если не раскрыть содержательно диапазон и возможность тех или иных выборов в пространстве этической проблематики, связанной с социопсихотерапией. Именно содержательные характеристики, объём, степени свободы и способы понимания этической проблематики служат предпосылкой и основой личностного самоопределения психотерапевта и консультанта. При этом следует принять во внимание почти полную неразработанность правовых норм деятельности практикующих психологов в нашей стране. Поэтому этические нормы вынужденно принимают форму некоего нравственного императива, что лишь осложняет дело, так как формируется замкнутый круг: низкий уровень развития общественного сознания и отсутствие правовой защищенности личности не снимают этической проблематики, но последняя не может быть задана произвольно, а способна быть выработана только на основе живой практики социопсихотерапии, которая нуждается, в свою очередь, в правовой и иных видах социальной регуляции. Отсюда возникают и общие соображения вместо правовых норм.

Разделяя взгляды отечественных исследователей в отношении этической проблематики, относящейся к психологам-практикам (Братусь, 1990; Бурно, 1989; Василюк, 1984, 1988; Зинченко, 1991; Эткинд, 1987), мы считаем необходимым для корректной постановки проблемы обратиться к более широкому историко-философскому контексту этических идей.

Как известно, наиболее общие тенденции развития этических теорий сформировались в следующие концепции: утилитарную - когда моральное, правильное, связывалось с идеей пользы или цели (Аристотель, Гоббс, Спиноза, Гольбах, Гельвеций и др.), гедонистическую (восходящую к Эпикуру и Дж. Сантаяне) и контракта, корни которого простираются далеко за пределы "общественного договора" Руссо и "категорического императива" Канта, вплоть до Нагорной проповеди. Сосредоточенные на практике, индивиде или социуме эти основные концепции формируют предельно широкую "ориентировочную

основу" (если воспользоваться термином П.Я. Гальперина) для выбора того базисного, универсального принципа принятия определенного решения или курса, направления поведения, которым может изначально руководствоваться профессионал. Грубо говоря, психолог-практик, делая свой первый нравственный выбор, определяет свою деятельность либо как получение выгоды (удовольствия), либо как служение (делу или же другим людям). Так формируются личностные смысловые структуры, определяющие этические мотивы и способы деятельности безотносительно к институциональным стандартам ("кодексу чести") профессии.

"Кодекс чести" (профессиональная этика, деонтология психологов-практиков) необходимо требует разработки общих правил и принципов поведения, оценки профессионального соответствия, а также соблюдения определённых

К настоящему времени, т.е. в 1997 году, насколько нам известно, существуют лишь более-менее согласованные профессионально-этические нормы, принятые различными психологическими ассоциациями, и продолжается обсуждение различных аспектов данной проблемы в литературе. Однако пока ещё сообщество психологов и общество в целом весьма далеки от осознания необходимости правовой регуляции деятельности психологов-психотерапевтов, психологов-консультантов (т.е. психологов-практиков) хотя законы о психиатрической помощи в ряде стран Содружества уже приняты.

этических норм, направленных прежде всего на защиту интересов личности клиента. Он включает в себя множество нравственных вопросов, возникающих в нестандартных и вместе с тем обычных в работе практического психолога ситуациях: как распоряжаться личностной информацией при работе с членами одной семьи (супругами, родителями и детьми), при решении конфликтов в производственном коллективе; насколько позволительно делиться собственными взглядами и ценностями, чтобы не навязывать их клиенту или отчуждения клиента; как определить границы принятия мировоззрения клиента и пределы отказа от собственных ценностей без ущерба для собственного "Я" и т. д. и т. п. И это при всём при том, что "кодекс чести" содержит лишь самые общие правила и нормы поведения, являясь принадлежностью институционально-ролевого уровня описания модели специалиста, и не затрагивает собственно "технологический" аспект его деятельности; взгляды на проблемы жизни и смерти, здоровья и патологии, понимание и трактовку понятия "благополучие клиента", конкретные познания, относящиеся к профессиональным требованиям к психологу, т.е. экзистенциальные проблемы и смыслы деятельности.

Как отмечает Дж. Буди, "детерминантой психотерапевтического процесса выступает то, что психотерапевт является не только экспертом, но и личностью. А именно личность мыслит и принимает то или иное решение" (Woody, 1990, р. 143). Ведь в моменте пересечения "Я-функционального" и "Я-экзистенциального" сталкиваются в неповторимом взаимодействии уровни и аспекты профессиональных и личностных проявлений психолога-практика, образуя многомерный и многообразный "жизненный мир" этих, особого рода, профессионалов. Мир, в котором психологически невозможна слишком большая дистанция между обоими "Я". Мир, который, уже в самом начале своего проявления предполагает интенсивную вовлеченность в процессы собственного развития ("интеграции", "индивидуации", "компенсации", "роста" и т.п.). В противном случае возникают раздвоенность, тревожность и, как следствие, неуверенность либо авторитарность; тенденции не к инкорпорированию нового опыта, а наоборот - к обострению и напряжению защитных механизмов, т.е. в конечном

итоге возникает множество проблем и препятствий на пути личностного роста, если таковой вообще возможен (Глубокие замечания о профессиональном и личностном самосознании отечественных психологов можно найти в статье К. Роджерса "Внутри мира советских профессионалов", где, в частности, отмечаются раздвоенность, авторитарность, неуверенность и тревожность советских психологов (Rogers, 1987; см. также Зинченко, 1991).

Обобщив сказанное, можно предположить, что подобные противоречия в личностном и профессиональном самосознании ведут к нарушению личностной и профессиональной идентичности психолога. И наоборот, достижение адекватной профессиональной идентичности снижает тревожность, повышает личностный потенциал, уменьшает дистанцию между "Я-функциональным" и "Я-экзистенциальным". С целью обоснования данного предположения и построения соответствующей ему гипотезы с последующей её верификацией мы про-

Простейший, но послуживший темой специального исследования случай: бухгалтер одного из предприятий во время психологической консультации, основываясь на принципе конфиденциальности, рассказал о допущенных им значительных финансовых нарушениях, что сильно беспокоило его и грозило уголовной ответственностью. Как вести себя психологу-консультанту? (См. "Конфликт ответственности: исследование случая этической дилеммы психологов, работающих в организациях // РЖ "Психология", М.: ВИНТИ. 1990, 2-е. 3.)

вели специальное исследование, в котором предметом служил когнитивный аспект профессиональной идентификации психолога, а контролируемые переменными - степень структурированности знания, соответствующего той или иной психотерапевтической парадигме (см. А. Ф. Бондаренко, 1993).

Едва ли не самыми характерными оказались результаты, связанные с рубриками "эклектика" и "не знаю", вошедшими в пятёрку наиболее мощных кластеров наряду с ответвлениями экзистенциально-гуманистической и поведенческой парадигм. На наш взгляд, полученные результаты весьма недвусмысленно отражают как общее положение в среде практических психологов, по крайней мере в той её части, которую удалось охватить обследованием (сеем утверждать, что это - некий усредненный профессиональный стандарт), так и основную проблему профессиональной подготовки психологов-практиков - проблему профессиональных знаний, и, следовательно, проблему профессиональной идентичности. Отсутствие профессиональных знаний (в широком смысле этого слова, включая и овладение соответствующими техниками работы), осознаваемый, или, что хуже, неосознаваемый эклектизм в работе и создают тот личностный дискомфорт (тревожность, неуверенность и т.п.), который затрудняет путь профессионального самоопределения отечественного практикующего психолога. Как следствие, отечественные психологи вынуждены адаптироваться не к той парадигме, которая соответствует им и которой соответствует личность того или иного психолога или клиента, а довольствоваться теми направлениями, техниками работы, которые, попросту говоря, стали им доступны. К сожалению, аргументом в пользу данного утверждения служит исследование семантического содержания кластеров "эклектика" и "не знаю". Оказалось, что последний на 100% состоит из высказываний отечественных психологов, а первый - приблизительно на 80%. И это при том, что, например, американские психологи, даже идентифицируя себя с тем или иным направлением, открыто говорили о своём эклектизме, в то время как отечественные чаще отдавали предпочтение гуманистической парадигме. В связи с этим мы обратили внимание на противоречия между суждениями в первой и второй части

опросного листа у отечественных психологов. Так, на вопрос о терапевтических целях респондент отвечает в русле адлерианской психотерапии: повышение самооценки, совместные исследования личностной динамики, помощь в поиске новых альтернатив, ободрение; а во второй части (описание принципов и психотехник) - приводит техники из гештальт-терапии или роджерсианской терапии, центрированной на клиенте (завершение незавершённого, диссоциированный диалог, эмпатия, безусловное принятие и т.п.). Подобные противоречия, за счёт которых, кстати, кластер "эклектика" и получился самым мощным, - прямое следствие общего состояния профессиональной подготовки отечественных психологов-практиков в общей массе к настоящему времени.

Для нашей работы важнее, однако, не критический план, а сугубо познавательный - наше предположение о возможных причинах насущных проблем в профессиональной подготовке психологов-практиков стало обретать очертания собственно гипотезы. Именно в целях её верификации, т.е. проверки на достоверность и обоснованность, мы продолжили упомянутое исследование на втором и третьем этапах, организовав специальное предметно-ориентированное (вначале в гуманистической парадигме, а затем и в других) активное профес-

В исследовании приняли участие 42 психолога из СССР, а также США и Западной Европы.

сиональное обучение по разработанной нами программе с последующим кластерным анализом результатов обучения.

С учётом необходимости верификации выдвинутой выше гипотезы замечательным представляется именно тот факт, что после специально построенного обучения испытуемые сумели достаточно четко разграничить цели, принципы и психотехники основных разветвлений гуманистической (экзистенциальной) парадигмы, что свидетельствует о высокой степени структурированности полученных ими знаний в данной профессиональной области.

Полученные данные весьма красноречиво, на наш взгляд, свидетельствуют в пользу выдвинутой нами гипотезы (см. выше). Вместе с тем это положение нуждается в более развёрнутой аргументации, в том числе и аргументации с привлечением дополнительных исследовательских материалов, хотя сами результаты регистрационного этапа эксперимента (исчезновение кластеров "эклектика" и "не знаю", высокая гомогенность полученных кластеров) достаточно красноречивы.

Сущность нашей гипотезы заключается в том, что именно профессиональное самоопределение психолога-практика уменьшает дистанцию между "Я - функциональным" и "Я - экзистенциальным", снижает тревожность, повышает личностный потенциал, т.е. становится как бы условием и одновременно стимулом к дальнейшему личностному росту и личностному самоопределению. Иными словами, когнитивный аспект личности определяет её экзистенциальный, бытийный аспект. "Технологический" уровень представленной модели специалиста детерминирует личностный. А уже этот, последний, возвращает личностное "Я" к институционально-ролевому "лику" профессии. Круг вновь замыкается: начав с "примеривания" себя к роли психолога в социуме, "примеривания" своих мотивов, смыслов, способностей, окунувшись затем в поток профессиональной проблематики и технологии, специалист применяет уже по отношению к себе самому те или иные концепции, техники и в ходе этой, профессионально и одновременно личностной, работы вновь, уже с высот своего экзистенциального "Я", возвращается в "Я - функциональное", достигая желанной профессиональной и тем самым одновременно и личностной иден-

тичности.

Таким образом, полноценное профессиональное знание, представленное во всей полноте своей "ориентировочной основы", позволяет психологам-практикам произвести адекватное парадигмальное и личностное самоопределение в обширном пространстве современной психотерапии.

Достижение адекватной профессиональной идентичности уменьшает раздвоенность, неуверенность, авторитарность и тревожность отечественных психологов - черты, являющиеся, по мнению известных исследователей, их специфическими чертами.

Вопрос о содержании и методах обучения мы сознательно опускаем, чтобы сохранить цельность изложения материала. Попутно отметим лишь, что содержательная основа обучения с использованием активных социально-психологических методов (ролевые, имитационные и другие игры, видеотренинг, равно как и применение в обучении профессионалов соответствующих обучаемой парадигме психотехник) детально изложено нами в учебном пособии "Основы консультативной психологии. Анализ современных концепций" - Киев, 1992, 116 с. (на укр. яз.)

Проведённые автором целевые циклы обучения психологов-практиков, посвященные другим психотерапевтическим парадигмам, также выявили высокую структурированность профессиональных знаний в данной предметной области.

Повышение профессиональной структурированности личностного сознания психолога-практика способствует практическому решению этических проблем профессиональной деятельности, в частности, признанию в качестве основополагающей, в противовес утилитарной и гедонистической, концепции контракта как этической основы психотерапевтической работы.

3. Психологическая помощь личности как предмет обучения

Задача преодоления фрагментарности, эклектичности, задача обеспечения системности, научного универсализма в профессиональной и личностной подготовке отечественных психологов-практиков (психологов-консультантов, психологов-психотерапевтов) остаётся актуальной во многих и многих отношениях. Как обеспечить студенту возможность полноценной ориентировки во всём многообразии существующих парадигм и концепций? В собственной личности и "самости", чтобы суметь "встроиться" в ту или иную парадигму не вслепую, не внешним образом, а органически, чтобы "найти" с ней друг друга или же, при необходимости, безболезненно воспользоваться преимуществами для данного конкретного случая иной парадигмы и техники? Как обеспечить такую свою "внеаходимость" по отношению к парадигмам и техникам, когда существующая свобода выбора в равной мере давала бы право как на обоснованный, по крайней мере, для самого себя отказ от каких-либо техник, так и ясность понимания в иных случаях необходимости и желательности включить клиента в определённую психотерапевтическую парадигму со всеми входящими в неё профессиональными понятиями, мифами, смыслами, процедурами и условностями?

Все эти вопросы, равно как и сами общественные и личностные проблемы требуют, и всё в большей мере, именно отчетливого психологического понимания, собственно психологического языка и психологических усилий для их постановки и разрешения. Как заметил в заключительной лекции по введению в психоанализ З.Фрейд "...социология, занимающаяся поведением людей в обществе, не может быть ничем иным как прикладной психологией. Ведь, строго говоря, существуют только две науки: психология, чистая и прикладная, и

естествознание" (З. Фрейд, 1991, с. 414).

Исходя из указанных позиций, на основе специальных исследований, проведённых нами с целью реконструкции содержания и предмета психологической помощи личности, независимо от тех или иных представлений, трактовок его в разных парадигмах, концепциях и школах, мы взяли на себя риск в концентрированном виде представить в настоящем учебном пособии научное и одновременно учебное содержание той области знания и практики, которая охватывает проблематику психологической помощи личности и социуму и которая, с учётом соотношения уровней и форм терапевтической и консультативной помощи (см. табл. 1, гл. 2, 1.) определяется как немедицинская психотерапия (личностная и социальная по своей направленности).

Представляется целесообразным выделить следующие уровни репрезентации дисциплины как предмета обучения.

Уровень предметный (содержание деятельности)

Объект воздействия - личность в психосоциальной ситуации; социум в конкретном локусе психосоциального пространства.

Предмет воздействия - социальная позиция личности, социально-психологическая напряжённость группы (пространственный коллектив, семья, община и т. п.).

Решаемые задачи - начальная ориентировка в клиенте и ситуации (диагностика, выделение основных сторон, компонентов, нарушений и расхождений задействованных структур и процессов); развитие субъектности "Я"; обеспечение принятия "Я-перцепции"; психологическая помощь в осуществлении "Я-рефлексии"; обеспечение эмоционального отреагирования и катарсиса.

Феноменология - установление контакта, принятие клиента; динамика эмоциональных состояний клиента и психолога; вхождение в новый опыт; смысловые трансформации.

Уровень психотехнический (средств деятельности)

Принципы - событийности, квантования активности, онтологизации переживаний.

Модели воздействия - когнитивный диссонанс; символическое замещение и компенсация; прямое и косвенное переобучение (с опорой на обратную связь); непосредственное эмоциональное отреагирование.

Средства воздействия - гиперсемантизация, гипосемантизация, пересемантизация; структурирование и темперирование психотерапевтического высказывания.

Уровень метапредметный (собственной проблематики)

Проблема отбора и подготовки социальных психотерапевтов (личностное и профессиональное самоопределение; специализированные программы обучения; разработка профильных моделей специалиста и т.п.).

Проблема эффективности и последствий социальной психотерапии (диапазон и глубина личностных трансформаций, положительные и отрицательные результаты социопсихотерапии; динамика и характер смысловых, поведенческих и др. измерений; "приложимость" и соответствие тех или иных моделей и средств к личности и проблематике конкретного клиента и т.п.).

Проблемы соотношения и взаимодействия социопсихотерапии со смежными науками, а также вненаучными формами общественного сознания (религия, искусство, право).

Таким образом, психологическая помощь личности в постсоветских условиях, т.е. зачастую социальная психотерапия мыслится нами как самостоя-

тельная в содержательном, функциональном и феноменологическом аспектах область деятельности, область социальной практики - с её конкретным психологическим содержанием - как в специфически узком, профессионально психологическом, так и в более широком контексте.

Если в первом случае она выступает в форме прикладной дисциплины, занимающейся психологической помощью (личности, семье, коллективу и т.п.), то во втором - об этом свидетельствует опыт США - как общественное духовное движение, наполненное собственным ценностным потенциалом. В этом случае проблема профессиональной подготовки специалиста должна ставиться и решаться уже не только как узко профессиональная, но и как собственно духовная, мировидческая, если можно так выразиться, проблема. Иными словами, диапазон социальной психотерапии личности как предмета обучения не может быть ограничен исключительно пределами ремесла. Нам представляется, что наряду с решением насущнейшей задачи подготовки квалифицированных психологов-практиков различного профиля необходимо одновременно ставить и решать задачи духовного возрождения личности как таковой: посредством создания центров духовного развития, работающих в русле традиционных и нетрадиционных психотерапевтических и исследовательских

концепций, поиска точек соприкосновения с церковью. При этом, на наш взгляд, необходимо ориентировать подобные психотерапевтические центры не столько на лечебное, сколько на общеобразовательное и общеразвивающее содержание деятельности, учитывая социально-психологические характеристики возможного потребителя такого рода знаний и услуг. Это могут быть центры семейной психотерапии, трансперсональной психологии, решения конфликтов и т.п. Социальная психотерапия многолика, а там, где её функции принимает на себя искусство - необозрима. И всё же есть в ней именно то содержание, за которое несёт ответственность психолог-практик, получающий в свои руки специфические средства психологического вмешательства в жизнь другой личности.

Это содержание охватывает область психосоциальных дисфункций личности, область специфических средств психологического вмешательства и область экзистенциальных последствий психотехнических воздействий, в том числе - и для личностного "Я" самого социального психотерапевта. Ведь личность нуждается не в экспериментальных, а в ценностно-экзистенциальных формах познания и отношения. Поэтому - личностное знание, личная ответственность и личностное самобытие выступают подлинным онтологическим содержанием тех гносеологических предпосылок, которые задаются как предмет усвоения при обучении психологической помощи: формам (способам) экзистенциальной и социальной психотерапии.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Назовите основные аспекты профессиональной подготовки психологов-практиков.

2. Какими уровнями и входящими в их структуру звеньями может быть

представлена модель специалиста?

3. В чем специфика каждого из этих уровней?

4. Обоснуйте специфику профессиональной этики практикующего психолога.

5. Как бы Вы сформулировали основные проблемы, по крайней мере, две,

в личностном и профессиональном самоопределении психолога-практика в постсоветском социуме?

6. Какую этическую концепцию можно положить в основу консультативной и психотерапевтической работы?

7. Дайте обобщённую характеристику уровней представленности психологической помощи личности?

8. В каком смысле можно говорить о психологической помощи как о социальной психотерапии?

Список использованной литературы

- Братусь Б.С. Опыт обоснования гуманитарной психологии. // Вопр. психологии, 1990, 6-с. 9-16.
- Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. - М.: Медицина, 1989.
- Василук Ф.Е. Психология переживаний. - М.: МГУ, 1984, - 200 с.
- Василук Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи. // Вопр. психологии, 1988, 5 - с. 27-37.
- Зинченко В.П. Системный анализ в психологии? // психол. журнал, 1991, т. 12, 4 - с. 120-138
- Бондаренко А.Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика // Московский психотерапевтический журнал, 1993, 1, с. 63 - 77.
- Эткинд А.М. Психология практическая и академическая: расхождение когнитивных структур внутри профессионального сознания. // Вопр. психологии, 1987, 6, - с. 20-30.
- Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. - М.: Наука, 1991, - 456 с.
- Belkin G.C. Introduction to counseling. - Dubuque (Iowa): W.Brown Publ., 1988.
- Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy. - Monterey: Brook Cole Publ., 1986.
- Rogers C. Inside the world of Soviet professionals // Journal of Humanistic psychology, 1987, 27, 3, - p.p. 277-284.
- Woody G.D. Resolving Ethical concerns in clinical practice: toward a pragmatic model // Journal of marital and family therapy, 1990, 16, 2, p.p. 133-150.

Литература для самостоятельной работы по проблематике 3 раздела

- Бахтин М.М. К философии поступка. / Философия и социология науки и техники. М.: Наука, 1986 - с. 80-101.
- Василук Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: МГУ, 1981, - 200 с.
- Вехи. Интеллигенция в России. (Сб.1909-1910) - М.: Молодая гвардия, 1991 - 462 с.
- Вышеславцев Б.П. Этика преображенного эроса. - М.: Республика, 1994 - 368 с.
- Из глубины. Сборник статей о русской революции. (С.Д. Аскольдов, Н.А.Бердяев, С.Н. Булгаков и др.) - М.: МГУ, 1990, - 298 с.
- Лосев А.Ф. Диалектика мифа / Лосев А.Ф. Из ранних произведений. - М.: Правда, 1990 - с. 393-599.
- Поршнев Б.Д. О начале человеческой истории. (Проблемы палеопсихологии). - М.: Мысль, 1974 - 487 с.
- Роменец В.А. История психологи - Кигв: Вища школа, 1978 - 438 с.

Франк С.Л. Непостижимое. / Франк С.Л. Сочинения, -М.:Правда, 1990 - 607с.

Хоружий С.С. Диптих безмолвия. - М.: Центр психологии и психотерапии, 1992 -136 с.

Шестов Лев. Апофеоз беспочвенности. Опыт адогматического мышления. - Л.ЛГУ, 1991 - 216 с.

4. Случай из практики

Как известно, научная форма сознания отличается от других, в частности, от присущих искусству тем, что ей свойственно выстраивать и изучать предмет исследования прежде всего аналитическим образом.

Специфика психологического консультирования состоит в том, что это, по-видимому, единственная "онаученная" дисциплина, сфера деятельности которой обращена непосредственно к целостности человека, к его чувственной и биодинамической ткани, личностным и трансперсональным смыслам, что приближает способ психотерапевтического воздействия к способам взаимодействия с миром, присущим искусству.

Неслучайно парадокс работы современного психолога-психотерапевта в том и состоит, что при огромном, необозримом разнообразии психотерапевтических техник, при наличии достаточно глубокого и тщательно разработанных консультативно-терапевтических парадигм всегдашней тайной, всегдашней и профессиональной и личностной загадкой остаётся один-единственный вопрос: как помочь здесь и сейчас вот этому живому, конкретному человеку. Как посмотреть, что сказать, о чём промолчать? Где провести невидимую черту, освобождающую клиента от излишнего влияния, и в то же время дающую ему возможность ощутить живую, пульсирующую связь с другим человеком, равно надёжную и необременительную, терапевтическую связь, в живительной оболочке которой происходит заживление душевных травм и восстановление целостной и здоровой личности.

Рубрика "Случай из практики", по нашему замыслу, должна послужить поискам ответов на эти вопросы, предоставляя живой, взятый из опыта автора материал, для обеспечения тонкой личностной и профессиональной ориентировки практикующего психолога в конкретных обстоятельствах, задачах и средствах психологической помощи.

Первая история так и называется:

СЛУЧАЙ С ЖЕНЬКОЙ

В большущих синих глазах Женьки стоят слезы. За руку его держит мама - женщина с приятным лицом и внимательными серыми глазами.

Солнечный весенний день, радостное чириканье воробьев никак не соответствуют опечаленному детскому лицу и тревожным глазам матери.

- Что-то случилось?... - мой голос звучит полувопросительно.

- Да вот, - Женькина мама растерянно улыбается. Не знаю, как и сказать.

- Воцарилась тишина. - Вот, к психологу пришли...

Я понял: она нуждается в поддержке.

Когда не работает телевизор, мы обращаемся к телемастеру. Поломка в часах - к часовщику. А если неприятности в отношениях, тогда уж к психологу. Ведь так?

- Так, - согласилась Ирина Степановна (имя мамы).

- Вот уже несколько лет я веду приём родителей с детьми, и почти каждый

раз у мам и пап, которые впервые переступают порог психологической консультации, возникает одна и та же реакция тревоги, а то и просто предвзятости: "Да что мой ребенок ненормальный, что ли, чтоб его вести к психологу?" "А не возьмут ли дитя на спецучёт?"

Поэтому почти каждая такая встреча начинается со своеобразного просветительного монолога. Дескать, психолог - не психиатр, он специалист в межличностных отношениях и проблемах человека: его эмоциональных состояниях, конфликтах, особенностях поведенческих реакций. Психолог оказывает помощь клиентам в осознании скрытых причин собственных конфликтов, мотивов поведения, настроений. Это профессионал, подготовленный к поиску и стимулированию внутри- и межличностных ресурсов человека на разных этапах жизни и в различных житейских ситуациях.

Но возвратимся к Женьке и его маме.

- Так что же произошло?

Ирина Степановна на мгновение как бы запнулась.

- Мой сын... вор.

Я взглянул на мальчишку. Женька сидел ссутулившись, словно придавленный невидимой тяжестью. А когда прозвучало это страшное слово, он вздрогнул.

- Погодите, погодите! - остановил я женщину. - Давайте с самого начала.

- Вы понимаете, - Ирина Степановна заговорила нервно, но не сбивчиво.

Было видно, что она давно уже решила, что и как расскажет психологу. - Прихожу я вечером с работы, а тут звонок. Поднимаю я трубку и слышу голос учительницы Женькиной: "Ваш сын украл деньги!"

- Я спрашиваю: "Как украл? Какие деньги?" А она: "Забрал деньги у детей, те, которые родители дали им на обед".

Из её рассказа я понял, что на прошлой неделе, когда все ученики Женькиного класса отправились на урок физкультуры, а Женька в тот день чувствовал себя неважно и остался один в классе, оказалось, что у нескольких детей из портфелей исчезли деньги. Первой заметила пропажу Оля, девочка, которая сидит с Женькой за одной партой.

- Оксана Петровна! - громко сказала она. - А у меня деньги пропали.

- И у меня, и у меня! - раздались голоса детей.

Оксана Петровна обратилась к Женьке, который на протяжении урока находился в классе.

- Женья, ты никого из посторонних здесь не видел?

Женья помотал головой, мол, нет, не видел.

- А ты не брал деньги? - спросила Оксана Петровна.

- Нет, - ответил Женька и густо покраснел.

- Честное слово? - переспросила учительница.

- Не брал, - повторил Женька и покраснел ещё больше.

Учительница осмотрела Женькин портфель, проверила карманы. Денег не было. На том и разошлись.

В тот же день Оксана Петровна позвонила Женькиным родителям. Вздвигнувшая Ирина Степановна ничего не сказала мужу и решила сама доискаться до истины.

Однако беседы с Женькой заканчивались ничем. Он стоял на своём: не брал и всё тут. К чему только не прибегала Ирина Степановна. Она упрашивала сказать правду, уверяла сына, что так будет лучше, угрожала... Наконец, сказала: "Если ты сам не желаешь сознаться, я отдам тебя в милицию. Мне такой сын не нужен!"

Услышав такое, Женька вначале разрыдался, а потом выговорил сквозь слезы: "Ладно, мама, отдавай меня в милицию. Я не боюсь, потому что денег не брал."

Тут Ирина Степановна спохватилась, "А если и вправду ребёнок не брал эти деньги?" - подумала она. - И что я мучаю собственного ребенка, допрос устраиваю.

Ирина Степановна решила посоветоваться с учительницей. На следующий день, когда после уроков она зашла в класс, Оксана Петровна молча достала из ящика стола небольшой пакетик, свернутый из листочка ученической тетрадки. В нем было 19 рублей.

- Деньги взял Женька, - грустно констатировала учительница. - Сегодня, проверяя домашнее задание, я заметила, что в Женькиной тетради по математике не хватает двух страничек. Они вырваны как раз со срединки. А пакетик этот уборщица вчера нашла в школьном туалете. Она принесла его в учительскую. Утром я увидела на столе этот пакетик и сразу же тетрадку проверила. Что будем делать?

Ирина Степановна почувствовала, как где-то под сердцем холодной гадюкой зашевелился страх. Ладони покрылись липким потом, ноги ослабели, - о"а вынуждена была сесть за детскую парту. Под веками сделалось горячо, по щекам потекли слезы.

"Боже милостивый, - молнией пронеслось в голове, - что же это? За что?"

- Ирина Степановна, успокойтесь. Прошу Вас! - учительница сочувственно прикоснулась к её руке. - Давайте обдумаем наши дальнейшие действия.

Тут только Ирина Степановна заметила, что Оксана Петровна совсем ещё молоденькая, вероятно ей не больше 24-25 лет. Скромная прическа и учительское поведение делали её старше. К Ирине Степановне сквозь стыд, страх, отчаяние, сквозь пелену слёз доносились, словно издали, слова учительницы:

"Успокойтесь, пожалуйста! Очень обидно, что так случилось. Но это ещё не беда. Есть ещё возможности выхода из ситуации. Ведь воспитание ребенка - дело очень непростое. Тут полно подводных рифов".

- Да стыд-то какой! - ужаснулась Ирина Степановна. - Узнают дети, по домам разнесут...

- Ирина Степановна! - учительница твёрдо и спокойно глядела в заплаканные глаза женщины, - ещё раз говорю Вам: возьмите себя в руки. Никто ни о чём не узнает. Это же ребенок! Семь лет. Как Вы могли подумать, что мы, учителя, будем делать из этого какую-то уголовную историю? Не об этом надо думать! Давайте вместе подумаем, как нам быть.

- Что Вы советуете? - Ирина Степановна с надеждой взглянула на молоденькую учительницу.

- Я знаю Вашего Женю уже почти два года. Ни единого раза он ничем подобным не обращал на себя моего внимания. Способный мальчик, аккуратный, правда, на мой взгляд, несколько слишком уж серьёзный как для семи лет. Настойчивый. Как захочет чего, так уж добьётся, будьте спокойны. Для меня, скажу откровенно, - Оксана Петровна на минуту задумалась, - для меня этот поступок Жени полнейшая неожиданность. Я полагаю, было бы полезным обратиться за консультацией к нашему школьному психологу. Думается, это и в ваших, и в моих, а главное, и в Женькиных интересах. Ведь у меня в классе их 30, а психолог часто работает с одним единственным ребенком. Разбираться в душевных состояниях - его хлеб. Я убеждена, что Вам было бы полезно поработать с психологом. А за Женьку и за свою репутацию не волнуйтесь. Деньги я возвращу детям. И никто не будет поднимать шума. Ведь главное -

сберечь душу ребенка, а не травмировать её, Вы согласны?

Ирина Степановна молча кивнула. В то тот же день, узнав расписание работы психолога, она, возвращаясь домой, едва ли не впервые за последние несколько лет задумалась о своей жизни. Так ли она идет, как следовало бы? На то ли, на что надо, тратит время?

Дома она вновь ничего не сказала мужу, а тот за газетой да за телевизором и не заметил, что супруга чем-то встревожена. На следующий день она зашла за сыном и направилась в психологическую консультацию.

- Давайте сделаем вот что, - сказал я. Сегодня Вы, Ирина Степановна, слишком взволнованы, вас поглотило само событие, это понятно, и мы не смогли как следует поговорить. Событие - это всего лишь внешнее выражение глубинных течений, скрытых пружин поступков. Я бы попросил вас с Женей к нашей следующей встрече выполнить небольшое домашнее задание.

При этих словах на лице Женьки промелькнуло любопытство, а у его мамы - непонимание.

- Домашнее задание? - переспросила Ирина Степановна.

- Да, именно так, - подтвердил я.

- Начнем с тебя, Женя. Ты мне нарисуй на завтра, пожалуйста, вашу семью. У тебя же есть цветные карандаши дома?

Женя кивнул.

- Ну вот, - продолжал я. - Ты один у родителей?

- Нет, - помотал головой Женя. - Сестричка у меня есть. Она уже большая.

- Учится в техникуме гостиничного хозяйства, - добавила Ирина Степановна.

- Так вот, - продолжал я. - нарисуй мне цветными карандашами всю вашу семью, хорошо?

- А Володю рисовать? - спросил Женька.

Я посмотрел на Ирину Степановну. Она смутилась.

- Это парень, с которым встречается Оксана.

- Ты нарисуй всех, кого хочешь, но только тех, кто живёт в вашей семье, понял? - уточнил я.

- А Вы, Ирина Степановна, пожалуйста, найдите время и дайте ответы вот на эти вопросы. - Я подал ей брошюрку личностного диагностического опросника. - Если заинтересуетесь ваш супруг, для него я тоже припас брошюрку, - и я рассказал, как следует заполнить листок ответов. - Завтра приносите ответы, а с Женей мы встретимся отдельно. Я буду ждать вас... И я назвал день и время встречи.

На другой день, как мы и договорились, Женька принёс мне свой рисунок. На нём в разных углах листа были нарисованы: огромный чёрный дядька с широким ремнем и длинными руками ("Это - папка", - объяснил ребёнок), красного цвета девочка ("сестричка"), маленькая женская фигурка с растрепанными волосами и сумкой в руке ("мама") и маленький домик, в окне которого виднелось чьё-то лицо ("это - я").

- А отчего же ты в домике? - поинтересовался я.

- Когда я вырасту, - сказал Женя, - построю себе домик и буду там жить.

- Ты хочешь жить сам? Отдельно от всех? - уточнил я. Женька кивнул.

- Буду себе там жить. Кого захочу, впущу. А кого не захочу, - он посмотрел на чёрного дядьку, а потом перевел взгляд в окно, - не впущу.

Тест Ирины Степановны (супруг, конечно, отказался от подобных "глупостей") показал: повышенная тревожность, эмоциональная напряжённость.

склонность к поверхностным контактам, чрезмерная уступчивость, слабость собственного "Я".

Постепенно картина прояснялась. Деструктогенная семья, где каждый - сам по себе. Отец рано утром уходит, приходит поздно вечером, не всегда трезвый. Воспитание детей понимает просто: не голодный, отец есть, мать есть, что ещё надо?

Несколько раз дело доходило до развода. Ирина Степановна даже второго ребенка родила, чтоб удержать мужа. Разговоры дома одни: "Где что давали, что почём, и - деньги, деньги, деньги". Мать в семье ощущает себя беспомощной. Контакта с дочерью нет. Та живёт своей жизнью. В голове только мальчики. Теперь вот с Женькой...

Целый узел проблем. К сожалению, подобная ситуация почти в каждой второй семье.

- А почему ты не сознался тогда, что взял деньги? - спрашиваю Женю.

- Боялся, - коротко отвечает мальчуган.

- И выбросил их, потому что страшно было? - спрашиваю я дальше.

Женька кивает, потом, чуть погодя, добавляет: "Отец узнал бы, убил бы."

- А зачем тебе было брать чужие деньги? - расспрашиваю дальше спокойно и доверительно.

- Чтоб много было, - серьёзно отвечает мальчишка.

- У родителей не хотелось просить?

Женька отрицательно машет головой. Вот в чём, возможно, коренится этот поступок: отчуждение ребенка от родителей, родителей от ребёнка...

- А зачем тебе много денег?

- Я вырасту, заработаю денег и куплю себе квартиру.

- А кем же ты хочешь быть?

- Таксистом. У них всегда деньги есть.

Я смотрю на Женьку, внимательно слушаю его и думаю: "Боже правый, с кого же нам спрашивать, что детская душа в семь лет хочет идти в таксисты, чтоб заработать себе на квартиру! На кой чёрт создавать такую семью, больную, в которой должен страдать маленький невинный человек?"

Мне грустно, но работа есть работа.

- А кто тебя любит больше всех? - спрашиваю я Женьку.

- Бабушка, - улыбается мальчуган.

- А ты её любишь?

- Люблю.

- Давай вот что, напишем ей письмо, хочешь? - говорю я Женьке. Глаза ребенка вспыхивают. Письмо! А ведь верно, здорово же!

- Но я не умею, - тут же звучит сомнение и неуверенность в голосе ребенка.

- Я помогу, - поддерживаю я Женьку. Маленькая искра любви, не гаснущая в детском сердце, - едва ли не самое ценное сокровище души человеческой.

- О чём будем писать? - спрашиваю я ребенка. Женька задумывается.

- Я пятерку по арифметике получил! - вдруг радостно восклицает он. Через полчаса большим детским почерком выведено:

Дорогая бабуся! Здравствуй!

Я тебя люблю. Я получил пятёрку по арифметике.

Целую. Женя.

Мы сговариваемся с Женькой, что завтра, когда придет мама, они вдвоём допишут письмо, положат его в конверт, заклеят его, напишут адрес и Женька сам опустит письмо в почтовый ящик. И поезд повезёт его далеко-далеко в село, к бабушке.

Каждый раз, когда ко мне приходит Женька, я радуюсь. Я вижу, что и он рад нашей встрече. Мы с ним говорим про всё-про всё. И у нас есть свои секреты. И мы давно уже не вспоминаем о тех деньгах. Надеюсь, детское сердце, в котором живут любовь и дружба, не позволит проникнуть в себя обману или соблазну.

Для Женьки я - просто старший друг. Для его матери - психолог. Для учительницы - помощник. Жаль только, что для отца Женьки я пока ещё - никто...

Вопросы для самостоятельной работы

Из возрастной психологии известно, что мелкое воровство, особенно относящееся к небольшим суммам денег, составляет поведенческую норму, в частности, в подростковом возрасте, когда складывается потребность в автономии.

Герой рассказа принадлежит к возрастной группе младших школьников.

- Можете ли Вы сформулировать наиболее вероятный мотив кражи денег данным ребёнком?

- Допускаете ли Вы, что мать просто забыла дать Жене денег "на завтрак" и он подчинился вначале одному мотивационному вектору, а затем, по инерции, другому (мотив - "иметь")?

- Прокомментируйте поведение ребёнка в ситуации кражи, исходя из теории Курта Левина о полевом поведении.

- Согласны ли Вы с объяснением мотива и цели своего поступка самим ребёнком?

- В чём, на Ваш взгляд, должно было быть (или было) существо психотерапевтической работы с Женькой? Ситуативной? Глубинной?

- Ваше видение возможной психотерапевтической работы с семьей Женькиных родителей.

ТРИ ВСТРЕЧИ

Встреча первая

Татьяна Николаевна закончила урок и теперь, уставшая, сидя за столом, почти автоматически прощалась с детьми, группками и по одному покидавшими класс. Сегодня было пять уроков. Конец этой проклятой третьей четверти, которая, казалось, будет длиться вечно...

А впереди ещё родительское собрание, неприятные объяснения с отцом Наташи и мамой Володи, педсовет, педагогические чтения... Домой идти не хотелось. Затягивающийся ремонт превратил их небольшую квартирку в хроническую свалку, то нет одного, то нет другого, батарея течёт, новой нельзя ни купить, ни достать... Дочка уже вторую неделю кашляет, у мужа опять командировка...

Татьяна Николаевна подошла к окну. По грязной мартовской улице, так и не узнавшей в эту зиму снега, ветер нёс обрывки бумаг, вздымал то здесь, то там вихри жёлтой, с песком, пыли. Мальчишки, кажется, всё тот же Володя

Колесов, другие из параллельного класса, устроили соревнование: кто дальше бросит ранец и первым добегит до него. Они бегали туда-сюда, орали, кривлялись...

Она чувствовала, как всю её захлестнуло раздражение. Покурить, что ли? Усмехнулась про себя: "А еще национальный учитель!" Достала зеркальце, подышала на него: из маленького, в серебристой оправе овала на неё смотрели какие-то чужие усталые глаза. Веки полуопущенны, лицо блестело ...

"Господи, да я же загнанная лошадь!" - промелькнуло в сознании. К горлу подступил комок, голову будто сжало обручем. "Нет, не буду распускаться", - решила Татьяна Николаевна, но опять к сердцу подкатила, нахлынула жалость. "Боже мой, а мне ведь только двадцать семь! Чехов писал, лучший возраст женщины"... Она вспомнила, как три года тому пришла в школу, приняла свой первый в жизни класс. Милые, беспомощные дети, доверчивые глаза, чувство огромной ответственности за них... И чувство гордости - от того, что сама мать, что ей доверили самое дорогое, что есть в жизни - детей... Что же произошло с ней? Кто виноват? Что делать? Эти роковые русские вопросы сами собой всплыли в душе. Татьяна Николаевна рассказывала потом, что с головной болью добралась домой, не раздеваясь, легла на кровать и проспала почти до того времени, когда нужно было забирать дочку из детского сада. Уложив ребенка спать, совершенно случайно включила телевизор на кухне и ... после передачи о психологическом консультировании решила: "Ладно, пойду ещё к психологу. Хорошо, что у них беседа анонимная. Может, посоветует что-нибудь"...

... Дверь приоткрылась.

- Можно к Вам ? - в проёме показалось миловидное, слегка встревоженное женское лицо в обрамлении густых гладко зачёсанных волос. - Пожалуйста, проходите!

- С Вами можно посоветоваться?

- Молодая женщина подняла вопросительно брови и смущённо улыбнулась.

- Да, я психолог-консультант, хотя меня учили ни в коем случае не давать советов.

- А что же Вы делаете тогда?

- Консультирую.

- Но ведь консультировать - разве не советовать?

- Меня учили, что консультировать, - значит помогать, оказывать психологическую помощь.

- И чем же Вы можете мне помочь? Может, денег дадите или радиатор отопления достанете? - в глазах посетительницы вспыхнули слёзы. Видно, дался ей этот радиатор и всё, что с ним связано.

- Прошу Вас, садитесь, пожалуйста, - я представился, и повисла внезапная давящая пауза, будто что-то оборвалось. Посетительница, не отрываясь и не мигая, смотрела в окно. Вечереющее небо ранних ещё мартовских сумерок было окрашено высокими розоватыми облаками. Приглушённо доносился привычный шум улицы, из под крыши деловито чирикали воробьи...

- Так чем же Вы можете помочь? - вдруг повторила свой вопрос женщина и посмотрела мне прямо в глаза не то, что бы с вызовом, а скорее, в раздумье.

Посмотрела оценивающе и в тоже время с недоверием. Пожалуй, всё-таки во взгляде было больше сомнения, чем надежды, но надежда всё же была, даже не надежда, а решимость довести начатое дело до конца.

- Чем я могу помочь? - я задумался. И в самом деле, чем может помочь психолог-консультант? Разве может он возвратить утраченных близких? Вернуть

оторванную на войне руку? Или любовь? А исправить непоправимую ошибку? Да что там! Радиатор парового отопления, и тот я не смогу достать. Самому, кстати, нужен. Так что же я могу? Всё это промелькнуло в голове за какую-то долю секунды, и я ответил:

- Я могу помочь жить.

- Жить? - женщина усмехнулась. - А если жить не хочется?

- Вам не хочется жить той жизнью, какой Вы живете? - попытался уточнить я.

- Пожалуй, - и женщина взглянула на меня как бы со стороны.

- Пожалуй, - повторила она и снова задумалась.

- Послушайте, - через несколько минут заговорила она снова, - Я ведь отнимаю у Вас время.

Я молча взглянул на неё.

- Почему же Вы молчите? Ведь так?

- Я молчу, потому что не знаю, что Вам ответить.

- Вы боитесь меня обидеть?

- Я отметил про себя вашу нерешительность, когда Вы вошли и, честно говоря, сейчас растерялся...

- Растерялись от чего?

- От таких резких перепадов в Вашем настроении: от нерешительности к агрессии, от агрессии - опять к нерешительности, а затем - к демонстрации.

- Что же я демонстрировала?

- Деликатность.

- А Вы вредный! - вдруг каким-то другим голосом проговорила женщина, и едва заметная улыбка тронула её губы.

- А Вы? - спросил я.

- Вообще-то я тоже, - как-то по-домашнему произнесла она. - А Вы знаете, мне уже немного легче стало. - Она снова посмотрела в окно, и выражение её лица тут же изменилось,

- Вы что-то вспомнили. И не очень приятное, да? - в моём голосе прозвучал полувопрос-полуутверждение.

- Да, а откуда Вы знаете?

- Из психологии.

- Вы телепат?

- Нет. Просто Ваши глаза двигались по-особому. Так бывает, когда человек что-то вспоминает. И выражение лица изменилось. Неприятное что-то?

- Да, - и она снова замолчала,

В комнате опять наступила тишина, в которую то громче, то глуше проникали шум улицы, крики воробьев, звуки далёкой музыки.

- А знаете, - заговорила собеседница. - Я детей не люблю. - И посмотрела на меня с какой-то ожесточённой решимостью. Она явно ждала моей реакции.

- Вы не любите детей, - как эхо отозвался мой голос.

- Да, не люблю! - повторила она громче и настойчиво.

- Мне кажется, то, что Вы говорите, очень важно для вас, - заметил я.

- В каком смысле? - не поняла она.

- Вы так решительно утверждаете, что не любите детей, как будто хотите этим что-то доказать или отстоять. Для Вас то, что Вы говорите, что не любите детей - ценность?

- В каком смысле? - опять удивилась она.

- В прямом. Что-то очень важное, дорогое, что Вы готовы отстаивать, за что готовы платить дорогой ценой...

- Да, дорогой ценой... Здоровьем... - как-то с надрывом сказала она.
Мы снова молчали. Задумались каждый о своём. Она, возможно, о себе. Я - о ней. О моей новой клиентке, о которой я почти ничего не знаю, кроме того, что она - человек. И ей - плохо. Ей тяжело. И я должен ей помочь.

- Ну ладно, - проговорила женщина, - пойду я.
- Если можно, скажите мне, пожалуйста...
- Что Вам сказать?
- На кого Вы сейчас разозлились?
- Ни на кого.
- Значит, на себя?
- Слушайте, идите Вы к чёрту! Психолог!
- Вы снова разозлились?
- А как Вы думаете?
- Вам действительно интересно, как я думаю?
- А по-Вашему, я что, играю?
- Вы злитесь, и это мешает нашему контакту.
- Да, я злюсь, злюсь, злюсь! Так что прикажете мне делать? Что?
- А как Вы знаете, что Вы злитесь? - вдруг спросил я.
- Как это, как знаю? Злюсь, и всё.
- Простите, как Ваше имя-отчество?
- Татьяна Николаевна.
- Спасибо, Татьяна Николаевна, во-первых, я очень совершенно легко говорите о своих чувствах, и открыто во-вторых, сегодня наше время истекло...
- Как истекло?
- Да, это так. Как правило, беседа с клиентом длится не больше часа. Мы беседуем ровно 55 минут. Как Вы себя чувствуете сейчас?
- Необычно.
- То есть?
- Я успокоилась.
- Я очень, очень рад этому. Если хотите, давайте условимся о следующей встрече.

Так началась наша совместная работа с личностными проблемами и переживаниями этой молодой женщины, учительницы начальных классов одной из киевских школ.

рад, что Вы уже
их выражаете. И,

Встреча вторая

В назначенное время дверь отворилась, и Татьяна Николаевна проговорила:

- Здравствуйте! Слава Богу, не опоздала! Сегодня муж из командировки возвращается, а я, понимаете, по психологам бегаю!

Поздоровавшись в ответ, я сразу же уточнил:

- Татьяна Николаевна, а это - юмор или все же агрессия, замаскированная под иронию?
- Слушайте, с Вами невозможно разговаривать! Вы всё время что-то выискиваете. То агрессию, то юмор! Откуда я знаю, что это? Что сказалось, то и сказалось!
Я удивился:

- Разве Вам не важно понять, что Вы делаете, когда Вы говорите? Не важно понимать себя?
- Ваша работа - понимать. Вам, кстати, платят за вашу работу?
- Да.
- Ну вот и понимайте.
- А Вы?
- А я хочу просто жить и чувствовать себя хорошо.
- А как Вы сейчас себя чувствуете ?
- Отвратительно!
- Что значит для Вас чувствовать себя отвратительно?
- С Вами невозможно! Вы, что, не понимаете русского языка? Отвратительно, отвратно...
- Вы раздражены?
- Ужасно!
- Вы злитесь?
- Да, злюсь!
- А какие ещё чувства присутствуют в том букете, из которого Вы назвали вначале только один цветок?
- Какой?
- "Отвратительно".
- Ну, если я стану всё рассказывать...
- Давайте попытаемся не всё, но обозначим хотя бы главные чувства. Итак, злость, раздражение, что ещё?
- Не знаю.
- Упрямство, усталость, разочарование, недовольство собой, беспомощность...
- При этом слове она вспыхнула.
- Ощущение своей неудачливости, сожаления, жалости к себе, самоунижения...
- Всё. Хватит. - Татьяна Николаевна знакомым движением открыла сумочку, на щеках сверкнули две слезинки...
- Простите, я сама не понимаю, как так вышло, что я начала именно с самоунижения... "Муж из командировки сегодня возвращается, а я по психологам хожу ", - так, кажется я выразилась? Я ведь совсем не то хотела сказать...
- У Вас сработал привычный стереотип самоунижения, агрессии на себя?
- Да, что-то в этом роде.
- А затем Вы, когда я обратил на это внимание, перенесли эту агрессию на меня?
- Да, перенесла агрессию на Вас, но, мне кажется, это уже была не та агрессия...
- Вам не понравилась моя реплика?
- Если честно, да. Признаюсь, я не ожидала, что Вы сразу же с первых слов начнёте работать...
- То есть у Вас вызвало недовольство моё к вам отношение в ту минуту, и Вы выразили его в виде возмущения, хотя и с долей юмора?
- Все-таки чуть-чуть юмора было.
- А чего больше - юмора или возмущения?
- Пожалуй, возмущения.
- А как сейчас Вы себя чувствуете?
- Вы знаете, стало как-то легче, - да, легче!

- Татьяна Николаевна, мы с Вами просто убрали из нашего общения ненужный груз. Хотите, вернёмся к началу разговора и попробуем пообщаться, открыто выражая свои чувства, без подтекста и наслоений? Рискнем?

- А что мне делать?

- Просто встаньте, выйдите, и зайдите снова, как будто Вы только что вошли.

Открылась дверь, Татьяна Николаевна вошла и сказала: "Здравствуйте! Я так боялась опоздать. Я рада, что Вы меня ждете!"

- Я тоже рад Вас видеть, садитесь, пожалуйста!

- Антон Владимирович, мы сегодня снова будем беседовать?

- Да.

- Знаете, сегодня возвращается из командировки муж. У меня ещё столько забот. И мне неловко, что приходится тратить время не на дело, а на разговоры. Вы не обидитесь? Пусть даже и с психологом. Но всё же разговоры.

- Как я Вас понимаю, Татьяна Николаевна! И хотел бы, чтобы Вы знали: я полностью разделяю ваши чувства. Действительно, неудобно тратить время на разговоры, тем более, когда ждешь мужа. Мне кажется, совсем другое дело когда тратишь время на что-то очень важное. Важное и для любимого человека, и для себя. Думаю, если Вы решились на встречу с психологом, в этом для Вас есть несомненно важный смысл. Более близкий - улучшение душевного состояния. Более отдалённый - возможно, даже углубление и улучшение отношений с мужем, и на работе. А разве это не важно?

- Важно.

- Не станем же беспокоиться о времени, пока оно у нас есть. Каковы сейчас ваши чувства?

- Я не пойму, Антон Владимирович, мы ещё проигрываем сцену нашей встречи или уже начали работать?

- Мое впечатление - что мы с самого начала работаем. Но Вы не ответили на вопрос.

- Как? Я же сказала: не пойму...

- Но я спрашиваю Вас о чувствах, а не о размышлении.

- А, чувства! Как я себя чувствую? Мне интересно и легко.

Исчезла какая-то двойственность и неловкость...

- Двойственность?

- Да, мне кажется, я в первый раз не выразила прямо свои чувства. Я играла, пыталась их побороть, а они, как говорится, "вылезли боком"...

- Люди часто скрывают свои чувства...

- А как же иначе, Антон Владимирович! Да попробуй я сказать своему завучу, что она дура. Вы представляете...?!

- Простите, я Вас перебыю... Во-первых, так сказать - это не чувства выразить, а оскорбить человека, а во-вторых, это, опять-таки, не выражение чувств, а оценка.

- Но она в самом деле дура!

- Но это - в самом деле оценка! Разницу улавливаете?

Татьяна Николаевна задумалась, помолчала, потом как-то неуверенно про-изнесла:

- Понимаете, я её презираю. Я не могу её уважать, Вы мне верите?

- Да, Вы её презираете, Вы не можете её уважать.

- Потому что...

- Простите, я опять Вас перебыю. Вы так уверены в том, что знаете, что именно в ней вызывает ваше презрение и ненависть?

- Она...

- Начните фразу с "Я"...

- "Я" - последняя буква в алфавите.

- Это выражение протеста или декларация независимости?

- Я... Я... не знаю...

- Вам трудно говорить о своих чувствах к завучу?

- Да, мне трудно говорить об этом. Я её физически терпеть не могу. Это выражение лица! Эта поза! Эта абсолютная уверенность в том, что она всегда и во всём права. А сколько лицемерия, фальши! "Добрый день, прекрасная Татьяна Николаевна!" - Татьяна Николаевна изобразила фальшивую улыбку. - Меня тошнит, как только я её увижу! Она мне... Я... - несколько секунд Татьяна Николаевна подыскивала слова и вдруг громко заплакала, закрыв лицо руками.

Выдержав паузу, я тихо произнёс:

- Мне кажется, мы с Вами нащупали очень болезненную для Вас проблему. Это - как язва желудка. Она не видна, но доставляет множество страданий. Эмоциональное неприятие другого человека - чрезвычайно болезненно. И я просто поражен вашей решимостью, вашей готовностью пойти на риск и преодолеть защитные механизмы...

- Защитные механизмы?

- Да. Психологическую защиту. Ведь люди сплошь и рядом подменяют реальную проблему мнимыми. Неосознанно маскируют свои настоящие желания, потребности и переживания. Чувства подменяются оценками. Свои личные мотивы - общественными. Свои личные проблемы - идеологическими мифами. Перед собой быть честным очень трудно, тем более, что можно искренне заблуждаться. Психологическая защита и есть охрана своего "Я" от истинного знания, относящегося к нему. Сегодня Вы смогли сделать важный шаг на пути к своему истинному "Я", признать, что Вас мучает ненависть и презрение к другому человеку-. Признать эти чувства и принять их, не отторгать и не скрывать за оценками - это...

Я очень рад за Вас. И я думаю, что нам стоит на этом сегодня работу завершить. Как раз истекает наше время. Да, Татьяна Николаевна, у меня к Вам просьба: пока не рекламируйте мужу встреч с психологом. Пусть это общение будет нашей маленькой тайной. Вообще, желательно, чтобы наша с Вами работа составляла Ваш личный секрет, ладно?

- Хорошо. Мне даже так больше нравится.

- Потом, попозже, если Вы захотите, секрет можете открыть. А пока - нам важно абсолютное доверие и конфиденциальность.

- Я сама хотела Вас об этом попросить. А почему Вы не спрашиваете, как я себя чувствую?

- Да я и так что-то много сегодня говорю. Не хуже, надеюсь, чем в начале встречи?

- Спасибо Вам! До свидания!

- До свидания. До следующего четверга в то же время.

Когда Татьяна Николаевна ушла, я подошёл к открытому окну. Огромный город дышал, ворочался, жил своей обыденной жизнью. Тысячи людей спешили по своим делам, волновались, радовались, уставали, выясняли отношения... Спешила домой Татьяна Николаевна... Сегодня она, возможно, будет меньше

жаловаться своему мужу на неприятности, возможно, острее почувствует его состояние... В дверь постучали.

- Вы уже свободны?

- Пожалуйста проходите!

Встреча третья

Когда в открытой двери возникло знакомое лицо, и Татьяна Николаевна, смущённо улыбаясь, кивнула, здороваясь, я обратил внимание на изменения в её причёске и одежде. Волосы вместо прежней гладкой укладки были взбиты, от чего лицо приобрело более независимый и утончённый вид, на ногах красовались новые сапожки, а возле воротничка тускло поблескивала серебряная брошь.

- У Вас, случайно, не день рождения? - спросил я, пораженный перемена-ми.

- Нет, просто весна! Весна! - улыбнувшись, ответила Татьяна Николаевна.

- Весна! А это, - она показала на брошку, - мой Саша привез. Из Магадана. Там ещё можно украшения купить.

Опять лёгкая полуулыбка тронула её губы. Она о чём-то вспомнила, но, видимо, отогнала приятное воспоминание, потому что нахмурилась и сказала: "Я все эти дни почти совершенно не вспоминала нашу последнюю встречу. Вылетела из головы - и всё. А вчера ночью вдруг проснулась - и всё у меня перед глазами. Что я говорю, что Вы говорите. Снова - что я говорю. Снова - что Вы. И мне стало как-то страшно. Муж мой, он у меня хороший, видно, почувствовал что-то, спрашивает: "Ты себя как чувствуешь? Тебе плохо?" Психолог мой! Я говорю - "Да нет, что-то приснилось", а самой стало страшно... И сейчас сюда шла, а мне страшно было. Такое чувство, что... Не знаю...

Переживаю я очень... Ведь, понимаете, в тот раз я сказала, что эту женщину я ненавижу. Но ведь это ужасно! Ведь ненависть к другому - это же ... Я знаю, что Вы скажете: "Это оценка!" Да, "ужасно", - это оценка, но ведь нельзя жить, не оценивая. Вот и Маяковский писал: "Что такое хорошо и что такое плохо". Да! А! Вот! Вот, что я сейчас поняла! Осенило меня! Знаете, чего я боюсь? Я боюсь, что я уже после этих встреч не такая буду. Я чувствую, я могу измениться, Вы понимаете? Я всегда знала, что эта Ольга, завуч наш - дура, это все знают, разве я только? Просто и ясно, как говорится, "дурак -он и в Африке дурак", а теперь... А теперь я на мужа своего смотрю и вижу: он сложный человек. Как вам это объяснить? Сложный, понимаете? Я это чувствую! А сегодня на Ольгу глянула - вижу: она же изо всех сил хочет свой авторитет отстоять! И знаете, мне так жалко её стало! Ведь ей уже скоро пятьдесят! Учителя у нас молодые, в основном. Её не очень-то любят. Она из таких, знаете, "идеологически выдержанных", макаренковский "мажор". Я, собственно, вот что поняла: их ведь тогда учили давить в себе всё личное, все человеческое. Ведь это же считалось слабостью, буржуазными предрассудками... А ведь человек без чувств жить не может. Он же уродуется... Ведь нельзя же детей прямо с первого класса превращать в каких-то солдат! Знаете, мне кажется, сколько во мне души есть, я бы её всю детям отдала, только, чтоб они стали настоящими! Чтобы были богатыми! Чтоб не плоскими были, без этого искусственного "мажора", без этой заброшенности всеобщей... Вот, говорят, школа, школа... да что, у нас школа - из другого теста сделана? Бедность - вот что страшно. Бедность чувств, бедность мысли... Я вот радиатор не могла никак купить. Ну, нет в магазине, и всё. Муж говорит: "Давай я тебе его достану". Знаю я как. Даст на лапу и достанет.

Понимаете, я не хотела так. А он говорит: "А ты не считай что это взятка. Считай, что реальная цена для простых людей - такая, за какую этот радиатор ты можешь купить, а не за какую продают". Он ведь прав. Потому что показуха везде. Начиная от искусственной улыбки и фальшивого мажора до цен фаль-

шивых... Да ради чего фиглярничать? Видимость эту создавать. Обманывать самих себя? Зачем? Вы тогда говорили про психологическую защиту. Да ведь у нас всё общество защищается так. И знаете от чего? Да от стыда! Стыдно всем нам! Стыдно, что мы так живём, вот и защищаемся... Ко мне сегодня приходит Леночка Карчина и спрашивает: "Татьяна Николаевна, а Вы меня любите?" Я говорю: "Люблю, Леночка, люблю!" Она на меня смотрит, а я чувствую - у меня слезы к глазам подступают. Она говорит: "А Володя Колосов, - есть у меня такой шалопай, - все мои карандаши переломал". Я ей: "А знаешь что, ты подойди к нему и попроси его так: Володя, помоги мне, пожалуйста, у меня не получается карандаши починить". Она: "А если он не захочет?" А я говорю: "А ты попроси его ласково, сумеешь?" Понимаете вообще, надо учиться нам общаться друг с другом, видеть и понимать другого. Я вот за дочку свою боюсь. Не знаю, что ждет её, понимаете? Смешно, ей только три годика, а я думаю: какой ей муж попадется. Какая семья у неё будет? Господи, жизнь-то короткая! Вот весна... Я на каникулах родительское собрание проводила, перед нашей второй встречей, как раз пришла завуч, так знаете, что мне один папа сказал? "Я, - говорит, - Татьяна Николаевна, вас особо попрошу: Вы мне больше на мою Наташку не жалуйтесь. Вам деньги платят, вот и занимайтесь!" Помните, я Вам тогда выдала о деньгах? А кстати, ведь у вас консультации платные. Сколько я Вам должна?

- Да, консультации платные. Но не в этом дело. И я бы не хотел, чтобы Ваш монолог прервался. Я чувствую, то новое, что родилось в Вас, не только страшит Вас, как Вы вначале сказали, но и радует, и заботит...

- Да, да, верно! Хотя это оценка, но именно это слово! Не страшит, именно заботит. Забота... Да, мне кажется, что после наших встреч у меня появилась какая-то новая забота... Но знаете, Антон Владимирович, это не из тех, тягостных мытарств, а именно - Забота, Мне кажется, во мне какой-то смысл появился ... Нет в душе пустоты... И, знаете, спасибо Вам! А ещё хотите скажу что?

- Скажите!

- У вас профессия, как у сапожника! Только Вы чините не обувь, а душу и лицо. Похоже?

Я улыбнулся в ответ на улыбку.

- Похоже.

- Желаю Вам всего доброго, и чтоб у Вас было поменьше работы.

- Спасибо, Татьяна Николаевна! Я Вам тоже желаю настоящих забот, которые приносят радость...

Вот и всё. Легкая щемящая грусть. Три встречи - коротких, как вспышки. Чужая жизнь, выхваченная в трёх мгновениях... Хотя, почему чужая... Это - наша общая, наша единственная жизнь. Учиться жизни... есть ли более достойная человека забота?

Вопросы для самостоятельной работы

В рассказе "Три встречи" явно просматриваются техники психотерапевтической работы, применяющиеся в НЛП и в гештальт-терапии.

- Укажите конкретные высказывания, отражающие применение этих техник.

- Какие действия с семантикой высказываний клиентки осуществлял психолог-психотерапевт?

- В чём, на ваш взгляд, состояла проблема клиентки?

- Насколько, на ваш взгляд, было бы уместно в этом конкретном случае

применение поведенческих техник (например, релаксационных)?

- Как бы Вы оценили степень уместности и своевременности обсуждения с клиенткой вопроса о конфиденциальности и об оплате услуг в данной конкретной ситуации? Предложите свои варианты.

- В русле какой психотерапевтической парадигмы завершилась личностная работа с Татьяной Николаевной?

ТАТЬЯНИНА ЛЮБОВЬ

Всё началось однажды осенним днём с обычного телефонного звонка. Алексей Гаврилович, так представился собеседник, просил проконсультировать его по поводу сложной ситуации с дочкой старшекласницей. Договорившись о встрече, я почти не возвращался в своих мыслях к этому будничному профессиональному разговору с возможным клиентом до тех пор, пока не подошёл оговоренный срок, и в назначенное для приёма время передо мной предстал немолодой уже человек, сухощавый, с обтянутой загорелой кожей, выразительным лицом и серыми умными глазами.

Когда мы после взаимного приветствия сели в кресла, я заметил, как быстро пульсирует жилка на виске Алексея Гавриловича. В то же мгновение, пока длилось молчание перед нелёгкой для отца беседой, я остро ощутил обеспокоенность собеседника, тяжёлую ношу ответственности, озабоченности, которая навалилась на него, пригибая плечи и заставляя ускоренно биться немолодое уже сердце. Ещё немного помолчав и, по-видимому, собравшись духом, Алексей Гаврилович проговорил:

- У нас в семье с дочкой несчастье. Влюбилась она. Что делать? - Кивнув головой, в знак того, что я слышу и воспринимаю сказанное, я, не проронив ни слова, внимательно и вопросительно взглянул ему в глаза. Алексей Гаврилович продолжал:

- Понимаете, какое дело. Татьяна учится в последнем классе. Школа сложная, физико-математическая. Она способный ребенок, скромная, ласковая девочка. Через полгода - окончание школы. Пора подумать и о вступительных экзаменах. А она ... - отец словно заикнулся. Видно было, что говорить ему больно, - влюбилась.

Он вновь на мгновение умолк. Помолчав продолжил:

- Вы только ничего такого не подумайте. Я вовсе не против любви. Пусть она будет, любовь эта. Но не так же! Не сейчас. Вы понимаете? Да и не такая. Что же это за любовь когда она уроки почти не готовит, школу запустила. Поговорить с ней об её Андрее и отношениях с ним невозможно. Она избегает разговора, или просто успокаивает нас с матерью тем, что, дескать, всё будет хорошо. Ей об учебе надо думать, об институте, а она? А она, я скажу вам, как

взбесилась. Андрей и Андрей. Хоть бы Андрей этот был путёвым парнем. Хоть бы студентом там, или уже зрелым человеком. А то ... - Отец снова запнулся. Было заметно, что каждое слово давалось ему огромным напряжением и болью.

- Кто бы. Вы думали, он? Помощник маляра. Двадцать два года, вернулся из армии, уже был женат. Разведён значит. Образования нет. Так, подхалтуривает на ремонте квартир. Вы только поймите меня правильно. Я не против маляра. Маляр так маляр. Пусть бы и слесарь. Не в этом дело. А в том, что он в двадцать два года уже разведён... В том, что он - никто! А Татьяна моя, способная же девочка, как ослепла. Как будто съела чего-то. Говорит: "Я без него не могу". Как это так "Не могу"? Я говорю: "Возьми себя в руки! У тебя же есть девичья гордость! Достоинство! Ты же будущая мать, ты же - дочь моя". А

от неё в ответ одно: "Всё будет хорошо". Вы поймите, я теряю ребенка. У меня такое ощущение, что она уже не моя. Не мой ребенок. Чужая какая-то...

Я понимал, что Алексею Гавриловичу прежде всего следовало помочь успокоиться. Но как это сделать, когда человек в таком состоянии? Да и чем я мог быть полезен сейчас? Предложить сигарету? Унизительно. Панибратство в духе бесед со следователем. стакан холодной воды? Но он же не женщина, а мужчина. Не годится.

В глаза бросалось посеревшее лицо, покрасневшие глаза, руки едва заметно дрожали. Облик же Алексея Гавриловича даже отдаленно не ассоциировался с употреблением алкоголя. Наоборот, собеседник производил впечатление серьезного, обстоятельного человека, привыкшего всё взвешивать, обдумывать, а затем принимать решения. Я рискнул опереться именно на эту личностную черту клиента.

- Погодите, Алексей Гаврилович, - поднял я руку в успокоительном жесте.

- Если можно, сориентируйте меня, пожалуйста, в том, что, собственно, случилось, произошло у вас с дочкой. Влюбилась - это состояние. А вот конкретная ситуация...

- Ситуация, ситуация ... - как эхо повторил собеседник. Видно было, что состояние аффекта, в котором пребывал этот немолодой мужчина, препятствовало сосредоточению на нужных мыслях и чувствах, заставляло колотиться сердце, предательски вызывало дрожь узловатых, привыкших к труду рук.

- Ситуация такая, что между нашим телефонным разговором и сегодняшней встречей прошло три дня. За эти три дня случилось вот что... Татьяна не пришла ночевать домой. Мы с женой поехали к родителям Андрея. Через подружек узнали, где живут они. Там нам сказали, что Андрей поехал на дачу. Мы - туда. Они - там. Спят. В одной постели... - Алексей Гаврилович сжал кулаки.

- А дальше случилось то, что я стащил его, стащил её с кровати, да так врезал обоим, что ладонь заболела. И знаете, что меня поразило? Что Андрей, тот даже не пытался Татьяну оборонять. Любовь, значит, свою... Ну, что мы с женой? Посадили дочку в машину и - домой. Мать с ней дома. А я вот у вас... Стыд и срам... Позор... Позор... - он снова сжал кулаки. - Что делать?

- Значит, сейчас Ваша Татьяна дома с мамой, - четко и громко проговорил я, впечатывая каждое слово в сознание собеседника.

- Да, Татьяна дома с матерью, - Алексей Гаврилович выговорил эти слова медленно, словно ещё раз осознавая их смысл.

- Вот и хорошо, что дома, - я попытался подкрепить это осознание, подчеркивая слово "дома". Ведь "дома" означает в "безопасности".

- Дома-то дома, - с горечью отозвался Алексей Гаврилович. - А если сбежит?

- Погодите, погодите! Давайте сначала останемся в настоящем времени, - предложил я. - Она же с мамой.

Пришло время вывести клиента из состояния аффекта.

- Главное сейчас, что Татьяна дома, с матерью. А Вы - выжили, и вот здесь, сейчас со мной. Когда можно всё спокойно обсудить, обмозговать, - я произносил эти слова как можно более рассудительно и спокойно. Алексей Гаврилович именно теперь нуждался в психологической поддержке, и я пытался найти нужные слова.

- Скажу Вам прямо, - начал я, - если у Вашей дочери такой отец, как Вы, за неё можно быть спокойным. Вы отстаивали её достоинство. Вы защищаете её, Вы переживаете за неё. Она же ведь Ваша дочь, Ваша? - переспросил я. Он утвердительно кивнул головой.

- Значит, не сегодня, так со временем непременно всё оценит. И оценит правильно. Ведь насколько я уловил, Татьяна девушка умная, одарённая, ведь так?

- Да, - согласился отец.

- Ну а если и умная, и одарённая, да ещё и в Вас, наверное, пошла, ведь решительная же? - продолжал я.

- И азартна к тому же, - отозвался отец.

- Значит, в жизни не пропадет. - Я попытался расширить жизненное пространство травматической ситуации.

- А теперь, - продолжал я, - расскажите, пожалуйста, немного о себе. Мне важно понять Вас как человека, и тогда, возможно, нам легче будет лично анализировать и Ваше поведение в ситуации, и возможные реакции дочери.

Алексей Гаврилович как будто немного отошёл. Не спеша начал рассказывать о себе. О том, как работал на оборонном заводе, о своем позднем браке. О позднем ребёнке. Рождение дочери было для него настоящим счастьем.

Воспитание её - увлечением. Он посвящал ей всё своё свободное время. Зимой - лыжи, заснеженные леса Карпат. Летом - походы, речка, рыбная ловля на рассвете. Всегда - интересные концерты, совместные чтения и обсуждения книг. Бесконечные споры... Алексей Гаврилович рос вместе со своим ребёнком.

Чем больше я слушал рассказ Алексея Гавриловича, тем отчётливее вырисовывался вопрос, который я, наконец, задал:

- Скажите пожалуйста, Алексей Гаврилович, - я несколько засомневался, а затем всё же произнес:

- А в каких отношениях Таня с мамой?

Алексей Гаврилович задумался. Дело в том, что рассказывая о себе и о дочери, Алексей Гаврилович ни разу не вспомнил о матери Тани. Это и в самом деле было удивительно, поскольку, когда речь шла о самой ситуации, мама Тани в рассказе упоминалась. Было очевидно, что некую роль во всём этом фигура матери играет. Но какую?

- Отношения вроде бы неплохие, - отозвался наконец Алексей Гаврилович. Время нашей встречи истекло. Мы договорились, что в следующий раз на приём придёт мама, Зинаида Степановна. Татьяну решили пока не трогать. На следующий день в назначенное время передо мной предстала осанистая, строгая женщина, с властным выражением лица и встревоженным взглядом. Она молчала.

- Вы, наверное, Зинаида Степановна, мама Татьяны - начал я беседу.

- Да. --Женщина снова замолчала. Я посмотрел на часы. Прошло около четверти часа. Нашего времени оставалось минут 35-40. Я так и сказал клиентке, которая всё ещё сидела молча.

- Если Вы захотите что-нибудь сказать, - вновь прервал я молчание, - можете говорить всё, что придёт в голову, не выбирая, что главное.

Женщина кивнула в знак согласия. Но молчание продолжалось. Наконец, она вздохнула и я понял, что беседа, по всей вероятности, у нас не получится.

- Что ж, Зинаида Степановна, - я взглянул на часы. - Приятно было увидеться с вами. К сожалению время нашей беседы приближается к концу...

- А о чем здесь беседовать? - вдруг отозвалась Зинаида Степановна.

- Если бы отец был мужчиной, да по-отцовски всыпал бы ей ниже спины ремнем, да так, чтобы неделю ни сесть, ни встать не смогла, тогда можно было б говорить. А так - о чём здесь говорить? Стыд один! Связалась с каким-то бедолагой, от родителей отеклась, из родного дома сбегает... О чём здесь говорить? Без ножа зарезала.

И без паузы женщина продолжала:

- Я бы тех, кто показывает по телевидению секс этот, приказала бы вешать на столбах за ноги, чтоб у них кровь от секса да в голову бы ударила. Что делают! Наших детей от нас отлучают. Голыми, прошу прощения, задницами да титьками весь свет заслонили. А Вы - говорить... Что ж тут говорить? Стрелять надо. Стрелять!

Лицо и глаза женщины вспыхнули такой ледяной ненавистью, что на мгновение стало жутко, я немного помолчал, затем, словно про себя, произнес чуть слышно:

- Так ведь уже стреляют...

- Не в тех! - громко и решительно ответила Зинаида Степановна.

Я попытался проникнуть в бурю чувств клиентки. В чём-то я даже был согласен с ней. Но сейчас моя профессиональная задача состояла не в подкреплении или опровержении ценностных симпатий или нормативов клиентки, а в том, чтобы за время, которого почти не оставалось, хотя бы тоненьким лучиком осветить отношения матери с дочерью. Не отстраняясь от темы (действительно, болезненной) средств массовой информации, а, наоборот, как бы продолжая её, я спросил:

- Кстати, скажите пожалуйста, на Ваш взгляд, Татьяна много времени тратит на телевизор?

- На телевизор? - Зинаида Степановна взглянула на меня с таким выражением лица, будто я только что свалился с высокой башни, но при этом не только не ушибся и ничего не сломал, а ещё и вопросы задаю.

- Да разве они теперь телевизор смотрят? Они же закроются где-то и видики без конца крутят. Такое, что...

- Правильно ли я Вас понял, что Татьяна редко бывает дома? - уточнил я. Женщина снова посмотрела на меня с неприкрытым интересом. По её глазам уже было видно, что все психологи - немножко того..., и надо поскорее распрощаться, не то и самой можно повредиться.

- Да с чего бы это мне к психологам ходить, если бы мой ребенок дома сидел! Да она родной матери не всегда и "здрасьте" скажет. А Вы вопросы задаете...

Настало время прощаться. Картина прояснялась довольно отчётливо. Не хватало разве что небольшого штришка. Собственно говоря, далеко не всегда

подробности важны, но в этой ситуации мне показался такой штрих необходимым.

- Зинаида Степановна, создаётся впечатление, что Вы в самом деле теряете дочь, - я посмотрел на неё.

Суровое лицо. Уверенность и решительность. Отчуждение и непреклонность. Молчание.

- Но это ещё, возможно, не самое главное, - продолжал я. Ни одна чёрточка не дрогнула на её лице.

- Страшнее то, что, кажется. Ваша дочь уже потеряла Вас. А Вы ведь ее мать...

Не прощаясь, Зинаида Степановна вышла. На следующий день Алексей Гаврилович пришел с Таней. Обычная старшеклассница. Спортивный стиль в одежде. Спортивная сумка через плечо, тяжелые чёрные ботинки на ногах. Пока Татьяна работала на компьютере с диагностической программой, мы обменялись мнениями с отцом.

- Была Зинаида Степановна, - начал я как можно более нейтрально.

- Знаю, что была. Сами же видели, какая она, - вздохнул Алексей

Гаврилович. Позавчера, когда Вы спросили, какие у неё с Таней отношения, я подумал, что, собственно говоря, никаких. Но как-то неловко было говорить так. А вообще-то она тяжёлый человек. Начальник цеха. Всё время с людьми. Работа, знаете ли, такая.

- Татьяна с матерью не контактит, - перебил я Алексея Гавриловича.

- Общий язык они давно уже потеряли. Впрочем, я не могу сказать, что они ругаются, знаете, как бывает у дочерей с матерями. А у них... Так... Каждая сама по себе.

- Вы... - я не успел вымолвить и слова, как Алексей Гаврилович продолжил, словно предугадал мои мысли.

- Я как бы пытался помочь им наладить отношения. И на дачу вместе ездили, трудились вместе, и гостей приглашали, и всей семьей в театр... Не получилось. Что-то в них то ли сломалось, то ли... Не понимаю. Хотя думаю, характер Зины здесь виноват. Она у меня - сержант в юбке. А Танюша...

Как раз в этот момент в комнате появилась Татьяна в сопровождении моего сотрудника, державшего в руках психограмму. Я взял листок с психограммой. действительно был типичен для сензитивных, т.е. чувственных, тревожных, совестливых натур, правдивых, склонных к глубоким переживаниям, из тех, которые болезненно реагируют на душевную чёрствость и равнодушие.

Беседа с Татьяной дополнила впечатления, обрисовав картину, которая поневоле ассоциировалась у меня с образом астрономической чёрной дыры, центром которой была Зинаида Степановна, а юная планета Татьяна пыталась вырваться из объятий чёрного карлика, и именно притяжение Андрея, если оставаться в пределах этой метафоры, служило как бы такой вспомогательной несущей системой.

Но метафора метафорой, а жизнь - жизнью. Спустя минут двадцать после начала нашей с Таней беседы, пока отец нервно листал страницы популярных журналов в соседней комнате, оказалось, что девушка в свои неполные семнадцать лет удивительно реалистично ориентируется и в своей семейной, и в своей житейской ситуациях. Несмотря на влюблённость и эмоциональное увлечение Андреем, Татьяна спокойно сообщила, как о давно решенном для себя деле, о том, что "дома" у неё вообще жить невозможно.

- Я ума не приложу, как отец столько лет выдерживал с мамой. Сейчас же я его прекрасно понимаю. Я была для него психологической отдушиной. Может, на мне-то всё и держалось. А теперь... Теперь я его покидаю. Но что делать? Такова жизнь... Вы не думайте, что я уцепилась за Андрея, чтоб сбежать из дому. Нет. Но мне кажется, - Татьяна помолчала, - мне кажется, сама судьба послала мне это спасение. Вы же видите, я не сумасшедшая. Я не играю в любовь. Я хочу закончить школу, поступить на... (Татьяна даже назвала факультет), а осенью, если всё будет благополучно, мы поженимся.

- Где же Вы собираетесь жить? - задал я сакраментальный вопрос.

- Родители Андрея достраивают себе дом под Киевом. Мы будем жить в их квартире.

- Тебя не беспокоит что у Андрея нет образования?

- Он собирается поступать в строительный техникум, колледж то есть. Будем вместе готовиться.

Через несколько минут, когда к нам присоединился приглашенный мною Алексей Гаврилович, мы договорились о том, что отец с дочерью придут на консультацию ещё, по крайней мере, несколько раз. Но каждый уже по своему, отдельному расписанию.

Прошло еще две или три недели. Я встречался со всеми тремя: дочерью,

отцом, матерью. Динамика психических состояний каждого удивительно точно соответствовала ожидаемой - Татьяна становилась всё спокойнее и доброжелательнее; Алексей Гаврилович всё грустнел и грустнел, хотя его грусть пропитывалась нотками примиренности и какого-то прощального просветления. Никаких перемен не происходило только с Зинаидой Степановной.

С Андреем встретиться не пришлось. То ли он не захотел прийти, то ли Татьяна не пожелала склонить его ко встрече с психологом.

Где-то ещё месяца через два Алексей Гаврилович пришёл на последнюю встречу. У него теперь был вид спокойного и сосредоточенного человека, который принял решение.

Что ж, - сказал он на прощание, - жизнь есть жизнь. Дети вырастают. Жаль только, очень жаль, что так рано приходится прощаться с дочкой. Не такой бы судьбы хотелось для неё. Но что ж... Ничего не поделаешь. Я не всемогущ. Жаль, что девочка так ломает свою судьбу. Но самое страшное здесь то, что наша, родительская семья не стала для неё уютным гнездом, настоящим родительским домом. Слишком рано вынуждена она искать место для собственного гнезда. А хватит ли сил построить? Слишком рано...

Прошло ещё некоторое время. Снова наступила осень. Совершенно случайно я узнал, что Татьяна успешно закончила школу, поступила в университет, а в ноябре состоялась свадьба.

Кто знает, как сложится супружеская жизнь Татьяны и Андрея. Они ведь в самом деле ещё слишком молоды. Но хотелось бы надеяться, что в их новой семье каждый из них и, конечно, дети, если родятся, будут чувствовать себя именно дома, в любви, в безопасности и в согласии. Чтобы не пришлось кому-нибудь из них спасаться от собственного дома в друзьях, в вине или даже в любви, как Татьяна.

Вопросы для самостоятельной работы

Вышеизложенная история представляет собой одну из типичных ситуаций в практике психологического консультирования, когда в психологической помощи нуждается не только человек, обратившийся за ней, но и вся семья, членом которой он является.

- Какова, на ваш взгляд, специфика описанной здесь семьи?
- Каковы причины фрустрации Алексея Гавриловича?
- Дайте вашу интерпретацию поведения Татьяны.
- Прокомментируйте возможную личностную типологию Зинаиды Степановны.
- В чём истоки возникшей конфликтной ситуации?
- Ваш ориентировочный прогноз относительно будущих отношений в родительской семье Татьяны, в семье Татьяны и Андрея.

ЛЕРА

Двери кабинета медленно приоткрылись, и в проёме показалось миловидное женское лицо. На нём - смешанное выражение смущенности и настойчивости.

- Вы позволите? - посетительница неуверенно вошла, оставив двери приоткрытыми. Я кивнул головой в знак согласия, приглашая. Женщина словно сомневалась. Но вдруг тихо и властно позвала: Лера!

- Простите, я сейчас, - скороговоркой выпалила она, и через секунду почти втолкнула в кабинет девочку-подростка, лет 14-15. После краткого обмена репликами, шёпотом, девочка ещё глубже натянула на голову вязаную шапочку

и села в кресло возле окна.

- Вот, моя дочь, - во взгляде женщины, в звучании её голоса читалась какая-то недоговорённость, какой-то намек. Тем временем я представился и снова перевел взгляд на девочку. Худая, высокая, на лице напускное равнодушие. Глаза её матери смотрели на меня предостерегающе. Я ещё раз взглянул на Леру, затем на её мать. Догадаться самому в такой ситуации о том, что происходит с ними, конечно же, невозможно. И я, начиная беседу и в то же время пытаюсь сориентироваться в происходящем, как бы отстранённо проговорил:

- Вы не сразу, наверное, решились...

- К психологу обратиться? - тут же откликнулась мать.

- Да уж... - она вздохнула. - Ведь Вы же знаете, как люди всё понимают.

Им что психиатр, что психолог - один чёрт. По себе знаю, что легче к экстрасенсу какому-нибудь обратиться, хоть и понимаешь, что он шарлатан, чем к профессионалу. Страшно. Да, вот, добрые люди посоветовали обратиться к Вам. Ведь Вы же не только с сумасшедшими работаете?

- Господь с Вами! - воскликнул я.

- Как, кстати. Ваше имя-отчество?

- Вера Федосеевна.

- Очень приятно, Вера Федосеевна. Так, значит, страшно было обратиться к психологу?

- Конечно! Ведь как думаешь: поставит диагноз. Дочку - в дурдом. И всё.

На всю жизнь знак. Что Вы мне посоветуете?

- До советов нам с Вами еще далековато.

Я устанавливал контакт. Ведь тот пласт сознания, который отвечает за принятие решений, часто вовсе не отражает настоящих жизненных ценностей. Поэтому с размаха совет не очень-то и дашь. Тем более, что часто как бывает: человек в сложном состоянии, в душевном смятении, а это состояние изменяет картину мира, представление о себе самом. Так что чужой совет не всегда бывает уместен применительно к душевным переживаниям.

Я постарался в нескольких словах сориентировать посетительницу в особенностях психотерапевтического общения. А в это время поневоле с горечью думалось о том, что наше телевидение, радио, газеты на протяжении последнего десятилетия отводили целые часы, полосы, месяцы пропаганде варварских, донаучных методов псевдолечения. Журналисты, не стыдясь своего высшего образования, забивали людям головы чепухой про чёрную и белую магию, глупостями о положительной и отрицательной энергии, в то время как миллионы людей нуждаются пусть в элементарных, но достоверных знаниях о возможностях психологической помощи, о методах научной психотерапии хотя бы теперь, в конце XX-го века. Но куда там! Снова и снова нам прокручивают одни и те же видеосюжеты об НЛО, о снежном человеке. Вновь и вновь в прессе появляются сообщения об инопланетянах, о полтергейсте и других выдумках неуравновешенных, а иногда и очевидно психически нездоровых людей. Те же, кому и в самом деле требуется психологическая поддержка, достоверная психологическая информация, вынуждены удовлетворяться разве что популярными книжками Владимира Леви, да скороспелыми переводами американских подделок, авторы которых уже давно вошли в тот самый пресловутый рынок, к которому нас зовут нынешние идеологи...

А и вправду, что по силам психологу? Лекарствами он не пользуется. К разным там пассам и заклинаниям не прибегает. Что же остаётся? Слово? Но слово настолько девальвировало в XX столетии, что вряд ли теперь обычный

специалист может рассчитывать на столь уж высокий авторитет, придававший бы требуемый вес его словам. Остаётся одно - отказ от внешних авторитетов, мифичных ли, мистических ли, социальных ли и поиск в потаённых глубинах души экзистенциальных ценностей, которые позволили бы самому человеку, самой личности уловить, отыскать, выстроить те смыслы бытия, которые создавали бы, по выражению Павла Флоренского, условия для "духовной ортопедии". Искусство психолога-психотерапевта, высший уровень его профессиональной подготовки состоит именно в том, чтобы суметь построить такое открытое, безоценочное, целебное общение, в котором бы клиент, чувствуя себя в полной безопасности, смог бы на время опереться на психолога в поисках смысловой опоры в жизни. Ведь слишком уж быстро рушатся искусственные авторитеты, и не так-то просто отыскать настоящие ценности. Это психотерапевтическое общение и является зачастую тем могущественным средством психологической помощи, тем горнилом, в котором расплавляются окаменевшие понятия, размягчаются твёрдые убеждения или прочные предрассудки и выковывается новая сердцевина личности, тот стержень самобытия, самостояния человека, без которого так легко оступиться и упасть, потерять себя в вихре повседневных тревог, соблазнов, стрессов и ожиданий.

Но возвратимся к Лере с её мамой.

- Скажите, - женщина посмотрела на Леру, - что мне с ней делать? Пусть учится в школе или пусть бросает?

Лера при этом подняла голову и с притворным вниманием принялась изучать потолок. В моих мыслях промелькнули возможные варианты отношений дочери

с матерью, тип семейных отношений, личностный тип матери, вид и степень акцентуации подростка...

Понимая, что задавать вопросы, даже самые общие - не лучший способ для начала консультативной беседы, я просто отметил очевидное:

- Такое впечатление, что у Вас происходит нечто, что больше беспокоит Вас, чем Леру.

Девочка в это время равнодушно отвернулась к окну. Настораживала взвинченность матери. Я понял: если срочно, сейчас же, не структурировать ситуацию, между моими посетительницами вспыхнет ссора и никакой консультации не выйдет. Как же быть? Попросить Леру выйти, а с матерью побеседовать? А если девочка просто уйдет? Поступить наоборот? А если это ещё больше беспокоит и так расстроенную женщину?

- Вот что, - сказал я, обращаясь сразу к обеим.

- Я боюсь, что Вы сейчас разругаетесь здесь и мы не сможем нормально поговорить. А мне очень бы хотелось найти с вами взаимопонимание. Я выделил голосом слова "очень бы хотелось" и "мне".

- А Вам-то что? - вдруг спросила Лера.

- Это моя работа. А я привык свою работу делать хорошо, - спокойно ответил я глядя ей прямо в глаза.

- Ваша работа - взаимопонимание находить? - криво усмехнулась Лера.

- Пломбы ставить, - очень спокойно и очень серьёзно ответил я.

- Как это? - не поняла девочка.

- Да вот, у Вас с мамой кариес целую дырку выел в отношениях ваших. Знаешь, что по-гречески "кариес" означает? Гниль. Так что лечить надо. Чистить, пломбировать. Обе, и мать, и дочь опустили головы. Вроде бы, пусть частичный, но контакт установлен. Спасительные метафоры! Один из универсальных ключиков к человеческому сознанию и подсознанию.

- Сначала, вероятно, неплохо было бы хотя бы сориентироваться в том, что

происходит с вами, между вами. Вы согласны?

Обе утвердительно кивнули.

И в самом деле, для такой, начальной, ориентировки, для того, чтобы разобраться в том, что происходит с Лерой, нужна была информация, по крайней мере, о семье. Полная ли семья, есть ли ещё дети, дедушка, бабушка? Какие взаимоотношения в семье?

Из беседы всё больше и больше прояснялось, что семья Веры Федосеевны дисгармонична. Каждый в ней предоставлен самому себе, эмоциональные отношения лишены близости и теплоты и характеризуется тем, что, точнее, можно назвать не общением, а взаимодействием. Отец Леры занят исключительно собственным автомобилем и добыванием денег. Дома бывает недолго, часто "под мухой". Его отношения с детьми, которых трое, носят поверхностный, формальный характер. Чтобы спасти семью от распада, Вера Федосеевна два года тому родила третьего ребенка, мальчика, здоровье которого требует постоянного внимания.

Как правило, когда слушаешь подобный монолог, даже нечто большее, чем монолог, скорее, исповедь клиента, тяжело оставаться отстранённым, укрывшись за профессиональной позицией. Поневоле ловишь себя на том, что начинаешь идентифицироваться с состоянием, чувствами клиента, сопереживаешь ему, как бы раздваиваясь на собеседника, и в то же время специалиста-профессионала. Эту особенность психотерапевтического общения видный психолог современности Карл Роджерс называл эмпатическим слушанием. Да,

непростое это дело, эмпатичное слушание. Сопереживать и в то же время не сливаться с собеседником в его переживаниях, а, наоборот, хранить собственную позицию. Годы и годы профессионального обучения, опыт беспрестанных встреч-консультаций с разными людьми... А всё же ловишь иногда себя на том, что выпал из сугубо профессиональной позиции балансирования между ощущением состояния клиента и в то же время стремлением отразить специфику этого состояния, постичь жизненный мир незнакомого человека. Вот и здесь я поймал себя на том, что стал поневоле сочувствовать Вере Федосеевне, когда она, жалуясь на супруга, вдруг нервно стала искать носовой платочек и, извинившись, на какое-то мгновение отвернулась, что бы привести себя в порядок. Но сочувствие не всегда именно то, чего от меня ждут и что от меня требуется. Это как в хирургии. Конечно же, человеческое страдание вызывает сочувствие. Но от хирурга требуется не это, а прежде всего профессиональные качества, причём совершенно иного рода... Ах, если бы дело заключалось только в сочувствии!

После довольно продолжительной паузы мать выговорила:

- Даже не знаю, с чего начать...

- А пусть Лера сама расскажет, - мне всё же казалось, что будет лучше, если заговорит дочь.

- Ничего особенного не случилось, - сказала Лера. - Просто я побрила голову.

- Зачем? - мой вопрос прозвучал почти без паузы, спокойно и несколько отстранённо.

- Так, не хочу в школу ходить. И не буду. - На глаза девочки навернулись слёзы.

Внезапно стали как-то очевидны её незащищенность и отчаянная бравада, в которой сквозили безысходность и упорное желание отстаивать что-то своё, что-то очень важное в непонятной пока мне жизненной борьбе.

- Ты не хочешь ходить в свою школу или в школу вообще? - спокойно и

рассудительно задал я следующий вопрос, пытаюсь определить масштабы пораженного смысла.

- Вообще, наверное... Не знаю, - тихо прозвучало в ответ. Было видно, что Лера, возможно, только сейчас взвешивала действительную значимость выбора. В воцарившейся тишине каждый думал о своём. Я отметил про себя, что тишина не была гнетущей. Это были минуты, наполненные не враждебностью, не немым бессловесным страданием, - так по-крайней мере, мне казалось, - о чём говорило выражение глаз и лица Леры и её матери, а стремлением постичь, уяснить, что же, собственно говоря, произошло. Ясно, что каждый из нас постигал ситуацию по-своему, главное сейчас состояло именно в стремлении прояснить непрояснённое. Постичь непостижимое.

Слово за словом, беседа стала пробивать себе дорогу, словно весенний ручеёк, звонче и звонче журчащий среди льдов и снегов отчужденности. Внимательно слушая то мать, то дочь, я постепенно довольно отчётливо воссоздал картину того, как искажённые отношения между родителями привели к искажению отношений с детьми и к формированию искажённых черт характера у детей.

С рождением младшего брата, Миши, Лера всё больше и больше ощущала себя в семье лишней, ненужной. Неуловимый отец; мама, занятая постоянно болеющим Мишей; сестра, вечно хнычущая по малейшему поводу; школа, в которой девочки бесконечно обсуждали одно и тоже- мальчики, модели,

деньги. Когда мы заговорили об учителях, на Лерином лице появилось выражение такой неподдельной скуки, что у меня сжалось сердце. Всякий раз, когда думаешь о том, как тесно связана жизнь каждого из нас с окружающими нас людьми, становится особенно больно за состояние нашего отечества и душевное или духовное блуждание.

Итак, однажды ясным солнечным утром, когда отец уехал на работу, сестрёнка первой ушла в школу, а мама с Мишей отправилась в поликлинику, Лера, позавтракав и вымыв посуду, почувствовала что она просто не в силах идти в школу. Настолько гадкими, отвратительными показались ей школа, учителя, сам воздух класса... Жаловаться или объяснять всё это было и некому, и незачем. Кто выслушает? Кто поймет?

Чтобы исключить возможность каких бы то ни было объяснений или, что ещё хуже, попыток насильно отвести её в школу, Лера взяла большие, ещё покойной бабушки, ножницы, пошла в ванную и коротко обрезала свои длинные волосы. Потом намылила голову и начала её брить. Брила долго и трудно безопасной отцовской бритвой. Но все-таки порезалась. Очень уж неудобно было проделывать всё это самой, особенно на затылке. Когда дело было сделано, она умылась, глянула на себя в зеркало и едва не потеряла сознание от ужаса и неисправимости сделанного.

Когда мама с братом вернулись домой, Лера стояла, вся в слезах, перед трюмо и, искусственно улыбаясь, разглядывала своё отражение. После шквала ругани, наказаний, взаимных претензий и обид, когда наступила усталость и появилось ощущение безвыходности, решили обратиться к психологу.

В тот, первый раз, наша встреча закончилась тем, что мы договорились встречаться трижды в неделю на протяжении двух ближайших месяцев, то есть до Нового года. Началась будничная психотерапевтическая работа. Лера оказалась чрезвычайно сензитивной, чуткой натурой, способной остро ощущать состояние другого и эмоционально откликаться на него. Ей особенно тяжело дался разрыв с окружением в классе по мере взросления, она болезненно воспринимает равнодушие и отстраненность близких людей.

Чисто профессионально, подобные черты характера, в сочетании ещё с некоторыми особенностями поведения, принято обозначать термином "лабильная акцентуация". Особенностью этой акцентуации, т.е. своеобразного выпячивания личностных свойств, является то, что если своевременно не прийти подростку на помощь, возможно возникновение реактивной депрессии, острых аффективных переживаний и даже невроза. Лабильные подростки особенно легко ощущают себя брошенными, ненужными. У них легко возникает чувство нелюбимости, своей ненужности. Поэтому искренние, откровенные и эмоционально тёплые отношения с ними - залог успешной психотерапевтической и коррекционной работы.

Прежде всего, я постарался установить с девочкой доверительные дружественные отношения, пронизанные уважением и вниманием к её жизненному миру, миру переживаний, мыслей, увлечений и опасений. Мы открыли для Леры возможность свободного обсуждения и анализа любых вопросов, в том числе и относящихся к жизненным целям, будущему, отношениям с близкими, а главное - к особенностям и цене собственных реакций, поступков, которые должны нести прежде всего конструктивную, а не деструктивную функцию. Мало по малу в процессе развития рефлексии, т.е. умения рассуждать о себе и своих действиях, ценностях и смыслах поведения, Лера сформулировала вывод, что нежелание учиться в своем классе, даже в своей школе вовсе не тождественно

нежеланию учиться вообще. Более того, демонстративное поведение (а Лера теперь уже отлично понимала, что её поступок был ярким образом именно подобного поведения) может лишь оттолкнуть от неё серьезных и глубоких людей и, наоборот, приблизить её к тем, кто бравадой, манерностью, поверхностной эмоциональностью маскируют собственную неспособность к настоящей содержательной жизни, наполненной глубокими чувствами, глубокими размышлениями и ощущением собственного достоинства.

Месяца через два после нашей первой встречи Лера снова пришла ко мне с мамой. Её волосы немного подросли. Теперь она, худенькая, угловатая напоминала подростка-мальчугана. Но выражение её лица было вовсе не мальчишечьим. Оно было спокойным, приветливым, лишь в глазах угадывалась едва заметная грустинка. Конечно, трудностей оставалось достаточно. Это и проблемы в семье. Кстати, в этот раз Вера Федосеевна больше говорила о муже, чем о старшей дочери. Это и нерешенный вопрос о дальнейшем обучении. В свою прежнюю школу Лера возвращаться не хотела. Пока что она занималась, так сказать, приватным образом: благодаря помощи родителей и некоторых учителей. Но о дальнейшем систематическом обучении задумывалась всё серьезнее и серьезнее.

Потом было еще несколько наших встреч. Из разряда тех, которые называются "поддерживающая терапия". Психологический и жизненный кризис подростка был преодолен.

Позже я узнал, что третью и четвертую четверти десятого класса Лера закончила в другой школе, потом устроилась уборщицей в поликлинике, на половину рабочего дня. А через год она поступила в медучилище. Хорошо, что среди людей, стоящих на страже нашего здоровья, будет работать чуткая и серьезная медсестра, которая тонко и глубоко ощущает ценность и уязвимость каждой человеческой жизни.

Вопросы для самостоятельной работы

В этом рассказе, как и во многих других, "за кадром" осталось существо

психотерапевтической работы. Однако внимательному взгляду профессионала её довольно легко реконструировать уже по первой встрече психолога с клиенткой.

- Сформулируйте ваше видение наиболее вероятной в описанном случае психотерапевтической парадигмы и направления использованных автором.
- Какие другие парадигмы или психотерапевтические техники могли бы предложить в данном случае Вы? Потребовалась бы ли Вам для этого дополнительная информация о личности клиентки или достаточно указанной в рассказе?
- Видите ли Вы возможные дальнейшие направления психотерапевтической работы в отношении главной героини рассказа? Какие?
- Кто, помимо Леры, нуждается в психотерапии из упомянутых в рассказе персонажей?
- Каковы шансы и вероятность успеха семейной психотерапии в данном случае?
- Могли бы Вы предложить Ваш вариант инициирования подобной работы с персонажами рассказа?

ВЛДДИК-БИЗНЕСМЕН

- Где у Вас можно протестироваться? - на пороге психологической консультации стоял симпатичный молодой мужчина, хорошо одетый, с кожаным кейсом в руках. - Любопытно мне, что я собой представляю на самом деле, - он улыбнулся обаятельной улыбкой и добавил: - А вдруг доведется на работу в престижную фирму устраиваться. Я слышал, теперь компьютерную диагностику применяют. Надо подготовиться.

Пригласив его зайти, я поручил сотруднику поработать с клиентом. Когда Владик (он представился именно так и попросил, чтобы к нему обращались запросто, по имени) пробежал глазами расшифровку психограммы, вышедшей из-под ленты стрекотливого принтера, его взгляд не выражал ничего, а равнодушный тон голоса только усилил впечатление отчуждения, вдруг возникшего между нами.

- Ну, шеф, - приятным баритоном начал он, - такое можно написать о каждом. Что же тут такого особенного? - он держал в руках распечатку и читал вслух: "Интеллект в пределах нормы... Так... Недовольство отсутствием или недостаточностью признания, озабоченность своим престижем... Так... Способность хорошо вписываться в роль...". Такое можно сказать о ком угодно, - повторил он, с некоторым вызовом глядя мне в глаза.

- Вот как! - ответил я одной из тех, ничего не значащих фраз-заготовок, которые предназначались скорее для поддержания разговора, чем для развития контакта.

- И надо же мне было почти целый час уродоваться с вашим компьютером ради этих банальностей. Почти как гороскоп. Годится на все случаи жизни. За изменившимся поведением и плохо скрываемым разочарованием угадывалась потребность в самоутверждении настолько неудовлетворённая, что даже обычная процедура психодиагностики вызвала у этого рослого, крепкого человека целую эмоциональную бурю. Пока он, ещё раз перечитывая заключение, выданное компьютером, похмыкивал и наигранно улыбался, я пригласил его в соседнюю комнату и мы расположились в креслах для беседы. Теперь у меня была возможность рассмотреть клиента повнимательнее. Подвижное такое лицо с некрупными чертами, очень живое и выразительное, пожалуй, даже слишком живое, как мне показалось, карие глаза, плавные, чуть замедленные движения, по-юношески чистый голос, - весь его облик совершенно не вязался

с мыслями о каких-либо психологических проблемах. Тем более что, как выяснилось, Владик принадлежал к весьма пёстрому племени так называемых бизнесменов. Я, надо признаться, пока ещё весьма плохо представлял себе, что это за профессия - то ли под этим названием подразумевается коммерсант, то ли это новое гордое имя перекупщиков, - но что так именуют себя бывшие комсомольские работники, а Владик весьма напоминал своим обликом, одеждой и манерами обычного инструктора райкома или комсорга большого предприятия, - это бросалось в глаза. Особенно выдавала причёска. "Большевики должны научиться торговать" - почему-то вспомнился ленинский призыв времён Генуэзской конференции. Такие к психологам не ходят. Отогнав ненужные ассоциации, я кивнул на листок с распечаткой:

- Так Вы говорите, это можно сказать обо всех?

- Именно, - саркастическая улыбка превосходства искривила его губы в привычной гримасе.

- Что же из этого следует? - спросил я.

- В каком смысле? - живо парировал Владик.

- В самом прямом, - спокойно ответил я. - Что Вы умозаключаете, читая свое личностное описание? Хотите, скажу, - продолжил я. - "Какая гадость эта ваша заливная рыба", верно?

- А что умозаключаете Вы? - видно было, что Владик уже настроился на определённый тон беседы и с присущим ему азартом игрока и обаянием сделал аналогичный ответный ход. Я был готов к нему.

- Я делаю умозаключение, противоположное вашему, - сказал я. И после очень непродолжительной паузы добавил:

- Что Вы в ваших личностных чертах ничем не отличаетесь от всех других, тех, кого Вы имели в виду.

Глаза собеседника сузились. "Не очень-то удачное начало беседы", - пронеслось у меня в голове, когда я заметил, как замерла на вдохе грудная клетка клиента. Затем он выдохнул воздух и помолчал, произнёс:

- В общем я, честно сказать, не знаю, зачем пришёл к Вам. Так, на всякий случай. Проверить себя, что ли? Не знаю. Вы же сами говорите, что у меня всё, как у всех. Да я и сам знаю. Бизнес, жена, ребёнок, машина, собака. - Он помолчал. - Любовница. В общем, всё нормально.

Он помолчал ещё немного. Потом поднялся, сложил распечатку.

- Сколько я должен за консультацию?

- Нисколько, - ответил я.

- Бросьте, шеф! - Владик вытащил из внутреннего кармана бумажник. - Компьютер работал, жёг электричество. Ваш сотрудник напрягался, учил клавиши нажимать.

- Так консультации же не было, - ответил я. - А что сотрудник напрягался - зарплату получает.

- Бросьте, шеф, - повторил Владик. Он вынул из бумажника зелёную иностранную банкноту, положил на журнальный столик и, застёгивая чёрную кожаную куртку, направился к выходу. Я взглянул на деньги. На матовой поверхности стола лежала, покорно распластавшись, двадцатидолларовая бумажка.

- Одну минуту! - я выговорил это безличное обращение почти задушевно.

- Разве я заслуживаю подаяния?

При этом слове посетитель резко обернулся и остановился. Его живые глаза замерли, как будто он силился что-то вспомнить, на лице застыло выражение, которое скорее всего можно было бы определить словами "сложное". Ещё

какую-то долю секунды взгляд Владика оставался неподвижным. Затем пробежал по мне с тем намётанным выражением, какое бывает у официантов или продавцов. "У человека должно быть всё прекрасно..." - совершенно неожиданным образом сложилась при этом в моей голове чеховская фраза. Мне почудилось, что я также мысленным взором пробежал по собственной одежде: ботинки - 50 марок, джинсы - 80 марок, и той другое куплено в Германии. Рубашка - настоящее голландское полотно, фирма, подарок московского приятеля. В Киеве на толкучке такую не купишь. Что еще? Лёгкая лайковая итальянская курточка. Это уже не подарок. За немалую цену по случаю (мужу не подошла) продала соседка. Подводили, пожалуй, только часы. Мой любимый, со звоночком, "Полёт", к тому же на ремешке из искусственной кожи. В то же мгновение мой взгляд метнулся к руке Владика. Так и есть. Настоящий "Rolex" на стальном браслете.

Наши взгляды встретились. Появившееся при этом жалкое подобие улыбки на наших лицах, вызванное, по-видимому, одинаковым ходом мыслей, вдруг совершенно неожиданно прорвалось одновременным взрывом хохота. Первым, думаю, из вежливости, заговорил Владик:

- Нет, на нищего не тянете.

- Вот и отлично, - попытожил я. - Может, все же поговорим?

Живое лицо клиента вдруг опять мгновенно изменило выражение. Он прикусил нижнюю губу и как будто прищурился. Потом неожиданно быстро сел в кресло, вытянул ноги и сказал:

- Ладно, психолог - не уролог. Больно не будет.

- Вы сейчас пытаетесь себя успокоить, - моя реплика прозвучала полутвердительно-полувопросительно. Наши глаза встретились опять. К этому моменту я уже расслабился и в то же время сосредоточился на клиенте. Я уже ощущал знакомое рабочее состояние, когда мимика, жесты, суждения, чувства другого человека - клиента - воспринимаются в едином целостном ансамбле, отражающем своеобразие и уникальность неповторимого человеческого существа. По-видимому, на моем лице отразилось что-то такое, что позволило сидящему рядом человеку отказать от неуместной, хотя и понятной пикировки и Владик каким-то совершенно иным тоном, гораздо тише и спокойнее, ответил:

- В общем, наверное, да.

Эти "в общем" и "наверное" говорили о многом. Например, о внутренней борьбе, о сомнениях. Или о прорывающемся в сознание желании наладить контакт с психологом. Но главное для меня было всё же в самом чувстве беспокойства, о котором говорил клиент. А может, точнее, это чувство говорило о себе устами человека. И я обратился непосредственно к нему, к чувству.

- Что Вас больше всего заставляет беспокоиться именно сейчас? Сейчас, когда мы с вами пытаемся найти пути друг к другу?

- А я могу задать Вам такой же вопрос? - поинтересовался клиент.

- Простите, как всё-таки ваше отчество?

- Петрович, - нехотя ответил Владик.

- Владислав Петрович? - уточнил я. Он кивнул головой.

- Видите ли в чем дело, - продолжал я. - Конечно, Вы вправе задать мне любые вопросы, начиная с вопроса о том, что меня беспокоит, и заканчивая вопросом о том, верю ли я в астрологию, но, в сущности, все такие вопросы, вопросы, которые не относятся к Вам самим, будут проявлением одного и того же феномена, с которым мы столкнулись сегодня, с первых минут нашей встречи. И который, возможно, ещё долго будет сопровождать нас в нашей совместной работе. Если вообще её не сорвет.

- Что за феномен? - спросил Владислав. И тут же добавил: - Надеюсь, последний вопрос - уже из другой оперы.

- Вряд ли, - спокойно ответил я. - Ведь феномен - психологическая защита "Я", иначе говоря, сопротивление. Сопротивление психотерапевтическому воздействию.

- Сопротивление? - Владислав задумался. - А что же я защищаю? - он с любопытством поглядел на меня.

Однако я уже включился в работу по-настоящему и, не позволяя клиенту втягивать меня и дальше в свои защитные игры, проговорил:

- Правильно ли я понимаю, что сейчас, когда мы с вами пытаемся наладить друг с другом контакт, Вас больше всего беспокоит вопрос защиты, или, если хотите, неприкосновенности вашего собственного "Я"? Да или нет?

- Нет.

- Что же тогда?

- Не знаю.

- Сказать, каким защитным механизмом пользуется ваше подсознание? - спросил я после короткой паузы доверительно и как-то буднично, даже чуть отстраненно.

- Каким?

- Механизмом отрицания, открытым ещё Зигмундом Фрейдом.

В наступившем молчании было видно как явственно, прямо на глазах менялось выражение лица собеседника. Мышцы лица разгладились, ушло напряжение, губы полураскрылись. Глаза как-то потухли. Вся фигура клиента обмякала, ссутулилась. Потом он откинулся на спинку кресла и через некоторое время хрипловато произнес:

- Устал чертовски.

Я ждал.

- А к Вам пришел чёрт его знает зачем. Слышал от кого-то, что снимаете стресс, да?

Я едва заметно кивнул.

- Ну вот, собственно, и все. Чёрт его знает, что такое. Как-то не заладилось всё. Вы понимаете?

Я вновь едва заметно кивнул.

- Курить можно? - рука клиента непроизвольно потянулась к карману.

- Курите, - я видел, что Владислав Петрович разнервничался не на шутку. Правил без исключений не бывает. Пусть заслонится от психолога лучше дымом, чем рассуждениями. Несколько раз крутнув колесико зажигалки, он глубоко затянулся, и произнёс, глядя в окно.

- В общем, темнить не буду. Скажу прямо, по-мужски. Сможете помочь - помогите, не сможете - скажите откровенно. Он ещё раз глубоко затянулся.

- Вот со мной что. Стыдно сказать. Не знаю, в общем, с чего начать.

Влюбился я. Как мальчишка. И это при живой жене, при любовнице... - он запнулся. - Понимаете, какое дело? Перед глазами стоит - и всё тут. Не могу без неё. Но даже не в этом сложность. А, в общем, как сказать... - он снова запнулся и сделал затяжку.

- Понимаете, что? Сказать кому - засмеют. Ну, о том, что я пробовал запить это дело, к экстрасенсу ходил, к бабке ездил - яйцо мне по животу катала... Об этом даже говорить не буду. Обхохочетесь. Другое меня мучает. Понимаете, когда я думаю о себе рядом с ней... Когда о ней думаю... Я настолько остро ощущаю свою, как бы это сказать... - он раздавил сигарету о пепельницу, - ненастоящность, что ли? Вроде я весь насквозь фальшивый, искусственный. Вы

понимаете? Вроде синтетический я. Жесты, мимика, слова, поступки... Такое ощущение, что я - это не я, Вы понимаете? Вот и эта психограмма. Как у всех... Теперь в его взгляде читалось отчаяние затравленного человека и одновременно надежда.

- Да, в общем, я действительно не знаю, как и что рассказать... Просто... Вы понимаете, я абсолютно ясно вижу, что я ей со своими деньгами, возможностями... В общем, я ей, такой, какой я теперь есть... Не нужен. Даже не так... - Чувствовалось, что Владиславу Петровичу говорить тяжело. Он то и дело останавливался, чтобы собраться с мыслями, подыскать нужное слово. Было видно, что он, хотя и обращался ко мне, говорил сам с собой, как бы всматривался в самого себя.

- Понимаете, после встречи с ней я вдруг ясно увидел, что всё то, чем был занят последние годы, чем жил - не моё. Главное, весь этот мой бизнес, - он криво усмехнулся, - в её глазах не прибавил мне абсолютно никакой ценности. Ну, заработал я денег. Ну, купил дом. Еще строю. Автомобиль купил один, второй. Мебель там... Но, понимаете, после встречи с ней я понял, что все это - вовсе не предмет гордости. Как Вам это объяснить? Все это - не я. Просто приняли меня в дружную компанию. Ну, а там - закрутилось. А потом - она... Мне, собственно, что непонятно? Я, в принципе, могу позволить себе купить ту любовь, что за деньги продаётся, я доступно выражаюсь? Ну, вот. А эта... Эта меня насквозь просветила и увидела меня... Да, что там... Я сам себя в этом свете увидел таким, каким, в общем-то, я был и есть... Ничтожеством... Понимаете, что мучает? Я наворотил на себя кучу обязанностей, забот, дел, отношений... зачем? Знаете, что она сказала? "Ты, - говорит, - хочешь казаться значительным. Из денег, говорит, набивные мышцы себе приделал". Да, дело, в общем, и не в этом тоже, - продолжал Владислав. - Сколько стоит любовь моей жены, мне давно уже ясно. Несколько сотен долларов в месяц - и её любовь обеспечена. И забота, и приветливость, и ласка. Любовница - чуть дороже, как водится. Но, сами понимаете, это - не принципиально. А здесь - он долго молчал, затем вынул сигарету и, не зажигая, продолжал тихо и раздумчиво, - а здесь... Здесь - совсем другое. Здесь, я почувствовал это, - как будто что-то живое и и по живому прошло. Понимаете, по-живому. И больно, и сладко. И - невозможно одновременно. Страшно подумать, что этого могло бы не произойти. Я просто жил бы и не догадывался, что такое бывает... Вы спрашиваете, что беспокоит больше всего. Как жить дальше - вот что беспокоит. Как? Мне страшно, понимаете? Я стал бояться, что жизнь даром пройдет, ни для кого. Я ясно выражаюсь? - он смотрел на меня широко открытыми глазами, в расширенных зрачках отражались горящие по углам комнаты светильники. Белело лицо, покрывшееся матовой бледностью. - Тоска заедает. Ничто, буквально ничто не мило... Чувствуете, как заговорил? - он виновато усмехнулся. - Такое ощущение, что сейчас не я, а оно, нутро моё с вами говорит. Не поверите, даже плакал по ночам. Проснусь, лежу, думаю, а тут как подопрёт - слёзы так и душат. И, главное, никому не расскажешь - засмеют же... Козлы... - последние слова он выговорил с такой ненавистью и горечью, что у меня ёкнуло сердце. Человеческая боль, в какой бы форме она ни проявлялась, время от времени пробивает любое профессиональное отстранение.

- Что делать, шеф? - вопрос Владислава, тот, которого я подспудно ждал, прозвучал всё же неожиданно. Так уж повелось у нас, что с лёгкой руки то ли революционных демократов, то ли малообразованных талантов-самородков мы привыкли тяжёлые, непереносимые вопросы бытия, его смысла и содержания

переиначивать в простые. И вместо ужасного "чем жить?" задаваться ложно-спасительным "что делать?" А вместо честного библейского "куда идёшь?" подыскивать извинительное "кто виноват?" Вот и сейчас. Что ответить этому тридцатичетырёхлетнему человеку? Что в таком состоянии делать что-либо бессмысленно? Что надо задаваться не этим вопросом, а тем, который на самом деле его мучает - чем жить? Что он далеко не сразу сможет найти, если вообще станет искать, ответ на этот, действительно роковой вопрос. Как сказать ему, что в любом случае плата за выбор судьбы столь высока, что самое простое - это не делать ничего и продолжить свой путь по накатанной колее, отнесясь к посетившему его чувству как к простой эмоциональной травме?

- Что делать, - сказал я, - это не ваш вопрос. Это мой вопрос. Ваша проблема - в другом. Какую жизнь Вы хотите прожить, кем стать, с кем жить. У Вас сейчас есть шанс. Как и каждый шанс, ваш ничем не обеспечен и мимолётен. Это - мгновение вашего бытия. Давайте с вами договоримся так. Идите и подумайте, что для Вас, в сущности, наиболее важно: семья, бизнес, любовь, поиски вашего подлинного "Я", эта женщина, или то чем и для чего лично Вы хотите жить. Решитесь сделать свой выбор. И я тогда берусь помочь Вам на Вашем пути, каким бы ваш выбор ни был. Если Вы решите, что надо жить прежней жизнью, я Вас поддержу, если Вы решитесь переменить жизнь, я помогу Вам в вашем саморазвитии. Если Вы не решитесь ни на что, я избавлю Вас, по крайней мере на первое время, от острого страдания. Если Вы, наконец, соберётесь с духом, чтобы разобраться в себе самом, можете на меня рассчитывать. Но только решитесь.

На этом мы попрощались. Больше ко мне он так и не пришёл.

Вопросы для самостоятельной работы

В описанном случае не вполне очевидна сущность переживаний клиента: подлинный ли это ценностный конфликт, минутная ли слабость, или проявление жизненного кризиса.

- Изложите ваше понимание действий психолога в описанной ситуации: в начале и в завершении встречи.
- Изложите ваше понимание проблемы клиента.
- Какие психотерапевтические парадигмы и техники угадываются за репликами психолога?
- Какие личностные проблемы психолога угадываются за течением его мыслей по поводу ситуации?
- Насколько, на ваш взгляд, профессионально целесообразен заключительный монолог психолога? Каковы его возможные отрицательные последствия?
- Отчего, на ваш взгляд, Владик так и не пришёл больше к психологу?

ДОЧКИ-МАТЕРИ

Когда Стелла Филипповна вошла в кабинет, нарумяненная, с высокой причёской в стиле 50-х годов, с каракулевой муфтой в руках, невольно подумалось о её возрасте. Словно читая мои мысли, Стелла Филипповна начала беседу именно с того, о чём, обычно, женщины говорить избегают.

- Мне 65 лет. Я на пенсии. Недавно вот, полгода примерно, вышла замуж. Я спокойни и внимательно смотрел на клиентку. Интеллигентное лицо, искусно подкрашенные волосы, добротная, со вкусом подобранная одежда, красивые и ухоженные руки с изысканным маникюром. Шестидесяти пяти лет

этой даме никак нельзя было дать. Даже едва заметная полнота шла ей, подчёркивая женственность и свежесть кожи лица.

- Не скажешь, что Вам шестьдесят пять, - не удержался я от комплимента.

- Благодарю Вас. Я знаю, - спокойно и по-деловому ответила Стелла Филипповна. - Так вот, я продолжаю. - Чувствовалось что она знает себе цену, привычна повелевать и не склонна к лишним разговорам и сентиментальностям.

- Полгода тому я вышла замуж. Вторично за своего первого супруга, с которым мы развелись около тридцати лет тому. К Вам у меня вот какое дело...

Видите ли, он у меня вызывает такое раздражение, что временами я готова его...

- она помолчала, но пальцы рук слегка сжались, очевидно рефлексивно. В этот момент мы оба, вероятно, подумали о том, какого слова она не произнесла.

- Понимаете, меня раздражает в нём всё: выражение лица, походка, жесты, то, как он выдавливает пасту из тюбика; как он говорит, ест. Вы понимаете - всё! Иногда это раздражение настолько переполняет меня, что я чувствую: не могу идти домой. Ну, просто ноги не идут, как вспомню, что он дома - и всё. К тому же он курит. Но это всё эмоции. Дело же в том, что мне необходимо с ним жить. Он любит меня. А я - я материально обеспечена, благодаря нашему браку - и, как говорится, дай Бог! К тому же у нас есть дочь, наша с ним. Таким образом, я пришла к Вам как заказчица. Мой заказ вот какой: сделайте со мной, ради Бога, что-нибудь такое, чтоб он, по крайней мере, меня не раздражал. Чтобы я могла спокойно, понимаете, совершенно спокойно, индифферентно к нему относиться. Короче говоря, чтобы я могла позволить себе сосуществовать с этим человеком.

Она помолчала.

-Я бы не хотела вдаваться в подробности, это моё личное дело, зачем мне нужен этот брак. Я всё обдумала. Знающие люди посоветовали обратиться к Вам. И вот я пришла. Я знаю что такая психологическая операция дело не дешёвое. Поверьте, деньги для меня значения не имеют, - её губы дрогнули. И после небольшой паузы она завершила монолог:

- Главное - сделать дело. Ну, что скажете? - она взглянула на меня оценивающим взглядом тёмных глаз и нервно стиснула пальцы. - Не буду Вам рассказывать, к кому я обращалась. Повторяю, всё это - моё личное дело. Но должна Вам сразу же сказать: гипноз меня не берет.

Она поднялась с кресла и подошла к окну. Энергичная, целеустремлённая. Раньше, особенно весной и летом, когда окно в моём кабинете было растворено и кто-нибудь из клиентов внезапно подходил к нему, я поневоле подхватывался с места, сердце начинало стучать. Иногда даже нарочно закрывал окно. Всё же девятый этаж. В конце концов попросил столяра сделать так, чтобы створка окна открывалась лишь на четверть оконницы. И сейчас я просто проводил взглядом Стеллу Филипповну. Она некоторое время оглядывала предпринимческий город, который начал уже погружаться в ранние декабрьские сумерки, потом, глубоко вздохнув, повернулась ко мне и снова взглянула на меня. В её глазах стояли слёзы.

Я предложил клиентке сесть и задумался. Проблематика психологической помощи предстала сейчас передо мной во всей её многосложности и глубине. Вспомнились мудрые слова моего московского коллеги и друга, тонкого психолога и психотерапевта Федора Василюка о том, что психолог - вовсе не специалист по житейским ситуациям. Больше того, психолог-психотерапевт должен уметь подчинять непосредственные этические и эмоциональные реакции профессиональным установкам, а не потакать любым желаниям клиентов,

поскольку за формулировками просьб, суждений, притязаний могут таиться неведомые неосознанные факторы, не только не полезные, но и просто вредные и опасные и для клиента, и для его близких. Вот и теперь: одно дело - то, что говорит Стелла Филипповна. Другое - то, что она думает. А совсем иное - что она при этом чувствует. И уж вовсе неясное дело - неосознаваемые желания, мотивы, влечения и потаённые смыслы. Было над чем задуматься. Ведь моя профессиональная компетентность, между прочим, предполагает в том числе и умения избегать вовлечения в неоговариваемые психологические игры кли-

ентов, потакания их манипуляциям с другими людьми и с самими собой. Просто услышать сказанное и понять его подлинный смысл - вовсе не одно и то же. Так же как понять: что говорит человек - далеко не всегда тождественно пониманию самого человека в его сущности, то ли выраженной, то ли скрытой произнесёнными словами.

Всё обдумав, я вынужден был сказать самому себе, что не вполне понимал клиентку. Я видел, чувствовал, осознавал, что ей плохо. Что она по-своему страдает, но мне было непонятно, ради чего она обрекала себя, как мне показалось, совершенно сознательно, на все эти мучения, - неужели только ради денег? Непонятно. А ведь подлинные мотивы очень часто скрывают в себе движущие силы переживаний.

Глядя клиентке прямо в глаза, я честно сознался:

- Боюсь, я Вас не вполне понял. Вот что я от Вас услышал: Вы хотите жить с человеком, которого Вы не хотите. Это так?

Стелла Филипповна ответила вопросом.

- Прошу прощения, сколько Вам лет?

Я оставался совершенно серьёзным:

- Вы считаете меня недостаточно взрослым для обсуждения жизненно важных вопросов?

Стелла Филипповна некоторое время о чём-то размышляла. Затем сказала:

- Хорошо. Попытаюсь быть более откровенной.

Я кивнул головой в знак понимания и согласия.

- Не знаю, с чего начать, - дама явно колебалась.

В такие минуты следует поддержать клиента в его стремлении быть открытым с самим собой. И весьма немаловажно при этом делать акцент на том, что в установлении честных, бескомпромиссных отношений с самим собой не может быть никакого принуждения, никакого давления. Мне думается, важно помочь осознать клиенту одну простую вещь: наиболее полезной личностной позицией в подобных ситуациях может явиться позиция свидетеля. Именно так: не прокурора и не адвоката, а свидетеля. Возможно, свидетель и не всегда ясно понимает, что происходит у него на глазах. Ведь истинные причины и смысл событий могут быть скрыты. Но и просто увидеть, так сказать, открытыми очень немало для того, чтобы потом, отстранившись от непосредственного созерцания событий, уяснить их динамику, разглядеть то, что скрыто за внешними эффектами, и, возможно, составить представление о возможных движущих причинах событий.

Ощущая и понимая борьбу мотивов клиентки, и в то же время пытаюсь помочь ей избежать ненужного обострения защитных механизмов сопротивления, которые именно на начальных этапах консультативной и психотерапевтической работы могут весьма осложнить её течение, я высказался примерно так:

- Стелла Филипповна, поскольку с первого взгляда почти никогда не-возможно определить, что в самом деле главное, что менее важно, а что, в

сущности, совсем неважно, не имеет никакого значения, с чего именно Вы начнёте. Это как распутывание клубка. Вначале ведь совершенно неважно, за какую ниточку потянешь. Это потом уже проясняется, что к чему.

Клиентка благодарно улыбнулась.

- Ладно. Тогда я и начну с того, что очень не люблю вязать. Хотя вяжу прекрасно. Это у меня с детства. От мамы. Кстати, мама моя была, - всё это,

конечно, до революции ещё происходило, да ... Так вот мама была одной из лучших портних в Киеве. Как тогда говорили, модисток. Своей мастерской у неё не было, но люди знали, какой она была мастерицей и приносили ей заказы на дом. А мама не только на удивление чудесно шила, по самым модным тогда выкройкам, - тогда ведь, кстати, пошить платье было совсем не то, что теперь. Очень сложные модели - вытачки разные, всякие там сборки, манжеты... Она также прекрасно вязала. Я помню её "Зингер", дореволюционные журналы мод, тончайшие, просто удивительные кружева, которые она вязала. Потом, после гражданской войны, когда я уже родилась, - а я у мамы была четвёртой дочерью, - мама, конечно, не могла уже работать, как раньше. Сами понимаете, советская власть, дом отобрали, оставили комнату и кухню. Один ребёнок умер от тифа, другая сестра потом, в голодовку погибла. А там - отца забрали...

Но я знаю одно: выжили мы только благодаря маме. На её иголочке. Не на тех фабричных заработках и пайках, что иногда давали ей, а на её бессонных ночах, на воспалённых от постоянного напряжения глазах мы выжили. Стрекотание её "Зингера" я помню и в тридцать третьем году, и в тридцать седьмом, и в сорок третьем. Да что говорить! Войну пережили, благодаря маме. Золотые руки, золотая душа!

Стелла Филипповна вздохнула. Время продолжало свой неумолимый бег, и мы договорились с ней таким образом: она будет приходить ко мне трижды в неделю на полтора часа на протяжении месяца. За это время мы попытаемся сориентироваться в том, что происходит с ней и принять решение о возможных перспективах курса психотерапии.

Уже первая беседа показала, что в сложном переплетении чувств, мотивов, отношений, семейных и внесемейных связей, в которые была погружена клиентка, невозможно было разобраться не то что за одну, но и, наверное, за добрую дюжину встреч. С каждой минутой, по мере того, как длился разговор, становилось всё яснее и яснее, что здесь необходима длительная психотерапевтическая, точнее даже, реконструктивная, чтобы не сказать психоаналитическая работа.

И такая работа началась. С каждой нашей встречей в Стелле Филипповне происходили едва заметные перемены. Уже остались позади долгие тяжёлые минуты и даже часы напряжённого молчания, приступы обиды и немотивированной агрессии, слёзы беспомощности и отчаяния, недоверия и разочарования. Прошли мы уже и стадию резонерства, когда человек беспрестанно ищет всё новые и новые доводы для своих поступков и действий, и вот где-то в конце нашей одиннадцатой встречи, пока Стелла Филипповна уже привычно и как то запросто сидела в кресле, отвернувшись к окну, а я, как и прежде, расположился у неё за спиной, она промолвила как-то раздумчиво и горько:

- Антон Владимирович, вчера накануне нашей сегодняшней встречи, я полночи не спала. Думала... О Вас. И о себе. Думала: что меня сюда тянет? А ведь тянет. Вы же со мной почти не разговариваете. Да и вообще я же Вас не вижу. Только и того, что здороваемся да прощаемся. Но, знаете, вер таки тянет. Неужто, думала, психология? Да нет, с другой стороны, думаю, не может быть. Глупости вся эта ваша психология. Какая там психология, когда жизнь-то уже

прожита. Дожить бы её ещё надо. Дожить бы как-то, потому что и так напрасно прошла. Ни для кого. А потом - додумалась-таки. Вы знаете на кого похожи? На первого мужа моего. На того, за которого я самый первый раз замуж вышла. Сорок лет назад он был таким же высоким, спокойным, в очках. Кстати, не курил. Влюбилась я тогда до одури. Без памяти влюбилась. А ведь знаете, как

оно бывает: я к нему - он от меня. Я - к нему. Он - от меня. Нет, не избегал, конечно, а так отстранённо, как вот Вы сейчас со мной. А был он тогда молодым журналистом, стильным таким парнем. Помню, куплю газетку, а там - материал с его фамилией. Сердце так и забьётся. Я ведь и сама была девица хоть куда. И так моё самолюбие разыграло! Заело просто. "Нет," - думаю, - "будешь ты мой, хоть в самой "Правде" печатайся". Не знаю уж, что там такое со мною было тогда, но тянуло к нему, как водоворотом. Сейчас уже мне кажется, после бесед с вами, - так, как-то открылось мне, - что, возможно, внешне это было обусловлено тем, что отец у меня был человеком очень интеллигентным, рассудительным и талантливым. Инженер-железнодорожник. День и ночь на работе. С нами, с детьми, редко удавалось ему побыть. Мы всегда скучали по нему. А меня, как меньшую, он выделял как-то. Теперь-то я уже догадываюсь - какая-то неуловимая тоска по отцу, любовь к нему, которая не нашла выхода для себя, ведь его арестовали, так и погиб, - вот это чувство примешивалось к восхищению Михаилом. Я видите-ли, недотрогой была. Считала, что замужество - глупости. А потом, смотрю, одна подруга вышла замуж, другая... Годы-то бегут... Да что говорить! Всё это очень сложно. Теперь-то я понимаю... И вот что должна я сама себе сказать: тогда Михаил то ли был, то ли стал для меня воплощением всего мужского в жизни: силы, надёжности, рассудительности, ума. Теперь-то я понимаю, что тогда я ощущала себя рядом с ним девчонкой-дочкой, к тому же ревливой дочкой, с такой боязнью, знаете, именно с боязнью, чтоб он не бросил меня. Ведь я же самая-самая... Смесь детской самоуверенности и женского самолюбия. Кстати... - Стелла Филипповна помолчала, - не кажется ли Вам, что и сейчас, в наших с вами отношениях происходит нечто весьма похожее, срабатывает тот же механизм притязаний к Вам, как и тогда, в юности... Неужели эти детские переживания... Я имею в виду мои прерванные отношения с отцом... Неужели они могут так впечататься в жизнь и судьбу... На этот раз мы со Стеллой Филипповной сошлись на том, что наши встречи пролятся ещё по крайней мере месяца два, причём по прежнему расписанию: четыре раза в неделю. Прощаясь она сказала:

- Чем больше я общаюсь с вами, тем больше мне кажется, что жизнь моя захватывающий детектив. Куда там Агате Кристи, разве только убийства не хватает, - она невесело улыбнулась, - жаль только, что я так поздно решила его прочитать.

Между тем, зима мало-помалу стала подаваться, и дыхание весны чувствовалось всё заметнее. Вот и в этот день, когда Стелла Филипповна пришла в очередной раз, весёлое чириканье воробьев и звонкая капель с крыш громко и бесцеремонно напоминали о неуничтожимости весны и всего живого, о том, что... Впрочем, о чём только не напоминает чудесный предвесенний день.

Когда же я увидел опухшее от слёз лицо Стеллы Филипповны, моё настроение резко изменилось.

- Что случилось? - поневоле вырвалось у меня прежде, чем я успел настроиться на психотерапевтический сеанс.

- Ни... ничего не случилось, - едва сдерживая слёзы, не сразу ответила Стелла Филипповна, и вдруг разрыдалась так сильно, с таким надрывом и отчаянием, что я едва сдержался, чтоб не броситься к ней с утешениями и с

холодной водой в стакане.

За годы психологической практики я выработал привычку к слезам: и обильным женским, и скупым мужским, слезам от обиды, от горя, от отчаяния и безысходности. Вот только слёзы радости слишком уж редкое событие, чтобы

к ним привыкнуть. Одно из классических правил психотерапевтических отношений состоит в том, чтобы не мешать клиенту в процессе эмоционального отреагирования, когда его постигает то, что на профессиональном языке именуется "абреакция". Если исстрадавшаяся душа внезапно обрывает безмолвие холодного отчаяния горячим дождем слёз, не следует их сдерживать, они не нуждаются в утешении, точно так же, как не требует утешения первый весенний ливень, первая летняя гроза.

Вот и сейчас было видно, что эти громкие рыдания, от которых всё тело вздрагивало, словно из него выходил некий злой дух, а лицо, искажённое вначале страдальческой гримасой, постепенно разглаживалось и приобретало некое совсем иное выражение, по-моему, детской обиды и беспомощности, эти судорожные всхлипывания выполняли важную подспудную работу. Складывалось явственное представление, что именно в этих рыданиях клиентка избавлялась от тех тяжёлых переживаний, которые изводили её, искажая поведение и взаимоотношения, вызывая потаенную и явную боль и в ней самой, и у её близких.

Наконец Стелла Филипповна немного успокоилась и проговорила:

- Это у меня уже третий день так. Как позавчера вечером началось, так и до сих пор. И страшно и стыдно.

Я молчал. Уже привыкшая к моему отстранённому поведению, клиентка продолжала.

- Я ненавижу её. Горе мне, горе! Что ж такое со мной делается? Из ума выжила совсем, что ли? Но я её ненавижу. Предательница. Предательница! Я же всё отдала ей. Всё! Я же замуж ради неё никогда больше не выходила. Я надрывалась на трёх работах. И что я имею в конце жизни? Что она его любит больше, чем меня? Вы понимаете, она его любит! Его, который бросил меня с ней, когда ей не было и десяти лет. Его, который побегал за чужой юбкой. Его, от которого я отказалась даже алименты получать. А ведь тогда, между прочим, алименты были совсем не то, что теперь. Да я даже разговоров о нем избегала...

Лицо Стеллы Филипповны светилось ровным матовым светом. Глаза потемнели еще больше и лихорадочно вспыхивали в ответ на какие-то невысказанные думы. Какие страсти кипят в душах людей! Какие загадки и тайны кроются в глубинах подсознания!

- Вот, взгляните, - Стелла Филипповна достала из сумочки фотографию и протянула мне. С фотокарточки на меня смотрели огромные глаза, чарующее выражение которых, таинственное и в то же время с вызовом притягивало и манило, будто вновь и вновь приглашая продолжить немой диалог, возникавший тотчас же, стоило только взглянуть в фотографию. Тонкий овал лица с правильными чертами, тонкая улыбка... Красота лица захватывала.

- Красивая, правда же? - не то спросила, не то восхитилась Стелла Филипповна. - Она. Художница. Суриковское художественное училище в Ленинграде закончила. Муж тоже художник. Золотой парень. Внучке уже четыре года. А ведь я в ней, в дочке-то, души не чаяла...

В тот раз наша беседа вышла далеко за рамки отведённого времени. Хорошо, что она была запланирована в этот день последней. Возможно, я не случайно именно так выбрал для неё время.

Слова клиентки журчали и журчали, неудержимо, как ручей, своим пуль-

сирующим ритмом вырисовывая, словно вывязывая причудливые кружева отношений матери с дочерью. И по мере того как длился и длился монолог Стеллы Филипповны, мне, а, главное, ей, всё яснее и яснее становилось, что самое

важное для неё, центр её бытия, - это именно дочь и отношения с нею. Дочь, ради которой Стелла Филипповна не поступилась своей гордостью, отказавшись от алиментов, дочь, которую она любила больше жизни, ради которой вторично вышла замуж за первого и единственного своего мужа, когда тот овдовел, чтоб поддержать её, дочку же, материально, и то, что вдовец был не просто, как принято говорить, "материально обеспеченным", а попросту богатым (после смерти второй супруги ему досталось значительное наследство). Ведь дочь-то - художница... Пока ещё придёт то самое признание...

А дочь, как оказалось, всегда любила отца! И не просто любила, а восхищалась им, обожала его. Да разве это объяснишь! У них оказывается, были свои тайны, свои особые отношения. Они, оказывается, никогда и не прекращали своих отношений и, более того, умудрялись поддерживать их таким образом, что занятая на своих работах с утра до вечера Стелла Филипповна даже догадаться об этом не могла. Да и не в этом дело! Разве же всё объяснить словами? Где отыщешь такие слова, чтобы выразить всю материнскую боль, всю женскую обиду, когда Стелла Филипповна вначале даже не то, что почувствовала, а, скорее, необъяснимым образом осознала, что и сам её повторный брак с прежним мужем устроен именно дочкой. Получилось, что там, где она чувствовала себя героиней, она оказалась жертвой. А там, где, как она думала, её мучило раздражение против мужа, на самом деле проявлялась неосознанная ненависть к дочери, смешанная с ревностью к её отцу и обидой за свои нецененные жертвоприношения. Именно неосознанная ненависть к собственному ребёнку, ненависть, которую не может принять разум, сознание, эта ненависть, перенесённая вполне объяснимым образом на человека, испортившего ей жизнь, и вызывала столь сильные приступы раздражения, которые, кстати говоря, являются одной из форм агрессии.

Да, осознать свою ненависть к собственному ребёнку, - задача не из лёгких. Но всё же это так же необходимо иногда, как бывает необходимо острым скальпелем вскрыть нагноившуюся головку карбункула. Именно для того, чтобы выпустить гной, отравляющий весь организм.

Со Стеллой Филипповной у нас было ещё несколько встреч... Мы говорили об искусстве быть матерью и об искусстве быть отцом. Говорили о том, что, возможно, жертвенность её матери передалась Стелле Филипповне, а её собственная боязнь потерять мужа и в его персоне вновь обретённого отца - дочери. И дочь сохранила себе отца даже ценой обмана матери. Да и можно ли взвешивать на весах любовь супружескую и любовь материнскую и отцовскую? Живая жизнь. В какие схемы её затолкнёшь?

Когда Стелла Филипповна прощалась со мной в последний раз, её глаза смотрели ласково и умиротворенно. Но всё же чувствовалась тревога: в движениях рук, в мимолётном подрагивании губ.

Как сложится её дальнейшая жизнь? Какой выбор сделает она теперь? Мы успели на прощание немножко поговорить о внучке. В начале лета она как раз должна была приехать к бабушке с дедушкой.

Когда мы говорили о внучке, лицо Стеллы Филипповны освещалось нежной и благодарной улыбкой.

Вопросы для самостоятельной работы

Выбор психодинамической парадигмы психотерапевтической работы со Стеллой Филипповной легко объясним.

- Приведите аргументы "за" и "против" данной психотерапевтической парадигмы для описанного случая.
- Назовите техники психодинамической парадигмы, использование которых было бы уместно в работе с данной клиенткой.
- Укажите направление психодинамической парадигмы, в русле которого протекала работа со Стеллой Филипповной.
- Какой, на ваш взгляд, феномен, описанный З. Фрейдом, мог бы послужить причиной стойкой привязанности дочери Стеллы Филипповны к отцу в данном случае?
- Как бы Вы могли прокомментировать влияние последствий травмы лишения ребёнка отца на будущие мужско-женские и, в целом, жизненные отношения личности?
- О каких защитных механизмах в поведении героини рассказа можно говорить с достаточной степенью уверенности?
- Какие механизмы сработали, в конце концов, способствуя разрешению внутриличностного конфликта Стеллы Филипповны?

КОГДА МАМА ВЛЮБИЛАСЬ

Никогда, никогда ещё Алёнка не чувствовала себя такой покинутой, такой одинокой. Бабушка далеко, отец день и ночь на работе. А мама... Мама всегда говорила, что больше всего любит именно её, Алёнку. И тогда, когда они жили еще в одной комнате в старой коммуналке, где жило ещё несколько таких же, как Алёнка, девочек и мальчиков. И потом, когда Алёнка пошла в школу, а вся семья переехала в огромный девятиэтажный дом, где на высоком седьмом этаже они вселились в чудесную светлую двухкомнатную квартиру. Мама всегда говорила, что Алёнка - самое дорогое, что есть у неё в жизни.

Иногда, когда мама пораньше возвращалась домой, а Алёнка заканчивала делать уроки - мама гордилась её самостоятельностью - они включали проигрыватель, усаживались у окна и под чарующие звуки негромкой небесной музыки смотрели на закат, на огромный золотисто-оранжевый солнечный шар, который сиял, струился, переливался неуловимо-неповторимыми красками. И Алёнка чувствовала, как хорошо, как уютно, когда рядышком мама. Она ощущала, как бьётся мамино сердце, ощущала тёплое мамино дыхание, нежное касание маминой ладони на своей голове, и вся переполнялась чувствами радости и любви. Хотелось, чтобы солнце никогда не садилось, а музыка не стихала. Хотелось, чтобы так было всегда: огромный солнечный шар, ласковая мелодия и теплое мамино дыхание.

А летом они с мамой поехали на юг. Алена впервые увидела море. Раньше она думала, что море синее-синее. Хотя и называется Чёрным. А оказалось, что море совершенно разное. Оно бывало голубым и зелёным, свинцово-серым и тёмно-синим. Волны то тихонечко ластились у ног, то обжигали солёными холодными брызгами, а море словно дышало - то глубоко и прерывисто, когда сердилось, то легко и беззвучно, когда замирало. Мама так и говорила: "Море сердится", "море замерло".

Отец не смог поехать с ними, так как был занят на работе. Целыми вечерами вызванивал он то Москву, то Николаев, что-то там утрясал, о чём-то договаривался. Алена не вслушивалась в телефонные разговоры родителей, но слова "командировка", "поставки", "заказчик" так часто повторялись, что она узнавала

их, как старых знакомых. Вообще. Алена понимала уже, что слова всегда что-нибудь означают, что-то такое, что не исчерпывается их простым, буквальным значением. Например, Алена понимала, что отец вовсе не строгий, хотя мог говорить очень строго и требовательно. И, наоборот, с некоторыми людьми (он называл их "руководство") отец мог разговаривать на редкость вежливо и непринуждённо, но Алена замечала, что его лицо и глаза становились напряжёнными, а смех, хотя звучал весело и приветливо, утомлял его. И после подобных бесед отец проводил ладонью по лицу, словно разглаживая морщины, которых прибавили ему эти служебные разговоры.

Итак, отец не смог поехать с ними и, когда поезд тронулся, он шёл ещё некоторое время рядом с вагоном, что-то говорил маме, улыбался и махал рукой. А потом вагон поехал быстрее и быстрее, и вот уже остался позади вокзал, а поезд уже грохотал по мосту над Днепром, а дальше уже начинались леса и поля... Утром, когда Алена проснулась и припала к вагонному окну, она даже отодвинулась от неожиданности: поезд шёл словно по самому морю, по самой кромке берега, лишь тонкая полоска земли отделяла вагон от воды. "Не волнуйся, это ещё не море," - засмеялась мама. "Этот пролив называется Сиваш. А к морю нам ещё ехать и ехать. Сначала троллейбусом, потом катером". Так оно и было. Всё происходило именно так, как говорила мама.

Они приехали в Симферополь. Там сели на троллейбус и доехали до Ялты. А уже от Ялты до Мисхора плыли на морском катере. Дух захватывало! Чайки летают, кричат. Катер плавно покачивается на волнах. С одной стороны - бескрайнее море с другой - изумрудный берег.

Всегда, когда Алена вспоминает то лето, она вспоминает именно эту, первую поездку, точнее, плавание на катере. Она смотрела вокруг, смотрела на счастливое мамино лицо и думала: "Как я люблю мамочку! И лето! И папочку!"

В пансионате, где они поселились, жили родители с детьми. Всё было, как в сказке. Утром на море. Потом - обед и тихий час. Потом - игры на площадке и снова - море. А кукольный театр! А экскурсии в Ботанический сад! А праздник Нептуна! Каждый вечер, пока Алена укладывалась спать, мама ходила на вечерние окунания. Она рассказывала Алене, как серебристая лунная дорожка разбивается на хрустальные звёздочки, и как мерцающий шлейф сияющих подводных пузырьков захватывает пловца в свои щекотливые объятья. Они спали с открытыми окнами, и спокойное, мирное дыхание моря убаюкивало девочку.

Алена не помнит, когда они познакомились с дядей Юрой. Кажется, на пляже. А, может, на прогулке в парке? Дядя Юра был совсем не такой, как папины знакомые. Всегда спокойный, не суетливый, он и говорил как-то иначе: неспешно, негромко и очень мало. Алена заметила, что и слова, произносимые дядей Юрой, почти не касались всего того, о чём говорила мама с отцом: еды, одежды, денег, отношений со знакомыми и друзьями. Дядя Юра не задавал фальшиво-вежливых вопросов, которые обычно задают взрослые: "Как ты учишься?", "Маму слушаешься?" Зато дядя Юра чудесно плавал. Он мог бы заплывать далеко-далеко, но не хотел нарушать правил. И сильный, стройный, нырял в прибрежные волны, а выныривал где-то почти у самого красного буйка. И ещё: он не курил. Алёнка вначале даже удивлялась: взрослый дядя, а не курит.

А однажды, когда он поднял Алену на руки, а затем закружил её вокруг себя так, что сердце вначале поднялось и замерло, а затем опустилось, Алёнка почувствовала, как вначале вспыхнувшая радость сменилась неясной тревогой. Ей почему-то вспомнился всегда озабоченный отец, его усталое лицо, запах сигаретного дыма от его рук. "Мама а мы скоро домой поедём?" - спросила

она тогда. "Скоро, дочка, скоро", - ответила мама, и Алена заметила, как мамины глаза погрузнели, а уголки губ едва заметно опустились. "Тебе не хочется домой?" - удивилась тогда Алёнка. "Не хочется? С чего ты взяла?" - переспросила мама. И посмотрела на дядю Юру каким-то незнакомым Алене взглядом. Алена вдруг обратила внимание на то, что мама и дядя Юра держатся за руки, как мальчик и девочка. Она схватила маму за руку и отчего-то закапризничала: "Хочу к папе!". А вечером, когда мама, как всегда, собралась на вечернее купание, Алена сказала: "Мам, я не хочу, чтоб ты сегодня купалась". "Почему?" - удивилась мама. "Так, не хочу и всё", - ответила Алёна. "Вот ещё глупости!" - вспыхнула мама. - Будешь ещё мне капризничать! Сейчас же марш спать! Я скоро приду". - И закрыла за собой дверь. Алена помнит, что именно тогда, когда она услышала удаляющиеся шаги матери, ей впервые в жизни стало одиноко и как-то жутко на душе, и она заплакала. Вскоре после этого начались сборы в дорогу, обычная беготня по магазинам, базарчикам, и тревога забылась. Но когда дядя Юра ехал с ними на автобусе, затем усаживал их в поезд, и, прощаясь, поцеловал Алену и маму в щёчку, Алена снова почувствовала тревогу и боль за отца. Ведь дядя Юра провожал их так, как будто он был их папой. Он нёс чемодан, держал за руку Алёнку, теперь он стоял на перроне, пока не тронулся поезд. А мама, улыбаясь ему, беспокойно комкала в руках носовой платочек, то и дело поднося его к глазам.

В вагоне мама с Аленой разговаривали мало. На остановках они ели вкусную варёную кукурузу, слегка посыпая её солью, мама доставала душистые красные помидоры, хрустящие в пупырышках огурчики, тоненькими ломтиками нарезала свежий белый хлеб. А когда утром сквозь вагонное окно Алёнка увидела знакомые купола Лавры, Днепр, родные киевские холмистые берега, снова в душе проснулись чувства радости и счастья. И солнечные зайчики в купе, прыгавшие со стенки на стенку, и весело заглядывавшие в глаза, и лёгенький ветерок, залетающий в приоткрытое окно, и красивый бронзовый загар на мамином лице, - всё было таким родным, таким домашним и уютным, что Алёнка даже засмеялась, когда вдруг открыла, что выстукивают вагонные колёса.

- Ты чего? - улыбнулась мама.

- А вот, послушай, - подняла пальчик Алёнка.

- Слышишь? Колёса стучат: "до-мой, до-мой, до-мой, до-мой".

И они обе рассмеялись радостно и беззаботно.

На вокзале их встречал счастливый отец. Как они соскучились друг по другу! Отец подхватил Алёнку на руки и поднял её высоко-высоко, как маленькую. Он расцеловал Алёнку и маму. А потом закружил Алёнку, - и вновь её сердце вначале поднялось и замерло, а потом опустилось, как тогда, с дядей Юрой. Но это чувство возникло лишь на какое-то мгновение, и пропало, исчезло, развеялось в суе вокзала, в толпе метро, на залитых солнцем улицах. А дома - дома их ждал сюрприз: огромный красно-оранжевый арбуз! "Привёз прямо из Херсона", - рассказывал отец. У него был несколько утомлённый, но довольный вид. Как поняла Алёнка, удалось заключить выгодный контракт с большим кораблестроительным заводом. Отец рассказывал, что на огромных океанских кораблях теперь будут стоять его приборы, те самые, которые помогают кораблю

плыть в тумане. Алёнка не совсем понимала как они работают, но то, что папкины приборы лучше импортных, потому что в них впервые использовались искусственные кристаллы вместо транзисторов, - это она запомнила.

Дальше потекли обычные августовские дни. Алёнка ходила с мамой на базар, они варили варенья, повидло. А ещё позже Алёнку увлекли приготовления к школе. Ведь она шла уже в четвёртый класс. Подумать только! Через год придется

прощаться с Аллой Ивановной. Но это будет через год. А пока ужасно хотелось увидеться с Оксанкой, Маришкой, рассказать о море.

Когда вдруг зазвонил телефон, Алёнка подбежала к аппарату и, услышав своё имя, громко переспросила: "Папа, это ты?" Но это был не отец. Звонил дядя Юра. "А мамы нету дома", - ответила Алёнка. - Она в магазин пошла". Дядя Юра извинился и положил трубку. Собственно говоря, он и не представлялся. Алёнка узнала его по голосу. Вскоре возвратилась мама. Она принесла картошки, сыра, сметаны и всякой всячины. "Скоро папа придёт, а у нас уже будет готов обед. И борщ я сварю, и молоденькой картошечки с укропчиком", - приговаривала мама. Она переоделась, повязала красный фартушек, украшенный золотистыми петушками, и приступила к делу. Алёнка сидела рядышком за столом, положив голову на руки. "Мама, - спросила она, - А ты папу любишь?" Мама внимательно посмотрела на неё и спокойно ответила: "Конечно, люблю. А почему ты спрашиваешь?" Так просто, - сказала Алёнка. - Тебе дядя Юра звонил. "Дядя Юра?" - словно легкая тень пробежала по маминому лицу. И тут зазвонил телефон. Алёнка подхватила. "Постой, постой! Я сама", - мама быстро вышла из кухни и подошла к телефону. Подняв трубку, она прошла в комнату и прикрыла за собой дверь. Разговора Алёнка не слышала, лишь тон маминого голоса, то более звонкий, то приглушённый, да изредка лёгкий смех. Возвратилась мама улыбающейся. Она нарезала капусту, почистила картофель и скоро на всех четырех конфорках варился обед, наполняя небольшую кухню запахами лета и огорода. Вскоре еда была готова. А тут и отец пришёл. Алёнка вымыла руки, помогла маме накрыть на стол и, слушая оживлённый разговор отца, чувствовала себя, как на иголках. Весёлый мамин голос, радостное лицо тревожили Алёнку. Она чувствовала, как словно бы какой-то маленький червячок заполз куда-то всерёдку, и там, под ложечкой, высасывал из неё радость и покой.

Оказалось, что отец купил мороженое. И теперь, на десерт, мама раскладывала его в маленькие кофейные чашки, украшала нарезанными абрикосовыми ломтиками и вишнёвым соком, и Алёнка медленно слизывала малюсенькие капельки мороженого с самого кончика кофейной ложечки. Тут разговор зашёл о новом учебном годе, об учебниках, о форме, и отец сказал:

- Ты уже, наверное, соскучилась по школе. Я сегодня встретил вашу Аллу Ивановну. Она спрашивала, как ты отдыхала. Я сказал, что с мамой ездили к морю.

Алёнка лакомилась вкусным мороженым и ничего не ответила отцу.

- Алёнка! - вмешалась мама. - Ведь папа к тебе обращается!

Алёнка взглянула прямо в мамины глаза и ответила, пожав плечами:

- По школе я не соскучилась. Да и вообще... Всё равно ведь придется туда идти.

Родители переглянулись.

- Что это у Вас произошло здесь без меня? - спросил отец. - Вы что, поругались?

- Ничего у нас не произошло, - спокойно ответила мама.

При этих словах Алёнка почувствовала, как червячок, который тихонько шевелился внутри, вдруг больно укусил её, и она схватилась рукой за живот.

- Ой, болит вот тут! - пожаловалась Алёнка, и встревоженные родители принялись щупать ей живот, трогать голову, заглядывать в глаза, смотреть на язык. Наконец, через несколько минут, когда Алёнку уложили на кровать и попросили подогнуть ножки, отец высказал предположение: "Не дай Бог, аппендицит. Или, может, съела что-нибудь немытое". Поставив подмышку

термометр, отец стал вызывать врача, а мама села рядом с Алёнкой и положила ладонь ей на лоб.

- Головка болит? - спрашивала она.

- Нет, не болит.

- А где, что болит?

- Нигде не болит.

- А животик болит? - снова спрашивала мама.

- Не болит, - отвечала дочка.

Вскоре пришла врач, Галина Петровна. Она внимательно осмотрела Алёнку, ощупала живот и успокоила родителей. Аппендицита нет, на инфекцию не похоже. Ни температуры, ни других признаков заболевания нет. На всякий случай врач выписала направление на анализ в бактериологическую лабораторию и, ещё раз успокоив родителей, ушла.

Незаметно подступили сумерки. Огромный золотистый шар солнца пылал, разбрызгивая над горизонтом золотую пыль огненного сияния. Настоянное за день синее небо медленно изменяло цвет на сиреневый. Отца вызвали на работу. Мама, принарядившись возле зеркала, поцеловав Алёнку и, сказав, что скоро вернётся, вышла из дому.

В квартире царила тишина. Такая, что звенело в ушах. Откуда-то с улицы доносились голоса летнего вечера.

И вот именно в эти минуты Алёнку охватило чувство такого одиночества, такой заброшенности, такой обиды, что горячие слёзы сами собой брызнули из глаз и покатились по щекам, сквозь пальцы на подушку. Алёнка лежала, уткнувшись лицом в ладони, и плакала, плакала...

Моя встреча с Алёнкой произошла многими годами позже, когда очаровательная молодая женщина пришла на консультацию в связи с трудностями в воспитании десятилетнего сына. Миша раньше был живым, послушным мальчиком, покладистым, доброжелательным. Но после развода родителей ребёнка словно подменили. Появилось упрямство, мстительность. Миша стал хуже учиться, начал лгать. Елена Николаевна заметила, что сын замкнулся, и, испугавшись, что может совсем потерять контакт с ребенком, решила отправиться к психологу. Вот тогда-то, после долгих часов специально построенных бесед и вырисовалась история, изображенная под заглавием "Когда мама влюбилась".

Никогда не забуду выражения испуга и растерянности на лице молодой женщины, когда, рассказывая свои далёкие детские переживания, она в какое-то мгновение осознала, что её судьба - точная копия судьбы её матери. И что, возможно, её ребенка ждет тот самый замкнутый круг: отчуждение от родителей, скороспелый необдуманный брак, затем поиски настоящей любви, предательство семьи и ребёнка... Стало страшно. Как же разорвать этот замкнутый круг? Можно ли вырваться из этих стальных клещей? А что ждет её? Такая же одинокая старость, как у её матери?

Вопросы, вопросы... Частенько ещё мы относимся к жизни, как дети, играющие в песочнике, к влажному песку. Ведь нам представляется, что мы можем вылепить из нашей жизни всё, что захотим. Точно так же и ребёнок думает, что из влажного песка он может выстроить всё, что пожелает: и замок, и домик, и просто пасочку. А между тем жизнь идёт своим чередом, и лишь значительно позднее мы начинаем догадываться, что жизнь - это не субстанция, с которой мы имеем дело, а нечто непостижимое, нечто превосходящее наше человеческое разумение, то, что пронизывает вселенную и порождает, творит нас как субстанцию и как разум. Мы начинаем понимать, что у неё, у жизни,

своя логика, и что не мы хозяйничаем в ней, а она хозяйничает и распоряжается нами. И больно наказывает нас за наши ошибки. Наказывает не только нас, но и наших детей, и даже наших внуков. Как прервать эту цепочку? Возможно ли переписать жизненный сценарий?

А время безудержно плывёт, и невозможно возвратиться назад, повернуть вспять. Где же выход, и есть ли он?

Вопросы для самостоятельной работы

- Изложите ваше понимание описанной ситуации.
- Обоснуйте Ваш выбор психотерапевтической парадигмы в возможной психотерапевтической работе с Еленой Николаевной.
- Обоснуйте Ваши предположения о соматизации психалгии у Алёнки в связи с лживым поведением матери.
- Что, на Ваш взгляд, может означать большая занятость отца Алёнки на работе, помимо его увлечённости делом?
- Дайте возможные варианты объяснения психологических причин влюбленности Алёнкиной мамы.
- Уместен ли в данной ситуации вопрос об ответственности жены и матери за собственные чувства? Аргументируйте ответ.
- Насколько приемлем в проработке данной проблематики транзактный анализ?

КАК ЭТО БЫВАЕТ

Начало нашей первой беседы с Анной Георгиевной я уже не припомню - помню только её болезненный вид. Помню только, что она часто извинялась за непрошенные слёзы, часто вздыхала, а когда её прерывистый рассказ подошёл к концу, она, виновато улыбнувшись, подытожила:

- Вот так это и бывает. Недаром говорят в народе - хочешь узнать человека - сделай ему добро или дай ему власть.

Слёзы снова увлажнили её глаза и вновь, в который уже раз, она нервно раскрыла сумочку, достала влажный дамский носовой платочек и поднесла его к глазам, затем встала, подошла к окну и, повернувшись к свету и подняв голову, несколько раз глубоко вздохнула и помотала головой, то ли отгоняя тяжёлые думы, то ли высушивая слёзы.

Её история, вернее история её семейной драмы и впрямь стала в последние годы обычной, даже банальной. По крайней мере, в моей практике к наиболее частым эмоциональным травмам, с которыми обращаются люди, как-то: измена, развод, разрыв с любимым, добавилась новая категория клиентов: женщины, мужья которых внезапно разбогатели.

Разбогатевший муж... Раньше, тому немного лет, таких ситуаций практически не было. Разве что какому-нибудь идеологически проверенному "товарищу" внезапно доверяли высокий пост и он, неожиданно вознесшись "из грязи в князи", начинал стесняться своей неказистой подруги юных лет, которую в своё время выбирал то ли по принципу "руби ёлку по себе", то ли по соображениям карьеры. Да и то, в те времена разводы очень даже не поощрялись и не приветствовались. Так что жена, даже догадываясь об изменившихся, в соответствии с должностью, вкусах и предпочтениях мужа, всё же была уверена в том, что, по крайней мере, формальная сторона брака будет соблюдена, а если, паче чаяния, развод, - денежное довольствие позволит существовать относительно безбедно. Нельзя не учесть и факта весьма ощутимых общественных

ограничений, которые поддерживались нормами коммунистической морали, партийными традициями и принципами. Такие мероприятия как "персональное дело" или же "товарищеский суд" не только сдерживали, но и пугали тех, кто если и не дорожил семьей, то уж во всяком случае карьерой - наверняка.

Однако, как это и бывает, внезапно всё переменялось. Исчезли партийные собрания с персональными делами. Канули в небытие товарищеские суды, и после многих шумных кампаний, сопровождавшихся изрядной долей театрализованных представлений на площадях и во дворцах, после скандальных выяснений отношений со стрельбой из лёгкого и тяжёлого оружия, после, наконец, спешной замены одной бутафории на другую, оказалось, что люди стали ещё менее защищенными, чем раньше.

Вот и Анна Георгиевна. Её история вкратце такова. С мужем она прожила двенадцать лет, с 20 до 32. Родила двоих детей. Первый ребёнок умер сразу же после родов. Второго выходила. Но девочка родилась как раз в год черновильской катастрофы, часто болела. Близких родственников, к которым можно было бы ребёнка вывозить, не было. Родители Анны Георгиевны умерли, а мужа - часто болели. Приходилось напрягаться изо всех сил, чтобы думать, как выжить в свалившихся на голову условиях то ли "перебудови", то ли "розбудови". Анна Георгиевна с мужем были инженерами, работали на одном из больших киевских заводов. Первой востепенулась Аня. Она закончила вечерние курсы бухгалтеров и на волне новых запросов устроилась на работу в совместное предприятие. Там

191

пришлась ко двору. Симпатичная, толковая, расторопная и порядочная, она через год стала главным бухгалтером, а ещё через два выбила себе помещение под магазин и открыла своё малое предприятие, директором которого, конечно же, стал её Володя. Стеснительный и неуклюжий, типичный "технар", Володя долго не решался на перемены, но к тому времени, когда его должны были вот-вот уволить по сокращению, Анна Георгиевна создала для него - для семьи, - и предприятие, и должность. Не увольняясь со своей основной работы, она вечера, а иногда и ночи напролёт просиживала над документацией мужа. Выполняла функции и бухгалтера, и менеджера и - толкача. Через год совершенно немыслимых нагрузок, часто в ущерб общению с ребёнком и здоровью, она добилась того, что их магазин не только заработал, но и стал приносить ощутимую прибыль. Анна Георгиевна уже начала подумывать о том, чтобы окончательно перейти на работу в семейное предприятие, тем более, что характер мужа не изменился. Он как был неуклюжим в общении с людьми и робким в контактах с представителями власти, таким и остался. У них как раз появились деньги на покупку квартиры, уже был приобретён автомобиль, намечалась покупка другого, как вдруг, совершенно неожиданно, как-то в начале сентября муж сказал:

- Ты знаешь, Аня, я так чертовски устал. Столько мороки со всем этим бизнесом. На кой чёрт он нам нужен?

Анна Георгиевна как раз мыла посуду после их позднего ужина.

- Что-то не пойму я, Володя. В каком смысле, на кой чёрт? Вот купим квартиру, теперь можно будет и о даче подумать. Светочке же надо летом хоть воздухом дышать.

Володя как будто не расслышал её ответа и продолжал:

- Я вот чего думаю. Не дело это, так напрягаться и тебе и мне. Посмотри на себя. На кого ты стала похожа. Ты же хронически не досыпаешь. Грипп вот опять на ногах выходила. Бросай ты эту работу. Побудь дома, отдохни. Я,

вообще-то, хотел бы, чтобы ты со Светочкой поехала в Крым.

- А как же школа? - недоумевающе спросила Анна Георгиевна.

- Что там школа! - ответил Володя. Толку от этой науки всё равно никакого.

Вот мы с тобой институты позаканчивали, и что?

В тот вечер их разговор на этом и закончился. Но когда через день Володя опять заговорил о том, чтобы Анна Георгиевна бросала работу, она с улыбкой благодарности расстроганно сказала:

- Ну хорошо, Володя, я уйду оттуда. Я и сама уже подумывала. Но, во-первых, не с руки сейчас. Ребята в СП многим мне помогли. И на мне там многое держится. Да, это ладно. А как ты себе представляешь у нас работу без меня?

- Найму бухгалтера. - весело ответил Володя.

Анна Георгиевна не обратила на эти слова никакого внимания, точнее, просто не восприняла их всерьёз. Но когда через день муж попросил у неё копии отчётных документов за два последних квартала, она почувствовала в груди холодок беспокойства.

- Зачем тебе, Володя?

- Я же говорил: найму бухгалтера, - ответил муж. Пусть вникает, разбирается. Слава Богу, платить-то есть чем.

- Ты что, действительно хочешь подыскать бухгалтера? - спросила тогда Анна Георгиевна.

- Уже нашел! - недовольно ответил Володя, голосом подчеркивая своё нежелание продолжать разговор.

- А посмотреть на этого бухгалтера можно? - поинтересовалась Анна Георгиевна.

- Я как раз думаю пригласить его к нам на кофе, - вдруг, как показалось Анне Георгиевне, скороговоркой ответил муж. И тут же, медленнее и неувереннее добавил:

- Можно хоть завтра.

Анна Георгиевна потом, когда рассказывала об этом разговоре, вдруг закрыла лицо руками и прошептала:

- Господи, какая же я дура! Какая же дурёха, Вы только подумайте! Я даже мысли, даже мысли не допускала, о том, что у моего Володи, у неумёхи моего, у моего мужа, с которым столько прожито и пережито, могла появиться другая женщина. И что он посмеет привести её домой. В мой дом!

Но тогда, в тот злополучный сентябрьский вечер, она согласилась.

- Что ж, пусть приходит. Посмотрим, кого ты там нашел. Когда в тот субботний вечер Володя пришёл домой с худой и заметно некрасивой, в очках, молодой женщиной, очень похожей на скромную студентку, Анна Георгиевна как-то сразу успокоилась. Гостья вела себя учтиво, даже почтительно. Они пили кофе, потом Анна Георгиевна объясняла ей сложные пути появления именно такой, а не иной цифры в квартальном отчёте. Наташа, так звали гостью, закончила недавно институт народного хозяйства, гордо переименованный то ли в академию, то ли в университет. Они ещё тогда все троём смеялись над этим комплексом неполноценности государственного масштаба, который в своё время подметили ещё Ильф и Петров, не пропустившие того обстоятельства, что всякая ничтожная посудина на море предпочитала плавать не иначе как под именем вождя мирового пролетариата, а теперь любые курсы называются не иначе как колледж, а вот как назвать настоящий университет - так они и не придумали. Помнится, Володя тогда шутил по поводу того, чтобы предложить Московское высшее техническое училище имени Баумана переименовать ран-

гом повыше - в высший техникум имени Эдисона.

Расстались хорошо, по-дружески. Володя проводил гостью до трамвая, и когда возвратился, спросил:

- Ну, так что, берём?

- Ты директор, - ответила Анна Георгиевна, - принимай решение.

В Крым они со Светочкой так и не поехали. Тем более, что вскоре Володе предстояла командировка в Германию. Нужно было закупить немалую партию товара.

Анна Георгиевна редко бывала в магазине. Но накануне поездки она решила зайти, поговорить с помощником мужа, "коммерческим директором", как они его шутя называли, Юриком. Юрик был смыслённый энергичный малый, по профессии официант. Когда-то он работал в известном ресторане на углу Владимирской и Прорезной. После долгих мытарств с трудоустройством, связанных с закрытием ресторана на капитальный ремонт, он через каких-то знакомых Анны Георгиевны прибил к Володе и стал ему незаменимой опорой. Вот и тогда, когда Анна Георгиевна зашла в его рабочий кабинет, вернее, в маленькую то ли светелку, то ли каморку, Юрик что-то считал на калькуляторе, с необыкновенной ловкостью нажимая на кнопки небольшого и удобного то ли тайваньского, то ли гонконгского счётчика с распечатывающим устройством.

- Привет! - Анне Георгиевне было приятно видеть этого весёлого, немножко нахального, но исключительно надёжного и умеющего ценить дружбу парня.

- Здравсьте, здравсьте, - не поднимая глаз ответил Юрик. Было видно что он настолько занят вычислениями, что не мог или не хотел отрываться от цифр даже для короткого разговора.

- Юрик, не хочу тебе мешать, - проговорила Анна Георгиевна, но ты уж, пожалуйста, посмотри, чтоб Володя с немцами не оплошал. Все-таки немалые суммы перечисляем.

- Не извольте беспокоиться, мадам, - Юрик не отрывался от цифр. _ Все будет ab gemacht zehr gut!

Чувствуя, что мешает, Анна Георгиевна скорее автоматически, по инерции, чтоб завершить разговор, спросила напоследок:

- Паспорт, визы, билеты - всё в порядке?

Не поворачивая головы, Юрик ответил, продолжая выстукивать бесшумную дробь на калькуляторе:

- Да вот они, на столе.

Чисто машинально, даже не зная зачем, может, для того, чтобы взглянуть на разноцветную, переливающуюся разными цветами радуги печать немецкого посольства на визе, Анна Георгиевна взяла верхний паспорт, приоткрыла его и удивилась: с фотографии на неё глядело некрасивое, в очках, лицо Наташи.

- А что, Юрик, ты не едешь с Володей? - Анна Георгиевна удивилась ещё раз, вслух.

- Да, то есть нет, - ответил Юрик и его рука остановилась.

- Как? Почему? - Анна Георгиевна вдруг почувствовала какую-то неловкость, неуместность и своего вопроса, и своего положения. Дело в том ведь что Юрик был у них и товарищем, и менеджером, и телохранителем, и даже переводчиком. Всегда он ездил с Володей в командировки. Но даже не в этом дело. Неловкость Анна Георгиевна почувствовала тогда, когда Юрик замешкался с ответом. В этот короткий миг молчания, в мгновение, когда Анна Георгиевна успела понять: "Думает, что сказать", в этот момент, по её словам, в ней как будто молния сверкнула. В одну секунды всплыли забытые жалобы Володи на

нерасторопных продавщиц, которых приходилось менять чуть ли не через две недели, его постоянные жалобы на усталость в те особые минуты, когда она нежно целовала его, а он говорил, засыпая, "Чертовски устал". Вспомнились намёки подруг о том, что бизнес мужей портит. Наконец совершенно неожиданно и вовсе некстати в памяти промелькнула пачка презервативов, которая как-то выпала у мужа из дипломата, и которую, как сейчас со стыдом вспоминала Анна Георгиевна, он, якобы, купил для приятеля.

Она вдруг резко повернулась, так же резко вышла из комнатёнки, и скользнув взглядом по разбурянным лицам двух продавщиц, почти вбежала в кабинет мужа...

Анна Георгиевна так и не смогла рассказать о том, что она там увидела. Каждый раз, когда она пыталась сделать это, слёзы боли, обиды, непонимания слёзы острого стыда, отчаяния перекрывали её голос, руки начинали дрожать. она закрывала лицо ладонями и плакала, плакала, плакала...

Домой она шла пешком. Через весь город. Шла пешком с одного берега на другой. Пока перебралась через мост Патона, несколько раз останавливалась на мысли, что сейчас, сейчас вот... Но образ дочери, образ маленькой русой Светланы, встававший перед ней как икона, хранил её, а когда она ступила на

землю противоположного берега, ей показалось, что она перешла из одной жизни в другую.

Та, первая жизнь, была нелёгкой. Смерть ребенка. Смерть родителей. Но она была и радостной. Любовь. Рождение дочурки. Семья. Своё дело.

В этой, новой жизни, не было ничего. На какой-то миг ей показалось, что её со Светочкой шальной волной смыло в тёмную холодную стихию ночного океана и ей стало так страшно, что холодные струйки пота покатались по лбу, по лицу, по спине. Она не помнит, как пришла домой, как покормила дочку и проверила уроки. Помнит только, что страшно разболелась голова. С трудом вызвала скорую. Врач померил давление, спросил:

- Что Вы обычно принимаете?

- Ничего, - ответила Анна Георгиевна.

- Я спрашиваю, что у Вас есть из ваших препаратов, ведь Вы же гипертоник?

- повторил свой вопрос врач.

- Я не гипертоник, - проговорила Анна Георгиевна, - это у меня Впервые.

Две недели она проболела. Присматривала за ней подруга. А потом, когда муж вернулся из командировки и заехал домой за вещами, Анну Георгиевну вдруг опять охватил приступ такого страха, что на подкашивающихся ногах она едва успела дойти до дивана и рухнула на него, обливаясь противным холодным

потом.

т.

Муж заехал как раз, когда Светочка была в школе. В последние дни она все чаще спрашивала о папе.

- Мама, когда придёт папа? - этот вопрос дочки больно отзывался в висках.

Вот и сейчас, глядя, как муж возится со своими вещами, укладывая их в чемодан, Анна Георгиевна не удержалась и проговорила:

- А как же Света, Володя?

Муж сел возле окна, закурил и спокойно ответил:

- Анечка, ты же со мной даже поговорить не хочешь. Я ведь, собственно, не хочу с тобой расставаться. Ну, попутал чёрт. Ну, с кем не бывает. Но всё таки

мы же с тобой столько прожили и столько пережили. Я просто не знаю сейчас, как себя вести. Собирался, вот, в магазине пожить.

Анне Георгиевне на какую-то долю секунды показалось, что она сходит с ума. Она справилась со своими чувствами и совершенно ясно вдруг осознав, что ей страшно остаться одной, что она боится жить дальше без мужа, что ей жаль прожитых лет, что она, наконец, ----- >к, агп -лтпгп ндг.ттяпного

любит его, этого нескладного

ипурiiDiA JiwJ, ,." -...-, .-.-. " попросту

человека, а мало ли чего бывает в жизни, она расплакалась. Ох, уж эти слёзы! В последнее время они так предательски подводили её, вынося наружу отчаяние и боль, а ведь она считала себя сильной. Сквозь слёзы она снова услышала голос мужа:

- Ты же знаешь, как я люблю Светочку. Я и не собираюсь отказываться ни от неё, ни от тебя. Просто мне нужна свобода. Я не хочу стеснять тебя. Тем более, что так вышло... Я, собственно, что хотел тебе предложить... Давай вот эту квартиру, что мы покупаем, мы оборудуем под мой офис. Мой рабочий кабинет. Я там установлю факс, компьютер новый тоже нужен... кнопкам калькулятора и в то же мгновение тупая боль поднялась в затылке,

перехватила горло...

- Компьютер тебе нужен...
нужна?

шёпотом проговорила она, - а семья тебе

- Ну, конечно же, нужна! - бодро ответил муж. - Как же я без тебя? Неужели ты думаешь, что я доверяю женщинам, которые клюют на мои деньги? "Мои деньги... Его деньги..." - промелькнуло в голове Анны Георгиевны. "А как же мои бессонные ночи, мои бесконечные переговоры и метания по инстанциям - насчёт помещения, насчет первых поставок... Мои отчёты..."
- Хорошо, Володя, - ответила она тогда. - Давай не выяснять сейчас отношений. Я себя неважно чувствую. Оставайся.

Когда несколько недель спустя Анна Георгиевна пришла ко мне на первую консультацию, я вначале думал, что она что-то напутала. Она производила впечатление пациентки психиатрического стационара. Её тихий, потухший голос, частые слёзы, застывшая маска страдания - всё заставляло думать, как минимум, о реактивной депрессии, осложнённой неврастенией. Необходима была консультация врача. Как оказалось, потребовалось и лечение. Муж купил ей путёвку в неврологический санаторий. Дочку на это время забрали родители мужа.

Вернувшись из санатория, Анна Георгиевна почувствовала, что дальше их прежняя жизнь продолжаться не может. Но как же быть? Разводиться она не хотела, жить с мужем, как будто ничего не произошло, не могла. Как же быть?

С этим вопросом она и появилась у меня во второй свой приход. Анализ жизненной ситуации Анны Георгиевны показал, что она пыталась действовать так, как если бы конфликта не существовало. В отношении мужа Анна Георгиевна вела себя так, как будто не имела к нему никаких претензий, из-за боязни потерять его, а себя в то же время изводила упреками в слабых характерах или обвинениями в том, что ради самолюбия готова пожертвовать благополучием дочери. Запутавшись в неразрешимых противоречиях, в который раз жалея себя,

мужа, дочь, Анна Георгиевна решилась, наконец, снова обратиться к психологу, чтобы разобраться в самой себе и в своих переживаниях.

К сожалению, у меня нет возможности описывать многотрудный и кропотливый процесс реконструкции личностного "Я" клиентки. Скажу только, что психокоррекция была нацелена на осознание не внешнего, по вине обстоятельств, а внутреннего характера её жизненного конфликта. Конфликта, возникшего скорее всего по причинам, среди которых немалое место принадлежит и гиперопеке в отношениях с мужем, своеобразной родительской позиции Анны Георгиевны к нему, и одновременной слабости ценностной позиции женщины, не сумевшей в кризисной ситуации отстоять своё личностное достоинство, предавая которое, она почувствовала, что лишается стержня своего "Я".

Через несколько до предела эмоционально насыщенных психотерапевтических встреч, Анна Георгиевна почувствовала, что в ней созрело некое новое смысловое образование, которым она и поделилась со мной.

- Вы знаете, - сказала она раздумчиво и спокойно, - Мне кажется, я вот что открыла: все эти мои мучения, все эти терзания, всё, что я переосмыслила, всё это... - она немного помолчала, переводя дух, - это же не просто так... Я бы могла простить мужа и готова была простить... Если бы... Если бы он влюбился, полюбил бы... Но ведь он просто... развлекался, в том числе, и в большей мере - за мои деньги. Да, я его любила. И люблю. Но вот что меня осенило. Меня осенило, что я боюсь потерять семью, боюсь потерять мужа, боюсь за дочку, которая может разлучиться с отцом. А он... Он - не то, чтобы не боялся, а, понимаете, что он говорит... Он говорит, что не хочет оставаться без нас. Но и с нами быть не хочет. Вот что открылось мне: что он меня припасает на чёрный день, а дочку - дочку он подкупает дорогими подарками...

Для неё он - хороший. Но что ещё хуже... Я его не могу разлюбить. Я не хочу его любить, но не могу без него. Это - ужасно. Это унижает. Я, может, даже не хотела бы и такого отца своей дочери, хотя не собираюсь его отнимать. Но что ведь тогда меня сразило - это его хладнокровная подлость. Хладнокровная, понимаете? Ведь всё что было - это же не ошибка, не "чёрт попутал", как он говорит, нет! А ведь столько прожито, столько пережито вместе... Ничего не пожалел. Я была как слепая, как одержимая. Я была закована в этот замкнутый круг привязанности и боли. Но вот к чему пришла: всё, что я перестрадала и переосмыслила, благодаря нашей работе, было не напрасным. Да, я не сделала выбор, но я осознала его возможность и сейчас я хочу одного: помогите мне избавиться от моей бессильной и ненужной ему любви. Я не хочу разрушать нашу семью. Не хочу, но, видит Бог, прежняя наша с ним жизнь окончена. Того, что было, тех чувств уже нет и не будет никогда. Я хочу другого... Я хочу освободиться от того, что было и, если он пройдет через такой же кризис, как и я, дать ему возможность построить новую, уже на другой какой-то основе жизнь со мной. А сейчас я хочу расстаться с прошлой и подготовить себя к новой жизни, какой бы она ни была. А прошлое - пусть останется только как память, только как опыт... Счастливый и горький опыт... Любви, которая оказалась ненужной".

Так, преодолев ситуативную, мы вышли на глубинную личностную проблематику этой молодой, умной, красивой, преданной и в том, и в другом смысле женщины. Но это - уже совсем другая история.

Вопросы для самостоятельной работы

В рассказе опущено описание психотерапевтической работы и изложено

видение ситуации "изнутри" клиентки. Таким образом, описание предполагает "проецирование" профессионального приложения усилий для работы с данной конкретной клиенткой.

- Аргументируйте ваше понимание возможных психотерапевтических парадигм и техник применительно к работе с Анной Георгиевной, обозначив цели и задачи консультирования и психотерапии с данной клиенткой.

- Сформулируйте сущность её кризисной ситуации - внешние и внутренние причины.

- Дайте возможные интерпретации поведения супруга Анны Георгиевны, учитывая мотивацию, ценностные ориентиры, механизмы компенсации и т.д.

- Объясните социально-психологические предпосылки возникновения подобных семейных драм в постсоветском социуме.

- Изложите ваше понимание профессиональной и личностной позиции психолога в отношении подобных ситуаций.

- Попытайтесь определить роль психолога и возможности психотерапевтической помощи в подобных ситуациях, включая необходимость психологической помощи детям.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнение 1

Инструкция:

Упражнение предназначено для работы в учебных группах. Внимательно прочтите проективный текст. Меняя роли и парадигмы, попытайтесь почувствовать специфику каждого из психотерапевтических направлений, "примерить" их к собственной личности и профессиональным склонностям, рефлексивно отнестись к предпочтению той или иной парадигмы. К ориентировочным текстам-подсказкам отнеситесь вдумчиво и внимательно.

После завершения учебной работы в целом, организуйте групповую проективную дискуссию на тему: "Личностные проблемы - личностные особенности - психотерапевтические парадигмы".

А. Проективный текст "Случай с Сергеем"

Действие происходит в центре психологической помощи, где квалифицированные психологи проводят индивидуальную и групповую работу. Сергей пришёл на консультацию и рассказал о себе следующее:

"Мне 25 лет. Я - студент психологического факультета. Недавно решил специализироваться в области психологического консультирования. Я окончил три курса, прослушал спецкурсы по психологии личности, общения и даже прошёл группу личностного роста. Я решил, что если собираюсь работать с людьми как консультант, то мне следует прежде всего лучше взглянуть на себя.

В свои 25 лет я чувствую, что прожил большую часть своей жизни впустую. К настоящему моменту я бы хотел уже закончить университет и работать, а вместо этого я всего лишь студент. Я понял, что без основательного понимания себя человек не может полноценно жить, и решил специализироваться в области консультативной психологии и работать консультантом с проблемными детьми. Мне помог в своё время один человек и я бы также хотел помогать подросткам. Но всё же моя личностная проблематика далека от настоящей проработки. У меня мало друзей, я испытываю страх и робость со сверстниками или людьми

старше меня. Я чувствую себя хорошо с детьми, потому что они ещё искренни. Я очень беспокоюсь по поводу того, достаточно ли я подхожу для практической работы в качестве психолога-консультанта. Одна из моих проблем - я много курю и, бывает, выпиваю. В основном это случается, когда мне одиноко и кажется, что я всегда буду никому ненужным. Я боюсь людей вообще, но особенно сильных и привлекательных женщин. Возможно, я всегда думаю о том, что они меня оценивают и боюсь, что они считают меня недостаточно мужественным. Мне кажется, что я не соответствую их ожиданиям в отношении мужчины. Я действительно далёк от образца мужской "модели". У меня не мужественное лицо, я довольно мягок в обращении и часто задумываюсь, соответствую ли я вообще современным представлениям о мужском идеале.

Идеей "Приложения" автор обязан Дж. Кори (см. Corey J. Theory and practice of counseling and psychotherapy. - Brook/ Cole Publ., Monterey, 1986 - p. 161.)

Довольно часто меня охватывает тревога, особенно по ночам. Иногда мне хочется куда-нибудь сбежать, чтобы никто меня не видел. Часто я страдаю от того, что считаю себя неудачником. Я вообще часто заикливаюсь на себе, на мыслях о собственной бесполезности. В такие моменты я себя ненавижу. Мне кажется в тяжёлые минуты, что лучше мне вообще было не родиться или даже, что лучше - умереть. Тогда бы я, по крайней мере, перестал страдать. Если быть откровенным, я не могу сказать, что кого-нибудь когда-нибудь любил всей душой. Да и меня никто никогда не любил по-настоящему.

Но всё, конечно, не так мрачно, так как у меня нашлось достаточно настойчивости, чтобы поступить в университет, тем более на факультет психологии. Мне нравится то, что я хочу работать над собой и прилагаю усилия в этом направлении. Я знаю, что мне нужен человек, который помог бы мне. Мне нравится в себе то, что я осознаю свои страхи, что способен остро чувствовать и что могу рискнуть, даже если чего-то боюсь.

Что было у меня в прошлом? Какие наиболее значительные события и поворотные моменты моей жизни? Главным поворотным моментом было, как ни странно, общение с командиром взвода в армии, молоденьким лейтенантом. Он воодушевил меня на поступление в университет, он говорил, что видит во мне способности, требуемые для работы с подростками. Мне трудно было вначале поверить в это, но его вера помогла мне. Следующим значительным событием была моя женитьба и развод. Наши семейные взаимоотношения длились недолго, жена ушла от меня. Это было страшным ударом по моему мужскому самолюбию. Она была очень сильной женщиной, доминантный тип. Жена не упускала случая подчеркнуть, что я - "не деловой", "не мужик". С тех пор я опасаясь сближаться с женщинами из-за страха, что они меня станут подавлять.

Мои родители не разводились, но лучше было бы, наверное, чтобы они это сделали. Они часто ссорились. Насколько я понимаю, именно мать была инициатором. Она была доминирующей личностью и часто "катила бочку" на отца, который был слабым, пассивным и робким по сравнению с матерью. Он никогда не возражал ей. Кроме того, мои "предки" всегда сравнивали меня не в мою пользу со старшим братом, который был "замечательным" ребёнком, удачливым и прилежным учеником. Я сам не знаю, как случилось, что я оказался неудачником.

Я помню, отец кричал: "Ты что, тупой? Соображать надо! Идиот ненормальный! Ты никогда ничего не добьёшься!" Моя мать обходилась со мной так же, как она обходилась с отцом. "Ты - тряпка, а не мужчина. Когда ты уже

вырастешь и уедешь? Хоть глаза не будешь мозолить, чтоб сердце моё не болело!" Вот что Я от неё слышал. Помню, мне было лет 10 или 12, я пытался заснуть ночью, чувствуя себя совершенно ненужным. Мне хотелось построить свой домик и в нём жить.

Мы жили в маленьком городке. В отцовской семье не было разговоров ни о религии, ни о чём таком... По правде говоря, я часто ловил себя на мысли, что я - сын не своих родителей.

У меня, по-моему, классический комплекс неполноценности. Мне бы хотелось уважать себя больше. Надеюсь, что я смогу научиться любить. Мне хочется также избавиться от чувства вины и тревожности и относиться к себе, как нормальные люди. Я действительно хочу стать хорошим детским консультантом, а для этого мне надо глубоко понять себя. Правда, я не совсем определился, что это означает. Но знаю твёрдо, что мне нужно освободиться от самораз-

рушительных склонностей и научиться больше доверять людям. Может быть, вы сможете мне помочь".

1. Психоаналитический подход

Психоаналитический подход предполагает прежде всего исследование неосознаваемой психодинамики поведения Сергея.

Основные моменты психотерапевтической работы суть следующие:

1) Углублённая работа с тревогой, связанной с подавленными сексуальными и агрессивными импульсами. В прошлом Сергей вынужден был подавлять эти импульсы, контролировать их, в противном случае попадал в трудное положение.

2) Принятие к сведению сильного супер-эго, сформировавшегося у Сергея под влиянием интернализации родительских норм и ценностей. Перфекционистские цели и нормы диктуют Сергею основное правило, согласно которому он может быть любим только при условии, что будет совершенным. Естественно, что нереалистичность подобных установок привела лишь к интернализации агрессии и вины. Вместо того, чтобы направить эти чувства на родителей и брата, он обратил их на себя.

3) Приверженность курению может трактоваться как "оральная фиксация". В связи с тем, что в раннем детстве он недополучил любви и принятия, он до сих пор страдает от депривации, ища одобрения и принятия со стороны других.

4) Половая идентификация Сергея прошла неблагоприятно. Являясь свидетелем постоянной борьбы родителей друг с другом, он идентифицировался со слабым отцом и перенёс боязнь к матери, сильной и доминирующей, на всех женщин. Возможно он даже женился на женщине, похожей на его мать и вызывавшей у него те же чувства неполноценности.

5) Сердцевина психоаналитической терапии - установление отношений трансфера и их проработка.

Вполне логично допустить, что к психотерапевту Сергей станет относиться как к матери (тем более, если это будет женщина), или - как к отцу, и анализ этих отношений даст ему возможность осознать неосознаваемые детерминанты собственного поведения.

6) Значительное внимание следует уделить анализу прошлого: отношений с родителями, братом, испытанным в детстве чувствам. Типичные вопросы к Сергею могут быть следующими: "Что ты делал, когда чувствовал себя нелюбимым? Когда ты был ребёнком, мог ты выражать свои негативные чувства? Что ты делал с ними? Какое влияние на тебя оказали твои отношения с матерью?"

7) Особо следует выделить момент повторения в текущем поведении опыта детских переживаний, в частности, воспроизведение его неосознаваемой зависимости от матери. Застывание на симбиотической зависимости и неспособности по-настоящему отделиться от родителей свидетельствуют о незавершенности процессов индивидуации и интеграции, о незавершенности конфликта, борьбы, связанной с независимостью, что ведёт к формированию чувства собственной малоценности.

2. Адлерианский подход

Базисные цели адлерианского психотерапевта соответствуют 4-м этапам консультирования: 1) установлению и поддержанию хороших рабочих отно-

шений с Сергеем; 2) исследованию его динамики; 3) поощрению его к развитию инсайта и понимания; 4) помощи ему в поиске новых альтернатив и выборов.

Первая цель - развитие взаимного доверия и уважения. Терапевт должен внимательно отнестись к субъективным переживаниям Сергея и попытаться уяснить, как тот реагировал на поворотные моменты в жизни. Поскольку консультирование предполагает отношения равенства, терапевт должен исследовать с Сергеем его чувство неравенства с большинством других людей. Цели консультирования устанавливаются совместно.

Вторая стадия предполагает анализ и оценку стиля жизни Сергея (например, с помощью специализированного опросника). При этом (в течение нескольких сеансов) анализировались бы: социальные связи Сергея, его профессиональная ответственность, его мужская роль и чувства, связанные с самим собой. Значительное внимание было бы уделено жизненным целям и приоритетам. Обобщив прошлый опыт Сергея, терапевт особенно бы выделил то, что называется у адлерианцев "базисные ошибки", т.е. ошибочные умозаключения о жизни и деструктивные - о самом себе.

В случае с Сергеем такие ошибочные умозаключения, образующие сердцевину жизненного стиля, суть:

- не сближаться с людьми, ибо это ранит.
- т.к. родители меня не жалели и не любили, меня не полюбит никто.
- если бы я мог стать совершенным, возможно, люди меня и приняли бы;
- быть мужчиной означает не показывать эмоций.

Обобщение и интерпретация терапевтом всей информации должно, по сути, привести Сергея к инсайту, связанному с тем, что он вводит себя в депрессию сам, а не является жертвой заболевания. Иначе говоря, Сергей увидит, что он нуждается не в лечении, а в подбадривании и в переориентировке в жизненных целях. В ходе детального анализа его верований, целей, намерений Сергей увидит неточности в его субъективной логике. Так, сердцевина его жизненного стиля может быть объяснена таким образом: 1) Меня не любят, со мной не считаются; 2) Мир опасен, жизнь несправедлива; 3) Следовательно, я должен искать пути обеспечения собственной безопасности.

В ходе третьего этапа терапевт интерпретирует жизненный стиль, цели, задачи и субъективную логику Сергея. От последнего ожидается выполнение домашних заданий, связанных с переводом его инсайтов в новое поведение.

На последнем этапе, в фазе переориентации, ожидается, что Сергей вместе с психотерапевтом будет работать над рассмотрением альтернативных установок, верований и действий. К этому времени Сергей увидит, что он вовсе не должен замыкать себя в паттернах прошлого. Он также откроет, что у него достаточно сил для перемены жизни, и что для изменений недостаточно одних

инсайтов, а требуется план, ориентированный на действие. Сергей почувствует и поймёт, что он способен создать новую жизнь для себя, а не оставаться жертвой обстоятельств.

3. Экзистенциальный подход

Консультант исходит из того, что Сергей располагает способностями расширить своё сознание и определить для себя будущее направление своей жизни. Прежде всего терапевт обращается к Сергею, побуждая его осознать, что тот не должен быть жертвой прошлого, а, наоборот, способен быть архитектором в реконструкции будущего. Сергей может освободить себя от детерминистских

шор и принять ответственность, которая приходит вместе со свободой направления собственной жизни. Данный подход делает упор не на психотехнику, а на постижение мира Сергея терапевтом в процессе подлинных взаимоотношений как средства самопонимания.

Сергею можно также противостоять в его попытках избежать свободы посредством алкогольно-никотиновой зависимости. Беспокойство Сергея /тревога/ - это не то, что требует "лечения". Скорее, он нуждается в обучении тому, что реалистическое беспокойство - витальная составляющая жизни в свободе и неопределённости. В связи с тем, что гарантий не существует и человек - одинок, вина, и даже отчаяние - суть нормальные сопутствующие этому переживания.

Экзистенциальный терапевт склонен рассматривать воображаемое самоубийство Сергея как символ умирания его личности. Использует ли Сергей свой человеческий потенциал? Избирает ли он, так сказать, путь утверждения жизни или путь смерти? Можно было бы занять позицию конфронтации по отношению к смыслу и цели его жизни. Есть ли причина (резон) для него продолжать хотеть жить? Каковы проекты обогащения его жизни? Что он может сделать, чтобы обрести смысл, значимый для него и живительный?

В жизни Сергея доминирует вина. Однако, в основном, это вина невротическая, т.к. она основана на том, что он думает, будто подводит других людей и не удовлетворяет их ожидания. Сергей должен обучиться тому, что вина может выполнять ценную функцию, если она основана на осознании недостаточного использования собственных потенций. Сергею необходимо также принять ту реальность, что временами он может чувствовать себя одинок, так как самостоятельный выбор и жизнь со своего собственного центра сопряжены с чувством одиночества. Экзистенциальный психотерапевт рассмотрел бы также надежду Сергея в процессе учёбы открыть свой собственный личностный центр и жить собственными ценностными смыслами. В формировании такого собственного психологического центра своей жизни Сергей смог бы стать более основательной личностью и стал бы ценить себя выше. По мере становления такой центрации (я - центр собственного мира) он бы меньше искал одобрения других, в частности, родителей или их заместителей. Вместо установления зависимых отношений он смог бы относиться к другим с позиций своей силы (достоинства). Только тогда возникла бы возможность преодоления чувства изолированности и отдалённости от других.

4. Роджерсианский подход

Психологическая автобиография Сергея четко показывает, чего он хочет для своей жизни. Он ставит цели, он мотивирован к изменению и у него достаточно

беспокойства, чтобы работать над собой. Поэтому роджерианский психотерапевт прежде всего начал бы с веры в способность Сергея найти свой собственный путь и в его собственные силы. Иначе говоря, эта парадигма акцентирует не диагноз и не информацию о прошлом, а прежде всего предполагает свободное высказывание чувств - неадекватности, фрустрации, безнадежности и т.п. Терапевт предоставляет свободу и безопасность для исследования угрожающих аспектов личностного бытия, воздерживаясь от суждений и критики чувств. Здесь мало простого отражения чувств путём вербализации. Терапевт стремится полностью пережить в текущий момент, что это значит - жить в мире Сергея. Подлинные отношения с Сергеем включали бы в себя: доброту, глубокое

понимание, безусловное принятие и теплоту, а также желание позволить клиенту любые из его чувств в ходе терапевтического времени. Терапевт должен был бы передать Сергею основные установки понимания и принятия, и через это положительное отношение Сергей получил бы шанс отбросить свои опасения и более полно и свободно исследовать свои личные заботы. В сущности, Сергей рос бы личностно во взаимоотношениях с терапевтом, который должен был бы оставаться искренним. Сергей использовал бы эти отношения, чтобы научиться больше принимать себя со своими достоинствами и ограничениями. Сергею была бы предоставлена возможность открытого выражения чувства страха по отношению к женщинам, ощущений себя неудачником и "слабаком" и т.д. и, главное, - возможность исследовать, как он себя ощущает, когда его оценивают другие - родители, начальство. Он получил бы возможность выразить чувство вины, т.е. что он живет не так, как ожидали от него родители; что он никогда никого не любил, что он одинок и т.п.

Делясь своими чувствами, Сергей перестал бы ощущать свое одиночество, ибо он рискнул бы впустить в свой частный мир другого, т.е. психолога. Посредством таких личностных отношений с терапевтом Сергей постепенно смог бы сосредоточиться на своих переживаниях и прояснить свои чувства и установки. А терапевт увидел бы его как человека, способного развить свои собственные силы и принимать самостоятельные решения. Словом, терапевтические отношения освободили бы его от саморазрушительных тенденций. Вера и забота психолога увеличили бы его собственную веру и уверенность в своих способностях разрешать трудности и открывать новые пути бытия.

5. Подход гештальт-терапии

Гештальт-терапевт прежде всего сосредоточился бы на незавершённом действии Сергея по отношению к родителям и бывшей жене. Скорее всего, это чувство негодования, но Сергей направил его в свою сторону. Поместив в центр работы его нынешнюю ситуацию, психотерапевт учел бы также и то, что Сергей нуждается в повторном переживании прошлых чувств, которые иначе вмешиваются в нынешнюю жизнь. Однако, в гештальт-терапии проработка прошлых чувств осуществляется не в реминисценциях, а в ситуации "здесь и теперь" в воображаемых сценках из жизни с бывшей женой. Сергей как бы анимировал ситуацию, обращаясь "непосредственно" к жене. Он мог бы прямо сказать ей о своих отрицательных чувствах и тем самым завершить незавершённое. Ему нужен также символический разговор с матерью и отцом. Здесь важно именно содержание его речей, обращенных к родителям, содержание, которое не проявлялось в реальной жизни. При этом психотерапевт может побуждать высказываться следующими вопросами: "Что вызывает у тебя самое большое возмущение в отношении этих людей? Чего ты желал получить от них и не

получил? Как бы ты хотел, чтобы они к тебе относились? Что тебе надо сказать им сейчас, чтобы высказать всё своё негодование и обиду?"

Через осознание того, что он сейчас делает и как удерживает себя в замкнутом пространстве прошлого, Сергей может принять ответственность за свою жизнь. Вовлекая его в диалог между разными "частями" его личности, психотерапевт предоставляет Сергею возможность сыграть разные "Я" и установить между ними более сбалансированные отношения. Можно при этом использовать технику порожнего кресла. Посредством этого Сергей может осознать те мазохистские игры, которые он ведёт с собой. Учитывая, что Сергей теряет

при женщинах, можно предложить ему сыграть роль маленького мальчика и с этой утрированной позиции поговорить с могущественной женщиной (в порожнем кресле), а затем он мог бы сам стать этой сильной женщиной и с этой позиции ответить "маленькому мальчику". Основной момент здесь - его конфронтация с собственными страхами и диалог тех полюсов, которые существуют в нём. Цель - не извлечь наружу чувства, а научиться жить с ними, т.е. почему, собственно, он должен быть либо "маленьким мальчиком", либо "суперменом"? Почему бы ему не научиться быть человеком, которому временами свойственна слабость и опасения?

Большинство техник гештальт-терапии служат одной, но главной цели: помочь Сергею получить более полное чувство того, что, собственно, он делает в настоящем, чтобы продолжать удерживать внутри себя значимые фигуры. По мере достижения осознания того, насколько зависимым от них он позволяет себе быть, у него будет появляться возможность обретения центра внутри себя и жить ради своих собственных целей, а не оставаться под контролем значимых для него фигур.

б. Транзактный анализ

В связи с тем, что транзактный анализ - контрактная форма терапии, следует начать с оговаривания желаемых, согласно контракту, изменений и тех областей, в которых они должны произойти. Общая область, которую хотел бы изменить Сергей, судя о всему, - это как научиться чувствовать себя хорошо. Для ТА существенен анализ нынешнего поведения, взаимодействия с другими и отношений к себе, хотя анализ прошлого также важен, ибо в нём содержатся важные ранние решения, влияющие на теперешнее поведение. Их надо раскрыть. Так, для Сергея таким ранним решением было следующее: "Я - глуп, и лучше, чтобы меня здесь не было. Я неудачник". В дополнение к этому раннему решению Сергей принял такие формулы как: "лучше бы тебя не было"; "будь совершенным"; "не верь женщинам"; "быть мужчиной - значит всегда быть сильным"; "у тебя ничего не получится".

Возможно, главная формула: "лучше бы тебя не было". Разными путями Сергей программировался посланиями типа: "хоть бы тебя не видеть, чтобы сердце не болело" и т.п. Сергей получал много отрицательных подкреплений (ударов), и его личностная ценность девальвировалась. Теперь ему трудно вступить в близкие отношения и принимать поглаживания. Он вложил значительную энергию в накопление отрицательных отношений и эмоций (тревоги, вины, самоуничтожения, даже суицидальных мыслей) - которые необходимо прорабатывать в психотерапевтическом процессе.

Скорее всего психотерапевт данного направления займет по отношению к Сергею позицию конфронтации, указав те игры, в которые он играет: "Бедный я бедный"; "Жертва"; "Беспомощный"; "Страдалец". Его "рэкет" - это собирание

чувств, которые он использует для оправдания своего жизненного сценария и, в частности, ранних решений, которые зафиксированы в "рэжете вины" и "депрессии". По всей вероятности, Сергей склонен накапливать чувства вины и депрессии, а игры, в которые он играет, в качестве приза содержат именно эти чувства. В этом случае он как бы оправдывает в своих глазах свою собственную жизнь, ибо таков сценарий. Формула "не будь" заслуживает особого исследования.

В ходе психотерапии Сергея следует обучить анализу жизненного сценария. Следует показать, что он основывает свой жизненный план на серии решений и приспособлений. С помощью такого анализа он научится определять жизненные стереотипы, которым следует, и, таким образом, изменять свою запрограммированность. С помощью расширения сознания он сможет освободиться от раннего сценария.

Автобиография Сергея показывает, что он интроецировал критического Родителя, который наказывает его и понуждает всегда чувствовать свою неадекватность. Таким образом, Сергею необходимо научиться быть добрее и более снисходительным к себе, тогда он сможет любить и других. Он должен приобрести способность питать себя, принимать свои успехи и открывать себя другим.

7. Поведенческий подход

Первоначальная задача психотерапевта поведенческой ориентации заключалась бы в том, чтобы помочь Сергею перевести некоторые из его общих целей в конкретные и измеряемые. Так, если Сергей говорит: "Я хотел бы лучше относиться к себе", терапевт может спросить: "Что ты имеешь в виду? Когда ты чувствуешь себя хорошо? Что ты можешь сделать, чтобы сузить свою цель?" Когда Сергей говорит: "Я хочу избавиться от своего комплекса неполноценности", терапевт может задать встречный вопрос: "Какое твоё поведение ведёт к чувству неполноценности?" В случае с Сергеем некоторые конкретные цели могут быть связаны с его никотинозависимостью. Его можно попросить вести запись событий, ведущих к курению или выпивке. Что касается неуверенности Сергея в общении с людьми, ему можно предложить моделирование, ролевую игру, тренировку поведения, когда терапевт, играя роль партнёра, мог бы предоставить обратную связь о том впечатлении, которое производит Сергей в общении, и они смогли бы закрепить эффективное поведение.

Тревожность Сергея, связанную с женщинами, также можно было бы проработать методами функциональной тренировки поведения. При этом, терапевт, мог бы, к примеру, сыграть роль женщины, которой Сергей назначает свидание, а Сергей бы практиковал желаемое поведение с проговариванием всех опасений и соответствующим анализом обратной связи.

Страх неудачи можно было бы прорабатывать с помощью систематической десенсибилизации. Начав с обучения релаксации, можно было бы затем составить перечень конкретных страхов, связанных с несостоятельностью. Возглавлял бы это список, скорее всего, страх импотенции, а в конце его значился бы просто разговор со студенткой-коллегой. Затем можно было бы представить ему вообразить приятную сценку и начать процесс десенсибилизации с меньшего страха, прорабатывая его до ситуаций, вызывающих наибольший страх.

Далее терапия сфокусировалась бы на модификации поведения, приводящего к чувствам вины и тревоги. Скорее всего, анализировалось бы не столько прошлое, сколько нынешнее неверное поведение. Значимость придавалась бы

не столько инсайту или переживаниям, сколько обучению совпадающему поведению, устранению нереалистичных чувств вины и страха и выработке более адаптивных реакций, чем существующие, что приведёт к большей степени удовлетворённости.

8. Рационально-эмотавный подход

Прежде всего, здесь важно минимизировать пораженческие и разрушительные установки Сергея, чтобы выработать более реалистичный взгляд на жизнь. Начать можно было бы с раскрытия Сергеем того факта, что он постоянно необдуманно индоктринирует себя иррациональными идеями, и что он может научиться бросать вызов источнику этих затруднений. Он должен мыслить более рационально и станет чувствовать себя лучше. Каковы основные шаги?

Первый. Следует предложить рассмотреть Сергеем многие "должен", "обязан", "надо", которые он смело принимает. Психотерапевт занимает позицию конфронтации по отношению к Сергее, когда тот строит иррациональные верования типа: "Я всегда должен быть сильным и совершенным. Я не мужчина, если показываю слабость". Или: "Если меня никто не любит, это - катастрофа", или: "Если женщина отвергает меня, значит я действительно - ничто" и т.д.

Второй. Можно попросить Сергея оценить способы, которыми он индоктринирует себя с помощью подобных саморазрушительных сентенций. При этом терапевт может не только подвергнуть критике конкретные проблемы, но и саму сердцевину иррационального мышления Сергея, атакуя его, например, такой идеей: "Ты - не твой отец, и ты вовсе не должен продолжать говорить себе, что ты тоже такой же. Сколько ты можешь продолжать некритично переносить на себя все оценки своих родителей? Ты говоришь, что ты себя чувствуешь неполноценным. Что, твоя теперешняя деятельность подтверждает это? Для чего ты так жесток с собой? Означает ли то, что ты был в своей семье козлом отпущения, что ты им обязан оставаться по своей воле?"

Третий. Как только Сергей понял природу своих иррациональных верований и осознал то, как он их поддерживает, терапевт подбадривает его и приучает к своеобразной контрпропаганде. Терапевт может давать Сергеем специальные домашние задания, чтобы помочь избавиться от страхов. К примеру, он может предложить Сергеем исследовать страх перед женщинами путём осознания, что заставляет его руководствоваться формулой: "Они могут кастрировать меня. Они ожидают, чтобы я был сильным и совершенным. Иначе они будут властвовать надо мной." Домашнее задание может включать назначение свидания с женщиной. Если ему это удастся, он может бросить вызов своим катастрофическим ожиданиям. А что ужасное произойдёт, даже если ему откажут? Почему он должен получать подтверждение только от одной женщины?

Можно также использовать и поведенческие техники типа: ролевой игры, моделирования, десенсибилизации, функционального тренинга поведения плюс юмор. Иначе говоря, от психотерапевта ожидается активная директивная позиция и фокусировка на когнитивных и поведенческих аспектах. Сергея обучают иным установочным формулам: "Меня можно любить", "Я могу добиваться успехов или временами терпеть неудачу", "Я не должен превращать всех женщин в свою мать", "Я не должен себя наказывать за то, что не всегда совершенен".

Кроме того, Сергей получил бы пользу от когнитивно-поведенческих процедур, переструктурирующих его "Я-утверждения" в конструктивные и позитивные. При этом полезны: 1) самоанализ поведения в разных ситуациях (в письменной форме); анализ внутреннего диалога (что он себе говорит в ситуации, как он себя настраивает); 2) обучение новому внутреннему диалогу,

поскольку мысленные установки влияют на поведение; 3) обучение совпадающему поведению на когнитивном и поведенческом уровнях вначале в процессе учебных, а затем - реальных ситуаций.

9. Реальностная терапия

Прежде всего - внимание к настоящему ради достижения "успешной идентичности". Он сам указал, что для него желательно и что он расценивает как достижение. Реальностная терапия акцентирует внимание на желательных поведенческих изменениях, а не на чувствах и отношениях к себе. При этом следует исходить из того, что если Сергей сможет повысить самоуважение и признать собственные силы, его негативные чувства к себе изменятся.

Каковы основные стратегии? Прежде всего - контракт с указанием времени и целей психотерапии. Цели должны быть конкретными и реалистичными. Причём, терапевт должен помочь определить степень реалистичности целей, задавая, например, вопросы типа: "Удовлетворены ли сейчас твои потребности? Ты доволен своим теперешним поведением?" Поскольку ответы будут отрицательными, терапевт будет побуждать Сергея к оценочным суждениям о текущей жизни, спрашивая: "Как бы ты хотел измениться? Что ты сейчас можешь сделать, чтобы измениться? Готов ли ты изменить саморазрушительное поведение? К примеру, склонность много курить?" Терапевт может побуждать Сергея к оценке того, стоят ли его образцы поведения (стереотипы) той цены, которую тот за них платит. Извинения и обвинения других не принимаются. Главное - не анализ того, почему так произошло, а позиция, что Сергей может сделать что-то, чтобы изменить своё поведение на успешное. Терапевт может, например, предложить следующее: "В следующий раз, когда ты почувствуешь себя одиноким и захочешь выпить, прими решение позвонить приятелю и поговорить с ним о твоём одиночестве. Сделай со своими чувствами что-нибудь другое, чем обычное курение или выпивка. Ты говорил, что стесняешься людей. Что ж, помести себя в ситуацию, где ты вынужден будешь знакомиться. Запиши свои чувства, понаблюдай за собой в этих ситуациях, за тем, что ты делаешь в них, и принеси свой отчёт на следующее наше занятие. Вместо изучения того, почему ты чувствуешь себя неполноценным, сосредоточься на том, что ты делаешь, когда ты себя чувствуешь именно таким образом, и на ситуациях, которые увеличивают это чувство."

Реальностная терапия должна делать значительный упор на сильных местах Сергея. Он решил про себя когда-то, что он неудачник. Но сегодня он сделал большие шаги в направлении развития своих способностей. Он поступил в университет, он интересуется практической работой, он стремится помогать детям. Терапия могла бы помочь ему в формулировке планов развития в этом направлении. Короче говоря, Сергей должен получить одобрение за всё, чего он достиг, и подбадривание в том, что он сам ответственен за ту жизнь, которую теперь ведёт. Он должен увидеть, что может добиться большего, чем сам он когда-то решил.

10. Парадигма персонализма отечественных философских традиции

Богатство и разнообразие психологических прозрений и подходов к проблематике личности в классической русской философии весьма неотвлечённым образом соотносимо с конкретной практикой психологической помощи, которая может трактоваться как "духовная ортопедия" (П.А.Флоренский), как "поддержание духа", восстановление способности любви и веры, личностного "Я",

соотносимого с вечными и нетленными ценностями бытия в качестве ответственного и причастного к смыслу своей жизни, имеющего своё достоинство и достоинство не только в самом себе, но и в бытии другого и для другого, и

осознающего и означающего себя в этом своём авторском, ответственном бытии как развёртывающееся, развивающееся во времени-пространстве культурное тело, мир, и одновременно символ, отражающий неведомые глубины инобытийного, не явленного вовне бытия, составляющего тайну самого человека (Ф.М. Достоевский, Н.А-Бердяев, А-Белый, Б.П. Вышеславцев, Лев Шестов, С.Л.Франк, М.М. Бахтин и др.)

Узловыми моментами возможной личностной работы с Сергеем могли бы быть следующие:

1. Возвращение прожитой жизни Сергея достоинства, ценности опыта, личного, не заёмного, не книжного, работа на "возвышение", на возмещение в душе, потерявшей опору для самостоянья и ищущей эту опору вне себя, в других (точно так же, потеряв равновесие, мы инстинктивно хватаемся за ближнего за нечто устойчивое вблизи), высоких смыслов трагедии личностного бытия человека: незащищенного, одинокого, обречённого на страдания и гибель и вместе с тем способного искать любви и поддержки, способного бороться и отстаивать себя, преодолевать страх, обретать мужество прямого взгляда на опасности мира и на свои слабости, способность верить в других и в себя, испытывая благодарность, желание помочь другим, т.е. - способного выходить за пределы своего "Я", осуществляясь в мире как "Я - для других".

2. Особое внимание следовало бы уделить созданию условий для проявления личностного "Я" Сергея, каким оно есть само для себя, независимо от соответствия или несоответствия внешним или налагаемым внешними (ранними и поздними обстоятельствами) идеалам и представлениям. Следовало бы побудить Сергея погрузиться в неструктурированные глубины его "самости" посредством различения внешнего и внутреннего, поверхностного и сущностного, ложного и истинного. Его отношения с бывшей женой - подходящее пространство для проработки проблематики любви как понятия и бытия, как безусловного или обусловленного чистосердечного желания добра и - манипуляции, как веры и безверия.

3. Тревога и связанные с ней способы её компенсации, равно как и проявляющееся самоотношение - важный момент для построения полноценного диалога, в котором бы сопереживание, глубинное, непредзаданное, живое, не-объектное общение, восстановление способностей Сергея к формированию подлинных отношений "Я-Ты" с другим, с миром, с самим собой создало бы основу для такого важного события личного опыта душевной и духовной жизни как встреча, т.е. непосредственного переживания трагизма, неразрешимых противоречий бытия не в их изолированной друг от друга и непреодолимой невозможности, а как момента инициации, постижения (чувственного, аффективного и вместе с тем глубоко интеллектуального и духовного) сложности и глубины жизни, прикосновения к её сокровенным тайнам, что само по себе есть высшее благо человека как самосознающего и самосозидающего бытия в мире.

4. Ещё один важный аспект работы с Сергеем - разделение его личностного бытия и личностного бытия тех людей, которые в своё время его травмировали (родители, бывшая супруга). Его способность к самопониманию может развиваться через понимание других, в частности, самых близких по крови людей: отца и матери. Понять их личностное бытие в отделенности от своего, т.е. как иное личностное бытие, как жизнь другого невозможно без любви и постижения того, что их жизненный мир, который они создавали и строили определённым

образом был таким, каким он был не потому, что он был специально построен для Сергея, а потому, что он не мог быть иным. И что ценность этого мира,

через который была явлена жизнь Сергею, заключается в том опыте, в том переживании жизни, которое позволяет теперь Сергею создавать свой, иной мир, где будут не только жалобы и обиды, оскорбления и обвинения, но - вера, надежда, любовь, благодарность, мужество и, быть может. Бог как высшая ценность, без которой человеку не даётся осознание меры всех вещей - другого человека.

Таким образом, богатейшие отечественные традиции персонализма дают психологу и клиенту возможность не только восстановить своё "Я", его самостоянье, но и выйти за пределы "Я" в области духовного и вневременного бытия, к проявлению самости и осознанию собственной жизни и её ценности как одного из бесконечных проявлений жизни людей и человечества, как вечно повторяющейся и неповторимой, разгадываемой и неразгаданной, попираемой и неуничтожимой, наполненной болью и радостью, отчаянием и надеждой, безверием и верой, равнодушием и любовью, тайны человеческого бытия.

Б. Проективный текст "Случай с Людмилой"

Идентичен проективному тексту "Случай с Сергеем" по проблематике, но отличается ориентированностью на половую идентификацию клиента-женщины, что требует самостоятельного творческого переуточнения некоторых формулировок в ориентировочных опорных текстах.

Действие происходит в консультативном центре, где квалифицированные психологи проводят индивидуальную и групповую работу. Людмила зашла, чтобы получить консультацию, и рассказала консультанту следующее:

"Мне 25 лет. Я - студентка психологического факультета. Недавно решила специализироваться в области практической психологии. Я окончила три курса, прослушала спецкурсы по психологии личности, общения и даже прошла группу личностного роста. Нас попросили написать психологические автобиографии, где надо было рассказать о своих чувствах, о прошлом и о желаемом будущем. В ходе этой работы я поняла, что недостаточно знаю себя. Я решила, что если собираюсь работать с людьми как консультант, то мне следует прежде всего лучше взглянуть на себя. Мне бы хотелось еженедельно получать индивидуальное консультирование, а также присоединиться к постоянно действующей группе, так как мне необходим опыт в установлении отношений с другими, постоянная обратная связь и более глубокая проработка моих проблем. Я надеюсь посещать ваш консультационный центр в течении семестра, а, может быть, и года".

Таковы основные моменты рассказа Людмилы. Перед уходом она отдала консультанту психологическую автобиографию. Ниже приводится этот текст.

"В свои 25 лет я чувствую, что прожила большую часть своей жизни впустую. К настоящему моменту я бы хотела уже закончить университет и работать, а вместо этого я всего лишь студентка. Я поняла, что без знания практической психологии, не смогу добиться многого и поэтому решила специализироваться в области консультативной психологии и работать консультантом с проблемными детьми. Мне помог в своё время один человек и я бы также хотела помогать молодежи. В настоящее время я снимаю угол у одной пожилой алкоголички. У меня мало друзей, я испытываю страх и робость со сверстницами или людьми старше меня. Я чувствую себя хорошо с детьми, потому что они ещё искренни. Я очень беспокоюсь по поводу того, достаточно ли я подхожу для практической

работы в качестве психолога-консультанта. Одна из моих проблем - я много

курю и, бывает, выпиваю. В основном это случается, когда мне одиноко и кажется, что я всегда буду никому ненужной. Я боюсь людей вообще, но особенно сильных и привлекательных мужчин. Возможно, я всегда думаю о том, что они меня оценивают и боюсь, что они считают меня недостаточно женственной. Мне кажется, что я не соответствую их ожиданиям в отношении женщины. Я действительно далека от образца "модели". У меня не смазливое личико, я довольно резка в обращении и часто задумываюсь, соответствую ли я вообще современным представлениям.

Довольно часто меня охватывает тревога, особенно по ночам. Иногда мне хочется куда-нибудь сбежать, чтобы никто меня не видел. Часто я страдаю от того, что невезучая. Я вообще часто заикливаюсь на себе, на мыслях о собственной бесполезности. В такие моменты я себя ненавижу. Мне кажется в тяжёлые минуты, что лучше мне вообще было не родиться, лучше умереть. Тогда бы я, по крайней мере, перестала страдать. Если быть откровенной, я не могу сказать, что кого-нибудь когда-нибудь любила всей душой. Да и меня никто никогда не любил по-настоящему.

Но всё, конечно, не так мрачно, так как у меня нашлось достаточно настойчивости, чтобы поступить в университет, тем более на факультет психологии. Мне нравится то, что я хочу работать над собой и прилагаю усилия в этом направлении. Я знаю, что мне нужен человек, который помог бы мне. Мне нравится в себе то, что я осознаю свои страхи, что способна остро чувствовать и что могу рискнуть, даже если чего-то боюсь.

Что было у меня в прошлом? Какие наиболее значительные события и поворотные моменты моей жизни? Главным поворотным моментом было, как ни странно, общение с моей начальницей в цеху, где я работала, молоденьким мастером. Она воодушевила меня на поступление в университет, она говорила, что видит во мне способности, требуемые для работы с молодежью. Мне трудно было вначале поверить в это, но её вера помогла мне. Следующим значительным событием было моё замужество и развод. Наши семейные взаимоотношения длились недолго, муж ушёл от меня. Это было страшным ударом по моему женскому самолюбию. Он был очень сильным мужчиной, доминантный тип. Муж не упускала случая подчеркнуть, что я - "не такая", "не баба". Я сделала аборт. С тех пор я опасаясь сближаться с мужчинами из-за страха, что они меня подавят.

Мои родители не разводились, но я бы хотела, чтобы они это сделали. Они часто ссорились. Насколько я понимаю, именно отец был инициатором. Он был доминирующей личностью и часто "катил бочку" на мать, которая была слабой, пассивной и робкой. Она никогда не возражала ему. Кроме того мои "предки" всегда сравнивали меня не в мою пользу со старшей сестрой, которая была "замечательным" ребёнком, удачливой и прилежной ученицей. Я сама не знаю, как случилось, что я оказалась неудачницей.

Я помню, мать кричала: "Ты что, тупая? Соображать надо! Идиотка ненормальная! Ты никогда ничего не добьёшься!" Мой отец обходился со мной так же, как он обходился с матерью. "Ты - лошадь, а не женщина. Когда ты уже вырастешь и уедешь? Хоть глаза не будешь мозолить, чтоб сердце моё не болело!" Вот что я от него слышала. Помню, мне было лет 15, я пыталась заснуть ночью, чувствуя себя совершенно ненужной. Мне хотелось построить свой домик и в нём жить.

Мы жили в маленьком городке. В родительской семье не было разговоров

ни о религии, ни о чём таком... По правде говоря, я часто ловила себя на мысли, что я - дочь не своих родителей.

Какой бы я хотела стать и каких изменений своей жизни я хотела бы? Прежде всего, я хотела бы лучше относиться к себе. У меня, по-моему, классический комплекс неполноценности. Мне бы хотелось уважать себя больше, чем теперь. Надеюсь, что смогу научиться любить. Мне хочется также избавиться от чувства вины и тревожности, я хочу относиться к себе, как нормальные люди. Я действительно хочу стать хорошим детским консультантом, а для этого мне надо глубоко понять себя. Правда, я не совсем определилась, что это означает. Но знаю твердо, что мне нужно освободиться от саморазрушительных склонностей и научиться больше доверять людям. Может быть, когда я больше полюблю себя, я смогу доверять другим и они найдут во мне что-то такое, что заслуживает симпатии."

Упражнение 2

Инструкция:

Упражнение предназначено как для индивидуальной, так и для групповой учебной работы. Внимательно вчитайтесь в текст. Сориентируйтесь в наиболее, на Ваш взгляд, приемлемых парадигмах для консультативной беседы с Ириной. Меняясь ролями и чередуя психотерапевтические парадигмы, подберите оптимальную для Вас и для Вашей "клиентки".

После завершения учебной работы в целом, проведите групповую проективную дискуссию на тему: "Мой выбор психотерапевтической парадигмы и конкретные задачи психологической помощи.

СЛУЧАЙ С ИРИНОЙ

Ирине 25 лет. Она замужем 6 лет. Детей нет. Два раза была беременна и дважды дело заканчивалось выкидышем. Муж - инженер. Поженились в 1986 году, в феврале, в Припяти, где Ирина работала учительницей младших классов, а муж, Володя, электриком на ЧАЭС. После аварии им дали квартиру в Киеве и прописку (временную) до 31 декабря 1991 г. За это время необходимо принять решение: либо Володя остаётся в Славутиче, сохраняя все льготы работника атомной станции и, естественно, получая постоянную прописку, либо освободить жилплощадь и устраиваться в жизни самостоятельно. Сейчас Ирина не работает, вот уже полгода, стаж у неё прервался. Володя пока ездит на вахты, но в связи с обострившейся хронической пневмонией серьёзно подумывает о Монолог Ирины у психолога (очень робко, неуверенно):

И. - Добрый день! Вы уже свободны? Можно сесть?

/7. - Да, пожалуйста. Слушаю Вас!.

И. (Плачет, вначале тихо, затем громче, почти рыдает). Плачет, не обращая внимания на психолога, примерно 5 минут. Нервно ищет платочек, комкает... Прячет лицо в ладонях... Наконец, первое высказывание: "Что мне делать?"

/7. (участливо смотрит ей в глаза, молчит).

И. (Снова всхлипывает, плачет, затем рыдает... Извиняется. И снова плачет)...

П. - Что у Вас случилось?

И. (Сквозь слёзы) "Ничего... жизни нет... Понимаете, мы с Володей поженились в 1986 году, зимой. А тут - авария. Я была в положении. А у меня выкидыш... (Плачет). Мы только-только обустраиваться начали. А тут... Ава-

рия... Эвакуация... Нас в гостинке поселили. Прописка временная... Через 2 месяца заканчивается. А мужу сказали: будешь в Славутиче - дадим квартиру, не будешь - сам устраивайся. Он на вахте работает. Две недели там, две недели дома. Придёт домой, набьётся, не подступиться. Я к нему подойду спросить, а он грубо так, знаете, ответит... Я потом ещё забеременела, а у меня опять выкидыш... (Плачет). Жизни нет... А сейчас он заболел, в больнице лежит, пневмония у него обострилась. Я пришла к нему в больницу, а он (плачет) разговаривать не хочет... Я думаю... Может, говорю, у тебя кто есть... А он зло так посмотрит, как скажет, так страшно делается... Пошла ты, говорит, отсюда... Сил нет... Что делать? ... Семья валится... Я не работаю уже полгода. Денег у меня нет. А он почти не даёт. Как на них прожить? Не могу я больше... Я к родителям поехала, когда он на вахте был, а отец говорит: езжай в семью. А где же она, моя семья? Не знаю просто... Привязчивая я. Привязалась я к нему... Если бы дети были... Атак, кому я нужна? Не знаю просто... (Плачет). Я в школе работать не смогла. Слишком большая нервная нагрузка. А сейчас - и рада бы, да нет места... Что делать?"

> .;-?

СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ - противоречивое отношение субъекта к объекту, одновременная направленность противоположных чувств (любви и ненависти, например) на один и тот же объект. Одна из отличительных черт невротиков.

АНИМА - в концепции К. Юнга термин, содержание которого означает женское начало в психике. Один из архетипов коллективного бессознательного.

АНИМУС - термин К. Юнга, фиксирующий мужское начало психики. Один из архетипов коллективного бессознательного.

АНТИКАТЕКСИС - процесс перемещение либидо от объекта к субъекту.

АНТРОПОДИЦЕЯ - концепция П.А. Флоренского, утверждавшая величие и мощь человека, человеческого разума как главной цели и итога Божественного сотворения мира.

АНТРОПОЦЕНТРИЧЕСКИЙ - мировоззрение, согласно которому человек является центром и конечной целью мироздания.

АТТИТЮДЫ - система основных установочных отношений личности.

АФФИПИАЦИЯ-привязанность.

БАЛЛИНТОВСКИЕ группы - названные по имени их инициатора, венгерского психиатра К.Баллинта, представляют собой собрания специалистов-психотерапевтов или психологов. Предназначены для отрефлексирования или отреагирования личностно значимых переживаний, вызванных психотерапевтической практикой.

БПМ - "базовые перинатальные матрицы" - в концепции С.Грофа четыре основные слоя бессознательного, связанные с памятью о внутриутробном существовании и процессе рождения.

ВИДЕОТРЕНИНГ - психологический тренинг с использованием видеозаписи процесса, его просмотра и обсуждения участниками тренинга.

ГЕШТАЛЬТ - целостный образ, форма (нем.) - термин и понятие, отражающие специфику восприятия.

ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИЯ - физиологические эффекты, возникающие при глубоком и частом дыхании.

ИМНЦЖ - образ (англ.). Публично зафиксированный или поддерживаемый

облик, образ общественного лица, лик профессии, рода деятельности, образа жизни.

ИЦИЦИЦУАЦИЯ - термин К.Юнга, означающий как стремление "эго" к слиянию с "самостью", так и сам этот процесс.

ИНИЦИАЦИЯ - букв. "посвящение". Ритуальный обряд, сопровождающий социально санкционируемое действие, имеющее целью общепризнанное изменение статуса индивида в группе.

ИНКОРПОРИРОВАНИЕ - "включение в состав", присоединение, происходящее в процессе накопления и интеграции информации, находящейся в памяти, и той, что поступает извне.

ИНСАЙТ - внезапное озарение, разрешение той или иной проблемы.

ИНСТИТУЦИОНАЛИЗАЦИЯ - воплощение в форму тех или иных организаций какой-либо концепции. Напр. Институт Карла Юнга в Швейцарии - институционализация идей Юнга.

ИНГЕНЦИЯ - "намерение" (англ.)

ИНГЕРИОРИЗАЦИЯ - процесс формирования внутренних структур психики, обусловленный впечатлениями внешней реальности.

ИНГРОВЕРСИЯ - обращенность к своему внутреннему миру в отличие от **ЭКСТРАВЕРСИИ** (см.)

ИНГРОЕКЦИЯ - полное включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им образов и взглядов других людей, когда он уже не разделяет собственные и несобственные представления.

ИНТРОСПЕКЦИЯ - наблюдение за своей собственной психической деятельностью.

ИНЦЕСТ - "кровосмешение", сексуальная связь близких родственников.

КАРНАВАЛИЗАЦИЯ - термин М.М. Бахтина, обозначающий социально-психологические процессы, возникающие в обществе в период ломки прежнего характера социальных отношений. Сущность этих процессов заключается в осмеянии прошлого. Исторический прототип этих процессов - римские сатурналии.

КАТЕКСИС - в учении Фрейда "энергетический заряд", процесс перемещения психосексуальной энергии на какой-либо объект.

КОМПЛЕКС - совокупность подавленных влечений, представлений, аффектов, влияющих на поведение индивида, образом.

структурируя его определённым

КОНГРУЕНТНОСТЬ - букв. "соответствие". В учении К.Роджерса - соответствие, адекватность эмоциональных, экспрессивных поведенческих и др. средств деятельности психотерапевта в ситуации оказания психологической помощи.

КОНТРАПЕРЕНОС - неосознанное перенесение психотерапевтом отношения к эмоционально значимым для него людям на личность пациента.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ - доверительность, секретность.

МАНИПУЛИРОВАНИЕ - (синоним - маккиавелизм) термин, обозначающий скрытое управление действиями и поведением в целом других людей посредством эксплуатации их "слабых мест" т.е. неотрефлексированных и ненужных комплексов.

МЕНТАЛИТЕТ - совокупность устойчивых ценностно-смысловых структур общественного сознания и поведения.

НАРЦИССИЗМ- проявление внимания исключительно к собственной персоне, самолюбование.

НЕВРОТИЗМ- состояние, характеризующееся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, вегетативными расстройствами.

НЕВРОТИК - человек, страдающий невротическими расстройствами.

ОРГАНОПРОЕКЦИЯ - термин П.А. Флоренского, воплощающий в концепции антропологии выдающегося русского философа идею развития могущества человека путём вынесения вовне и усиления органов человеческой психики.

ОСПОСОБЛЕНИЕ - термин Г.П.Щедровицкого, обозначающий действия индивида (ориентировочные, пробные, рефлексивные), направленные на уяснения специфики ситуации и своего места в ней.

ПАТТЕРН - "шаблон" (англ.) - устойчивый шаблон поведения (поведенческий паттерн), устойчивая структура в бессознательном (паттерны бессознательного), либо в мышцах тела ("телесные паттерны" в телесно-ориентированной терапии).

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ - относящийся к периоду до рождения. В концепции С.Грофа - память о внутриутробном существовании.

ПЛАЦЕБО - (лат. placebo, букв. "пустышка") феномен психики, отражающий суггестивное влияние на личность субъективно значимых и желаемых форм медикаментозного или психологического воздействия.

ПСИХОАНАЛИТИК - психотерапевт, работающий в русле психоаналитической парадигмы.

ПСИХОДИАГНОСТИКА - постановка диагноза с помощью тех или иных психодиагностических методов, например, тестирования.

ПСИХОТИК - человек, имеющий склонность к психозам, когда подсознательное полностью захватывает власть над индивидом.

ПУБЕРТАТ - период достижения половой зрелости.

СОЦИОПСИХОТЕРАПИЯ - понятие, объём и содержание которого включает в себя широкий комплекс услуг помощи, направленных на личностную адаптацию индивида в социуме.

СУГГЕСТИЯ - внушение.

СУПЕРВИЗОРСТВО - наблюдение, руководство. Термин, распространённый в англоязычных странах в отношении действий внешнего контроля, наставничества, сопровождающего повышение квалификации или соблюдение нормативов профессиональной деятельности психологов и психотерапевтов.

ТРАНСФЕР - термин З.Фрейда, означающий перенос пациентом на фигуру психоаналитика собственных неотреагированных комплексов, уходящих корнями в раннее детство.

ФРУСТРАЦИЯ - психологическая реакция, связанная с разочарованием, неудачей в достижении какой-либо цели., крушения надежд и т.п.

ЭКЗИСТЕНЦИЯ - "существование", понятие экзистенциальной философии и психотерапии, отражающее субъективную данность личностного бытия.

ЭКСТРАВЕРСИЯ - обращенность вовне, к наружному миру, в отличие от **ИНТРОВЕРСИИ** (см).

ЭКСТРАСЕНС - человек, приписывающий себе "экстрасенсорные" (букв. "сверхощущаемые") способности. Фактически речь идет о современном наименовании дилетантов, использующих приёмы косвенного или прямого суггестивного воздействия. Одно из наименований представителей т.наз. "оккультных наук".

ЭМПАТИЯ - сопереживание. Термин введён в психотерапию К. Роджерсом, подчёркивавшим в психотерапевтическом переживании момент неслиянности, разделённости "Я" психотерапевта и "Я" клиента.