

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПСИХОТЕРАПИИ

Дж. Коттлер Р. Браун

Психотерапевтическое
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

*4-е международное
издание*



 **ПИТЕР®**

Jeffrey A. Kottler
Robert W. Brown

*Introduction to
Therapeutic Counseling*

Voices from the Field

Brooks/Cole

Thomson Learning

*Australia. Canada. Denmark. Japan. Mexico. New Zealand. Philippines
Puerto Rico. Singapore. South Africa. Spain. United Kingdom. United States*

Дж. Коттлер
Р. Браун

Психотерапевтическое
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

4-е международное издание

Санкт-Петербург
Москва • Харьков • Минск
2001

Коттлер Джеффри, Браун Роберт

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

4-е международное издание

Серия «Золотой фонд психотерапии»

Перевод с английского М. Потаповой, А. Ракитиной

Главный редактор
Заведующий психологической редакцией
Зам. заведующего психологической редакцией
Научный редактор
Ведущий редактор
Редактор
Художник обложки
Подготовка иллюстраций и дизайн оригинал-макета
Корректор
Верстка

В. Усманов
А. Зайцев
Н. Мшаловская
С. Кулаков
А. Борин
С. Комаров
В. Шимкевич
А. Борин
Т. Брылева
Ж. Григорьева

ББК 53.87 УДК 615.851.2

К73 Коттлер Дж., Браун Р.

Психотерапевтическое консультирование. — СПб.: Питер, 2001. — 464 с: ил. — (Серия «Золотой фонд психотерапии»).

ISBN 5-272-00387-X

Предлагаемая книга является подробным и динамичным изложением теории и практики психотерапевтического консультирования, современным пособием для вводных курсов в такие предметные области, как «Принципы консультирования», «Профессиональная ориентация», «Теория и практика консультирования», «Оказание психологической помощи», «Развитие человеческих ресурсов». Подробно рассматриваются основные формы и условия, в которых осуществляется консультирование — консультирование в образовательных и медицинских учреждениях, коммерческих и общественных организациях, ведение частной практики. Последнее, 4-е издание книги, содержит новые разделы, связанные с развитием в эти годы таких направлений, как пасторское консультирование, семейное и брачное консультирование, консультирование по вопросам сексуальной жизни, посредничество в конфликтах, реабилитационное консультирование, диагностика в консультировании.

Книга поможет становящимся профессионалам овладеть основами терапевтического консультирования, базовыми психотерапевтическими навыками и с успехом использовать изучаемый материал в своей повседневной деятельности.

© 2000 Wardsworth

© Перевод на русский язык. А. Г. Ракитина, М. С. Потапова, 2001

© Издательский дом «Питер», 2001

Права на издание получены по соглашению с International Thomson Publishing.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-272-00387-X

ISBN 0-534-35878-0 (англ.)

ЗАО «Питер Бук». 196105, Санкт-Петербург, Благодатная ул., д. 67.

Лицензия ИД № 01940 от 05.06.00.

Налоговая льгота - общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 953000 - книги и брошюры.

Подписано в печать 28.04.01. Формат 70х100¹/₁₆. Усл. п. л. 38,7. Тираж 5000 экз. Заказ № 601.

Отпечатано с диапозитивов в ФГУП «Печатный двор» им. А. М. Горького Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

Оглавление

Предисловие.	9
ЧАСТЬ 1. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК ПРОФЕССИЯ.	13
Глава 1. Что такое консультирование и как оно работает.	14
Почему вы решили стать консультантом?	14
Что значит быть консультантом?	18
Определение консультирования.	23
Почему работает психотерапевтическое консультирование?	26
Резюме.	30
Вопросы для самостоятельного изучения	30
Рекомендуемая литература.	32
Глава 2. Основы консультирования (исторический и исследовательский аспект).	33
Отличительные особенности консультирования.	34
История психотерапевтического консультирования.	36
Лицензирование и сертификация в консультировании.	46
Исследовательские основы консультирования.	49
Исследование для консультанта.	51
Консультант как информированный потребитель научных данных.	53
Резюме.	54
Вопросы для самостоятельного изучения	55
Рекомендуемая литература.	56
Глава 3. Условия, в которых проводится консультирование.	57
Что общего у всех консультантов.	59
Один день из жизни.	66
Ценность гибкой специализации.	78
Итоги.	82
Вопросы для самостоятельного изучения	84
Рекомендуемая литература.	84
Глава 4. Психотерапевтические отношения.	86
Особенности консультационных отношений.	86
Развитие взглядов на помогающие отношения.	91
Консультанты как специалисты в области отношений.	94
Решение конфликтов во взаимоотношениях.	98
Особенности психотерапевтических отношений, имеющие практическое значение.	100
Построение отношений во время первой сессии.	103
Взаимное влияние.	109
Резюме.	110
Вопросы для самостоятельного изучения.	111
Рекомендуемая литература.	112

Влияние предубеждений	336
Проблема культурной принадлежности	339
Предпочитаемые клиенты	340
Консультирование и пол	341
Консультирование этнических меньшинств	344
Консультирование пожилых людей	347
Консультирования лесбиянок и геев	351
Консультирование клиентов с физическими недостатками	355
Резюме	357
Вопросы для самостоятельного изучения	357
Рекомендуемая литература	358
ЧАСТЬ 4. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ КОНСУЛЬТАНТА	359
Глава 14. Этические и правовые вопросы	360
Профессиональный кодекс	361
Учет интересов различных сторон	362
Области, связанные с наибольшими этическими сложностями	364
Принятие этических решений	374
Правовые вопросы в консультировании	378
Резюме	383
Вопросы для самостоятельного изучения	383
Рекомендуемая литература	384
Глава 15. Заключение	385
Советы для студентов, пылко преданных консультированию	385
Вариации на тему	394
Вопросы для самостоятельного изучения	396
Рекомендуемая литература	396
<i>Приложение. Американская ассоциация консультирования. Этический кодекс</i>	
и Стандарты практики	398
Предисловие	398
Этический кодекс	398
Библиография	424
Предметный указатель	449
Именной указатель	458

Предисловие

Впервые данный учебник был создан как пособие по введению в специальность для студентов. Временами перед нами возникали препятствия, связанные с тем, что личностная чувствительность и сердечность, которые являются основой нашей профессии, не были отражены в академическом опыте. Очень часто в образовании акцент делается на теоретических знаниях и научных исследованиях, что является недостаточно увлекательным для студентов. Мы надеемся, что эта книга будет отвечать не только критериям научности, но и даст живое и динамичное представление о профессии консультанта.

Я верю, что Боб, не доживший до выхода четвертого издания, был бы горд, что его имя все еще ассоциируется с учебником, написанным специально для студентов, в котором содержится призыв исследовать собственные мотивы выбора этой специальности и который также помогает интегрировать данные об исследованиях и теоретические знания. Чаше чем когда-либо мнения начинающих и опытных специалистов используются для того, чтобы дать представление о реальностях практики, сделать предлагаемые идеи более живыми, помочь использовать изучаемый материал в своей собственной жизни. В самом деле, какая другая профессия не только дает возможность применять полученные знания в собственной жизни, но и подталкивает к этому! Почти все, что вы узнаете из этого учебника, можно будет использовать в повседневной деятельности.

Что вы можете делать

Одна из отличительных особенностей данного учебника, которая делает его уникальным в своем роде, состоит в ориентированном на студентов подходе к реальностям практики. Кроме предлагаемого материала об исследованиях, исторических и теоретических основах, изложенных доступным языком, я пытаюсь вовлечь вас в диалог о профессии консультанта, о базовых понятиях, так же как и о личных планах на будущее.

Очень часто отношения, которые мы развиваем с другими людьми, становятся основой для личностного изменения. И поэтому правильно строить отношения с читателями так же, как с клиентами или студентами. Чаше чем когда-либо я пытаюсь присоединиться к читателям, помогая им в изучении процесса консультирования и его содержания.

Чтобы сделать описываемые концептуальные идеи более живыми, я добавил в этом издании рубрику «Мнение специалиста», в которой начинающие и опытные специалисты честно и открыто говорят о сложностях, с которыми они сталкиваются, о том как они их решают, и предлагают практические советы, основанные на собственном

опыте. Высказываемые мнения дают читателям возможность столкнуться с реальностями практики и сделать осознанный выбор, где и как использовать полученные знания и навыки. Мы советуем использовать этот материал как своего рода трамплин, когда вы сами будете брать интервью у практиков.

Одно из традиционных заданий, которое я предлагаю студентам, это проинтервьюировать минимум 6-10 консультантов, представляющих по крайней мере три разных сферы деятельности. Я не думаю, что существует еще много других приемов, более полезных, чем разговор с людьми, которые занимаются тем, чем вы в один прекрасный момент начнете заниматься сами. Попросите у них совет. Узнайте, что больше всего им нравится и не нравится в их работе. Также вполне вероятно, что однажды подобный контакт перерастет в возможность пройти практику или даже устроиться на работу.

В конце каждой главы есть упражнения, которые помогут вам структурировать материал. Эти упражнения для самостоятельной работы, так же как и ведение структурированного дневника, помогут вам использовать полученные знания в собственной жизни. Кроме того, эти упражнения можно использовать непосредственно на занятиях, в качестве тем для группового обсуждения. Независимо от того, будете вы или нет их выполнять, вам будет полезно во время всего обучения вести дневник, фиксируя в нем важные идеи, диалоги со мной и вашим преподавателем, осмысливая сложные понятия и структурируя материал наиболее удобным для вас образом.

Что можно ожидать

Книга «Психотерапевтическое консультирование» является пособием для вводных курсов в такие предметы, как «Принципы консультирования», «Профессиональная ориентация», «Теория и практика консультирования», «Введение в оказание психологической помощи», «Развитие ресурсов у человека». Основной акцент в данной книге делается на развитии профессиональной идентичности, этических нормах в практике, основных профессиональных навыках, терапевтических отношениях, формировании собственного представления о консультировании и понимании наиболее значимых исследований. Также я уделяю особое внимание «краеугольным камням» в сегодняшней практике. Слишком часто студенты жалуются на то, что предлагаемые курсы и учебники не подготавливают их к реальностям практики.

Подробно рассматриваются основные формы и условия, в которых осуществляется консультирование, например, консультирование в школах и медицинских учреждениях, промышленных и общественных организациях, ведение частной практики. Эта книга рассчитана на работу в течение семестра, количество глав и их объем позволяют студентам разобраться с новым миром понятий.

Книгу можно условно разбить на четыре части: профессиональная идентичность, теоретические основы и исследования, применение консультирования, спорные вопросы в терапевтической практике. Первые два раздела (главы 1-8) помогут вам овладеть основами терапевтического консультирования, а два других раздела (главы 9-15) помогут применить эти концепции в реальной практике. Таким образом, вы сможете не только овладеть основными теоретическими знаниями, базовыми психотерапевта-

ческими навыками, но и задуматься о том, чтобы развивать в себе гибкость, легко приспособляться, найти подходящую работу и оставаться преданным выбранной профессии.

Что нового

Один из самых интересных и наиболее волнующих аспектов в консультировании — это то, как быстро происходят изменения в данной области. Развитие теории и получение новых данных идут параллельно с изменениями, которые переживают сами практики. Несколько раз мне хотелось послать всем своим прежним клиентам сообщение о том, что оказанная им помощь уже устарела и они могут вернуться за новыми, улучшенными методами. Несомненно, когда я перечитываю предыдущие издания этого учебника, я не перестаю удивляться тому, как я изменился.

Я продолжаю уделять особое внимание философии подготовки консультантов. Эта философия, характеризующаяся интегративностью и практичностью и сочетающая в себе все самое лучшее из существующих подходов, была предложена Бобом уже много лет назад. Учебник был также значительно расширен, сейчас он включает более детальное обсуждение наиболее спорных вопросов, таких как кросскультуральная сензитивность, исторические корни нашей профессии, конструктивное мышление, насилие в семье, сексизм и возрастная дискриминация, использование компьютерных технологий, опека и краткосрочная психотерапия, правовые и этические конфликты, тендерные вопросы.

Я добавил и расширил разделы, связанные с развитием в последние годы таких направлений в консультировании, как пасторское консультирование, семейное и брачное консультирование, консультирование по вопросам секса, посредничество в конфликтах, реабилитационное консультирование, консультирование в частной практике, высшем образовании и промышленности. Также добавлен материал по диагностике в консультировании.

Я последовал совету студентов, оценивших предыдущие издания этого учебника: я продолжил попытки выделить общие факторы, определяющие эффективность консультирования, которые помогают интегрировать и упростить сущность нашей профессии. Учебник написан живым языком, с юмором, приводится множество примеров, что делает его доступным для студентов, пытающихся найти свой путь в этом сложном лабиринте знаний. Кроме этого, я надеюсь, новый раздел «Мнение специалиста» и упражнения, предлагаемые в конце каждой главы, помогут вам сформировать свое собственное отношение к тому, что вы узнали.

Благодарности

Я выражаю особую благодарность тем, кто согласился дать интервью для рубрик «Мнение специалиста», честно и открыто рассказывал о своем опыте. Именно ваши рассказы оживляют теорию, исследования и предлагаемые концепции.

Я благодарю студентов и коллег, оказавших мне неоценимую помощь в создании новой рубрики: Арету Марбли, Джейми Чик, Чарльза Линдсея, Мери Лакно, Эварда

Гарсию, Исидоро Кабальеро, Кети Пико, Эми Фунакоши, Шеннон Уэлч, Эстебана Мальдонадо, Кендис Чейз и Кристину Мишо.

Я выражаю признательность всем специалистам, помогавшим мне в работе над четвертым изданием этого учебника, особенно Чарльзу Линдсею, Перри Коллинзу и Шейн Холберстроу, которые помогали обновлять данные и собирать мнения различных профессионалов. Я очень признателен рецензентам, предложившим множество конструктивных идей:

Эммануилу Ахайи (*Rider University*)

Джинни Блэлоку (*Union University*)

Джесси Арону Бринсону (*University of Nevada, Las Vegas*)

Виктории Джуниор (*Oakland University*)

Дону Кеннеди (*University of South Dakota*)

Джину Сейлу (*Liberty University*)

Холли Стадлеру (*Auburn University*).

Также я хочу поблагодарить Лизу Джебо и Говарда Северсона за помощь в подготовке к выпуску четвертого издания этого учебника.

*Джеффри Коттлер
Лас-Вегас, Невада*

1

Часть

Консультирование как профессия

1

глава

Что такое консультирование и как оно работает

Почему вы решили стать консультантом?

Будет интересно и полезно начать систематическое обучение профессии консультанта с исследования ваших собственных мотивов выбора этой специальности. Само решение стать консультантом так же сложно и многогранно, как любая проблема, с которой клиенты приходят к нам. Вы будете ожидать, даже требовать, чтобы ваши клиенты были до конца честны с самим собой, вступили в конфронтацию с самообманом, амбивалентностью, скрытыми мотивами. Будет справедливо, если и вы попытаетесь быть честными с самим собой.

Студенты решают обучаться консультированию, как и любой другой профессии, по разным причинам. Есть такие, кто искренне хочет спасти мир, другие хотят всего лишь спасти себя. Многие сознательно выбирают эту специальность из-за возможности использовать полученные знания в собственной жизни. Другие откровенно признают, что был выбор либо идти к консультанту со своими проблемами, либо самому стать консультантом.

Начиная обучение психотерапевтическому консультированию, очень важно изучить личные мотивы, лежащие в основе выбора этой специальности. Их понимание позволит более вдумчиво и спокойно подойти к изучаемому материалу. Часто в аудитории попадают студенты, которые видят себя миссионерами. Они выбирают консультирование из-за большого желания помогать людям: изменять жизнь тех, кто испытывает страдания. Нередко они обладают способностью к эмпатии, развившейся на основе собственного опыта. Они страдали и были спасены; теперь роли могут перемениться. Они хотят сделать мир чуть лучше. Может быть, эта причина в той или иной степени относится к любому из нас; в конце концов, едва ли наш выбор был обусловлен щедрой финансовой отдачей, отсутствием стрессов и пожизненно гарантированной работой.

Мнение специалиста

Я всегда знала, что хочу помогать людям, хотя сначала я подумывала о медицинской карьере. Так было до того момента, пока я реально не столкнулась с тем, что нужно для поступления в медицинскую школу и обучения в ней, и я стала искать альтернативы. Понимаете, даже когда я была ребенком, мои достоинства измерялись тем, что я могла сделать для других. Можно считать это частью семейной культуры. Подразумевалось, что каждый из нас будет делать что-то, что предполагает помощь другим людям.

Я не буду до конца искренней, если не скажу, что быть консультантом означает для меня гораздо больше, чем просто помогать людям. Конечно, это важно, но есть и другие причины, о которых я обычно не говорю. Например, я люблю, что называется, держать ситуацию под контролем. Этот мотив присутствует в большинстве моих взаимоотношений с другими людьми, и мне очень интересно узнать о том, как строить доверительные отношения. Это поможет мне не только в работе, но также в отношениях с друзьями и с моим парнем. Мне хочется думать, что после того как я закончу обучение, я буду больше нравиться людям и они будут меня больше уважать.

Меня можно назвать человеком, любящим вмешиваться в чужие дела, то есть мне нравится знать, что происходит с другими людьми. Когда я узнаю, что у кого-то есть проблемы или кто-то странно себя ведет, это почему-то заставляет меня лучше себя чувствовать, может быть потому, что мне начинает казаться, что я не такая уж и странная. Я думаю, что это действительно здорово — знать самые интимные тайны других людей.

Кроме идеализации и альтруизма существуют и другие причины. Выбор профессии консультанта может быть продиктован чисто практическими соображениями: набранные баллы не позволяют выбрать курс, где имеется большой конкурс. Или срок обучения некоторым дисциплинам может показаться чрезмерным. Консультирование кажется разумным компромиссом: программа может быть пройдена за несколько лет и затем диплом позволит найти хорошую работу.

Как неохотно признается эта студентка, у некоторых людей за выбором профессии консультанта скрываются нарциссические мотивы. Консультант может удовлетворять свои неостребованные материнские инстинкты, спасая людей, так же как участвовать в построении близких отношений, и при этом постоянно сохранять контроль (Heggon & Rouslin, 1984; Kottler, 1995; Robertiello, 1978). Некоторых консультирование привлекает тем, что они наслаждаются властью, которой пользуются, оказывая влияние на жизни других людей. В самом деле, консультанты и другие практикующие психотерапевты обладают большим влиянием в нашем обществе. Они стали оракулами, шаманами, волшебниками и наставниками. Они выслушивают с сочувствием и говорят с уверенностью. У них есть ответы, и хотя часто они не дают их прямо, если клиент ведет себя правильно, то его осторожно подталкивают к тому, чтобы он открыл для себя истину.

Студенты также решают обучаться консультированию по множеству практически причин, как и при выборе любой другой профессии. Специальность консультанта и нужна для увеличения заработной платы или карьерного роста. Эта профессия престижна и дает определенный статус. Занятия проходят в удобное время. Зачеты устраиваются редко или программа не кажется слишком сложной. И несомненно

Мнение специалиста

В молодости я многое пережила. И с тех пор я чувствую тягу к тем, кто страдает, и особенно к тем, кто умирает. Я знаю, что это звучит ужасно, но мне действительно нравится работать в хосписе с раковыми больными и их семьями. На меня производят сильное впечатление люди, умирающие с достоинством и хорошим настроением.

Раньше я думала, что мои мотивы абсолютно альтруистичны. Ха! Сейчас я знаю, что это не так. Я стала более реалистичной и честной в отношении того, что побуждает меня этим заниматься. Правда заключается в том, что эта работа заставляет меня чувствовать себя необходимой. Это особенно верно в том, что касается моих умирающих пациентов. И если когда-либо эта работа перестанет удовлетворять мои потребности, я ее брошу.

на первый взгляд кажется, что обучение консультированию не требует таких точных знаний, как обучение профессии инженера, ядерного физика или нейрохирурга.

Но не поддавайтесь на это. Программа по подготовке консультантов связана, возможно, с самыми серьезными эмоциональными переживаниями. Хотя некоторые программы не предполагают интенсивной академической нагрузки, в них всегда делается упор на овладении практическими навыками и умениями. Обычно программы подготовки консультантов рассчитаны не столько на вашу способность справляться с учебной нагрузкой, сколько на умение преобразовывать знания, полученные в классе и из книг, в действие. Успешность обучения консультированию зависит от того, что вы реально можете сделать и продемонстрировать.

Преодоление сложностей и исследование себя, необходимые для роста и развития профессиональных навыков, стоят этих усилий. Эта профессия дает студентам больше преимуществ, чем любая другая, как в личном, так и в профессиональном плане. Где еще весь жизненный опыт — книги, фильмы, путешествия, отношения, фантазии, работа, потери, несчастья и триумфы — помогают специалисту быть более эффективным? Все учит консультанта лучше понимать людей, общаться более эффективно, быть более чутким, полнее понимать всю сложность человеческого поведения. Любой опыт является для нас источником знания.

Какая другая профессия обучает навыкам и умениям, которые можно так же легко использовать и в собственной жизни? Консультирование обучает людей жить полной жизнью. Интенсивное обучение наблюдению за невербальным поведением, анализу мотивов, работе с конфронтацией и отражению чувств позволяет консультантам стать более привлекательными людьми, специалистами по эффективному построению доверительных, продуктивных взаимоотношений. Если консультанты умеют это делать на своих рабочих местах, то, естественно, они могут делать это со своими друзьями, детьми, супругами и родителями.

Обучение консультированию побуждает студентов становиться хорошо осведомленными специалистами в различных областях, учеными в духе эпохи Возрождения, жадными до знаний в любой форме. В обучении мы не ограничиваемся только нашими учебниками. Мы изучаем литературу, историю, антропологию, социологию, биологию, биохимию, педагогику, психологию и философию. Все это полезно и даже не-

Мнение специалиста

У меня нет детей, и я не думаю, что когда-либо будут. Но есть сотни, даже тысячи детей, с которыми я работала за последние годы. Мне нравится думать, что некоторые из них будут помнить меня еще долгое время. Может быть, до самой смерти.

Есть несколько учителей, которые произвели на меня неизгладимое впечатление. Они живут внутри меня. Их голоса все еще со мной. Иногда я улыбаюсь, ловя себя на том, что я говорю что-то, что могли бы сказать они.

Это дает мне основания думать, что другие люди также могут испытывать ко мне благодарность. Может быть, много лет спустя, когда меня уже не будет рядом, я буду продолжать жить в детях, с которыми я работала.

обходимо, если мы действительно хотим понять абстракцию, называемую человеческим разумом.

Консультирование позволяет изменять жизнь других людей и видеть результат еще при своей жизни. Один из способов, при помощи которого мы пытаемся противостоять тому, что мы смертны, — это сохранение нашего духа после физической смерти. Несомненно, главная награда учителя, консультанта или терапевта, преданного своей профессии, состоит в знании, что целое поколение клиентов будет помнить и использовать полученную помощь. Наша профессия дает нам возможность продуктивно бороться со своим собственным страхом смерти, поскольку позади нас остаются те, кто благодаря нашим усилиям испытывают меньше страданий.

С каждым новым клиентом консультанты становятся более мудрыми и понимающими. Каждая предъявляемая проблема заставляет нас оценить степень нашей собственной устойчивости. Каждая проблема напоминает нам о вопросах, которые еще не до конца нами для себя решены. Клиент жалуется на возникающее иногда желание все бросить и сбежать, и в это время консультант молчаливо размышляет о собственных бунтарских порывах. Наскучившие отношения, страх провала, отсутствие карьерного роста, сексуальные неудачи, одиночество, зависимость от родителей — это наиболее часто встречаемые проблемы, которые побуждают консультанта решить их раз и навсегда в своей собственной жизни. Таким образом, эта профессия подталкивает самих консультантов к постоянному личностному росту.

Возможно, сейчас вы захотите исследовать собственные мотивы выбора профессии консультанта. (Замечание: это один из нескольких вопросов для вашего дневника.) А еще лучше, поспрашивайте других студентов о том, что побудило их сделать этот выбор, и не просто о социально приемлемых и «политически корректных» причинах, но о более глубинных и более личных мотивах. Пусть вы можете так никогда и не понять до конца все факторы, потребности, интересы, ценности и неосознаваемые процессы, повлиявшие на ваш выбор, но тем не менее этот поиск ценен сам по себе. Возможно, лишь спустя годы после завершения обучения и, может быть, после того, как вы побудете в роли клиента, у вас сложится целостное представление о своих истинных мотивах. Процесс самопознания, начавшись однажды, становится постоянным благодаря росту, который он порождает. А начинается он *сейчас*.

Что значит быть консультантом?

Выбор профессии консультанта повлечет за собой целый ряд явных и неявных последствий, влияние которых часто сначала незаметно. Выбор этой профессии влияет, например, коренным образом не только на подготовку, обучение и развитие студента, который принял это решение, но также на его семью и друзей. Например, представьте, что вы просто стали изучать влияние порядка рождения на личностное развитие. Как же после этого вы можете смотреть прежними глазами на свою жизнь и на отношения в собственной семье? Или подумайте о весьма возможной ситуации, что, работая, вы будете постоянно выслушивать клиентов, борющихся со страхом смерти, неверности, одиночества, зависимости, скуки, суицидальными мыслями и сотней других проблем, которые преследуют вас на протяжении всей жизни.

Решение стать консультантом предполагает готовность к постоянному самопознанию и личностному росту. Это означает исследование своих возможностей и ограничений как человеческого существа, собственной уязвимости, а также определение слабых сторон, которые необходимо развивать. Все эти изменения происходят всего лишь как следствие простого решения обучаться консультированию. Ряд других изменений происходит от решения стать консультантом.

Принятие обязательств

Быть консультантом означает принять ряд обязательств, имеющих отношение как к профессии, так и образу жизни. На каждый успех приходится также и неудачи. Консультант должен научиться не только умерять свой восторг по поводу произведенного феноменального изменения, но также справляться с сопротивлением клиента, жесткой политикой учреждений, перегруженными работой чиновниками, раздраженными родителями или путаным законодательством. Хотя на свете найдется немного вещей, более ценных, чем знание, что мы оказали помощь другому человеку, часто клиенты не следуют нашим пожеланиям или не сотрудничают с нами. Они могут продолжать оставаться несчастными, несмотря на все наши попытки помочь им найти другой путь.

Временами у консультанта все складывается просто превосходно: он терпеливо выстраивает доверительные отношения с клиентом, успешно проводит его по последовательным стадиям консультирования — исследования, обдумывания, анализа, интерпретации, конфронтации, и затем наконец наступает время для действия. Допустим, клиентка соглашается с тем, что развод неизбежен. Брак стал разрушительным, муж плохо с ней обращается. Она понимает, что не может развиваться как личность, пока у нее связаны руки. Она прорабатывает свое чувство вины перед мужем, страх перед неодобрением со стороны их общих друзей и страх, что она будет жить дальше без мужчины, на которого можно опереться. Она готова или, по крайней мере, она так говорит. Но время этой сессии заканчивается. Она выполнит домашнее задание и к следующей неделе будет готова к принятию решения начать новую жизнь в качестве незамужней женщины.

С нетерпением консультант ожидает следующей встречи. Испытывая гордость, он постоянно хвалит себя. Он проделал хорошую работу. Наступает следующая неделя.

Мнение специалиста

Решение стать консультантом связано с одной опасностью, о которой я никогда не задумывался, — приобретенные навыки изменят все мои отношения. Сначала я очень гордился тем, чему я научился и что я мог делать. Но существует и обратная сторона. Например, когда мы не ладим с женой, я начинаю нападать на нее. Я критикую ее за неуклюжесть в общении, по сравнению с тем, чему научили меня.

Я извлек огромную пользу из обучения, но иногда мне кажется, что это стало частью меня. Мне трудно выйти из роли консультанта и быть просто человеком. Я постоянно все анализирую, и, говоря откровенно, это очень отталкивает людей.

Консультант сидит на своем рабочем месте и ждет. Клиентка не появляется. Она не пришла!

Консультант звонит ей и получает холодное сообщение, без каких-либо объяснений, что она больше не будет приходить на сессии. Вот так. Прежде чем консультант может собраться с мыслями, раздастся стук в дверь. Следующий клиент нетерпеливо ожидает начала сессии.

/

Стремление к совершенству

Быть консультантом означает принять ответственность за личностный рост и собственное совершенствование.

Каждый клиент бросает новый вызов. Пять человек в состоянии депрессии будут вести себя по-разному, так как депрессия вызывается различными причинами. Один человек выглядит очень апатичным и истощенным, в то время как другой, по-видимому, очень взволнован и эмоционально возбужден. Один клиент потерял в весе 14 фунтов и имеет проблемы со сном, другой набрал значительный вес и спит практически все время. Один человек постоянно говорит о суицидальных фантазиях, в то время как другой впадает в ярость только от того, что вы заводите разговор о саморазрушительном поведении. Однако среди этих переживаний депрессия является центральной темой.

Хотя депрессия — лишь одна из множества распространенных проблем, с которыми сталкивается консультант, существуют бесконечные вариации на эту тему. Чтобы быть наиболее эффективным, вы должны как можно более полно понимать проблему и иметь определенный опыт в ее решении. Хотя большая часть знаний придет из прочитанных книг и лекций, ваш собственный опыт окажется бесценным.

Пусть консультант-мужчина не может полностью прочувствовать внутреннюю борьбу клиентки, принимающей решение об аборте, и никогда не сможет проработать эту проблему сам, тем не менее вероятно, что этот консультант накопил богатый опыт в решении подобных конфликтов ценностей. И хотя консультант-женщина никогда не сможет понять стыд, который испытывает ее клиент, имеющий проблемы с потенцией, ей знаком внутренний страх оказаться не на высоте.

Многие консультанты согласны с тем, что каждый клиент дает возможность после окончания сессии заглянуть внутрь себя и спросить: «В какой мере это моя проблема?». Когда клиент жалуется на то, что в его жизни нет движения, кругом царит рутина и наскучившие люди, как консультант может не задуматься о том, что происходит в его собственной жизни? Страх старости, неудачи, отвержения, любви, ненависти — все это так знакомо. И то, насколько успешно консультант решил каждый из этих вопросов в своей жизни, будет определять его способность понимать страхи другого человека и помогать с ними справляться.

Клиент жалуется на плохое настроение и неконтролируемые вспышки гнева. Но консультант не просто теоретически, а из собственного опыта знает, что стоит за плохим настроением — как оно дает возможность мгновенно попросить прощение за нанесенную обиду: «Извини. Я ничего не мог поделать. У меня плохое настроение». Кроме того, консультант из собственного опыта знает, как контролировать свой гнев.

Таким образом, консультанты стремятся к постоянному совершенствованию в собственной жизни, применяя технологию психологической помощи к себе. В любой момент консультант должен быть готов назвать три или четыре качества, которые ему необходимо в себе развивать и совершенствовать, и быть активно вовлеченным в этот процесс.

Принятие нейтральной позиции

Быть консультантом означает помогать другим людям, не будучи заинтересованным в том, чтобы они выбрали какое-то определенное направление действий.

Основываясь на своих религиозных убеждениях, жизненных предпочтениях и системе ценностей, консультант имеет представление о том, что полезно для людей, будь то чашка риса, свежий воздух, богобоязненность или любовь. Следовательно, клиенты предлагают консультанту решить, каким образом оказывать на них влияние: или исходя из того, что составляет систему ценностей самого консультанта, или в абсолютно другом направлении — исходя из того, чему клиент отдаст предпочтение сам.

В обычной жизни люди абсолютно свободно могут высказывать свое мнение по ряду вопросов; во время же сессии подобный случайно данный совет может оказаться вредным. Консультанты не заинтересованы в том, чтобы клиенты превращались в учеников или оказывались в зависимом положении. Они понимают, что, отвечая на постоянный вопрос клиентов «Что мне следует делать?», они тем самым попадают в одну из двух ловушек. Либо они дают плохой совет, в результате чего клиент на всю жизнь разочаровывается в профессионалах и не берет на себя ответственность за негативный результат, либо, что еще хуже, они предлагают правильный совет, давая клиенту четкое указание в сложной ситуации обратиться за помощью к консультанту.

Все-таки консультанты часто убеждены в том, следует ли клиенту идти в армию или вернуться в школу, получить развод или продолжать жить в браке, отчитать родителей, проявляющих слишком большое любопытство, или купить им подарок, сдать властям или научиться быть более осторожным, делать ставку или идти домой. Сначала консультант должен научиться осознавать свои ценности и затем, насколько это возможно, блокировать их влияние на принятие решений клиентом. Нейтральность является ключевым моментом в психотерапевтических отношениях. Хотя консуль-

Мнение специалиста

Да, я знаю, что я должна быть внимательна к тому, что говорят клиенты во время сессии. Долгое время меня учили тому, как важно уметь слушать и насколько важным может быть то, что клиенты чувствуют себя услышанными и понятыми. Может быть, когда-нибудь я смогу быть сосредоточена практически все время.

Но здесь есть секрет: в моем опыте, не важно как сильно я концентрирую внимание и как усердно я стараюсь, я не думаю, что я полностью включена в происходящее больше, чем половину времени. Тем не менее я полагаю, эти результаты лучше, чем у большинства консультантов.

Конечно, мои клиенты не знают, как часто мысли уводят меня в сторону и мое внимание отвлекается. Но есть столько вещей, о которых нужно подумать, и столько дел, которые нужно сделать, и столько вопросов затрагивается во время сессии, что практически невозможно постоянно быть сосредоточенной. Я думаю, что для того чтобы стать действительно хорошим консультантом, необходимо очень усердно тренироваться контролировать свое поведение и делать все возможное для своих клиентов.

танты могут быть уверены в правильности решений, принимаемых клиентами, они должны учитывать последствия влияния на этот выбор. Это предостережение не означает, что консультанты должны прятать свои истинные чувства от клиентов, используя маску профессиональной сдержанности и нейтральности. Напротив, консультант работает над тем, чтобы преодолеть желание влиять на принимаемые клиентом решения, выходя за рамки своих профессиональных обязанностей.

Подчинение личных потребностей

Быть консультантом означает контролировать свои потребности, желания и предпочтения ради интересов клиента.

Часто консультирование считается сложной профессией, поскольку специалист сознательно принимает решение игнорировать во время сессии все то внутреннее и внешнее, что отвлекает внимание. Даже если в другой комнате звонит телефон или на улице воеет сирена, консультант блокирует все сигналы, не имеющие отношения к решаемой проблеме.

Намного сложнее контролировать сигналы, имеющие внутреннее происхождение. Чтобы быть максимально полезным для клиента, сконцентрировать всю свою энергию, необходимо полностью войти в роль помогающего. Внимание к урчанию в животе или вросшему ногтю снизит вашу концентрацию. Погружение в мечты или фантазии, в то время как вы притворяетесь, что слушаете клиента, очевидно, также не способствует вашей эффективности. И позволить себе такую роскошь, как оценивать во время сессии нравится или не нравится вам клиент, значит снизить свою продуктивность еще больше. Таким образом, консультант становится экспертом в своего рода медитации, во время которой он оставляет в стороне отвлекающие мысли и чувства, как и любое другое внутреннее поведение, снижающее концентрацию, не жертвуя при этом своей искренностью.

Основанием для необходимости получать компенсацию за оказание психотерапевтической помощи является то, что она требует экстраординарных усилий сдерживать свои естественные порывы. Вот почему консультирование — это деятельность, которая так далека от «естественной». Очень неестественно оставлять в стороне свои желания, предпочтения или эгоистичные порывы.

Преодоление дискомфорта

Стать консультантом означает научиться чувствовать себя комфортно в то время, как другой человек испытывает дискомфорт.

Одна из целей консультирования состоит в том, чтобы заставить людей испытывать недовольство. Если клиенты не будут недовольны собой и не начнут испытывать отвращение к своему игнорирующему проблемы поведению, они не будут меняться. Часто консультанты помогают усилить этот дискомфорт, используя его как средство движения к психическому здоровью. При помощи конфронтации люди оказываются перед лицом противоречий, неконгруэнтности и несовместимости. Консультант также должен привыкнуть к чувству отчаянья. Единственное место в мире, где люди чувствуют себя в безопасности и поэтому могут плакать и честно выражать свою боль, — это кабинет консультанта. Часто чувство отчаянья даже преувеличивается, поскольку психотерапевтическая обстановка располагает к этому. Клиенты будут жаловаться, демонстрировать ярость и обиду. Они будут плакать, кричать и топтать ногами. И консультанты принимают на себя всю силу их эмоциональной энергии.

Консультанты должны научиться спокойно воспринимать эмоциональные взрывы. Часто они должны воспринимать психологический дискомфорт как знак того, что все идет по плану, а не как сигнал к отступлению. Лишь когда клиенты испытывают дискомфорт, можно быть уверенным в том, что они серьезно работают над собой. Они пришли сюда не для приятного времяпрепровождения.

Принятие неопределенности

Быть консультантом означает, что вы должны уметь работать с абстрактными идеями и неопределенными обстоятельствами.

Консультанты живут в профессиональном мире, который характеризуется неясностью и неопределенностью. Часто клиенты не до конца осознают свои реальные проблемы. Они говорят о неясном и абстрактном дискомфорте, но при этом беспрестанно ходят рядом да около, когда консультант пытается помочь им на чем-либо сконцентрироваться. Очень часто клиенты приходят к консультанту, находясь в действительно сложном положении, из которого или нет выхода, или этот выход их не устраивает. Представьте, например, мужчину, полюбившего женщину, с которой он хочет провести всю жизнь. У нее есть ребенок, а он, получив в прошлом травмирующий опыт, понял, что не чувствует себя комфортно, выполняя родительскую роль. Он хочет быть с ней, но не может взять на себя роль родителя. Это настоящая дилемма, у которой нет полностью удовлетворяющего решения. Он пришел проконсультироваться, и ваша работа заключается в том, чтобы помочь ему решить этот действительно сложный вопрос.

Консультанты должны развивать эмпатию к клиентам, которые ежеминутно колеблются, выглядят несобранными и несчастными, сами не зная почему. В этом смысле консультанты (как и другие социальные работники) должны прекратить поиск причин и следствий и работать непосредственно с неопределенностью и неясностью, составляющими реальность клиента. Консультанты должны не искать ответы, а стремиться помочь клиентам справиться с неясностью и неопределенностью. Быть консультантом означает посвятить себя решению конфликтов, которые часто бывают противоречивыми, решению проблем, в которых нет правильных ответов, быть посредником в спорах между сторонами, которые получают удовольствие от происходящего поединка.

Определение консультирования

Несомненно, консультирование — очень неопределенное занятие. Оно было разработано людьми, которые не могут договориться о том, как себя называть, какие рекомендации необходимы для практики или как лучше работать — с чувствами, мыслями или поведением, что лучше — поддерживать клиента или вступать с ним в конфронтацию, сосредоточить внимание на прошлом или настоящем. Кроме того, клиенты не могут четко сформулировать, в чем состоят их проблемы, что консультирование сможет и не сможет для них сделать или каких результатов они от него ждут.

Практики также сталкиваются с трудностями, пытаясь сформулировать, что такое консультирование, и как оно работает. Правда состоит в том, что, несмотря на все наши усилия, теоретические разработки, исследования и технические приемы, мы не всегда знаем, что именно заставляет наших клиентов меняться.

Как начинающим консультантам, вам очень важно понять, что собственно подготовка и обучение поможет вам научиться делать некоторые вещи, которые, как показало одно из исследований, будут работать с определенными клиентами, предъявляющими определенные жалобы в определенных обстоятельствах. Тем не менее вы должны научиться жить не только с той неопределенностью и неясностью, с которой сталкиваются ваши клиенты, но и с той, которая имеет место внутри самого процесса консультирования. У хороших консультантов складывается свой стиль работы. И позитивные результаты определяются уже тем, каким образом вы готовитесь к самой встрече.

В своей работе консультанты будут не раз сталкиваться, если не во время экзамена, то консультируя очередного трудного клиента, с необходимостью дать определение консультированию или тому, что оно может сделать. Это определение должно быть как можно более точным, оно также должно детально описывать, что консультанты делают, зачем они это делают и как это все работает.

Это определение, подобно самому консультированию, должно быть сформулировано в терминах процесса, который необходим для стимуляции нашего мышления таким образом, чтобы идеи могли «бродить», развиваться и превращаться в личные понятия.

Определения, предлагаемые учебниками, достаточно изящны, точны и исчерпывающи, однако почти всегда в них не хватает одного основного элемента: индивидуального

Мнение специалиста

Одна из моих самых больших ошибок произошла, когда ко мне пришел клиент, весь сияющий от счастья, что было, очевидно, результатом нашей совместной работы. Им были уже сделаны определенные шаги, в его жизни произошли определенные изменения. Я был очень горд тем, что я сделал, своими навыками и умениями.

Пока он рассказывал, я перебирал в голове все вещи, которые, как я думал, могли на него так повлиять. Например, на прошлой неделе я использовал новый способ интерпретации, изложив его проблему по-другому. Довольно удачно, как я полагал. Я пришел к выводу, что именно этот новый способ оказал на него такое влияние.

Когда он был уже в дверях, я спросил, как будто это только что пришло мне в голову: «Что именно такого я сделал, что вам так помогло?». Представьте мое удивление и разочарование, когда он заговорил о какой-то малопонятной детали, о которой я никогда и не вспомнил бы. Как унижительно понимать, что, делая важные вещи, я часто об этом даже и не знаю.

подхода. Новичку, который уже слегка запутался в том, что же такое консультирование, меньше всего нужно теоретическое определение того, чего он на самом деле не понимает, в то время как это определение может казаться подходящим для других людей (которые также могут его не понимать). Одно из предлагаемых определений консультирования, с которым согласно большинство специалистов, не принимает во внимание личностные различия, различия в условиях работы и предпочитаемые подходы. Тем не менее это определение позволит вам после того, как вы еще немного получитесь, объяснять кому-то еще, что такое консультирование, и давать довольно внятные разъяснения, почему и как оно работает. (Я предложил бы вам даже попробовать это на себе.) Консультирование — это:

- Профессия, у которой есть своя история и набор стандартов, отличная от таких близких дисциплин, как социальная работа, психология и психиатрия.
- Деятельность, которая предназначена для работы с относительно нормальными индивидами, имеющими проблемы, связанные с личностным ростом или адаптацией.
- Взаимодействие, проводимое в групповом, семейном или индивидуальном формате, построенное таким образом, что создается доверительная, безопасная обстановка, способствующая изменениям.
- Многоуровневая работа с чувствами, мыслями и поведением человека, а также с его прошлым, настоящим и будущим.

Консультирование — это процесс, состоящий из ряда последовательных шагов:

- Помощь людям в формулировании того, почему им нужна помощь.
- Формулирование целей и ожиданий от работы.
- Обучение клиентов тому, как получать от консультирования максимальную пользу.
- Как можно большее развитие доверительных отношений и благоприятных ожиданий от изменения.
- Определение тех сторон, которые необходимо улучшать и развивать.
- Изучение внутреннего мира клиента, включающее жизнь в настоящем и прошлом.
- Помощь в преодолении фрустраций и конфликтов.

- Поддержка и принятие клиента как личности, при избирательном подкреплении наиболее адекватных форм поведения.
- Конфронтация с противоречиями, проявляющимися в мыслях, речи и поведении клиента.
- Пересмотр неуместных, деструктивных или иррациональных предположений.
- Выявление скрытых и неосознаваемых мотивов.
- Побуждение клиента к принятию ответственности за свои выборы и действия.
- Помощь клиентам в том, чтобы они могли видеть больше возможностей в своей жизни и выбирали наиболее подходящие альтернативы.
- Обеспечение конструктивной обратной связи.
- Создание возможностей для проявления новых форм поведения.
- Развитие в клиенте большей самостоятельности, так, чтобы консультирование оканчивалось в самый подходящий для этого момент времени.

Конечно же, это определение слишком длинное и громоздкое, чтобы его можно было запомнить и воспроизвести с первого раза. Но помните, что ваша цель состоит в том, чтобы вы могли описать этот чудесный и сложный процесс своими словами. Следующий пример показывает, как консультант может на практике использовать это определение:

Клиент: Моя мама сказала, что я должен к вам обратиться, но я действительно не знаю, чем вы можете мне помочь. (Подобное замешательство нередко имеет место во время первой встречи).

Консультант: Что, по мнению вашей мамы, я могу для вас сделать? (Правило №1 в консультировании: когда не знаешь, что делать, перекинь мяч на поле клиента, это даст возможность выиграть время и что-нибудь придумать.)

Клиент: Ну, я не знаю. Она что-то говорила о том, что вы выслушаете меня и решите мою проблему. (Довольно типично, когда клиенты полагают, что у нас есть волшебная палочка.)

Консультант: Поскольку я не знаю, в чем именно состоит ваша проблема, может быть, будет лучше, если сначала я объясню, чем я занимаюсь. Люди, которые приходят ко мне, хотят лучше себя узнать, понять, почему они делают то, что они делают, почему они постоянно совершают одни и те же ошибки. (Клиент выглядит ошеломленным. Кажется, мои слова помогли ему спуститься на землю.)

Люди приходят ко мне потому, что здесь они чувствуют себя в безопасности. Они могут говорить о чем угодно, зная, что я не буду их критиковать и внимательно их выслушаю. Все, что они расскажут, останется в тайне, если только они не хотят причинить вред себе или кому-то еще. Большинство людей также ценят то, что я абсолютно честен с ними. (Ага. Кажется, это попало в цель.)

Но я не только хороший и надежный слушатель, моя работа также состоит в том, чтобы помочь вам определить то, что вы хотите

и что необходимо изменить в вашей жизни, и затем помочь вам достичь этих изменений. Позже этот опыт окажется полезным, так как он будет помогать вам добиваться желаемого.

Данное определение, используемое в работе, трудно назвать точным и ясным определением, которое могло бы понравиться клиенту (или вам). Тем не менее этот пример показывает, как важно уметь описать процесс своими словами. Также возникает ряд других вопросов, в частности, почему и как работает консультирование.

Почему работает психотерапевтическое консультирование?

Хотя судьи еще не вынесли окончательный вердикт по данному вопросу, мы все же знаем, что действенность психотерапевтического консультирования определяется сочетанием ряда факторов, которые многие теоретики признают значимыми. Из последующих глав вы узнаете, что клиент-центрированные терапевты считают таким определяющим фактором обучающие отношения между клиентом и консультантом; у бихевиористов есть основания утверждать, что такими факторами являются подкрепление, моделирование и структурированные действия; психоаналитики предпочитают говорить о неосознаваемых желаниях, конструктивисты подчеркивают значение различий в восприятии реальности; когнитивные психотерапевты утверждают, что эффективность консультирования определяется тем, что оно учит людей мыслить более рационально, и т. д. Но так уж сложилось, что в первой главе (или начальном курсе) вы не получите удовлетворяющий вас ответ на вопрос: «Почему работает консультирование?». Наберитесь терпения.

По более оптимистичным оценкам, консультирование находится в постоянном движении на пути к синтезу и интеграции существующих знаний. Данное мнение основано на результатах исследований, где применяется синтез уже известных данных и используются новые приемы, такие как метаанализ. Например, поскольку методика исследования, опубликованного в *Consumer Reports* (1995), имела определенные упущения, исследователи постарались выявить ту степень и условия, в которых психотерапия и консультирование являются эффективными. Результаты этого претенциозного исследования показали, что консультирование, несомненно, эффективно, рентабельно и улучшает качество жизни (Seligman, 1998). Однако меньше ясности в вопросе о том, какие же все-таки факторы наиболее важны. Успешность консультирования можно предсказать по ряду переменных, зависящих от клиента, таких как мотивация, тяжесть симптоматики и личностные установки. Нельзя сказать, что то, что делает консультант и как он это делает, не имеет значения, просто его усилия должны быть направлены на то, чтобы используемый подход соответствовал особенностям клиента.

В подготовке консультантов происходит интенсивная стандартизация учебных программ посредством принятия и развития общих моделей подготовки. Такие профессиональные организации, как Американская ассоциация консультирования, Американ-

Мнение специалиста

Я работаю консультантом в начальной школе, и мне часто приходится объяснять маленьким детям, что такое консультирование и как оно работает. Обычно я говорю новеньким примерно следующее:

«У меня классная работа! Я разговариваю с такими, как ты, детьми! Когда ты придешь ко мне, мы с тобой поговорим о том, что ты думаешь, какие мысли, веселые или печальные, у тебя в голове. У меня есть комната с игрушками (обычно я провожу по ней маленькую экскурсию), и мы сможем поиграть и поговорить о том, что с тобой происходит. Это не похоже на посещение доктора. Когда ты придешь сюда, я не буду ничем тебя укалывать или заставлять делать то, что ты не хочешь. И то, о чем мы будем говорить, останется между нами, если только тебя кто-то не обижает или что-то вроде того».

екая ассоциация брака и семейной терапии и Американская психологическая ассоциация способствовали развитию относительно универсальных принципов и содержания, которые должны быть основой подготовки любого клинициста.

Что касается развития теории, то и здесь усилия направлены на поиск факторов, общих для всех терапевтических моделей, а также на создание единой модели, сочетающей преимущества отдельных терапевтических подходов (Capuzzi & Gross, 1995; Corey, 2000; Goldfried, 1982; Kleinke, 1994; Kottler, 1991; Lazarus, 1995; Young, 1992).

Эклектизм, прагматизм и интеграция стали лозунгами нашей профессии. Много лет назад некоторые ученые начали поиск общих элементов различных терапевтических подходов, пытаясь выявить основу, делающую консультирование и терапию наиболее эффективными (French, 1933; Kubie, 1934; Rozenzweig, 1936; Dollard & Miller, 1950; Thome, 1950; Strupp, 1973; Frank, 1973; Truax & Carkhuff, 1976; Wachtel, 1977). Вы должны понимать, что в те годы часто разгорались продолжающиеся и в наши дни неистовые споры между представителями различных направлений. При этом каждая из сторон была убеждена в своей правоте. Те же конфликты вы можете наблюдать и у себя, когда каждый преподаватель имеет свой взгляд на то, что такое «хорошее консультирование».

Вероятно, из всех попыток найти выход из этого сложного положения наибольшего внимания заслуживает классическая книга «Психотерапевтическое консультирование и психотерапия» (1998) Брэммера, Абrego и Шострома (вышло уже седьмое издание), пытающаяся объединить разрозненные элементы в единую терапевтическую модель. В этом же самом духе и мы пытались представить факторы, считающиеся наиболее значимыми различными школами консультирования. Каждый практик имеет собственный стиль работы, зависящий от таких факторов, как личностные особенности, теоретические предпочтения и условия, в которых он работает. Но исследования доказывают, что такие факторы, как построение эффективных отношений, согласованное распределение ролей и позитивные ожидания со стороны клиента всегда приводят к положительным результатам.

Маловероятно, что консультирование будет эффективным, если консультант неопытен, снисходителен к себе, ригиден, пытается навязать свое мнение клиенту. Более

Мнение специалиста

Каждый день я веду себя по-разному. В один день я могу быть фермером — и тогда я вскапываю в людях землю, чтобы могли прорасти зерна их мудрости. В другой день я спасатель, помогающий кому-то отойти от края пропасти, ведущей к саморазрушению. Я могу быть оркестром, играющим аккомпанемент для кого-то, кто идет под ритм чужого барабана. Иногда я зеркало, отражающее то, что я понимаю. Но больше всего мне нравится быть губкой — присутствовать, слушать и впитывать сущность другого человека и его внутреннюю боль. Часто я бываю путешественником, посещающим экзотические страны в мире клиента. Но чаще всего я борец, пытающийся найти свой путь и помогающий другим людям сделать то же самое.

вероятно, что консультирование окажется продуктивным, если консультант искренен, гибок и способен к принятию.

Значение личности консультанта

Такие понятия, как что такое консультирование и как оно работает, очень легко сформулировать и проиллюстрировать. Но любое определение консультирования, даже очень точное, существует только в статическом виде. Чтобы определение стало динамичным, приобрело живость, необходимо поместить его в контекст личности консультанта.

Вам нужно только задуматься о роли личности преподавателя в собственном процессе обучения. Вспомните о том, когда на занятиях вы были более всего вовлечены в происходящее. Конечно, содержание было интересным и предмет привлекательным, но важна была и личность преподавателя, сделавшего этот материал живым. И именно личность преподавателя или руководителя не позволяла вашему интересу угаснуть и побуждала вас к обучению. И вы чувствовали притяжение к этому человеку, его личности, которая вдохновляла вас на усердную работу, учебу и практику, служила образцом преданности своему делу. То же самое и в консультировании: используя свою личность как инструмент, мы получаем возможность понимать других людей и оказывать на них влияние (Combs & Gonzalez, 1994).

Исходя из этого, наиболее эффективные консультанты выносят оценки скорее на основе внутренних, чем внешних критериев. Они склонны оценивать других людей как способных, внутренне мотивированных, используя при этом позитивные, но реалистичные выражения. Они отождествляют себя с другими людьми и чувствуют к ним безграничную близость. Кроме того, цель своей деятельности они определяют посредством таких понятий, как альтруизм, а не эгоизм, освобождение, а не контроль, самораскрытие, а не закрытость.

... из этих характеристик помогает в организации личностного пространства и служит основой, при помощи которой личность консультанта опосредует весь процесс консультирования. В своем классическом исследовании Фидлер (Fiedler, 1950) показал важность личности в процессе консультирования, сравнивая качество психотерапевтических отношений в психоаналитической, недирективной и адлеровской пси-



Все эффективные консультанты, независимо от обстановки, культуры и предпочитаемого подхода, демонстрируют определенные человеческие качества, которые делают их влиятельными и привлекательными для других людей.

хотерапиях. Он обнаружил, что стиль и личные взаимоотношения экспертов-профессионалов в каждом из этих трех подходов были скорее похожи, чем различны.

Он также обнаружил, что непрофессионалы больше отличались друг от друга в стиле построения отношений, чем профессионалы, а также что непрофессионалы стремились быть менее похожими, чем профессионалы, на консультантов, использующих тот же подход. Он сделал вывод, что теоретическая база не является значимой переменной, отличающей психотерапевта-непрофессионала от психотерапевта-профессионала; кроме того, различие скорее относилось к личному стилю работы, независимо от концептуальной привязки. Переменные, связанные с построением отношений, объединяли психотерапевтов-профессионалов в одну группу. В тех случаях, когда в консультировании возникает сложность с созданием психотерапевтического альянса психотерапевт—клиент, причина скорее кроется в личности психотерапевта, чем в мотивации клиента.

Консультанты, которых можно назвать профессионалами в использовании собственной личности как инструмента и которые являются яркими примерами умения влиять на других, стремятся выйти за рамки отдельных теорий. Как бы они себя ни называли — бихевиористами, гуманистами, конструктивистами, адлерианцами, гештальтистами или рационально-эмотивными психотерапевтами, — наиболее динамичные практики прекрасно осознают свое потенциальное влияние, используя свою

личность, подкрепляя наиболее подходящее поведение, обеспечивая клиента теплом и поддержкой.

Таким образом, личность является самым значимым параметром в психотерапевтическом консультировании: то, что такое консультирование и как оно работает, зависит в большей степени отличных качеств консультанта. Рядом авторов (Albert, 1997; Corey & Corey, 1998; Gladding, 1995; Jennings & Skovolt, 1999; Kottler & Hazier, 1997) составлен список качеств, которыми, по их мнению, должен обладать эффективный консультант. В этот список входят такие качества, как доверие к себе, высокий уровень энергии, чувство юмора, нейтральность, гибкость, эмоциональная стабильность, умение рисковать, аналитическое мышление, креативность, энтузиазм, честность и умение сопереживать.

Вы можете оценить, в какой степени вы сами владеете этими качествами и какой путь вам еще предстоит проделать. В обучении консультированию личностное развитие идет параллельно с развитием психотерапевтических навыков. Личность становится более совершенной и сенситивной, превращаясь в действенный компонент процесса консультирования. По мере личностного роста консультант начинает лучше осознавать свои личные достоинства и недостатки, те свои качества, которые необходимо развивать. На самом деле, самая большая польза от решения стать консультантом — это возможность исследовать себя. У вас есть возможность не только вносить изменения в жизнь других людей, но также продолжать работать над улучшением качества собственной жизни.

Резюме

В этой главе вы исследовали причины вашего решения обучаться консультированию. Честность и осознанность — с этими темами вы будете постоянно сталкиваться не только в этой книге, но и в вашей ежедневной практике консультанта; просто это такая профессия, в которой невозможно ничего скрыть. От понимания собственных мотивов и причин выбора консультирования как будущей работы будет зависеть, насколько энергично и целеустремленно вы будете изучать этот вводный курс и, в конечном счете, осваивать свою специальность.

Для творческих людей существует множество потенциальных возможностей сделать свой вклад в развитие этой относительно молодой профессии. Но эта легкая смена ролей часто приводит в замешательство тех, кто пытается четко определить, что такое консультирование, почему и как оно работает и чем оно отличается от других дисциплин, занимающихся психическим здоровьем. Поэтому начинающим консультантам необходимо иметь четкое определение процесса консультирования и профессии консультанта не только для себя, но и для того, чтобы предложить реалистичное и точное объяснение клиентам, желающим знать, какую помощь они могут получить.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Решение стать консультантом или просто пройти курс подготовки неизменно влечет за собой ряд последствий, которые могут отразиться на ваших взаимоотноше-

пнях, финансовом положении, привычках, семейной жизни и образе себя. Укажите несколько аспектов вашей жизни, где вы уже начали чувствовать происходящие изменения вследствие принятого решения изучать консультирование.

2. Несмотря на ограниченный опыт, у вас уже должно сложиться некоторое представление о том, что же такое консультирование и как оно работает. Возможно, вам будет интересно вернуться к этому определению через несколько лет. Что бы вы ответили другу, который спросил у вас: «Ты ведь учишься на консультанта? Мне всегда хотелось понять, что такое консультирование и как оно работает».
3. Опишите ваши страхи, опасения и сомнения, связанные с прохождением обучения по консультированию.
4. А. Если вы полностью честны с самими собой, каковы настоящие причины, побудившие вас сделать выбор профессии консультанта? В чем бы вы хотели помочь не только другим людям, но и себе? Самостоятельно или в группе назовите как можно больше личных мотивов, которые, как вам кажется, объясняют вашу заинтересованность этой специальностью.
 Б. Разбейте все мотивы на три категории. Дайте отдельное название каждой категории.
 В. Какой вывод вы делаете на основе анализа этих мотивов?
5. Далее предлагается список некоторых личных качеств, которыми должен обладать эффективный консультант. Оцените, где вы находитесь сейчас и где вы хотели бы быть по каждой из характеристик, которая, как вам кажется, определяет профессиональную успешность консультанта.

Личное качество	Где я сейчас	Где я хочу быть
Донерие к себе	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
Энергичность	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
Чувство юмора	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
Гибкость	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
Способность к разумному риску	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
Эмоциональная устойчивость	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
Честность	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
Способность сопереживать	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
Надежность	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 е 7

Каким образом вы собираетесь переместиться отсюда, где вы сейчас, туда, где вы хотите быть?

Домашнее задание

Поговорите с несколькими консультантами, работающими в разных областях и условиях. Узнайте у них:

- 1) что им больше и меньше всего нравится в работе;
- 2) как обучение подготовило или не подготовило их к реальностям практики;
- 3) самые большие сложности и препятствия, с которыми они сталкиваются в работе;
- 4) что они могут вам посоветовать как начинающему консультанту.

Рекомендуемая литература

Corey, M. S., & Corey, G. (1998). *Becoming a helper* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Hazier, R.J., & Kottler, J. A. (1994). *The emerging professional counselor: Student dreams to professional realities*. Alexandria, VA: American Counseling Association.

Kottler, J. A. (1993). *On being a therapist* (rev. ed.). San Francisco: Jossey-Bass.

Lee, C. C., & Walz, G. R. (1998). *Social action: A mandate for counselors*. Alexandria, VA: American Counseling Association.

Ram Dass & Gorman, P. (1985). *How can I help? Stories and reflections on service*. New York: Knopf.

Welch, I. D. (1998). *The path of psychotherapy: Matters of the heart*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Woodside, M., & McClam, T. (1998). *An introduction to human services* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Yalom, I. (1989). *Love's executioner and other tales of psychotherapy*. New York: Basic Books.

2

глава

ОСНОВЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

(Исторический и исследовательский аспект)

В большинстве дисциплин считается, что история и научные исследования — это темы, которые необходимо знать, но на самом деле лишь немногие студенты получают удовольствие от их изучения. В конце концов, кому интересно знать, что сказал какой-то малоизвестный философ несколько столетий назад? Вы просто хотите помогать людям. И зачем вообще нужны научные исследования с множеством таблиц, диаграмм и цифр, когда вы просто хотите понять, как остановить несчастного молодого человека, пытающегося себя убить?

Как прошлое является основой для настоящего и будущего, так и научное исследование — это основа всего, что мы знаем. Одна из самых первых задач, с которой сталкивается консультант, независимо от его теоретических предпочтений, — это необходимость сбора информации о клиенте и поиск данных о проведенных исследованиях по проблеме клиента. Мы изучаем детские переживания, отношения в семье, собираем информацию о здоровье. Мы принимаем во внимание все аспекты — социальный, эмоциональный, физический, религиозный, образовательный и профессиональный, чтобы составить полное представление о жизни клиента.

После сбора информации о клиенте начинается процесс ознакомления с литературой по предъявленной клиентом проблеме, с учетом культурного аспекта и особых жизненных обстоятельств. Чтобы создать своего рода план работы, вам также необходимо вспомнить свой прошлый опыт, когда вы сталкивались с подобными проблемами. Осознаете вы это или нет, но вы сами также проводите исследование того, над чем вы работали в прошлом, с какими клиентами и при каких обстоятельствах. Сбор информации о прошлом дает вам основу для понимания того, что происходит в настоящем.

И как личная история важна для того, чтобы понять клиента и помочь ему, так и знание об истории развития профессии также необходимо, чтобы быть грамотным специалистом, понимающим далее то, как консультирование существует в контексте других «помогающих» профессий.

Отличительные особенности консультирования

Как вы уже могли понять, существуют значительные разногласия в понимании профессиональной принадлежности консультанта и относительно того, кто имеет право называться консультантом. Психиатры, социальные работники, медсестры психиатрических отделений, психологи, семейные психотерапевты и другие специалисты утверждают, что их подготовка и умения лучше, чем у их коллег. Для описания работы, предполагающей оказание психологической помощи, используются разные названия, это зависит от специфики полученного образования и места работы. Но несмотря на эти споры, существует центральное ядро, делающее консультирование эффективным независимо от того, как оно называется.

Лучше всего помощь клиенту в решении личных проблем называть психотерапевтическим консультированием независимо от того, где оно проводится — в школе, общественном учреждении или это частная практика. Психотерапевтическое консультирование — двойной термин, где «консультирование» означает профессиональную принадлежность, а «психотерапевтическое» — его форму. Таким образом, консультирование отличается от других специальностей, с которыми оно имеет общие корни, таких как «организация профконсультирования или профориентации». Это вовсе не значит, что консультанты, особенно те, которые работают в школах, не занимаются профконсультированием, но психотерапевтический аспект предполагает не просто предоставление информации или помощь в принятии решений. Консультанты помогают клиентам взять на себя ответственность за принимаемые решения, так же как за чувства и мысли, лежащие в их основе.

Приведенное здесь мнение специалиста подтверждает, как сложно определить профессиональную принадлежность консультирования, которое все же отличается от других смежных дисциплин. Несмотря на существующие общие исторические и научные

Т а б л и ц а 2.1

Профессии, связанные с оказанием психологической помощи

Профессиональная группа	Специализация
Консультанты	Проведение психотерапии с относительно здоровыми людьми, испытывающими сложности с адаптацией, переживающими возрастные кризисы, оказание помощи в решении повседневных проблем, связанных с карьерой, образованием, семьей, помощь в решении личных вопросов.
Психологи	Диагностика, лечение и наблюдение за клиентами с психопатологической симптоматикой и другими серьезными психическими расстройствами.
Психиатры	Медицинское наблюдение за пациентами, имеющими клинически выраженные психологические проблемы; использование медикаментов, госпитализация, восстановительная психотерапия
Социальные работники	Изучение условий жизни неблагополучных семей, оказание им помощи, установление отношений с такими социальными структурами, как школы, общественные учреждения, центры профилактики.
Супружеские/ семейные психотерапевты	Системный подход к диагностике и решению проблем в контексте семьи. Использование активных/директивных вмешательств с целью перестройки структуры семьи.

Мнение специалиста

Я совсем запуталась в существующих различиях между консультантами. В одном месте их называют лицензированными профессиональными консультантами (*Licensed Professional Counselor — LPC*), в другом — семейными психотерапевтами (*Marriage and Family Therapist — MFT*). Моя подруга получила то же образование, что и я, но поскольку она живет в другом конце страны, то ее называют психологом, имеющим лицензию с ограничениями (*Limited Licensed Psychologist — LLP*). Это слишком сложно для моего понимания!

И что еще хуже, у каждой специальности свои экзамены, которые необходимо сдать, различные теоретические предпочтения и своя специфика работы. И хотя предполагается, что у них различная специализация, на самом деле все они бьются за одних и тех же клиентов. Я не думаю, что наблюдая за работой психотерапевта или консультанта, можно определить их специализацию. И также сложно определить наилучший способ подготовки специалистов, занимающихся оказанием помощи другим людям.

корни, между профессиями, предполагающими оказание психологической помощи, имеются также и значимые различия.

Ситуация усложняется тем, что для разных специальностей, представленных в таблице 2.1, требуется разное образование. В зависимости от штата, от того, сельская это местность или городская, чтобы клиницист мог практиковать, в одних местах ему необходима докторская степень, в других — степень магистра, в третьих достаточно степени бакалавра. Программа, которую вы будете проходить, и та специальность, которую вы получите по окончании, будет зависеть не только от штата, в котором вы проживаете, но и от вашего собственного желания.

Поскольку вероятно, что вы участвуете в одной из программ подготовки консультантов, вам будет полезно знать, что выбор именно этой специальности имеет ряд преимуществ. У вас будет хорошая теоретическая подготовка, вы приобретете навыки вмешательства и навыки построения эффективных психотерапевтических отношений в рамках группового, индивидуального или семейного консультирования. Все это идеально подготовит вас к работе с разными категориями людей, особенно с теми, кто имеет проблемы с приспособлением к повседневной жизни. На самом деле вы будете подготовлены к подобной работе намного лучше, чем любой другой специалист.

Часто консультанты используют те же концептуальные модели и техники — даже системы диагностики, что и их коллеги, работающие по другим специальностям.

Независимо от того, называем ли мы это консультированием или психотерапией (обычно психотерапия более длительна, интенсивна и предполагает более глубокую проработку), проводится ли она социальными работниками, консультантами, психологами или психиатрами, нас всех объединяет общая история и общие цели.

Мы не соревнуемся с другими специалистами, у каждого есть свои профессиональные навыки и умения, которые хоть частично и пересекаются, но имеют в целом различную основу. Например, хотя клинические психологи и занимаются консультированием, все же их подготовка и профессиональные навыки больше ориентированы на проведение психодиагностики — психотерапии с пациентами, имеющими психические



Рабочая встреча, во время которой консультанты и другие специалисты, занимающиеся поддержанием психического здоровья, обсуждают вопросы, связанные с планированием и осуществлением лечения. В идеальном случае, ради благополучия клиента и всей команды, специалисты отказываются от профессиональной конкуренции.

нарушения, и на ведение пациентов с серьезными психическими заболеваниями. Консультанты не являются экспертами в данных областях, поскольку они специализируются на более краткосрочной работе с менее сложными пациентами. Однако в последние годы различия между специалистами стали менее явными, поскольку консультанты, занимающиеся «клиническим консультированием» и профилактикой психических заболеваний, стали работать с клиентами, которыми обычно раньше занимались социальные работники, психологи и психиатры. Существует ряд учреждений, таких как общественные психологические центры, где специалисты со степенью бакалавра занимаются самыми различными вопросами, безотносительно профессиональной принадлежности.

Можно рассматривать всех этих специалистов как единую команду, которая работает с клиентами, имеющими проблемы в пределах их компетенции. Понятие «команда» подразумевает также профессиональную ответственность за оказание необходимой помощи и кроме того требует эффективной коммуникации и кооперации между различными специалистами.

История психотерапевтического консультирования

Уникальность консультирования заключается в том, что его корни можно найти во множестве дисциплин, таких как философия, педагогика, психология, психиатрия, социология, психология семьи. Даже сегодня программы по подготовке консультантов включены в учебные планы педагогических колледжей, факультетов психологии и семинарий.

Развитие консультирования и, соответственно, таких дисциплин, как психиатрия, психология, социальная работа, шло неровно. Во времена палеолита первым специа-

листам в области психического здоровья очень нравилось проделывать дырки в головах своих пациентов, выпуская тем самым демонов. В Древней Месопотамии и Персии, Греции и Риме психотерапевтические консультанты были прежде всего философами, врачами или священниками.

В девятнадцатом веке появляются первые настоящие консультанты, пытающиеся исцелять людей посредством беседы (хотя они делали это весьма странными способами). Невероятно, но всего лишь сто лет назад психотерапевтического консультирования, каким мы знаем его сегодня, просто не существовало. И только пятьдесят лет назад консультирование оформилось в самостоятельную дисциплину.

«Лечение разговором» (*talking cure*) — привычное для нас понятие, но сто лет назад это была революционная идея, которую не только не принимали, но и считали дурным тоном. Катарсический метод, когда происходит проговаривание проблемы, был введен Зигмундом Фрейдом в начале века как метод лечения людей, имеющих психологические проблемы. Хотя само это понятие существовало уже достаточно давно, тем не менее именно Фрейд смог доказать эффективность этой техники. В наши дни практически все соглашаются с тем, что проговаривание проблемы, так же как и высказывание своих мыслей и чувств, имеет благотворный эффект, а профессиональные консультанты — это альтернатива для тех, кто столкнулся с проблемами или находится в сложной ситуации. Межличностная коммуникация и вербальное взаимодействие составляют основу психотерапевтического консультирования, правда, немного не в том виде, в котором их предлагал Фрейд. Консультанты, клиенты, так же как и любой человек с улицы, верят в то, что конструктивное изменение возможно, если консультант и психотерапевт совместно работают над достижением определенных, реалистичных целей.

Древние философы

Первыми консультантами можно назвать людей, пытающихся оказывать влияние на других посредством своих учений. К их числу относятся такие религиозные лидеры, как Моисей (1200 лет до н. э.), Мухаммед (ок. 570-632) и Будда (500 лет до н. э.). Также это такие философы, как Лао-Цзы (600 лет до н. э.), Конфуций (500 лет до н. э.), Сократ (450 лет до н. э.), Платон (400 лет до н. э.) и Аристотель (350 лет до н. э.).

Большинство этих философов и религиозных лидеров действовали как «консультанты», оказывая влияние на своих учеников и стимулируя тем самым их эмоциональный, духовный и интеллектуальный рост. Хотя их подходы в оказании помощи значительно отличаются от подходов, используемых современными консультантами, мы все же унаследовали несколько основных принципов:

- ни на один вопрос нет единственно верного ответа;
- существует множество возможных интерпретаций одного и того же опыта;
- любая философия абсолютно бесполезна, если ее нельзя использовать в повседневной жизни.

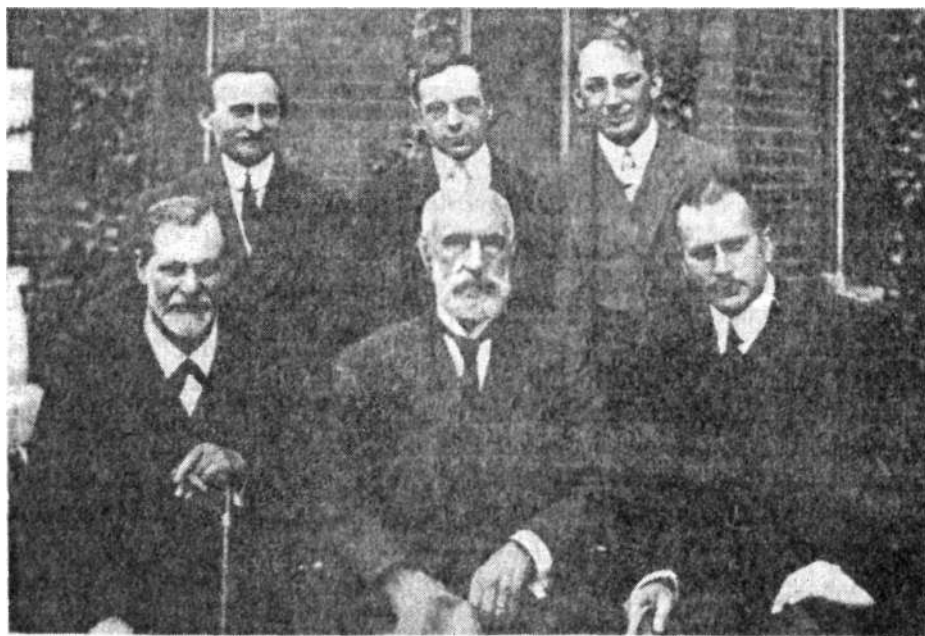
Эти самые принципы, сформулированные в Древней Греции, Риме и Месопотамии, являются важной составляющей работы современного консультанта, помогающего клиентам найти свой путь к внутреннему покою.

Первые психиатры

Кроме тех, кто занимался «лечением» от страданий посредством духовного влияния или воспитания, были также практики, пытающиеся сочетать философию с наблюдениями за поведением людей. Самым выдающимся философом-медиком был Гиппократ (400 лет до н.э.) который ввел такие общепринятые сегодня понятия, как «гомеостаз» (естественный баланс организма) и «прогноз» (предсказание течения какого-либо процесса).

Гиппократ указывал на необходимость восстанавливать всю историю жизни, прежде чем предпринимать какое-либо лечение (которое, к сожалению, обычно сводилось к пусканию крови), и предложил первую классификацию психических расстройств. Его имя также связывают с развитием — более тысячи лет назад — первых психотерапевтических вмешательств, которые лежат в основе большинства используемых в наши дни техник: системное диагностическое интервью, сбор анамнеза, построение доверительных психотерапевтических отношений и даже интерпретация снов и осознание подавленных чувств.

Лишь около ста или двухсот лет назад теории, предложенные Гиппократом, стали дорабатываться. (Вспомните, что в Средние века тех, кто страдал психическими заболеваниями, просто сжигали на костре.) Только когда Зигмунд Фрейд и его коллега



В сентябре 1909 года З. Фрейд был приглашен в Соединенные Штаты для чтения лекций по своим теориям. Он запечатлен здесь (слева в нижнем ряду), рядом с американским психологом Стенли Холлом и своим коллегой Карлом Юнгом. В верхнем ряду (слева направо) три ученика Фрейда: А. А. Брилли, Эрнст Джоунс и Шандор Ференци.

Йозеф Брейер разработали свой метод «лечения разговором» — через катарсис, стало возможным говорить о рождении психотерапии и консультирования. Фрейд был не только талантливым врачом, ученым, учителем, мыслителем и проницательным наблюдателем, но он обладал даром убеждения и умел оказывать влияние на других людей. Он сумел собрать целый лагерь последователей во всем мире, которые занимались распространением этого нового метода лечения. Среди них вам могут быть знакомы имена Карла Юнга, Альфреда Адлера, Вильгельма Райха, в конце концов, имя дочери Фрейда — Анны.

Великие философы девятнадцатого века внесли значительный вклад в становление Фрейда и его учеников. Серен Кьеркегор, Гегель и Фридрих Ницше оказали такое же влияние на эту зарождающуюся профессию, как и коллеги Фрейда, занимающиеся медициной. Кроме того, у Фрейда были выдающиеся наставники, которые помогли ему проникнуть в тайны мозга и овладеть техникой гипноза. Если добавить к этой подготовке еще и увлечения Фрейда философией, литературой и археологией, то можно говорить о том, что он был идеально подготовлен и имел достаточные знания для создания первой интегративной модели, объясняющей поведение человека.

За всю свою творческую жизнь Фрейд написал множество книг, обосновывающих его теории, и среди прочих его достижений можно указать следующие:

- создание схемы строения нервной системы человека;
- создание первой формы местной анестезии для глазной хирургии;
- использование гипнотических техник для изучения внутреннего мира человека;
- создание моделей личностного развития и развития психопатологии;
- создание теории о том, что за поведением человека стоят бессознательные мотивы;
- предположение, что сны имеют скрытое значение, которое может быть раскрыто и проинтерпретировано;
- изучение внутренней структуры общества;
- развитие первой формальной методологии психотерапевтического консультирования.

Хотя в наше время принято высмеивать идеи Фрейда, называть его сексистом, сексуально озабоченным и невротиком, тем не менее нужно помнить о том, что он был наставником первого поколения психотерапевтических консультантов. И многие известные специалисты, представляющие различные подходы — Альберт Эллис, Фриц Перлз, Альфред Адлер, Карл Роджерс и Эрик Берн, — в свое время практиковали фрейдистский психоанализ. Поэтому сложно недооценивать значение Фрейда в развитии консультирования, даже если современные специалисты уже не пользуются его методами в их первоначальном варианте. (Но в какой профессии техники остались неизменными по прошествии ста лет?)

Влияние психологии

В то время как Фрейд закладывал основы психиатрического консультирования, оно претерпевало значительное влияние со стороны другой зарождающейся дисциплины — психологии. Так же как в случае с первыми психиатрами и консультантами, все первые психологи были философами. Начиная с Рене Декарта (1596-1650), который

Мнение специалиста

Хорошо! Достаточно, так достаточно. Это как раз все, что я могу выучить по истории. А что делать со всеми этими именами и датами? Предполагается, что я смогу запомнить весь этот материал? И все это будет в проверочных работах?

Дайте мне передохнуть. Я пытаюсь структурировать материал, запомнить, кто жив, а кто умер, понять, кто действительно внес важный вклад в развитие консультирования. Конечно, я осознаю, что знать историю необходимо, но у всего есть границы.

Я уже понял, что консультирование развивалось не совсем обычно, что его корни можно найти в самых разных дисциплинах. Также я понял, что то, что мы делаем, похоже на работу врачей. И философов. Все имена, о которых вы говорите, мне знакомы, но я никогда бы не подумал, что они имеют какое-то отношение к консультированию.

одним из первых стал изучать разум отдельно от души и тела, и продолжая английскими философами-эмпирицистами, такими как Джон Локк (1632-1704), Джордж Беркли (1685-1753), Дэвид Юм (1711-1776) и Джон Стюарт Милль (1806-1873), анализировавшими человеческий опыт в терминах его основных составляющих, философия стимулировала развитие психологии.

Любой психолог знает, что психология родилась в 1879 году, когда Вильгельм Вундт (1832-1920) основал первую экспериментальную лабораторию. Однако первым, кто получил право называться «профессором психологии», был Уильям Джемс (1842-1910). Идеи Джемса повлияли на развитие консультирования как самостоятельной дисциплины. Он ввел такие понятия, как «свободная воля», «сознательность» и «адаптивное функционирование», и полагал, что эмоции и действия, так же как мышление и разум, являются важной составляющей человеческого существования.

Конечно, с развитием психологии связываются и многие другие имена, например Стенли Холл, который первым получил докторскую степень по психологии и смог связать психологию с педагогикой. Конечно, и бихевиористы, во главе с Джоном Уотсоном и Б. Ф. Скиннером, внесли важный вклад в понимание человеческого поведения, проводя экспериментальное изучение подкрепления.

Экспериментальные психологи Макс Вертгеймер и Вольфганг Келер использовали другие подходы. Исследуя то, как обезьяны решают задачи, они сделали вывод, что обучение не всегда происходит планомерно и постепенно; иногда важную роль играют инсайты, и тогда у человека складывается целостная картина, а как известно, целое не равно сумме его частей.

Эра профконсультирования

В начале двадцатого века появляется совершенно новая тенденция. Проводятся важные социальные реформы, становится общепризнанным тот факт, что можно влиять на социальные процессы и индивидуальное развитие, а также направлять их и управлять ими. Это стало особенно очевидно в том, что касается образования и профессиональной ориентации.

Происходит бурное промышленное развитие; возникает необходимость в высококвалифицированных рабочих и, как следствие этого, создаются новые программы профессиональной ориентации. Хотя здесь можно привести несколько имен, но именно Фрэнк Парсонс считается основоположником профконсультирования. В своей книге «Выбор профессии» (Parsons, 1909) он описал трехкомпонентную модель, которую можно использовать в профконсультировании:

- анализ интересов, способностей и склонностей индивида;
- подбор доступных специальностей;
- использование логических рассуждений для определения наилучшей альтернативы.

Как полагал Парсонс, эта процедура помогает выбрать специальность соответствующим имеющимся навыкам и способностям.

Парсонс с коллегами использовали новую технологию тестирования и интервьюирования, помогая бостонским молодым безработным определить свои интересы и способности и затем найти подходящую работу. Таким образом, профконсультирование стало престижным занятием, позволяющим консультантам специализироваться в определенном виде оказания помощи. В образовательных учреждениях это была своего рода ниша, занимаемая консультантами, которая, однако, не стала их основной специализацией. Последние шестьдесят лет консультантов рассматривали прежде всего как школьных специалистов, помогающих учащимся принимать решения относительно их будущей профессии.

Кроме развития школьного профконсультирования консультирование как профессия находилось под влиянием и других факторов, которые включают в себя (Gladding, 1997; Nugent, 1994; Woody, Hansen, Rossberg, 1989):

- 1) создание стандартизованных тестов во время Первой мировой войны как инструмента для измерения способностей и даже личностных черт;
- 2) создание после Второй мировой войны организации, занимающейся делами ветеранов, оказание им помощи в реабилитации;
- 3) издание закона о защите национального образования, стимулирующего развитие науки, после того как Советский Союз запустил спутник, демонстрируя этим свое превосходство в освоении космоса;
- 4) развитие профессиональной реабилитации для помощи тем, кто утратил работоспособность;
- 5) создание первых консультационных служб при студенческих городках;
- 6) развитие системы охраны психического здоровья;
- 7) создание Американской ассоциации профконсультирования как первой профессиональной организации для консультантов.

Эра консультирования

Развитием консультирования занимались не только философы, психиатры, психологи и педагоги. Одной из самых влиятельных фигур в начале двадцатого века был психически больной пациент. В своей книге «Разум, нашедший сам себя» Клиффорд Бирс (*Mind That Found Itself*, Clifford Beers, 1945) описывает свой печальный опыт, когда он попал в руки очень грубой системы, где с ним обращались как с лунатиком, а не как

с нормальным человеком. В своей классической работе, которая даже привела к созданию Национальной ассоциации психического здоровья, Бирс пишет о том, что человеку, имеющему эмоциональные расстройства, прежде всего необходим друг, который бы ему посочувствовал. И психотерапевтическое консультирование — это именно та специальность, которая откликнулась на этот запрос.

До этого психиатры и психологи, в основном, придерживались так называемой «медицинской модели», где основной акцент делался на диагностике психопатологии. Пациенты, нуждающиеся в психотерапевтической помощи, считались психически больными, которых можно вылечить, лишь используя медицинские средства: электросудорожную терапию, психохирургию (лоботомию), психофармакологию, и лишь в крайнем случае — психотерапию, обычно это был долгосрочный психоанализ, с тремя-четырьмя сессиями в неделю по шесть и более часов.

Примерно к середине двадцатого века над толпой психиатров и психологов зазвучал одинокий голос Карла Роджерса (1902-1987). Он стал доказывать, что традиционный паттерн взаимодействия «клиент—психотерапевт», существующий в рамках медицинской модели, не подходит для работы с большинством людей. По Роджерсу, люди с проблемами в эмоциональной сфере не являются «психически больными»; большинству людей просто необходима безопасная обстановка, в которой они могут проработать свои проблемы. Он подчеркивал, что наиболее эффективно эта задача выполняется в контексте психотерапевтических отношений.

Несмотря на то, что сначала отношение к клиент-центрированной теории Роджерса было весьма прохладным, впоследствии он сыграл значимую роль в развитии консультирования, изменив представление о природе психотерапевтического альянса. Сейчас очень сложно представить консультирование без изменений, внесенных Роджерсом и его идеями о важности психотерапевтических отношений.

В 50-х-60-х годах XX века клиент-центрированная психотерапия становится теоретической базой большинства программ подготовки консультантов. В целом можно сказать, что идеи Роджерса были восприняты с воодушевлением, множество консультантов обучалось в рамках недирективной, клиент-центрированной психотерапии. Но несмотря на повсеместное принятие клиент-центрированного консультирования, стали возникать вопросы о природе этого подхода, о том, в работе с какими категориями клиентов его можно использовать. Трудности с определением задач консультанта и со сбором эмпирического материала, подтверждающего эффективность клиент-центрированного подхода, послужили причиной дальнейших исследований и поисков.

В 1960-х — начале 1970-х годов в консультировании наметились определенные изменения. Проводится очень скрупулезное исследование роджерианского подхода. Харку'фф, Беренсон и Крамбольц (Carkuff, Berenson, 1977; Krumboltz, 1966) пишут книги, призывающие к дальнейшему развитию консультирования в рамках бихевиористской модели, в то время как Эллис и другие когнитивные психотерапевты указывают на ведущую роль мышления в процессе консультирования. Другие теоретики также начинают выдвигать свои идеи: гештальт-терапия, транзактный анализ (ТА), стратегия прояснения ценностей, психотерапия реальностью и др. Все они соперничали между собой и требовали к себе внимания.

Все эти поиски и исследования привели к тому, что постепенно программы по обучению консультантов стали пользоваться популярностью и доверием. Роберт Хар-

куфф и его коллеги (Carkhuff, Berenson, 1977; Truax, Carkhuff, 1967) предложили использовать системный подход к оказанию помощи. Харкуфф высказал мнение, что консультант должен быть квалифицированным, надежным и постоянно совершенствоваться, достигая в консультировании наибольшей эффективности. Он определил навыки, которыми должен обладать консультант, и разработал методы оценки эффективности. Многие программы подготовки консультантов, опираясь на работы Харкуффа, делают основной упор на развитии навыков, являющихся базой для построения эффективных психотерапевтических взаимоотношений. Вероятно, что и вас будут обучать по одной из системных моделей развития навыков (Cormier, Cormier, 1998; Doyle, 1998; Egan, 1998; Evans, Hearn, Uhlemann, Ivey, 1997; Murphy, Dillon, 1998), разработанных после того, как Харкуфф определил «ключевые моменты» в консультировании. Сегодня основы психотерапевтического консультирования составляют работы Харкуффа, создавшего основу для развития навыков, Роджерса, указавшего на важность психотерапевтических отношений в консультировании, и Фрейда, который способствовал возникновению доверия к лечению разговором.

В табл. 2.2 отражен вклад отдельных людей в развитие консультирования. В этом смысле она представляет общую основу для обучения психотерапевтическому консультированию. Чтобы достичь профессионализма, необходимо интегрировать различные подходы к консультированию, используя общую модель, предлагаемую большинством программ подготовки консультантов. Ошибочно полагать, что минимальные навыки подготовят вас к работе консультантом. И поэтому, сначала вы будете обучаться основным техникам отображения, конфронтации, выслушивания и подытоживания, и лишь затем расширять эту базу, используя доступные вам различные теоретические и практические сведения.

Эра психотерапевтического консультирования

В свое время 80 % программ подготовки консультантов были ориентированы на то, что в дальнейшем специалисты будут работать на базе школ. Сейчас эта тенденция изменилась, и большинство специалистов, заканчивающих обучение, готовятся работать общественными консультантами, клиническими консультантами, консультантами, занимающимися поддержанием психического здоровья, семейными и брачными консультантами. Очевидно, что консультирование утратило свою педагогическую специфику и стало более психотерапевтическим. Это повлияло даже на изменение названия Американской ассоциации консультирования (ААК), которая до этого называлась Американской ассоциацией консультирования и развития (ААКР), а еще раньше Американской ассоциацией профконсультирования (ААП). Это также привело к появлению ряда новых ассоциаций, таких как Американская ассоциация консультантов занимающихся поддержанием психического здоровья, и Международная ассоциация семейных и брачных консультантов. Это также отразилось на появлении лицензирования и сертификации профессиональных консультантов.

В существующей системе медицинского страхования, в которой страховые агентства и работодатели пытаются контролировать расходы, связанные с оказанием психологической помощи, консультанты играют важную роль, поскольку лечение у них менее длительное, но более окупаемое по сравнению с другими специалистами. Но, несмотря

на эти изменения, все же остаются значительные сомнения относительно того, будет ли дальнейшее развитие этой тенденции оказывать благотворное влияние на нашу профессию и на тех, кто пользуется нашими услугами.

Т а б л и ц а 2.2

**Исторические фигуры, внесшие вклад в развитие
психотерапевтического консультирования**

400 г. до н. э. Гиппократ	Предложил классификацию психических нарушений и заболеваний
400 г. до н. э. Сократ	Предположил, что самоосознание — это /первоначальная/ чистая форма знания
350 г. до н. э. Платон	Объяснял поведения человека в терминах внутренних состояний
350 г. до н. э. Аристотель	Первым дал рациональное объяснение эмоций
400 г. Бл. Августин	Предписывал использовать интроспекцию для управления эмоциями
1500 г. Никколо Макиавелли	Указал на значимость групповой динамики и социального взаимодействия
1550 г. Джоан Байер	Занималась описанием депрессии
1600 г. Шекспир	Ввел в литературу описание психологически сложных характеров
1625 г. Рене Декарт	Пытался разрешить дуализм души и тела
1675 г. Джон Локк	Постулировал, что источник любого знания — в опыте
1676 г. Б. Спиноза	Создал интегративную теорию личности, используя понятие «бессознательное»
1800 г. Джоан Мюллер	Занималась изучением физиологии нервной системы
1800 г. Филипп Пняель	Описал различные формы неврозов и психозов
1800 г. Антон Месмер	Использовал гипнотические техники для лечения патопсихологических симптомов
1850 г. Чарльз Дарвин	Создал эволюционную теорию индивидуальных различий
1850 г. Жан Шарко	Использовал научный подход в изучении гипноза
1850 г. Серен Кьеркегор	Определил экзистенциальное понятие смысла жизни
1880 г. Стенли Холл	Организовал первую клинику для наблюдения за детьми
1890 г. Дж. Кеттел	Ввел термин «психологический тест»
1890 г. Джесс Девис	Первый школьный консультант-специалист
1900 г. Эмиль Крепелин	Создал классификацию психических расстройств
1900 г. Уильям Джемс	Создал теорию эмоций
1900 г. Иван Павлов	Создал поведенческую теорию условных рефлексов
1900 г. Зигмунд Фрейд	Предложил первую системную форму психотерапевтического консультирования
1905 г. Альфред Бине	Изобрел первый тест интеллекта
1910 г. Фрэнк Парсонс	Занимался развитием профконсультирования
1920 г. Карл Юнг	Разработал теорию коллективного бессознательного
1920 г. Альфред Адлер	Основал индивидуальную психологию
1920 г. Як. Морено	Изобрел психодраму
1920 г. Джон Уотсон	Определил понятия прогноза и контроля поведения
1930 г. Роберт Хоппок	Занимался изучением уровней удовлетворения от работы
1940 г. Б. Скиннер	Сформулировал теорию оперантного обуславливания

1940 г. Э. Уильямсон	Выпустил учебник по школьному консультированию
1945 г. Грегори Бейтсон	Указал на роль семьи в развитии психических расстройств
1945 г. Курт Левин	Ввел Т-группы личностного роста
1950 г. Виктор Франкл	Ввел систему экзистенциальной психотерапии
1950 г. Милтон Эриксон	Занимался изучением лингвистического аспекта психотерапевтических сессий
1950 г. Карл Роджерс	Подчеркивал важность взаимоотношений в консультировании
1955 г. Абрахам Маслоу	Исследовал, что делает людей наиболее здоровыми
1955 г. Дональд Сьюпер	Предложил теорию принятия решений при выборе профессии
1960 г. Джозеф Вольпе	Разработал системную теорию поведенческой психотерапии
1960 г. Джей Хейли	Заложил основы стратегической семейной психотерапии
1960 г. Альберт Эллис	Основал когнитивную психотерапию
1960 г. Фредерик Торн	Создал интегративную теорию оказания помощи
1965 г. Уильям Глассер	Разработал психотерапию реальностью
1965 г. Фриц Перлз	Популяризовал гештальт-терапию
1965 г. Роберт Харкуфф	Занимался исследованием навыков оказания помощи
1965 г. Джои Крамбольц	Опубликовал теорию поведенческого консультирования
1965 г. Мюррей Боуэн	Привлек внимание к проблемам в родительской семье
1965 г. Вирджиния Сатир	Описала теорию коммуникаций в семейной психотерапии
1970 г. Джером Фрэнк	Занимался исследованием роли убеждения в психотерапевтическом процессе
1975 г. Аллан Берджин	Выпустил первое всеобъемлющее руководство по психотерапии
1975 г. Хелен Каплан	Опубликовала классическую работу по консультированию по вопросам секса
1980 г. Пол Педерсон	Подчеркивал важность учета межкультурных различий в консультировании
1980 г. Джон Норкросс	Занимался интеграцией существующих теорий
1980 г. Кэрол Джиллиган	Занималась изучением вопросов, связанных с гендерными различиями в развитии человека
1985 г. Рейчел Ар-Мюстен	Представляла феминистский подход в консультировании
1985 г. Пол Вацлавик	Сместил акцент с объективизма на социальный конструктивизм
1985 г. Стив де Шаезер	Способствовал развитию краткосрочных форм психотерапии и консультирования
1990 г. Майкл Байт	Разрабатывал нарративные подходы в консультировании

Существующая схема подготовки консультантов основана на обучении практическим навыкам, определенным уже достаточно давно, также она дополняется новыми данными, получаемыми при проведении исследований в других дисциплинах. Основной упор делается на подходах, ориентированных на личностный рост и использующих краткосрочные стратегии, которые позволяют устранять симптомы, самоуничтожающее поведение, поднимают самооценку, увеличивают личностную эффективность, улучшают самоконтроль.

Психотерапевтические консультанты сосредотачиваются на построении прочных отношений с клиентами, на определении ключевых вопросов, на их понимании с позиции

развития и использовании стратегий, наиболее уместных в работе с данным клиентом именно при данных обстоятельствах.

Последняя тенденция в развитии «помогающих» профессий состоит в движении к интеграции имеющихся теоретических и практических данных в единую целостную модель, которую могли бы использовать в своей работе большинство практиков. В результате программы подготовки консультантов становятся все более стандартизованными, продолжаются попытки решить конфликты и сгладить различия между соревнующимися теоретическими направлениями. Другая наблюдаемая тенденция состоит в использовании консультирования для работы с самыми разными социальными слоями населения, при этом особый акцент делается на увеличении нашей ответственности в работе с такими социальными слоями, как притесняемые меньшинства, престарелые и инвалиды.

Лицензирование и сертификация в консультировании

Самым ярким доказательством развития нашей профессии служат успехи, сделанные в решении вопроса о сертификации консультантов. Всего лишь несколько десятилетий назад стандартов подготовки консультантов просто не существовало, так же как и правовой базы, позволяющей пройти лицензирование и сертификацию. В результате консультанты не имели той профессиональной самостоятельности и уважения, которым пользовались их коллеги, занимающиеся социальной работой, психологией и психиатрией.

Попытки стандартизовать учебные программы подготовки консультантов и упорядочить практику клиницистов начались в 1973 году, когда Ассоциация подготовки и супервизирования консультантов занялась разработкой научной базы для введения лицензирования (Brooks, Gerstein, 1990). Перед тем как решать, кого можно, а кого нельзя допускать к практике, необходимо установить минимальные стандарты подготовки и обучения. Вскоре после того, как было сделано это сообщение, ряд штатов, начиная с Виргинии, стали вводить правовую базу для лицензирования. С тех пор появилось множество различных форм сертификации, лицензирования, множество правовых аспектов, которые часто противоречат друг другу и доставляют тем самым, массу затруднений для практиков.

Введение лицензирования необходимо рассматривать в контексте двух других попыток узаконить консультирование как профессию, предпринятых в то же время. Так, в 1981 году при Американской ассоциации консультирования была создана независимая организация, занимающаяся аккредитацией программ подготовки консультантов. Эта организация — Совет по аккредитации учебных программ подготовки консультантов, который разработал минимальные требования к программам подготовки, дающим по окончании степень магистра или бакалавра в области поддержания психического здоровья, школьного консультирования, отбора студентов, консультирования в общественных центрах, семейного и брачного консультирования. Другие профессиональные организации, такие как Американская психологическая ассоциация и Американская ассоциация брачной и семейной психотерапии, разработали схожие стандарты.

Мнение специалиста

Удивительно, насколько все изменилось за последнее время. Быть лицензированным специалистом в моем штате уже многое значит. Я могу заниматься различными вещами, хотя еще несколько лет назад это было бы невозможным.

Да, иметь возможность получать компенсацию от третьей стороны — это очень важно, поскольку тогда я могу участвовать в рыночной борьбе с другими специалистами, и кроме того, если у меня есть лицензия, то меня воспринимают более серьезно.

Я лишь хочу, чтобы правовая база везде была одинаковой, поскольку в том случае, если вы хотите переехать, у вас возникают определенные сложности. Вот почему вопрос аккредитации приобретает все большее значение.

В учебный план большинства программ подготовки консультантов входят темы и клинический опыт, который, вероятно, покажется вам знакомым в рамках вашей Школы. Хотя основные требования могут выражаться по-разному, обычно следующие темы или представлены в виде отдельных курсов, или входят в состав нескольких курсов в процессе всего обучения:

1. Профессиональная ориентация, введение в профессию и специальность.
2. Рост и развитие человека, включая основы, которые необходимы для понимания того, как люди обучаются и развиваются.
3. Социальные и культуральные основы, предлагающие теоретическую базу, необходимую для эффективной работы с различными слоями населения.
4. Психотерапевтические отношения, включая изучение самого процесса и отработку навыков, необходимых для создания психотерапевтического альянса, приводящего к конструктивному обучению и изменению.
5. Групповая работа, помогающая понять динамику, стадии и процессы, происходящие в групповом консультировании.
6. Профессиональное развитие, включая теорию и практику принятия профессиональных решений.
7. Оценивание, включая методы сбора информации, постановки диагноза и создания плана лечения, проведение и интерпретация тестов.
8. Проведение научного исследования и его оценки, что позволяет работать с литературой, имеющей отношение к специальности, критически относиться к проведенным исследованиям и давать объективную оценку используемым в работе методам.

Кроме курсовой работы, в ряде специальностей, таких как семейное и брачное консультирование, консультирование людей, подвергшихся насилию, также есть стандарты относительно клинического опыта, включающие прохождение определенного количества часов супервизии.

Национальный комитет сертифицированных консультантов (НКСК) также сыграл свою роль в росте престижа консультирования. Этот комитет занимался разработкой стандартов для реабилитационного консультирования, консультирования в области поддержания психического здоровья, семейного и профессионального консультирования.

Мнение специалиста

Сейчас я заканчиваю прохождение практики, то есть меня все еще можно назвать студенткой. Разработка новых идей, применение новых психотропных препаратов, работа над проблемами клиента или использование новой техники — все это прекрасно подходит для человека, который, как и я, находится в роли ученика. Но кое-что изменилось со школьной скамьи, исследования больше не носят для меня чисто теоретического характера, они стали практическим дополнением к тому, чем я занимаюсь как профессиональный консультант.

Я не хочу, чтобы это выглядело со стороны, как если бы я все время занималась исследованиями. Я не просто консультант. Я также мама и жена, я возглавляю общественный комитет. У меня своя жизнь! Но я принимаю сознательный и активный познавательный подход к своей работе. Я достаточно хорошо выполняю свои функции как консультант, но единственный способ совершенствоваться и дальше — это продолжать задавать вопросы, искать ответы, узнавать о новых вещах и опробовать их на практике. А это и есть научное исследование.

Все эти организации, так же как и ранее упомянутые, способствовали улучшению качества подготовки и практики психотерапевтического консультирования. У нас больше нет потребности опираться на психологию, педагогику, философию, психиатрию или любую другую дисциплину, используя ее в качестве модели (Van Hesteren, Ivey, 1990).

Сейчас, наконец, мы пользуемся большим авторитетом среди коллег, работающих в смежных областях, и клиентов, которые предпочитают работать со специалистами, использующими модель развития, а не медицинскую модель. Свидетельством правовой обоснованности нашей профессии служит также компенсация, получаемая от страховой компании клиента. И несмотря на то, что было время, когда возможность участвовать в системе медицинского страхования, программах помощи служащим и программах социального обеспечения считалась одной из величайших побед, в настоящее время многие специалисты начинают задумываться над тем, а не теряем ли мы контроль над принятием решений относительно клиентов по причине вмешательства третьей стороны.

Вероятно, будет лучше, если уже в начале обучения вы начнете узнавать о требованиях, предъявляемых для получения лицензии в вашем штате, так же как о сертификатах, которые вы сможете получить по окончании обучения. Например, специалист со степенью магистра должен получать в каждом штате абсолютно различные лицензии. Наиболее часто встречаются:

- 1) Лицензированный профессиональный консультант (ЛПК);
- 2) Брачный и семейный консультант (БСК);
- 3) Психолог с ограниченной лицензией (ПОЛ).

Практически в каждом регионе Северной Америки свой уникальный профессиональный климат, и какую бы специализацию вы ни взяли — школу, общественную или религиозную организацию, реабилитационный центр, частную практику, университеты или промышленность, везде будут свои требования к содержанию курсов, прохождению практики и супервизии.

Исследовательские основы консультирования

Естественно, основы консультирования как профессии следует искать в истории развития идей. Но эти основы, впрочем, как и практически все, что мы знаем и понимаем о том, как консультирование работает, первоначально основывались на процессе систематического научного исследования.

Обычно исследование и психотерапевтическая практика рассматривались как две отдельные функции в рамках одной и той же профессии. Считалось, что практики и исследователи занимаются решением одних и тех же проблем, но подходят к ним по-разному. Действительно, практик работает с клиентами и у них же учится. Решения практика основаны на его опыте и знаниях о том, что было наиболее эффективным в предыдущей клинической работе. Исследователь совсем или почти не сталкивается напрямую с оказанием помощи, но изучает человеческое поведение в контролируемых экспериментальных условиях. На самом деле, одна из доминирующих моделей эффективной практики — это модель, в которой и исследователь, и клинический специалист работают рука об руку.

Консультанты как ученые-практики

Модель консультанта как ученого-практика предполагает, что консультанты во время оказания непосредственной помощи клиентам также проводят исследования (Clairborn, 1987; Hadley, Mitchell, 1995; Hoshmand, Polkinghorne, 1992). Многие консультанты видят в этом смысл, поскольку они часто сталкиваются с вопросами, на которые можно ответить только при помощи исследования. Оно помогает им определить, какие именно вмешательства работают с отдельными клиентами или особыми категориями клиентов. Элдридж (Eldridge, 1982) и Страпп (Strupp, 1989) отметили, что практик может сочетать роли консультанта и исследователя, становясь более грамотным в обеих областях.

Консультирование — это процесс, который помогает клиентам изменить неэффективное и неадаптивное поведение. Однако чтобы консультирование работало, консультант должен уметь оценивать влияние любой проведенной интервенции; в противном случае невозможно узнать, является ли то, что вы делаете, полезным или вредным.

Например, представьте, что вы работаете с клиентом уже некоторое время, но безрезультатно. Вы использовали свою любимую методику, в данном случае подход, ориентированный на построение отношений, но это не дало никакого эффекта. В какой момент вы оставите эту стратегию и попытаетесь сделать что-нибудь еще? Если вы решите придерживаться нового плана работы, то, как вам кажется, основываясь на прошлом опыте тех, кто работал в данной области, какой из путей окажется наиболее успешным?

Чтобы работа была эффективной, необходимо в точности знать эффекты от той или иной теории, установки или действия, так, чтобы вы могли воспроизвести вмешательство в будущем. Знание о том, какие именно навыки наиболее вероятно произведут желаемое действие, очень важно, особенно если вы хотите вносить стойкие позитивные изменения в жизнь человека.

Консультационный и исследовательский процесс

Сначала может показаться, что процесс оказания помощи клиенту и процесс проведения исследования такие же разные, как день и ночь. На самом деле они похожи друг на друга больше, чем вы можете себе представить, особенно если учитывать, что в обоих случаях используется системный, продуманный подход к изучаемым явлениям и затем конструирование вмешательств, необходимых для достижения желаемых целей. Как в процессе консультирования, так и в процессе проведения исследования можно выделить следующие этапы:

- 1) сознание проблемы и необходимости ее решения;
- 2) системное изучение контекста и предпосылок к появлению данной проблемы;
- 3) сбор данных о том, что известно о данной проблеме и о попытках ее решения;
- 4) функциональное определение проблемы с целью ее последующего решения;
- 5) вывод, сделанный при изучении примеров решения подобного класса проблем;
- 6) прогноз результатов и выбор действий, основанный на вероятности успеха;
- 7) проверка гипотез в плане действия;
- 8) оценка результатов;
- 9) выводы и обобщения.

Как исследователи, так и консультанты используют системный подход в понимании мира и того, как он устроен, поэтому они могут определить наиболее эффективные способы осуществления изменений. Рассмотрим на конкретном примере использование в консультировании научного метода, описанного выше.

1. *Осознание проблемы.* Женщина обратилась за профессиональной помощью, поскольку она страдала от бессонницы, тревоги и приступов паники, после которых она чувствовала слабость.
2. *Контекст происхождения проблемы.* Женщина имела профессию медицинской сестры и работала в том же месте, что ее муж и отец, которые оба были врачами. До появления симптомов она всегда отлично контролировала свое тело, разум и свою жизнь. В целом она была счастлива, но испытывала некоторое неудовлетворение профессией. При исследовании прошлого выявилось очень сильное чувство обиды по отношению к родителям за то, что они настояли на том, чтобы она выбрала медицинскую специальность, которая никогда ей не нравилась, и во всем потакали ее непослушной младшей сестре.
3. *Прежние попытки решения.* Успокаивающие медицинские препараты, психоанализ и разнообразные неврологические тесты не привели к решению проблемы или смягчению симптомов.
4. *Функциональное определение.* Консультант определил ее симптомы как попытку тела справиться с внешним сверхконтролем и дать ей знать о том, что она не живет своей жизнью. Кроме того, симптомы давали ей повод уйти с работы, позволяли поддерживать определенную дистанцию между собой и родителями и в то же время способствовали установлению большей близости с мужем при отсутствии дополнительного напряжения на работе. Проблема была сформулирована как наличие беспокойства, связанного с карьерой и усиленного иррациональным мышлением, подавленными чувствами и тенденцией к сверхконтролю.

5. *Обобщения.* Использовался ряд аффективных и когнитивных вмешательств для исследования взаимосвязей между симптомами клиентки и историей ее жизни. Консультант обнаружил, что ей всегда было сложно попросить у кого-нибудь помощи или начать осуществлять перемены в жизни; обычно этому предшествовали драматические события, происходившие таким образом, что ей не нужно было самой принимать решения. Также она прояснила для себя отношения с членами семьи, осознала свои чувства.
6. *Прогнозы.* Было выдвинуто предположение, что если она уйдет с работы, устранив источники напряжения, открыто выразит свои чувства по отношению к родителям и будет работать над собой в рамках «помогающих» отношений в процессе консультирования, ее симптомы значительно ослабнут.
7. *Проверка гипотезы.* Прогноз был проверен в качестве гипотезы посредством осуществления плана лечения в рамках поддерживающих психотерапевтических отношений.
8. *Оценка.* Буквально через несколько дней после того, как клиентка ушла с работы, проявление ее симптомов значительно ослабло по частоте и интенсивности. Однако по прошествии нескольких недель, после того как клиентка столкнулась с проблемами скуки, необходимости структурировать время, вступать в конфронтацию с членами семьи, тревога возобновилась. Но по мере успешного выполнения программы лечения клиентка стала более конструктивно справляться со своей потребностью в контроле, тревога, приступы паники, так же как и психосоматические симптомы, постепенно уменьшились. Контрольный визит по прошествии 90 дней показал, что несмотря на частичное возвращение симптоматики, она может успешно с ними справляться, используя перечисленные стратегии.
9. *Выводы.* Клиентка смогла перенести результаты, полученные в данной работе, на другие аспекты своей жизни. Она научилась расслабляться и в рамках других взаимоотношений и ситуаций, жить более спонтанно и гибко. Консультант смог перенести выводы, сделанные в данной работе, на другие психотерапевтические ситуации. Его собственная теория консультирования стала более объемной благодаря знаниям, полученным посредством этого опыта. Вероятно, что будущая психотерапевтическая работа этого консультанта станет более эффективной после того, как он ассимилирует полученные знания.

Данный пример отражает ход исследовательского процесса от определения основных жалоб до осуществления вмешательств и оценки результатов. Осваивая язык и стратегии, описанные в литературе, посвященной исследованиям, и осуществляя важные научные проекты, включающие в себя оценивание, вы учитесь использовать навыки оказания помощи в более продуманной и последовательной манере.

Исследование для консультанта

Существуют три аспекта исследования, которые необходимо знать студентам, обучающимся психотерапевтическому консультированию. Во-первых, это терминология и язык, посредством которых осуществляется общение с другими специалистами.

Например, такие термины, как «гипотеза», «дисперсия» и «посторонняя переменная» (*extraneous variable*), часто используются в повседневных обсуждениях.

Во-вторых, это необходимость знать о классических исследованиях, касающихся консультирования, и об их влиянии на клиническую работу (см. табл. 2.3). Консультанты, знакомые с исследованиями, способствовавшими становлению консультирования, могут беседовать с другими специалистами на одном языке и способны понять, как развивалось консультирование. Кроме того, консультанты, используя исследования, должны научиться критически анализировать различные методологии, статистические процедуры, аргументы и выводы, приводимые в литературе. Это не только послужит для вас источником новых знаний, но и даст возможность тренироваться мыслить аналитически, последовательно и системно.

В-третьих, это средства проведения системных исследований по вопросам, которые представляют для вас как студентов и консультантов профессиональный интерес. Понимая, что исследование может быть очень прицельным, проводится на маленькой выборке, специалисты-практики, желающие определить эффективность своей работы при данных условиях, могут провести системное исследование. Разобравшись однажды с тем, что это такое, многие практики признают, что прикладные и описательные исследования очень помогают им в повседневной работе.

Т а б л и ц а 2.3

**Примеры классических исследований
в психотерапевтическом консультировании**

Дата	Автор(ы)	Название	Вклад
1920	Уотсон и Рейнер	«Обусловленные эмоциональные реакции»	Продemonстрировали, что эмоциональные реакции на стимулы могут быть результатом выработки условного рефлекса <i>или</i> научения
1938	Скиннер	«Поведение организмов»	Продemonстрировал принципы инструментального обусловливания
1950	Доллард и Миллер	«Личность и психотерапия»	Применили теорию научения к психотерапии
1950	Фидлер	«Сопоставление психотерапевтических отношений»	Предположил, что именно личностные переменные консультанта, а не его теоретическая направленность, определяют эффективность процесса консультирования
1952	Айзенк	«Эффекты психотерапии»	Предположил, что улучшения у тех, кто получает психотерапию, наступают не быстрее, чем у тех, кто ее не получает
1956	Бейтсон, Джексон, Хейли и Уикленд	«Работа над созданием теории шизофрении»	Привлекли внимание к влиянию семьи на психологическое состояние человека
1963	Труа	«Составляющие эффективности в психотерапии»	Предположил, что параметры, задаваемые психотерапевтом, будут приводить либо к ухудшению, либо к улучшению состояния клиента

1966	Холлепд	«Психология профессионального выбора»	Предложил шестиугольную модель для описания связи между особенностями личности и профессиональными интересами
1968	Стронг	«Консультирование: процесс межличностного воздействия»	Предположил, что эффект консультирования меняется в зависимости от социальных воздействий
1969	Бандура	«Принципы изменения поведения»	Прояснил результаты и эмпирическую основу изменения поведения
1969	Харкуфф	«Помощь и человеческие отношения»	Подытоживающее исследование «ключевых» параметров консультирования
1971	Айви	«Микроконсультирование»	Представил систему подготовки интервьюеров, основанную на обучении навыкам и на обратной связи
1977	Смит и Глазе	«Метаанализ результатов психотерапии»	Использовал техники метаанализа для описания эффективности психотерапии
1985	Гелсо и Картер	«Отношения в консультировании и психотерапии»	Представили обзор литературы, посвященной составляющим и процессам, происходящим в рамках психотерапевтических отношений
1989	Хеипнер и Клейборп	«Исследование социального влияния»	Обзорное критическое исследование, посвященное распределению сил в консультировании
1992	Макнейми и Герген	«Психотерапия как социальный конструкт»	Обобщили основные положения конструктивистского подхода в консультировании

От вас ожидают, как от профессионального консультанта, наличия не только общих навыков консультирования, но и навыков, необходимых для проведения исследования. Беркли (Berkley, 1992) полагает, что студенты должны, как минимум, уметь правильно формулировать вопросы, относящиеся к исследованию, использовать четкие определения терминов, понимать источники неясности и неопределенности и то, как их можно контролировать, знать о существовании проблем, связанных с процедурами наблюдения и измерения, понимать ценность данных, приводимых в литературе, и кроме того, иметь представление о самом процессе исследования и иметь мотивацию для его дальнейшего изучения на протяжении всей профессиональной жизни.

Консультант как информированный потребитель научных данных

Возможно, обучаясь консультированию, вы думаете, что закончив подготовку, вы больше никогда не будете проводить исследования. На основании опыта практикующих консультантов можно сказать, что вы, вероятно, правы, поскольку практики относительно редко проводят и публикуют исследования по окончании обучения (Нерпег, Anderson, 1985). Даже если вы сами никогда не проводили исследования, от вас все равно будут требовать понимания публикуемых данных с тем, чтобы вы были

в курсе происходящего в развитии профессии. Изучение и понимание принципов исследовательской методологии и анализа поможет вам в работе над целыми томами работ, публикуемых каждый год. Вы сможете определять, будут ли вмешательства, описываемые в статье как статистически значимые, эффективными в вашей работе с определенными категориями клиентов.

Но вы должны знать также и о том, что консультирование — это профессия, предполагающая иногда очень сильную изолированность. Большую часть времени вы будете проводить на своем рабочем месте, в изоляции от остального мира. Вы будете отделены от всех посторонних раздражителей, так же как и от тех, кто вам больше всего дорог, и будете полностью погружены в мир, полный боли другого человека, которому требуется все ваше внимание. Кроме того, через некоторое время работа консультанта может стать однообразной и предсказуемой. После работы с сотней детей, которые не хотят идти в школу, или сотней мужчин, которые не выражают чувства своим партнерам, или сотней женщин, чувствующих себя загнанными в ловушку, многие проблемы будут казаться одинаковыми. Один из способов, при помощи которого консультант может справиться с этой трудностью, — это создать большую аудиторию. Одно дело оказать помощь одному-единственному человеку, или даже дюжине клиентов со схожими проблемами, но совсем другое дело, если вы публикуете систематические данные о проводимой работе так, чтобы и другие могли иметь к ним доступ. В этом случае вы будете чувствовать себя не так одиноко; вы будете частью сообщества ученых и практиков, объединившихся вместе, чтобы лучше понять то, что происходит в процессе работы.

Каждый раз, узнавая о новой технике или модели, вы будете использовать результаты исследований для оценки вероятности успеха в случае ее применения в собственной практике. Знание о том, что такое исследование, поможет вам критически относиться к качеству публикуемых данных. Вы сможете определить, являются ли данные результаты описательными, важными, значимыми и, самое главное, полезными для вас.

Как член профессиональной ассоциации консультантов, вы будете получать множество журналов и другой литературы. Вы будете присутствовать на презентациях, посещать мастер-классы, где будут представлены новые идеи. Вы будете участвовать в обсуждениях, проводимых при помощи Интернета. Имея общее представление об исследованиях, вы сможете поднимать очень актуальные проблемы и определять, основаны ли предлагаемые идеи на прочных научных принципах. Знание о том, что такое исследование, поможет вам также научиться планировать свои действия в работе с клиентами, узнавать о том, что другие практики делали в аналогичных обстоятельствах, оценивать успешность интервенций и публиковать свои результаты так, чтобы и другие могли учиться на ваших ошибках и успехах.

Резюме

Консультирование — это междисциплинарная специальность, возникшая на базе педагогики, философии, медицины и социальных наук. Хотя существует много общего в том, что делают все специалисты, занимающиеся оказанием психологической помо-

щи, например, все они уделяют особое внимание построению психотерапевтических отношений, заинтересованы в личностном росте клиента, используют навыки межличностного взаимодействия и исследовательской методологии, но существует также и несколько важных различий. Консультирование является уникальной в своем роде профессией, поскольку (1) эта работа связана скорее с профилактикой появления проблем, чем с избавлением от них, (2) в оценке и лечении мы используем модель развития, а не психопатологии, (3) мы предпочитаем использовать краткосрочное, а не долгосрочное лечение, и (4) мы специализируемся на оказании помощи здоровым людям, переживающим переходные периоды и испытывающим сложности с адаптацией, а не на работе с людьми, имеющими долгосрочные нарушения жизнедеятельности.

Хотя существующая законодательная база все еще не полностью нас удовлетворяет, тем не менее сейчас психотерапевтические консультанты обладают беспрецедентной степенью профессиональной автономии и уважения.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Кто из исторических персонажей — в искусстве, литературе, науке, религии, политике, социальных науках и педагогике — являлся для вас наибольшим источником вдохновения? Как они повлияли на ваше развитие?
2. Сейчас вы находитесь в таком положении, когда некоторые специалисты, занимающиеся оказанием психологической помощи (психиатры, психологи и социальные работники), начинают нападать на консультантов, поднимая вопрос о том, чем занимаются консультанты и чем занимаются другие специалисты. Поставьте их на место, объяснив, какой уникальный и очень важный вклад делает консультирование.
3. Опишите исследование, которое вы считаете особенно важным и относящимся к вашей жизни. Что именно вы цените в этом исследовании больше всего?
4. Если бы вы собрались провести собственное исследование, связанное с очень сильной личной мотивацией или с текущей проблемой, возникшей в вашей жизни, то какую тему вы бы выбрали? Как бы вы осуществили исследование?
5. Консультационный и исследовательский процесс одинаковы в том плане, что вы: осознали наличие проблемы; собираете информацию о происхождении проблемы; изучаете литературу, относящуюся к данной проблеме; определяете переменные; придумываете интервенцию; выдвигаете гипотезы относительно того, что может произойти; составляете план; оцениваете результаты; обсуждаете более широкий смысл того, что вы узнали; предлагаете вопросы для дальнейшего исследования.

Используя этот же подход для решения реальной проблемы, выполните как можно больше ступеней:

- 1) осознание проблемы;
- 2) изучение контекста;
- 3) изучение литературы;
- 4) определение переменных;
- 5) планирование вмешательства;

- 6) выдвижение гипотез;
- 7) разработка плана действия;
- 8) прогнозирование результатов;
- 9) определение значимости исследования;
- 10) выбор области для дальнейшего исследования.

Домашнее задание

Сходите в библиотеку и просмотрите журналы по специальности. Для начала вы можете взять такие журналы, как *Journal of Counseling and Development*, *American Psychologist*, *Counseling Psychologist*, *Psychotherapy*, *Canadian Journal of Counselling*. Далее просмотрите журналы, наиболее тесно связанные с выбранной вами специализацией. Поскольку существуют сотни подобных публикаций, может возникнуть необходимость в консультации с вашим руководителем.

Каковы ваши первоначальные впечатления о том, какую роль играют исследования в практике консультирования?

Рекомендуемая литература

Bankart, C. P. (1997). *Talking cures: A history of Western and Eastern psychotherapies*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Freidman, D. K. (1992). *History of psychotherapy: A century of change*. Washington, DC: American Psychological Association.

Garfield, S., & Bergin, A. (Eds.). (1994). *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis* (4th ed.). New York: Wiley.

Hadley, R. G., & Mitchell, L. K. (1995). *Counseling research and program evaluation*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Heppner, P. P. (Ed.). (1991). *Pioneers in counseling and development: Personal and professional perspectives*. Alexandria, VA: American Counseling Association.

Условия, в которых проводится консультирование

Студент: Где я смогу работать, получив диплом консультанта?

Преподаватель: Везде и в то же самое время нигде.

Студент: Что это значит?

Преподаватель: Вы чувствуете фрустрацию и замешательство, поскольку вопрос оказался более сложным, чем вы предполагали.

Студент: На самом деле я чувствую раздражение, так как вы ушли от ответа на мой вопрос при помощи техники активного слушания.

Преподаватель: Чем бы вы хотели заниматься по завершении обучения?

Студент: Вот видите, вы снова используете этот же прием.

Преподаватель: Ладно. Я отвечал на ваш вопрос таким образом потому, что я хотел быть с вами честным.

Студент: Да, я это ценю. Но я вкладываю все свои силы и все свое время в это обучение. Я имею право знать, что будет входить в область моей компетенции после завершения обучения.

Преподаватель: Да, у вас есть право это знать. Но в некотором смысле ваш диплом консультанта не определяет область вашей компетенции. Вы обнаружите очень мало свободных вакансий в разделе «требуются консультанты». Очень мало людей — работодатели, друзья, семья — будут знать о том, что именно входит в компетенцию консультанта. Существует не так много, как вам хотелось бы, прецедентов, имевших место в судах, законодательных учреждениях или средствах массовой информации, которые бы разъясняли, что именно вы имеете право делать, а что нет.

Студент: Это я уже понял. Я посмотрел раздел «Консультанты» в «Желтых страницах» и обнаружил там множество диетологов, astroлогов, гадалок, репетиторов, финансовых компаний, агентств, не говоря уже об обычном ассортименте специалистов, вообще непонятно чем занимающихся.

Преподаватель: Да, это так. Однако для консультантов все еще существуют свободные ниши и практически неограниченный рынок для творческих специалистов, готовых оказывать необходимую помощь. Вот что я имел в виду, сказав, что консультанты работают везде и в то же самое время — нигде. На самом деле ваш диплом не ограничивает вас какой-то единственной областью, существуют сотни вариантов, где вы сможете использовать свою подготовку.

Студент: Но за исключением школ, кризисных центров и, может быть, общежитий колледжей и ведомства, занимающегося контролем за условно осужденными, я больше ничего не слышал о местах, где консультанты могли бы работать. Я хочу сказать, что с психиатрами все совсем по-другому — каждый знает, где они должны работать и что входит в область их компетенции.

Преподаватель: Именно так. Консультанты не ограничены работой в каких-то определенных условиях, например в больницах, или с определенными категориями клиентов, например с клиентами, имеющими личностные нарушения, или психотиками. Консультанты работают с людьми в очень разнообразных условиях, начиная от спортивной площадки и заканчивая кабинетом членов правления какой-нибудь корпорации.

Студент: Я понимаю, что лучше, если я смогу разобраться с неопределенными и отвлеченными понятиями, но все же не могли бы вы говорить более конкретно?

Преподаватель: Конечно. Но дело в том, что возможности, о которых я скажу, будут ограничены моим скудным воображением. Например, консультанты сами создают себе рабочие места в промышленности. Относительно легко убедить администрацию корпорации, что можно увеличить прибыль, если улучшить эмоциональный настрой рабочих. Специалистов нанимают на работу в фирмы, чтобы сократить число прогулов у рабочих, для борьбы с употреблением наркотиков и решения межличностных конфликтов. Иногда они работают в области связей с общественностью или менеджерами по персоналу. На самом деле, какое другое образование сможет еще лучше подготовить к работе менеджера любого уровня? Консультирование обучает вас быть сензитивными к чувствам других людей, уважать их права, избирательно поощрять эффективное поведение. Вы обучаетесь вступать в конфронтацию с людьми, не занимая при этом оборонительную позицию, поощрять творческий подход, стимулировать любое развитие. Лучше вы мне сами скажите, где могут работать консультанты.

Студент: Я как раз думал о роли, которую могут играть консультанты, например, в больнице. Находясь там, пациенты не чувствуют

Мнение специалиста

Я думаю, что все консультанты сталкиваются с необходимостью найти равновесие в собственной жизни. В роли «попечителя» я иногда теряю над собой контроль. Я настолько вовлечен в жизнь моих клиентов, что если я не сохраняю постоянную бдительность, то границы между нами начинают размываться.

Я чувствую, что ограничиваю свое самовыражение и в личной жизни и трачу много времени на то, чтобы убедить других людей, что я такой же человек, как и они. У меня есть круг близких друзей, которые думают, что я все время пытаюсь их анализировать или пробовать на них свои «психологические штучки», и дело в том, что это правда. Это способствует установлению границ между нами, что мне одновременно и нравится и не нравится.

Преподаватель: себя комфортно. Может быть, консультант мог бы психологически подготавливать пациентов к операциям. Верно. Выпускники часто устраиваются на такую работу. Консультанты также работают как часть команды и в других областях. Они работают с медицинским персоналом в психиатрических клиниках, с учителями, адвокатами и администраторами. Они работают везде, где они могут убедить людей, что их помощь будет полезна.

Студент: Сейчас я в полном замешательстве. Какое же направление мне следует выбрать?

Еще несколько лет назад было бы немыслимо поместить подобную главу в этот учебник. Исторически сложилось так, что консультантов готовили только для работы в школах. И хотя школы все еще открывают консультантам множество возможностей, в настоящее время появилось бесчисленное количество других учреждений, агентств и клиник.

Что общего у всех консультантов

Требования среды состоят в том, что организмы должны, по крайней мере частично, приспосабливаться к существующим условиям. Еще Чарльз Дарвин, путешествуя, обнаружил, что существует очень большое разнообразие видов, успешно адаптировавшихся к имеющимся условиям, — двадцать тысяч видов бабочек, сорок видов попугаев и триста видов колибри. Теоретически существует бесконечное количество видов консультантов, сумевших успешно приспособиться к требованиям среды. Определенная популяция клиентов, географическая зона, культурное наследие, определенные нормы поведения, физические способности и психологический климат формируют каждый новый вид консультантов. Очень трудно, наблюдая за их повседневной работой, признать, что все они эволюционировали из одного семейства. Несмотря на это, между психотерапевтическими консультантами, работающими в самых разнообразных

условиях, существует больше сходств, чем различий. Перед тем как перейти к непосредственному обзору функций консультантов, будет полезно сначала рассмотреть, что общего имеют все представители этой специальности.

Уникальность

Все консультанты, независимо от того, где они работают, идентифицируют себя как представителей профессии, отличной от других «помогающих» профессий. Консультирование — это не то же самое, что социальная работа, психология, управление, психиатрия или педагогика — даже если специалисты, работающие в этих областях, часто в той или иной форме занимаются консультированием. Каждая дисциплина, несмотря на наличие общих целей и методов, имеет свое уникальное происхождение. Психиатрия развивалась как отрасль медицины. Социальная работа пришла с улиц, психология — из университетов, а консультирование — из школ. Несмотря на тенденции к сближению всех этих специальностей, каждая профессия, занимающаяся оказанием помощи, имеет свою специфику, связанную с уникальностью происхождения.

Множественность ролей

Несмотря на разнообразие условий, в которых работают консультанты, все они играют множество ролей, которые можно разделить на несколько категорий.

1. *Индивидуальное оценивание* предполагает наблюдение, сбор информации и интерпретацию поведения человека, включая оценку достижений, способностей, особенностей личности и интересов. Результаты подобного оценивания могут использоваться для отбора, диагностики, планирования и оценки подходов в лечении.
2. *Индивидуальное консультирование* состоит из ряда взаимодействий, происходящих один на один с клиентом, в которых психотерапевтический процесс используется для решения личных проблем клиента, проблем, связанных с адаптацией, и для принятия решений, связанных с карьерой или дальнейшим обучением. Все чаще и чаще к консультантам обращаются для инициирования очень кратких вмешательств, приводящих к быстрому и эффективному изменению установок и поведения.
3. *Семейное консультирование* основывается на исследовании моделей взаимодействий, приводящих к дисфункциональному поведению. Размышляя в терминах семейной системы, консультант может влиять на степень понимания и на изменение моделей коммуникации и расстановки сил.
4. *Групповая работа* может быть использована для более эффективного выполнения целей индивидуального консультирования. Участники имеют дополнительные преимущества во взаимодействиях. Консультанты также могут работать с тематическими группами, в которых они играют более активную роль, предлагая обучающие опыты, предоставляя информацию и стимулируя развитие самосознания личности и личностный рост.
5. *Организационное консультирование* предполагает осуществление начальных изменений на уровне организации, часто посредством работы по программе развития. Консультанты работают с людьми и другими составляющими организации, чтобы

Мнение специалиста

На данный момент я работаю с клиенткой, чья 71-летняя мать умирает от рака матки и чей 78-летний отец начал пить, чтобы пережить это несчастье. Клиентка недавно развелась, живет отдельно от детей, от дома и друзей, пока ухаживает за родителями. Она считает, что если она не будет делать все, что в ее силах, то у нее тоже будет рак. Она находится в подавленном и депрессивном состоянии.

В подобной ситуации, моя роль консультанта достаточно динамична. Я должна выполнять множество функций. Я и социальный работник, и психолог, и мать, и тренер, и друг, и сторож, и сиделка, и духовный наставник, и плечо, и ухо, и консультант. Возможно, все эти функции нехарактерны для консультанта, но то, что считается характерным для данной профессии, меняется очень часто. Вы должны лишь быть достаточно гибкими и плыть по течению.

отдельные части структуры стали единым целым. Консультанты как специалисты в области человеческих отношений будут также работать над решением или профилактикой возможных проблем, возникающих на основе межличностных конфликтов.

6. *Посредничество* помогает партнерам по бизнесу, семейным парам и другим клиентам, имеющим разногласия, примириться с существующими различиями наиболее целесообразным и приемлемым образом. Хотя часто этот вид консультаций предоставляется по рекомендации суда во время развода, при назначении опеки над детьми или во время гражданских споров, посредничество также может использоваться как форма структурированного решения конфликтов и проблем в самых разных ситуациях.
7. *Администрирование* нередко является частью работы консультанта. Оно включает в себя управление процессами, происходящими в школах, учреждениях и организациях. Связи с общественностью, контроль качества, контроль денежных средств, проведение встреч, работа с документами и принятие решений — основные составляющие данного вида работы.
8. *Супервизия* — одна из важных функций консультантов-практиков, помогающих своим менее опытным коллегам. Супервизия может проходить в форме мастер-классов, индивидуальных или групповых сессий, проводимых в поведенческой или эмоциональной парадигме. Ответственность за подготовку персонала и развитие может также включать в себя внимание к улучшению эмоционального настроения у слушающих.
9. *Компьютерные технологии* — важный аспект в работе современного консультанта. Ожидается, что практики умеют не только работать с текстовыми редакторами — писать доклады или следить за корреспонденцией, но также использовать компьютер в повседневной работе. Например, школьные консультанты используют компьютер для хранения всех записей и составления расписания, консультанты, работающие в области охраны психического здоровья, используют программы, облегчающие проведение диагностики и ведение пациентов. Почти от всех консультантов требуется гибкость, достаточная для работы с Интернетом, при помощи которого облегчается поиск информации и общение с коллегами.

10. *Проведение исследования* — важная составляющая, необходимая для измерения профессиональной эффективности. Часто консультантам приходится подтверждать оправданность своего существования и доказывать фондам, попечительским советам, гражданским организациям и комиссиям, занимающимся контролем, что они не зря получают свою зарплату. Проведение исследований также способствует дальнейшему развитию специальности, поскольку позволяет сообщать коллегам о результатах проведенных экспериментов.

Основные навыки

Независимо от условий работы, теоретической направленности, особенностей программы подготовки, все консультанты используют в работе одни и те же навыки. В следующей главе мы предлагаем более детальный обзор этих навыков, используемых в работе всеми специалистами, оказывающими психологическую помощь.

Навыки, которыми должен владеть консультант, делятся на несколько групп (см. Doyle, 1998; Egan, 1998; Kottler, 2000).

1. *Навыки диагностики* включают в себя опрос и оценку стратегий. Эти навыки необходимы для понимания того, что происходит с клиентом, и составления плана дальнейшей работы.
2. *Навыки исследования* используются для понимания внутреннего мира клиента и для сбора необходимой информации.
3. *Навыки построения отношений* необходимы для создания психотерапевтического альянса с клиентами, приводящего к открытости, доверию и уважению.
4. *Навыки понимания* способствуют развитию самосознания, проведению глубинного изучения происхождения проблем клиента и пониманию их более широкого смысла.
5. *Навыки действий* помогают перевести отработанные проблемы и новое понимание их сущности в последовательные шаги к достижению желаемых целей.
6. *Навыки организации группового процесса* используются в семейном и организационном консультировании в случае необходимости решения конфликтов и работы на пути к достижению целей группы.
7. *Навыки оценивания* используются для измерения эффективности проведенных вмешательств и, если необходимо, для внесения в них корректив.

Конечно же, эти навыки используются не только консультантами; однако мы находимся в некоторой зависимости от них, поскольку они являются основой инициирования психотерапевтического процесса и развития эффективных психотерапевтических отношений. Кроме того, консультанты владеют рядом более специфических навыков, зависящих от их теоретических предпочтений.

Общие цели

Общие цели всех консультантов, которые можно использовать для определения профессиональной принадлежности, включают в себя помощь клиентам в следующем:

- 1) проведение конструктивной работы, позволяющей осуществлять планирование в профессиональной и личной сферах;

Мнение специалиста

В моей работе мне больше всего нравится то, что на протяжении одного рабочего дня я занимаюсь самыми разными делами. Сегодня утром я проводил группу, потом работал с двумя другими коллегами над проектом для получения гранта. Мы пытаемся найти денежные средства, которые позволят расширить сферу наших интересов, а не просто весь день просиживать на рабочем месте.

У меня была другие дела до того, как ко мне стали приходить клиенты, — шесть, семь, восемь клиентов за день. Сумасшедший город, скажу я вам. Чем дальше я работаю, тем больше вещей я могу делать, и тем больше работа меня стимулирует.

Но я был не готов к подобной работе. Моя подготовка консультанта была преимущественно основана на обучении проведению индивидуальных сессий с клиентами, мотивированными на работу и готовыми к сотрудничеству. Чего бы только я не сделал сейчас ради такого клиента! Дело также в том, что в основном я занимаюсь не индивидуальным консультированием, а групповым и семейным. Но я думаю, что подготовка, которую я прошел, заложила хорошую основу для моего дальнейшего самостоятельного обучения.

- 2) предвидение, планирование и адекватное реагирование на проблемы, связанные с переходными периодами в их жизни;
- 3) интегрированное конгруэнтное поведение, а также выражение чувств и мыслей;
- 4) адекватное реагирование на стресс и уменьшение его негативного влияния;
- 5) развитие навыков эффективного межличностного общения так, чтобы отношения с друзьями, семьей и коллегами обрели конструктивный потенциал;
- 6) оценивание сильных и слабых сторон своей личности, что способствует развитию самосознания;
- 7) осознание целостности жизни и интегрирование эффективных жизненных принципов в психологический, физический и социальный контексты;
- 8) развитие большей свободы выбора, навыков принятия конструктивных решений;
- 9) обретение независимости от консультирования в как можно более сжатые сроки.

Направленность консультанта как на лечение, так и на развитие клиентов

Консультантов обучают, и они сами заинтересованы в том, чтобы помогать людям предупреждать возможные трудности и проблемы, развивать навыки адаптации к жизни, конструктивно реагировать на возникающие проблемы и работать на пути психологического роста и достижения личностного совершенства. Консультанты выбирают и высоко ценят свою профессию, поскольку они ориентированы на развитие жизненных навыков и способности решать проблемы и принимать решения, в отличие от ориентации лишь на диагностику, оценивание и лечение.

Хотя консультанты могут использовать и используют для психотерапевтических Целей теории личностного развития, психопатологии и нарушений в эмоциональной сфере, они стремятся работать скорее над предупреждением проблем, пока они не переросли во что-то более серьезное. Консультанты причисляют сами себя к хорошо

Мнение специалиста

У меня одинаковые цели по отношению почти ко всем детям, которые ко мне приходят. Конечно, каждый приходит по своим причинам. Иногда у детей появляются проблемы с поддержанием дружеских отношений в классе, или проблемы с родителями, или, может быть, они просто находятся в подавленном состоянии. Независимо от того, почему они приходят, я полагаю, им всем нужна хорошая проверка на реальность.

Я пытаюсь донести до детей некоторые вещи, например то, что жалобы и хныканье ничего не изменят, одиночество засасывает, причинять неприятности другим — это забавно, но влечет за собой определенные последствия. Конечно, я не говорю это всем детям, это зависит от того, с какими проблемами они приходят. Просто я думаю, что каждый из них должен усвоить несколько важных уроков. Я думаю, что этим занимаются все консультанты, независимо от того, признают они это или нет.

подготовленным экспертам, работающим с клиентами, которые не обязательно имеют тяжелую симптоматику. Но также есть консультанты, работающие в рамках системы охраны психического здоровья, которые занимаются и лечением. Главное преимущество консультантов-практиков, в отличие от социальных работников, психологов и психиатров, состоит в том, что они могут помогать людям, на которых не стоит клеймо «больные». Не нужно быть «психически больным», чтобы обратиться за помощью к профессиональному консультанту, в то время как для того, чтобы обратиться к другим специалистам для назначения лечения, страховые компании требуют подтвержденный медицинский диагноз наличия психического заболевания или серьезного психического расстройства.

Роль консультанта состоит не в том, чтобы обучать, а в том, чтобы стимулировать естественный рост и развитие потенциала, присущего каждому человеку (Ivey, 1991). По мере того как человек развивается, у него появляются способности инициировать, расширять и поддерживать психологический рост. На самом деле многие рассматривают эту способность как основную особенность развития взрослого человека (Neugarten, 1968 ; Newman, Newman, 1999 ; Schlossberg, 1984 ; Shelly, 1995). Кристаллизация противоречивого конфликта клиента или ощущения дискомфорта — это инструменты, часто используемые консультантами в работе. Клиент может избавиться от беспокойства, продвигаясь к более зрелой стадии развития, которая даст ему возможность решить конфликт и уменьшить испытываемое беспокойство.

Консультанты опираются на труды ученых, занимавшихся теориями развития, пытаясь стимулировать клиентов к развитию. Эта работа связана с решением имеющихся у клиентов проблем и может включать в себя психосексуальное развитие (Freud, 1924), когнитивное развитие (Piaget, 1926), психосоциальное развитие (Erikson, 1950), профессиональное развитие (Super, 1957), нравственное развитие (Kohleberg, 1969), развитие эго (Loevinger, 1976), развитие культуральной идентичности (Sue, Ivey, Pederson, 1996) или тендерное развитие (Basow, 1992).

В этой работе можно выделить следующие ключевые моменты:

- 1) развитие человека состоит из прохождения серии стадий, ведущих к увеличению сложности поведения;

- 2) эти стадии инвариантны и последовательны;
- 3) они генетически предопределены, но зависят от особенностей культуры и окружения;
- 4) стадии чередуются периодами стабильного равновесия и нестабильной неустойчивости;
- 5) рост можно стимулировать, поощряя человека восстанавливать равновесие на более высокой стадии развития;
- 6) различия в развитии обусловлены особенностями тендерной и культуральной идентичности;
- 7) в зрелости развитие становится скорее циклическим, чем линейным, по мере того как люди сталкиваются с переходными и кризисными периодами в своей жизни.

Во время проведения консультирования у практика, использующего модель развития, может появиться ряд идей, например:

Этому юноше 14 лет. Похоже, что в отношении физического развития с ним все в порядке, но, очевидно, он значительно отстает в эмоциональном и социальном развитии. Интересно, когда именно это отставание стало заметным? Я должен не забыть выяснить это позже.

Я отмечаю, что мое одобрение особенно важно для него. Надеюсь, что это послужит своего рода рычагом, при помощи которого я смогу сделать так, чтобы он нес большую ответственность за свое несоответствующее поведение. Если я могу стимулировать его к тому, чтобы он здесь, со мной, предпринимал какие-то рискованные действия, может быть, я смогу убедить его делать то же самое с родителями и учителями. Например, он, по-видимому, может превосходно контролировать свое чувство гнева, если он сначала представит, как он потом будет разочарован; удивительно, как это его затягивает. Интересно, что я могу еще сделать для того, чтобы он и дальше продвигался в этом направлении?

Работа консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту рассмотреть имеющуюся проблему в контексте развития так, чтобы были определены цели и инициирован необходимый рост. Используя на практике теорию развития, консультант стремится стимулировать клиента к прохождению ряда последовательных стадий для достижения зрелости.

Работа в команде

Консультант редко работает в одиночку; большинство консультантов работают в клиниках или других учреждениях в составе команды, которая несет ответственность за оказание комплексной помощи, один из аспектов которой и составляет консультирование. Например, многие консультанты работают в бизнесе или промышленности, помогая служащим в решении личных, семейных или профессиональных проблем, которые могут влиять на их отношение к работе и на их производительность.

Консультанты также часто занимаются консультированием менеджеров, супервизоров, представителей профсоюзов, представителей комитета по трудоустройству и т. д. Консультант — это реальный член команды, стремящийся работать с коллегами

над достижением поставленных целей и оказывать психологическую помощь служащим. Консультанты также поддерживают активные профессиональные связи с общественными учреждениями, психиатрическими клиниками и т. д.

Та же самая модель встречается и при других условиях работы. Независимо от того, работает ли консультант в школе, общественном учреждении, клинике или занимается частной практикой, он выступает как эксперт в определении имеющихся ресурсов и организации консультирования.

Один день из жизни

Одна из целей данного учебника — познакомить вас с мнениями специалистов, чтобы вы смогли получить реалистичное представление о том, как консультанты используют свои навыки и знания в повседневных ситуациях, с которыми столкнетесь и вы сами. Возможно, эту цель будет легче всего достигнуть, если у вас сложится представление о том, как проходит обычный рабочий день у консультантов-практиков, работающих в разных местах. Далее мы приводим реалистичное описание работы консультантов как в традиционных, так и в нетрадиционных условиях, воссоздавая фрустрации и проблемы, с которыми они сталкиваются, так же как их волнение и получаемое удовлетворение.

Средняя школа

В 7.25 утра, когда консультант приходит на работу, его уже ждут семь учеников. И он знает почему. Вчера произошел сбой в работе компьютера, и поэтому третий урок английского был указан в расписании дважды. Учитель находился в состоянии паники, но сейчас уже успокоился. Уже через полчаса, заканчивая составление расписания для последнего ученика, консультант спрашивает себя, что же общего имеет эта деятельность с консультированием.

Составление расписания — это не только очень скучная административная работа, но она буквально «пожирает» время, и мы не можем заниматься тем, чем хотим — работать с детьми и их проблемами. Консультант отмечает для себя, что нужно будет поговорить об этом с руководством, во время встречи, проводимой во второй половине дня, хотя он уже заранее знает, что у него не будет полной поддержки. На самом деле некоторые представители руководства отдают предпочтение составлению расписания, а не консультированию, считая, что это не такая нужная работа. Да, это удручающая мысль.

Когда консультант идет в класс, чтобы проверить одного из учеников, он слышит какие-то крики и шум в углу. Съежившись от страха, он идет разбираться, в чем дело, и обнаруживает двух выпускников, дерущихся у раздевалки, каждый из которых в два раза его больше. Используя, как ему кажется, свой твердый голос, консультант встает между ними и при помощи другого учителя разнимает дерущихся. Но его руки опускаются, когда он узнает в одном из участников драки юношу, с которым он сталкивался недели две назад, когда тому грозило временное отстранение от занятий за драку. А теперь это!

Через час консультант чувствует себя лучше. Вопрос с дракой прояснился, и только что закончилась успешная сессия с учеником, чьи родители решили, что ему следует делать карьеру военного. Было здорово помочь ему понять, чего он хочет сам, и помочь лучше осознать свое стремление во что бы то ни стало угождать родителям. Кажется, сессия была продуктивной, и консультант чувствует уверенность, что этот ученик кое-что изменит в своей жизни.

Встреча с директором проходит ужасно. По словам директора, учителя жалуются на то, что из-за консультантов классы переполнены, что они позволяют друзьям менять свое расписание, поощряя тем самым их совместные выходы. Консультант говорит (в очередной раз), что составление расписания — это административная работа, а не первоочередная обязанность консультантов, кроме того, если у учителей возникают проблемы с дисциплиной в классе, то они должны обращаться к консультанту, вместо того чтобы жаловаться директору.

Ленч дает столь необходимый перерыв. Но тут подходит учитель и предлагает поговорить о фрустрации, которую он испытывает на работе, и о проблемах с руководством. Кажется, что этот разговор помог ему. Иногда неофициальные сессии за ленчем оказываются более полезными, чем все встречи за неделю.

Консультант пытается оставить время во второй половине дня свободным для работы с детьми. У него назначены еще две встречи и потом работа с группой в конце рабочего дня. Но консультант испытывает беспокойство по поводу первой встречи: семнадцатилетний выпускник находится в депрессивном состоянии и злоупотребляет курением марихуаны. Это очень утомительная сессия, показывающая, как сложно работать с детьми, имеющими проблемы с наркотиками. Последняя индивидуальная сессия — это своего рода приз. Консультант проработал четыре месяца с девочкой, и сейчас налицо реальные изменения. Девочка смогла преодолеть свою застенчивость, увлечена занятиями, выходящими даже за пределы учебной программы, и ее отношения с родителями намного улучшились. У нее даже появился свой парень. К концу сессии консультант чувствует себя великолепно. Когда он уже идет к группе, секретарь жестами просит его подойти как можно быстрее. По телефону звонит раздраженная родительница и требует объяснений по поводу отстранения от занятий своего сына. Консультант ее успокаивает и назначает ей встречу после уроков.

Сейчас группа: тема сегодняшнего занятия — любовь. Как всегда, забавно наблюдать, насколько дети чувствительны, и как они, вступая во взаимодействие, начинают на самом деле вступать в конфронтацию друг с другом. Они знают цену честности.

Торопясь на встречу с раздраженной родительницей, консультант напоминает события, произошедшие за день. Больше всего в работе его стимулирует то, что он выполняет множество самых разнообразных вещей. Он просто не может представить себя сидящим без движения на своем рабочем месте.

Частная практика

Пробиваясь сквозь сон, консультант делала над собой усилия, чтобы проснуться; наконец ей удалось понять, с кем она разговаривает и в чем вообще дело. Она успокоила мужчину и настойчиво порекомендовала ему принять горячую ванну, попытаться расслабиться и записать на бумаге свои чувства. Она назначила ему встречу и попыталась заснуть снова.

Вот консультант уже пришла на свое рабочее место, где она работает с другими специалистами, также занимающимися частной практикой, — несколькими социальными работниками, психологом и психиатром, работающим на неполную ставку. Клиент, назначенный на девять часов, уже ждет, но сначала консультант отвечает на телефонные звонки. Один звонок от клиента, который хочет отменить встречу, назначенную на середину дня. Консультант не знает, огорчаться ей, поскольку слишком поздно искать замену этому клиенту, или радоваться тому, что она получила неожиданный, но столь необходимый перерыв, во время которого она сможет заняться бумажной работой. Далее консультант звонит врачу, с которым она пытается встретиться уже несколько месяцев, надеясь за ленчем обсудить возможное сотрудничество. Его нет на своем рабочем месте. Наконец она звонит в страховую компанию, которая отказывается оплатить счета за уже оказанные ею услуги.

Первый из шести клиентов, назначенных на-сегодня, входит в кабинет. С этой клиенткой относительно легко работать, у нее сильная мотивация, она вовремя оплачивает счета и делает явные успехи. Во время сессии у консультанта происходит внутренняя борьба. Работа над изначально сформулированной проблемой успешно завершилась, клиентка чувствует себя великолепно. Ее брак стабилизировался. Но консультант хочет продолжить сессии. Она придерживается мнения, что консультирования никогда не бывает достаточно, но не знает, говорит ли она так потому, что она действительно имеет это в виду, или потому, что ей нужны деньги. Ей очень сложно найти новых клиентов.

Тем не менее она гордится своей работой, компетенцией, способностью вносить изменения в жизнь других людей. В частной практике всегда присутствует прессинг, побуждающий к постоянному совершенствованию; в противном случае клиенты не будут приходить снова или присылать своих друзей. И таким образом консультант может реально видеть результаты своей работы. У нее начинает складываться хорошая репутация.

Еще два утренних клиента, потом ленч; консультанту нравится свобода, когда она отвечает только за себя, и она решает пройтись по магазинам и зайти к подруге. Она возвращается на работу, и в течение часа разбирается с бумагами — делает заметки по проведенным сессиям, занимается корреспонденцией и заполнением анкет. Звонит новая потенциальная клиентка, но из-за финансовых трудностей консультант не может убедить ее прийти на встречу. Эта женщина работает в компании, где используется система медицинского страхования, с которой консультант до сих пор отказывается работать: «Для начала они оплатят четыре сессии — и то по низким расценкам. Затем, если клиент будет находиться на грани нервного срыва, может быть, они назначат четыре следующие сессии. Они заслуживают того, чтобы их обманывали!»

Несколько коллег сейчас свободны, все вместе они выпивают по чашечке кофе и обсуждают произошедшие за день события. Одна из коллег все еще пребывает в стрессовом состоянии, поскольку только что она работала с клиентом, прекрасно умеющим играть в различные игры. Но пора возвращаться к работе.

Консультант делает несколько телефонных звонков, один из которых — поиск потенциальных клиентов в школьной системе, а другой — предложение своей программы по работе со стрессом для персонала. Компания соглашается на то, чтобы консультант провела презентацию. Консультант в полном восторге: наконец-то прорыв. За-

тем она звонит бывшему клиенту, у которого до сих пор все в порядке и который ценит оказываемое ему внимание.

Клиенты приходят вплоть до самого вечера. Консультант чувствует утомление после стольких идущих друг за другом сессий. «Стоят ли получаемые деньги всей затрачиваемой энергии?» — размышляет она, заканчивая делать записи. «Но это прибыльное занятие, а чувство свободы чудесно, по крайней мере пока система медицинского страхования полностью не взяла над нами верх. Мне нравится быть важной составляющей жизни столь многих людей, и особенно я ценю то, что я не отчитываюсь перед начальником».

Детский сад

Консультант приходит на работу и видит трехлетнего ребенка, спрятавшегося под столом. Он окружен родителями и двумя учителями, уговаривающими его выйти. Вместо этого он кричит: «Никогда!» и продолжает плакать. Консультант успокаивает родителей, посылает их на работу, рассеивает толпу собравшихся детей и учителей. Затем она тоже залезает под стол и молча сидит в течение десяти минут, до тех пор пока ребенок не перестает плакать и не спрашивает, почему консультант ведет себе так глупо, забравшись под стол. Без колебаний консультант отвечает, что сегодня она немного испугана и зла на родителей потому, что они оставили ее, а место под столом, кажется, — самое лучшее, где можно спрятаться. Трехлетний ребенок все сразу понимает, кивает головой в знак согласия и говорит консультанту, что сегодня он будет к ней очень внимателен, чтобы она не чувствовала себя так одиноко. Затем он вылезает из-под стола и присоединяется к другим детям в песочнице так, как если бы этот приход был самым обычным началом дня. Консультант тоже вылезает из-под стола и идет проводить встречу с работающим в детском саду персоналом по поводу планирования психологического образования на сегодняшний день.

После завершения обсуждения запланированных на сегодня игр консультант вновь обращается к проблемам с дисциплиной, возникшим на прошлой неделе, — как воспитатели с ними справились и как их можно было решить различными способами. Консультант сообщает о результатах встреч, которые она провела с детьми и их родителями, затем дает особые рекомендации учителям по стратегиям, которые могли бы быть полезны в будущем: «Когда Элис начинает буйствовать, лучше всего спокойно отвести ее в комнату для отдыха», «Уделите особое внимание Брайану — окажите ему сегодня хорошую поддержку, потому что прошлой ночью отец его поколотил», «Не позволяйте Дженнифер ставить на вас опыты».

Когда начинаются уроки творчества, консультант идет работать над обработкой тестов, оценивающих уровень развития способностей у детей, уточняя план обучения для каждого ребенка. Затем некоторое время консультант беседует с директором, обсуждая административные вопросы перед встречей с родителями.

Через двадцать минут появляются родители одного особо проблемного ребенка, выясняя, кто из них двоих виноват. Когда консультант пытается вмешаться, они разворачиваются к нему и раздражаются гневной тирадой в адрес школы, учителей и особенно консультанта, ответственного за проблемы их ребенка. Они решают забрать его из детского сада. Увидев своего ребенка на качелях, они подходят к нему, хватают



Консультант работает с трехлетним ребенком, используя техники игровой психотерапии.

за шею и по дороге к машине все время кричат на него. Когда он начинает проситься к друзьям, его родители возобновляют выяснение того, кто же виноват в том, что у них такой капризный ребенок. Они дают ему подзатыльник, швыряют на заднее сидение и уезжают.

Другой ребенок видит, как консультант расстроилась, и зовет ее покататься на горке. Они начинают говорить о том, что только что произошло, и другие дети спрашивают, почему их родители иногда ведут себя так глупо. Когда дети начинают снова играть, консультант оправдывает себя за то, что она вмешалась в ссору.

Консультант чувствует себя истощенной; дети все время крутятся вокруг нее. Но она мобилизует свою энергию для проведения занятий с родителями-одиночками во второй половине дня. Ее ждут одиннадцать человек, почти все они воспитывают детей одни, и у них возникают определенные сомнения в собственной эффективности. Консультант оценивает занятия только на «удовлетворительно», поскольку она чувствует себя такой уставшей, а некоторые родители слишком ригидны в своих представлениях и поэтому не хотят пробовать что-то новое. («Мне самому частенько доставались подзатыльники. Почему же тогда это не подходит нашим детям?») Объясняя отрицательные стороны наказания, консультант наблюдает за тем, как последние дети уходят из детского сада. Они стремглав проносятся мимо, а консультант спрашивает себя, действительно ли она спасает их от эмоциональных проблем в будущем. «Хотела бы

я посмотреть на них через двадцать лет», — думает она. «Хорошая мысль! Я думаю, можно поговорить с директором об организации какого-нибудь долгосрочного исследования».

Центр охраны психического здоровья

Общественный центр, занимающийся охраной психического здоровья, — это своего рода оазис поддержки в изолированной сельской местности. Консультант находится все еще в тревожном состоянии, оказавшись в культуре, которая так далека от его привычной городской жизни. Кроме того, он чувствует, что в недостаточно слаженной структуре, в которой он работает, необходимо приспособливаться — в данном случае к работающим там психологам, психиатрам, социальным работникам, социальным педагогам и консультантам, которые оказывают свои услуги на огромной территории, заселенной преимущественно одними фермерами и заводскими рабочими.

День начинается со встречи, на которой планируется работа всей команды. Как можно было догадаться, администратор снова всем напоминает, что нужно разобраться с бумагами. Консультант тихо вздыхает про себя, вспоминая о замечаниях по поводу сессий с клиентами и о планах лечения, над которыми он должен еще поработать. Затем он с радостью отвлекается от этого, услышав предложение о дальнейшем развитии программ работы с пожилыми людьми. Он моментально вызывается возглавить исследовательскую группу, которая занялась бы проведением необходимых оценок и подготовкой материалов для получения нескольких возможных грантов. Это была бы просто удача — организовать реализацию собственного проекта, особенно в такой важной области, как консультирование пожилых людей.

Другие члены команды также делают свои сообщения, стараясь хитростью найти силы и ресурсы для реализации собственных проектов. Хотя консультант и порицает интриги, межличностные конфликты и соперничество, тем не менее он всегда залезает в них по самые уши, чтобы его самого не оставили позади. Руководитель клинического отделения составляет расписание проводимых супервизий. Руководитель медицинского отдела делает замечания по поводу лечения, назначенного некоторым клиентам. Через полчаса администратор заканчивает встречу напоминанием о соответствующем поведении во время грядущей аттестации.

Наконец начинается самое забавное. Консультант проводит до ленча две сессии, первая — консультирование семьи, состоящей из шести человек, два из которых — подростки, чьи попытки обрести независимость доставляют всей семье массу беспокойства. Вторая сессия кажется спокойной по сравнению с первой: мужчина в состоянии депрессии переживает пустоту в своей жизни и фрустрацию, связанную с попытками найти спутницу жизни.

За ленчем консультант, присоединившись к коллегам, снова думает о том, как получить больший контроль в работе с семьей. Еда просто отвратительная, но тем не менее беседа всегда проходит живо, обычно в центре внимания сплетни и возможные перспективы в работе с отдельными клиентами. Консультант еще не успевает доесть свой десерт, как к нему подходит помощник директора, желающий знать, может ли он рассчитывать на его поддержку в вопросе об изменениях в политике карьерного продвижения. Консультант не дает конкретного ответа, пока он не просчитает все

последствия от решения принять во время боя ту или иную сторону. Он решает занять нейтральную позицию — самое безопасное решение, учитывая, что его собственное положение достаточно уязвимо.

Далее консультант прибегает на занятие группы, которое стоит у него в расписании, и которую он проводит для семи подростков, помогая им стать более конкурентоспособными на рынке труда. Они действительно настроены на сотрудничество, может быть из-за опыта, который они получили, рано уйдя из школы. Консультант искренне любит эту группу — энергия в ней просто невероятная. На этот раз ребята жалуются на ожидания своих родителей. Консультант успешно проводит ролевую игру, в которой дети ведут себя так, как если бы они были своими родителями, и постепенно понимают, что иногда жалобы могут быть выражением любви.

У консультанта есть немного свободного времени перед следующими встречами. Он беседует с супервизором по поводу семьи, не идущей на сотрудничество, затем работает с бумагами. Все идет хорошо до тех пор, пока консультант не начинает прослушивать полученные за день звонки. Один из клиентов решает прекратить лечение — без объяснения причин. Сейчас консультанту предстоит написать кучу бумаг, чтобы закрыть карточку на этого клиента. На одной из следующих сессий клиентка говорит о столь удручающем положении дел, что консультант отмечает про себя, что он сам начинает впадать в депрессию: «Эта бедная женщина собирается провести в депрессии всю свою жизнь, и вероятно, я ничего не смогу для нее сделать, кроме как держать ее за руку. Это угнетает. Но сейчас должен оставить всю эту чепуху. Меня ждет последняя клиентка. Я рад, что назначил ей встречу на конец дня. Она будет, как всегда, мила и забавна. Мне очень приятно знать, что я помогаю ей чувствовать себя так хорошо».

Кризисный центр

День начинается с кризиса: весь кофе закончился. Кризис продолжается — у служащих будет сокращенный рабочий день, поэтому консультанту придется принять больше звонков. Первый звонок от «постоянного клиента», мужчины, которому нравится возбуждаться, занимаясь мастурбацией по телефону. Консультант начинает хихикать, но потом вспоминает о том, чему ее учили, и быстро вешает трубку.

Следующий звонок — обычный запрос юридической информации по поводу развода, дальше — звонок от ребенка, который хочет получить информацию о препарате «Ксанакс», который принимает его мать. Затем разражается кризис. Звонит мальчик и говорит, что он только что сам себя убил. Он говорит путано и непонятно. Он съел упаковку таблеток, но не знает каких. Ему все равно. Он просто хочет умереть. Он хочет лишь с кем-нибудь попрощаться, все равно с кем; у него никого нет. Консультант пытается узнать его адрес, но безрезультатно; мальчик вешает трубку. Консультант начинает волноваться, но не успевает даже проговорить свои чувства, как мальчик звонит снова. На этот раз он смеется, кричит «Дураки!» и снова вешает трубку. Пока все эти ягнята прикидываются волками, как консультант может быть уверена, что игры и манипуляции когда-нибудь прекратятся? Она чувствует обиду и отвращение.

Кто-то спрашивает ее в коридоре. Это бывший клиент, который просто зашел поздороваться и сообщить, что благодаря ее работе дела у него идут просто великолепно. Но времени наслаждаться славой или сожалеть о хулиганских звонках нет — она опаздывает на проведение программы для средней школы, в рамках которой она должна читать лекцию о проблеме наркотиков.

Консультант проводит с учениками целый час, давая точную информацию, отвечая на вопросы, обсуждая ее собственные наблюдения о том, как детей приучают к наркотикам. Потом один из учителей просит ее посоветовать, как он сам может помочь предотвратить подобные проблемы в школе. Затем назначаются несколько сессий с детьми, которые хотят получить более подробную информацию. У нее происходит несколько ценных неожиданных встреч — с одним ребенком она работает над преодолением давления со стороны сверстников, другому она помогает понять, как для него было опасно принимать таблетки, о которых он ничего не знал. Затем консультант встречается со школьными консультантами, оказывая им профессиональную поддержку и проводя мастер-класс, посвященный стратегиям борьбы с употреблением наркотиков.

Консультант снова возвращается в кризисный центр, проводит два часа, отвечая преимущественно на самые обычные звонки, затем полчаса — на обсуждение с коллегами проблем, возникших сегодня утром. Все вместе они решают, что для собственной безопасности в работе с клиентами лучше всего занимать нейтральную и немного отстраненную позицию. Консультант дает сам себе клятву: «Я должна быть тверже и не позволять негативному опыту перечеркивать всю продуктивную работу». Эта мысль прерывается внезапным звонком. Звонит 74-летняя женщина, испуганная и одинокая; она хочет просто поговорить с каким-нибудь человеком. Консультант тратит полчаса на то, чтобы ее успокоить и затем решает пригласить ее для личной встречи.

Уличный приход

Сэм — священник, но у него нет своей церкви. Несколько лет назад он решил отказаться от своего прихода, чтобы более непосредственно и эффективно помогать неблагополучным слоям населения в их естественной среде обитания. Работая на базе бесплатной столовой для нуждающихся, Сэм помогает наиболее бедным и отвергаемым людям в городе. Поскольку эти люди никогда бы по своей воле не оказались в его церкви, он решил прийти к ним сам.

Сэм обнаруживает, что большая часть программы обучения консультированию и религиозной подготовки полезна скорее для него самого, чем для его клиентов. Очень малая часть того, что было эффективным в его тихом, спокойном офисе, полезна здесь, на улицах, где царит неразбериха, насилие и хаос. Единственно важная вещь, которую он помнит из всей подготовки, что без доверия, сострадания и понимания ты ничего не можешь сделать, и это очень помогает ему в работе на улицах.

Каждое утро Сэм сначала помогает приготовить еду и накормить людей, ожидающих открытия столовой, поскольку если он не может накормить и дать приют, все остальное, что бы он ни делал, будет ненужным. Пока он передает хлеб, протирает столы и моет тарелки, он пытается установить контакт с каждым человеком, каждого он



В нашей профессии необходимо, чтобы консультанты смогли добраться до тех неблагополучных слоев населения, которые обычно сами не прибегают к их услугам.

встречает улыбкой, дружеским кивком головы, похлопыванием по плечу или даже маленькой шуткой. Очевидно, что он чувствует себя комфортно среди своих «прихожан» и что они, в свою очередь, приняли его.

Во время еды он оглядывает комнату, ища своего первого клиента — кого-то, кто нуждается в помощи и кому он может помочь. Иногда люди сами подходят к нему за советом, рекомендацией или за деньгами, чтобы накормить или одеть своих детей, но обычно ему приходится вступать в контакт первым. Он видит мужчину, сидящего в углу, его губа разбита и на щеке кровоподтек. При помощи Сэма этот мужчина получает медицинскую помощь.

Возвращаясь в столовую, он останавливается и разговаривает с каждым, с кем встретится глазами, шутя, посмеиваясь, но оглядываясь назад: улицы — это опасное место, и он уже получил на свою долю слишком много ранений, пытаясь останавливать споры или спасая ребенка от насилия. Наконец он усаживается на веранде, где люди уже привычно ожидают его. Это его «приемные часы», когда он выполняет самую важную часть своей работы — отправляет людей в места, где они могут получить финансовую, медицинскую, юридическую помощь или даже пойти учиться. У Сэма появилась целая система связей, которыми он может воспользоваться.

Во второй половине дня, когда силы уже закончились, Сэм пытается поговорить с одним конкретным человеком — иногда ребенком, убежавшим из дома, или беременной девочкой-подростком, или наркоманом, или одиноким стариком. Над ним нет никого, кто говорил бы ему, где он должен быть, он просто бродит по улицам, делая то, что может.

Иногда ночью, перед тем как провалиться в долгожданный сон, Сэм улыбается сам себе, чувствуя, как здорово то, чем он занимается: консультирование и оказание помощи людям, о которых больше никто не заботится — бездомным и беднякам, потерявшим надежду изменить свое жалкое существование. Но есть и другие ночи, проведен-

Мнение специалиста

Я работаю консультантом в начальной школе, но большую часть времени я чувствую себя доктором, накладывающим повязки на раны. Ко мне прислали второклассницу, которая кажется безучастной к происходящему в классе, я составила с ней контракт о том, как она сможет изменить свою жизнь в лучшую сторону. Учительница чувствует фрустрацию, поскольку один из учеников причиняет ей неприятности на уроке, — я успокаиваю ее, говоря, что другие также испытывают сложности с этим учеником. Во многом то, что я делаю, заставляет людей чувствовать себя немного лучше в отношении того, чем они занимаются.

Я разрываюсь между двумя абсолютно разными школами. Одна из них находится в достаточно обеспеченном районе, а другая — в преступной части города. Но несмотря на то, что эти места такие разные, в основном я занимаюсь одними и теми же вещами. Я вызываю детей для индивидуальной работы. Я посещаю занятия и показываю, что нужно развивать самоуважение. Я веду группы. Но, вероятно, самая важная часть моей работы проходит на игровых площадках и в рекреациях, где я могу контактировать с любым количеством детей. Я хочу, чтобы они относились ко мне как к человеку, который доступен для них, и если у них появится проблема, они могли бы прийти ко мне.

ные без сна, когда он чувствует, что он тратит время впустую — что он и тысячи ему подобных не могут сделать ровным счетом ничего из того, что нужно сделать.

Раненый, которому Сэм помог получить медицинскую помощь, умер через две недели в другой потасовке. Убежавшая девочка, которую он убедил вернуться домой, сейчас снова на улице, вероятно, начинает свою карьеру проститутки. Тем не менее Сэм все еще раздает тарелки супа и хлеб, улыбку и всю свою любовь, которая у него есть. Ничего другого он дать не может. И в этом его призвание.

Университетский консультационный центр

Если нужно назвать одну вещь, которой она наслаждается больше всего, работая в среднем по величине университете, то это разнообразие выполняемых ею дел. Конечно, здорово быть частью столь активной среды: молодых людей, ищущих мудрость, определенность, независимость — и удовлетворяющих свои взбесившиеся гормоны. Но то, что ей нравится больше всего, — это работать в составе команды Психологической студенческой службы, чья самая первая задача заключается в том, чтобы помочь студентам адаптироваться. И поскольку, в целом, работающий там персонал достаточно гибок (за исключением вице-президента, которого можно назвать главной головной болью), у нее есть возможность делать так много разных вещей.

Основной составляющей ее работы является самая обычная помощь студентам в выборе научного руководителя (которого они, вероятно, сменяют уже через несколько месяцев). К счастью, появились компьютерные программы, с которыми студенты могут работать самостоятельно, позволяя консультанту сосредоточиться на оказании студентам помощи в интерпретации и обработке полученных данных. В основном она предпочитает заниматься групповой работой — проводить семинары по развитию:

познавательных навыков, тренинги ассертивности, проводить семинары по наркозависимости, культуральным и этническим различиям.

В то время как утро носит иногда «политический характер» (проведение встреч работающего персонала, написание заметок для Психологической студенческой службы, обсуждение функционирования студенческого городка), после обеда она может заниматься тем, что ей нравится. Она проводит встречи с несколькими клиентами в рамках долгосрочного консультирования, и для нее эта работа имеет особую ценность, поскольку это своего рода контраст по сравнению с краткосрочной работой, связанной с решением проблем, которой она обычно занимается (с кем-то, у кого есть неприятности с соседом по комнате, родителями или преподавателем).

Она проводит долгосрочное консультирование с полудюжиной клиентов, на которое она получает превосходную супервизию от докторанта, проходящего практику в Консультационном центре. Возможно, эта супервизия (три часа в неделю) — лучшее из всего, что есть (кроме права свободно посещать любые лекции). Имеющаяся выгода особенно важна для нее, учитывая сложности, которые являются частью университетской жизни — небольшая зарплата, борьба за власть в администрации, рутинность некоторых ее обязанностей.

Уже седьмой раз за этот месяц она идет проводить мастер-класс по построению взаимоотношений для персонала, постоянно проживающего в студенческом городке. Затем она торопится вернуться на встречу с одним из своих любимых клиентов. Ее рабочий день завершится супервизией, с разбором случаев и проработкой фрустраций, с которыми она столкнулась.

Консультирование в промышленности

Это здание находится между дюжиной похожих друг на друга построек из стекла и стали. Это центр управления средней по величине промышленной компании, на которую работают десятки тысяч людей — заводских рабочих, квалифицированных цеховых мастеров, инженеров, менеджеров по продажам, административных, финансовых специалистов, специалистов по снабжению.

В офисах, находящихся в задней части здания, рядом с отделами, называемыми «Отдел кадров» и «Плановый отдел», располагается отдел с загадочным названием «Психологическая служба». Функции, выполняемые этим отделом, являются совершенно новыми в сфере промышленности.

Когда было установлено, что эмоциональный настрой и продуктивность могут быть увеличены, а число прогулов сокращено, наиболее прогрессивные компании стали нанимать на работу консультантов, к которым рабочие могли бы обращаться с личными проблемами, отрицательно сказывающимися на результатах труда. Эти проблемы могут включать в себя наркотическую и алкогольную зависимость, патологическую страсть к азартным играм, брачные и семейные проблемы, проблемы, связанные с разводом, расовую или сексуальную дискриминацию, принятие карьерных решений или конфликты на рабочем месте.

Отдел «Психологическая служба» состоит из трех консультантов, двух административных помощников и секретаря. Их функции состоят в том, чтобы работать со служащими этой компании, помогая им получать большее удовлетворение от жизни и

Мнение специалиста

Мои функции как консультанта, занимающегося реабилитацией, состоят в том, чтобы помогать людям, получившим либо в результате несчастных случаев, либо в результате удара по голове черепно-мозговые травмы, психологически адаптироваться к своим повреждениям и восстанавливаться. Но я трачу больше времени на телефонные разговоры со страховыми компаниями, медиками и потенциальными работодателями, чем на непосредственную работу с клиентами.

Во время утреннего организационного собрания мы проводим совместные обсуждения с различными специалистами, так, чтобы было ясно, кто какую роль будет играть в процессе реабилитации конкретного клиента. Я должна сказать, что по-настоящему интересно слушать, как другие профессионалы работают в рамках своей специальности, оценивая степень повреждения, составляя программу лечения, прорабатывая стратегии. Хотя врачи и другие специалисты занимаются, в основном, проведением медикаментозного лечения, моя задача заключается в том, чтобы собрать их всех вместе, быть связующим звеном между специалистами и клиентом.

решать личные проблемы, которые могут сказываться на продуктивности выполняемой работы и профессиональной эффективности. Оказание помощи включает в себя:

- индивидуальное, групповое и семейное консультирование;
- кризисное вмешательство и решение конфликтов;
- профориентацию и профконсультирование;
- профилактику и лечение наркотической и алкогольной зависимости;
- планирование уходов на пенсию и проведение консультирования по данному вопросу;
- проведение семинаров по качеству работы и жизни;
- обеспечение консультаций в специализированных центрах.

Специалисты «Психологической службы» координируют свою деятельность также со специалистами, работающими в отделе кадров и в отделе, занимающимся планированием работы.

Больше всего консультантам в своей работе нравится то, что они относительно свободны в выборе новых программ, актуальных для работы со служащими. Также им нравятся размеры получаемых зарплат и пособий — то, что отличает работу в корпорациях. Также они ценят то, что они являются частью команды профессионалов, заботящихся о качестве жизни тысяч служащих.

Но у работы в такой большой организации есть и свои отрицательные стороны. Часы работы четко определены. Большинство служащих относится с подозрением к тому, чем занимаются консультанты. (Они действительно здесь для того, чтобы помогать людям, или же они шпионы руководства, сообщающие все увиденное и услышанное?). Также, поскольку то, чем занимаются консультанты, ново, имеется сопротивление и недовольство, связанное с введением новых программ, особенно со стороны давно работающих.

Также консультанты понимают, что у них все идет хорошо, пока руководство под держивает их программы. Они также осознают, что работа в таком маленьком отделе идет гладко потому, что все работают сплоченно. Но, как в случае с любой малой группой

если один из ее членов окажется некомпетентным или будет вести себя обструктивно, последствия могут быть очень неприятными. Однако данная группа работает очень сплоченно и ее члены могут быть по мере необходимости или поддерживать друг друга, или вступать между собой в конфронтацию.

Многие консультанты, работающие в разных местах, сообщают о том, что эта последняя особенность — быть частью команды, в которой коллеги помогают друг другу, где присутствует дух сотрудничества и взаимной заботы, является одной из самых важных в любой работе. Наконец, консультирование — это очень напряженная работа, требующая наличия определенных способностей, позволяющих работать и при этом не выгорать. По этой причине начинающие консультанты стремятся найти свою первую работу, в которой была бы поддерживающая среда, по-дружески настроенные коллеги и благожелательный супервизор, помогающий чувствовать себя безопасно в процессе обучения и профессионального роста.

Ценность гибкой специализации

Дни неспециализированного консультирования сочтены. Консультант больше не может позволить себе роскошь действовать наподобие сельского врача, который знает понемногу обо всем, но ни о чем достаточно глубоко и хорошо. Новые технологии и знания появляются так быстро, что невозможно быть одинаково хорошим специалистом в таких различных областях, как ресурсы Интернета, генетическая запрограммированность расстройств в эмоциональной сфере у детей, пищевой дисбаланс у престарелых, наведение недириективного гипнотического транса, профсоюзное движение среди специалистов, работающих в школах.

Большинство консультантов, по собственному выбору или по воле обстоятельств, обнаруживают, что их специальность требует определенной гибкости. Поскольку в обществе иногда возникает потребность в экспертах, которые бы занимались посредничеством в работе с семьями, то у консультанта может появиться возможность наладить сотрудничество с судебной системой. Консультанту, которого недавно взяли на работу в организацию, возможно, сначала нужно будет адаптироваться к проведению консультирования по поводу алкогольной или наркотической зависимости, к проведению консультирования в области сексуальных отношений или любой другой области, в которой он прошел специализацию. Иногда клиенты, из-за определенных социально-экономических или географических условий, будут предъявлять схожие проблемы, например, тяжелое материальное положение, наскучивший брак или постоянное беспокойство. И снова консультант знакомится с литературой и стремится узнать как можно больше о работе с такими случаями, и таким образом он становится экспертом в будущей работе с подобными проблемами.

Хотя для того, чтобы увеличить свою конкурентоспособность на рынке труда и отточить профессиональное мастерство, вам, вероятно, следует выбрать специализацию и заниматься несколькими взаимосвязанными между собой областями, тем не менее чтобы оградить себя от проблем в будущем, ваша специализация не должна быть слишком узкой и ограниченной. Независимо от того, кто вы — финансист, врач или

Мнение специалиста

Когда я только что закончила прохождение вводного курса, я уже знала, что мне не нравится, хотя и не имела об этом никакого представления. Идея просто сидеть на своем рабочем месте показалась мне невыносимой. Я должна была найти что-то постоянно меняющееся, чтобы в моей работе было разнообразие и я могла все время пробовать что-то новое. На занятиях по профориентации я взяла кучу тестов, которые, как предполагается, мы должны давать нашим клиентам, но пройдя их, я не узнала для себя ничего нового. Поэтому я посетила пять разных организаций и взяла интервью у практикующих консультантов в рамках школьного проекта. Затем я прошла две разные практики. Для начала я решила поработать с маленькими детьми, потому что им можно помочь еще до того, как они столкнутся с более серьезными неприятностями, а происходящие с ними изменения можно увидеть уже по прошествии нескольких недель, а не лет. Я также поняла, что если мне и не понравится именно эта работа, я уже буду готова к работе с детьми в любом месте, которое выберу.

консультант, последствия слишком узкой специализации будут равно нежелательными и выразятся в ригидности, неприятии нового и ограниченном кругозоре.

Таким образом, возможно, будет лучше, если вы выберете одно направление, на изучении которого вы сосредоточитесь, при этом продолжая попытки охватить весь спектр предлагаемого в процессе обучения материала. Некоторые специализации можно даже сочетать, это зависит от ваших интересов и навыков.

Далее следует обзор общих специализаций, которые дают возможность стать экспертом в данной области консультирования, допуская при этом достаточную степень свободы:

Детское развитие

Консультирование в начальной школе
Дошкольное консультирование
Воспитание в раннем детстве
Работа с родителями
Жестокое обращение с детьми

Развитие подростка

Консультирование в средней школе
Работа с условно осужденными подростками
Работа с подростками по месту жительства
Профориентация
Вопросы, связанные с обучением в колледже

Развитие взрослого

Обучение взрослых
Кризис среднего возраста
Консультирование пожилых
Духовное/пасторское консультирование

Межличностные отношения

Брачное консультирование
Семейное консультирование
Сексуальное воспитание и консультирование
Посредничество при разводах

Здоровье

Консультирование по вопросам
питания
Упражнения и ведение здорового
образа жизни
Помощь в преодолении стресса
Работа с инвалидами
Снижение веса или борьба с курением

Промышленность

Организационное развитие
Корпоративное консультирование
Подготовка и развитие персонала
Программа оказания помощи
служащим
Связи с общественностью

Университет

Развитие студентов
Консультирование студентов
Работа с администрацией

Карьера

Карьерное планирование и выбор
места работы
Профессиональная реабилитация
Профконсультационная психотерапия

Работа с зависимостями

Консультирование нарко-
И алкогольной зависимости
Распространение знаний о вреде
наркотиков
Кризисное вмешательство
Первичная профилактика

Психическое здоровье

Частная практика
Общественные центры психического
здоровья
Общественные и некоммерческие
учреждения
Больницы

Выбор специализации в консультировании

Вам следует задуматься, по крайней мере, о выборе одной или более категорий, представленных в списке. Проблема принятия решения здесь не более сложная, чем проблема принятия любого решения, связанного с будущей карьерой, и оно должно основываться на системной комплексной оценке своих интересов и способностей и сборе необходимой информации о каждой специализации. Если вы начнете заниматься этим уже в начале своего обучения, то это даст вам большие возможности, и ваше обучение и работа постепенно подведут вас к принятию решения о выборе специализации. Выбор некоторых специализаций потребует от вас дальнейшей подготовки, выходящей за пределы текущей программы обучения, — фактор, который может оказаться значимым для некоторых студентов.

Следующие советы могут оказаться полезными при решении вопроса о выборе специализации и поиске собственного подхода к решению этой важной задачи.

1. *Оцените свои сильные и слабые стороны.* Оценивая свои сильные и слабые стороны, постарайтесь быть максимально честными с самими собой, будьте настойчивы, прося друзей, сверстников, коллег и преподавателей дать вам обратную связь. Часто разочарование в выбранной специализации является следствием неточной самооценки. Важно отнестись с особой скрупулезностью ко всем аспектам, избегая при этом

сверхкритичности, недооценки своих сильных сторон или защиты слабых. Точность и честность — два необходимых условия эффективной самооценки.

2. *Проясните для себя ценности, имеющие отношение к работе.* Индивидуальные ценности сильно влияют на степень удовлетворения, получаемого от работы, на карьерное развитие, профессиональную эффективность и выгорание. Полезно еще в начале обучения потратить некоторое время на изучение собственных ценностей и проверку, насколько хорошо они сочетаются с возможной будущей специализацией. Консультирование — это очень разносторонняя и многогранная специальность, предоставляющая каждому конкретному человеку широкий ряд возможностей найти или создать для себя рабочие места или специализации, хорошо сочетающиеся с его собственными ценностями. Нет ничего более фрустрирующего, чем выбрать карьеру или специализацию, требующую значительных вложений, и лишь потом обнаружить, что она вам не подходит; например, работа проходит в вечернее время, а вы ненавидите работать по вечерам. Вы сможете избежать или по крайней мере минимизировать подобные разочарования и фрустрации, если будете уделять достаточное внимание своим ценностям в процессе выбора будущей специализации.

3. *Посетите как можно больше различных мест работы.* Нет ничего лучше, чем проверка реальностью при выборе будущей карьеры. Хотя специализация может казаться интересной и подходящей для вас, непосредственное посещение рабочего места поможет вам получить абсолютно другое представление о том, что это за работа. Многие студенты, обучающиеся консультированию, полагают, например, что они хотели бы работать в больнице. Однако после знакомства с этим местом работы они могут обнаружить, что это достаточно рутинная и угнетающая работа, а консультанты всего лишь следуют заведенному порядку. Это осознание может охладить первоначальный энтузиазм или, наоборот, привести к заключению испытательного контракта. Независимо от результата, принятие решения будет основано скорее на рассмотрении реальных условий, а не на фантазии.

4. *Расспросите как можно больше практикующих консультантов.* Выбор специализации зависит от осознания имеющихся возможностей, так же как личных предпочтений и целей. Взаимодействие с профессиональным консультантом позволяет студенту собрать массу ценной информации, основанной на повседневной реальности обычных ситуациях и возможностях, появляющихся в процессе работы. Ограниченность обучения консультированию состоит в том, что оно слишком отдалено от реальной практики. Вы можете поработать над тем, чтобы снять эту ограниченность и расширить базу для выбора своей будущей специализации.

5. *Проходите как можно больше практики.* Центральным моментом в профессиональной подготовке консультантов является получение опыта супервизии. Практик; даст вам столь необходимый источник знаний и опыта, необходимого для выбора специализации. Получите как можно больше самой разной практики. Сейчас у вас есть время поэкспериментировать и расширить свой профессиональный опыт. Практик как часть вашей программы подготовки, в некотором смысле, — это последняя «бесплатная» возможность провести профессиональную разведку. После того как вы закончите обучение, избегать подписания строго оговоренных контрактов будет намного сложнее.

Мнение специалиста

Забавно, но я всегда думала, что хочу вести частную практику. Я думала, что это денежное место. Но затем я переговорила с полудюжиной частнопрактикующих консультантов по телефону, поскольку большинство из них не захотели встречаться со мной до тех пор, пока я не оплачу их время. Все же мне удалось взять несколько интервью. То, что я узнала, удивило меня до глубины души.

Большинство из них довольны своей работой, но она не удовлетворяет их в финансовом плане. И действительно, когда я сравнила условия их работы с условиями работы школьных консультантов, когда не выплачивается страховое пособие, пенсия, компенсация за лекарства и не оплачивается отпуск, то я поняла, что не все так хорошо, как я предполагала. Все это помогло мне на самом деле раскрыть глаза, и я стала рассматривать другие потенциальные места работы, о которых раньше никогда и не думала.

6. Развивайте направленность на будущее. Эссеисты неоднократно отмечали, что изменение — это единственная стабильная характеристика будущего. Чтобы быть нужным и востребованным специалистом, необходимо развивать профессиональную направленность, ориентированную на будущее, а не на прошлое. Например, поскольку исторически сложилось так, что в рамках школьной системы работало самое большое количество консультантов, то можно прогнозировать, что в будущем большие возможности появятся у тех, кто специализируется на работе с пожилыми. Чтобы обеспечить себе профессиональную востребованность, вам будет необходимо предвидеть те условия работы, в которых умения и навыки проведения консультирования окажутся полезными и будут пользоваться спросом. Творческий подход к прогнозированию будущего позволит вам, начинающим консультантам, отнестись с осторожностью к выбору специализации и суметь воспользоваться появляющимися возможностями при устройстве на работу.

Итоги

Выбор специализации — это своего рода промежуточная цель в подготовке консультанта. Процесс выбора будущей специализации полезно начинать уже в самом начале обучения, избегая при этом принятия слишком жестких или преждевременных обязательств. Поскольку консультанты развиваются и личностно, и профессионально, то они должны быть гибкими и открытыми к изменениям.

Выбор специализации — это первый шаг на пути профессионального развития, которое является неотъемлемой частью вашей работы в качестве психотерапевтического консультанта.

Эта глава познакомила вас с работой профессиональных консультантов в очень разных местах. В каких условиях бы ни работал консультант, его работа всегда будет динамичной, живой, наполненной как значимыми успехами, так и сильными фрустрациями. Такова уж сущность профессии. Оказание помощи людям, особенно в рам-

Мнение специалиста

Во время всего процесса обучения я думал, что хочу работать в исправительных учреждениях или даже инспектором по делам условно осужденных. Действительно, сколько я себя помню, это то, чем я хотел заниматься. Я учился очень усердно, получал хорошие оценки и делал все, что мог, чтобы как следует подготовиться к прохождению своей первой практики.

И вот наконец я стал работать в тюрьме. В первый же день, когда я стал присматривать за группой заключенных, я был шокирован. Именно шокирован! Ни Бог, ни религия их не интересовали. Каждое произносимое ими слово было ругательным. Они не проявляли ни малейшего интереса к тому, что я им говорил. Все, что они делали — это просто паялились на меня, как если бы я пришел голым.

Я даже представления не имел о том, что все сложится именно так. То есть, конечно, я смотрел фильмы и всякое такое, но я все же думал, что мне по силам кое-что изменить. Я не знаю. Может быть, это все еще в моих силах. Но я почувствовал такой сильный дискомфорт, что сразу же переключился на абсолютно другое направление.

ках учреждений, это нелегкая задача, но она дает уникальную творческую возможность вносить изменения в этот мир.

Профессиональные консультанты работают в самых разнообразных условиях и выполняют самые разные задачи. Возможности трудоустройства практически не ограничены, но требуют проактивной ориентации. Основная задача студентов, проходящих программу подготовки консультантов, — начать задумываться о будущей карьере, проводя осторожное изучение и планирование и обеспечивая себе тем самым максимальные возможности. Один из аспектов такого планирования — это пробный выбор специализации.

Преподаватель: Мест, где работают консультанты, довольно много. Вы уже решили, что вам делать со своим дипломом?

Студент: Вы чувствуете неуверенность в себе и своих способностях помочь мне разобраться с такой сложной проблемой.

Преподаватель: Да, это фрустрирует. Все время я должен... Ах, да, я вижу, вы уже кое-чему научились. И я знаю, как чувствует себя человек от ответа на вопрос которого ушли при помощи техники активного слушания.

Студент: Что касается ответа на ваш вопрос: я понял, что моя задача состоит в том, чтобы выбрать себе дело, которым я хочу заниматься. Программа подготовки консультантов помогает мне обучиться основным навыкам, чтобы использовать их в дальнейшей в той работе, которую я выберу.

Преподаватель: Да, а моя задача состоит в том, чтобы помочь вам сделать этот выбор, давая вам обратную связь по поводу ваших слабых и сильных сторон, которые могут влиять на возможную специализацию. Кроме того, я должен вас стимулировать и провоцировать на обдумывание потенциальных возможностей.

- Студент:* Я догадываюсь, что в свою очередь моя задача состоит в том, чтобы используя навыки и техники, которым я обучаюсь в рамках программы подготовки, и сочетая их с моими сильными сторонами, понять, чем же я хочу заниматься по завершении обучения.
- Преподаватель:* При этом вы постоянно повышаете ставки, и этот процесс не прекращается. Честно говоря, сейчас я сам размышляю над некоторыми вещами и переоцениваю их...

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Представьте, что прошло три года, и у вас идеальная работа. Опишите подробно, как проходит ваш обычный рабочий день. Расскажите не только о том, что вы делаете, но и о том, где и как вы это делаете.
2. Составьте план, чтобы превратить описанную фантазию в реальность.
3. Выберите специализацию или место работы, которое вам кажется интересным, но которое не является на данный момент частью ваших планов. Представьте, что вы решили выбрать именно этот путь, а не описанный ранее. Опишите, как в таком случае будет проходить ваш рабочий день.

Домашнее задание

Напишите список мест, где бы вы хотели работать. Составьте план посещения каждого из этих мест. Не отступайте, если эта задача сначала покажется вам слишком сложной. Попробуйте подружиться с теми, кто там работает, чтобы у вас уже были знакомые, когда придет время проходить практику и устраиваться на работу.

Затем кратко опишите, что нового вы узнали.

Рекомендуемая литература

- Collison, B., & Garfield, N.J. (1996). *Careers in counseling and human services* (2nd ed.). Muncie, IN: Accelerated Development.
- Cladding, S. T. (1997). *Community and agency counseling*. Columbus, OH: Merrill.
- Hazier, R. (1997). *Helping in the hallways: Advanced strategies for enhancing school relationships*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Muro, J. J., & Kottman, T. (1995). *Guidance and counseling in the elementary and middle schools: A practical approach*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Roessler, R., & Rubin, S. E. (1998). *Case management and rehabilitation counseling: Procedures and techniques* (3rd ed.). Pro Ed.

Schmidt, J.J. (1999). *Counseling in schools*. Boston: Allyn & Bacon.

Schmolling, P., Youkeles, M., & Burger, W. R. (1997). *Human Services in Contemporary America* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Stone, H: W. (1994). *Brief pastoral counseling*. Augsburg Fortress.

Weikel, W. J., & Palmo, A.J. (Eds.). (1996). *Foundations of mental health counseling* {2nd ed.}. Springfield, IL: Charles C Thomas.

Психотерапевтические отношения

Отношения, которые складываются у вас с клиентами, — это важный фактор, влияющий на эффективность консультирования независимо от того, где оно проходит — в школе, больнице, учреждении или частной практике. Если между двумя людьми нет достаточного доверия и близости, то достичь можно лишь очень немногого. Чувство безопасности является единственным организующим принципом консультирования, и клиенты постоянно оценивают поступающие сигналы об опасности как в рамках отношений с консультантом, так и в рамках любых других отношений.

Составьте в уме список всех людей, отношения с которыми вы считаете важными в своей жизни. Включите туда друзей, не забудьте о родителях, братьях, сестрах и Других родственниках. Отношения с учителями, коллегами или одноклассниками также могут быть значимыми для вас. Что же объединяет все эти отношения, которые вы считаете наиболее важными для себя? Как вы считаете, какие характеристики являются наиболее значимыми в ваших прошлых, настоящих и будущих отношениях с другими людьми?

Важные отношения, почти в любом контексте, за исключением конкуренции, имеют несколько желательных составляющих, одна из которых — доверие. Из других составляющих можно назвать взаимное уважение, открытость, принятие и честность. Как в личных отношениях, так и в уникальном контакте между консультантом и клиентом, есть ряд общих моментов. Мы хотим, чтобы во всех отношениях, независимо от того, являются они помогающими или нет, присутствовала близость и энергия. И я мог бы сказать, что то, чем мы наполняем наши отношения, напрямую связано с тем, насколько богата наша собственная жизнь. Я мог бы сказать, что вышесказанное относится и к помогающим отношениям. Но я этого не скажу.

Особенности консультационных отношений

Консультирование проходит, главным образом, в контексте особого вида отношений, которые, с одной стороны, похожи на любые другие удачно складывающиеся отноше-

ния, а с другой — отличны от них. В этой главе вы сможете узнать об основных аспектах психотерапевтических отношений, о том, как они развиваются, и каким образом некоторые основные вмешательства и навыки эффективного построения отношений могут быть использованы в сессиях.

Если сравнивать личные и помогающие отношения, то их основным различием будет изначально заданное неравенство в последних. Хотя психотерапевтические отношения похожи на другие виды близких отношений, Джоссельсон (Josselson, 1992) напоминает нам о ряде существенных различий.

Начиная с первой встречи, очевидно, что клиент — это человек, нуждающийся в помощи, а консультант — это специалист, имеющий талант и навыки в ее оказании. Следовательно, отношения включают в себя своего рода контракт, в котором обе стороны соглашаются придерживаться установленных правил: клиент — приходить вовремя и стараться быть как можно более открытым; консультант — быть надежным, защищать благополучие клиента и делать все возможное, чтобы помочь ему достичь желаемых целей, уложившись при этом в оптимальные сроки. Таким образом, доминирование, присутствующее в отношениях между консультантом и клиентом, воплощено в структуре, в которой клиент несет, в первую очередь, ответственность за содержание отношений, в то время как на консультанте лежит в большей степени ответственность за направленность и структуру этих отношений. Хотя консультанты стремятся продемонстрировать полную искренность и уважение к клиентам, тем не менее распределение сил и статусов остается неравнозначным. Кроме того, эти отношения развиваются на территории консультанта, где на стенах висят дипломы и сертификаты. Несмотря на то, что создается теплая профессиональная атмосфера, тем не менее консультант садится на более удобный стул, а если они начинают говорить одновременно, то консультант продолжает говорить дальше, а клиент умолкает.

Многие практики (Rogers, 1957; Boy, Pine, 1990; Egan, 1998) пытались минимизировать этот параметр в отношениях, полагая, что необходимым условием изменения является равенство. Феминистский (Burstow, 1992; Cook, 1993; Gilbert, Scher, 1999; Sullivan, 1998) и нарративный (Monk, Winslade, Crockett, Epston, 1997; White, Epston, 1990) подходы также строятся на отношениях, особенно подходящих для работы с людьми, подавляемыми доминирующей культурой. В отличие от них есть также практики (Haley, 1984, 1989; Erikson, 1950; Minuchin, 1974; Strong, Claiborn, 1982), которые придерживаются мнения, что консультант должен сознательно и последовательно придерживаться более доминирующей позиции с тем, чтобы иметь большее влияние на клиента. Другими словами, некоторые консультанты считают, что неравноправные отношения мешают изменениям, в то время как другие, наоборот, стремятся использовать свое положение.

Независимо от того, как понимают практики свою власть, почти все они соглашались с тем, что границы играют особо важную роль при построении психотерапевтических отношений. Эти границы нужны не только для того, чтобы обеспечить надежную и предсказуемую среду для клиентов, но и чтобы обезопасить их от самих консультантов, которые также стремятся удовлетворить свои потребности.

Отличие психотерапевтических отношений от любых других состоит также в наличии относительно специфических целей и строгих временных ограничений: отношения существуют для поиска решений, и сессия заканчивается, как только минутная

Мнение специалиста

Очень многие люди, приходя ко мне, воспроизводят прежние модели поведения. Они обижают себя и других. Они всегда проверяют границы того, как далеко они могут зайти. Даже взрослые люди иногда ведут себя как дети, пытаются манипулировать другими, но на самом деле им нравиться, когда кто-то говорит им «Все. Хватит». Я думаю, что одна из самых важных вещей, которые я делаю как консультант, состоит в том, что я создаю с клиентами такие отношения, в которых они узнают модели поведения, каждый раз ими воспроизводимые. Мне не нравится кого-либо ограничивать, но это следует делать ради блага самих клиентов.

стрелка часов достигает заранее оговоренной цифры. Таким образом, кроме многих характеристик, общих для любых успешных отношений между людьми, психотерапевтические отношения имеют ряд отличительных особенностей. Основываясь на обзоре эмпирической, теоретической и клинической литературы не только по консультированию, но и по психологии, социальной работе, медицине и целительству в рамках других культур, Коттлер, Секстон и Вистон (Kottler, Sexton, Whiston, 1994) делают следующие выводы.

1. Независимо от предпочитаемой теоретической направленности, от того, какие используются техники, психотерапевтические отношения — это всегда связь между клиентом и психотерапевтом, основа для дальнейшей работы.
2. Отношения имеют определенную цель — они заканчиваются, как только это становится возможным с психотерапевтической точки зрения.
3. Подразумевается, что один человек (консультант) лучше контролирует ситуацию, имеет больший опыт и несет большую ответственность за то, чтобы консультирование шло гладко и приносило пользу, в то время как другой (клиент) является более важным.
4. Отношения — это часть процесса межличностного влияния, в ходе которого консультант стремится стимулировать изменения в клиенте, используя свои навыки, способности, так же как и силы, возникающие в результате взаимодействия двух личностей.
5. Психотерапевтические отношения существуют в культуральном контексте. Вероятно, они окажутся более эффективными, если будут построены на уважении ценностей, ожиданий и потребностей клиентов, с учетом их культурных особенностей, включая национальный, социально-экономический, религиозный, тендерный и другие факторы.
6. Взаимодействия строятся таким образом, чтобы время использовалось наиболее целесообразно. Бессмысленная и пустая болтовня, которая является частью личных отношений, неприемлема в консультировании, где время считается ценным товаром.
7. Консультант может работать с различными вариантами поведения, мыслями, установками и действиями, но чаще всего его внимание сосредоточено на выражении и исследовании чувств, которые редко обнаруживаются вне психотерапевтического контекста.

8. Хотя такие «ключевые условия» по Роджерсу (Rogers, 1969), как аутентичность, искренность, свобода, принятие, доверие, уважение и эмпатическое понимание, часто являются составляющими отношений, их одних может быть недостаточно для продуцирования стойкого изменения.
9. Для большей эффективности своих взаимоотношений консультанту и клиенту необходимо прийти к согласию в вопросах о причинах и этиологии предъявляемых проблем и о том, что должно быть сделано, чтобы их разрешить. Самые эффективные отношения характеризуются согласием относительно целей и используемых методов, открытой коммуникацией и взаимодействием, направленным на сотрудничество.
10. Отношения содержат в себе множество аспектов. Большинство факторов, описанных различными теоретиками, играют важную роль в процессе консультирования. Таким образом, отношения, с одной стороны, — это аутентичные взаимодействия, а с другой — «проецируемые» переживания, содержание которых и клиент, и психотерапевт искажают в силу собственных нерешенных проблем.
11. Отношения динамичны и со временем претерпевают изменения. То, что является наиболее подходящим на начальных стадиях консультирования (аутентичное вовлечение), на последующих стадиях теряет свое первоначальное значение, поскольку паттерн взаимодействия, необходимый для решения психотерапевтических задач, уже сформировался. Подобным образом, при окончании консультирования возврат к более равноправным отношениям окажется, вероятно, более полезным, чем использование отношений, которые несомненно являются наиболее эффективными на других стадиях.

Все эти выводы говорят о том, что консультант должен использовать сведения, полученные при изучении наиболее эффективных стратегий, накладывая их на собственный опыт и оценивая, какой именно вид отношений будет оптимальным для достижения желаемых целей в работе с каждым конкретным клиентом. Некоторым клиентам, переживающим кризис в жизни, необходимы очень поддерживающие отношения, в которых они могут выразить пугающие их чувства, не боясь при этом осуждения или критики. Другим людям нужны более обостренные отношения, чтобы они смогли перевести полученное знание в конкретные действия. Таким образом, отношения можно «подстраивать» под каждого клиента, в зависимости от того, на чем будет делаться акцент:

- структурированности или гибкости;
- чувствах или мыслях;
- теплоте или объективной беспристрастности;
- спонтанных открытиях или планировании;
- постоянстве или новизне;
- исследовании или решении проблем;
- содержании или процессе.

Хотя психотерапевтические отношения строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого клиента, в зависимости от целей работы и желаемых результатов все же существует определенная последовательность стадий, общая практически для всех подходов. Гринспен и Вайдер (Greenspan, Wieder, 1984) использовали модель развития, чтобы описать этот прогнозируемый с точки зрения последовательного

Мнение специалиста

Задолго до того как стал консультантом, я был клиентом. Я никогда не забуду того, что мой консультант сделала для меня, хотя, вероятно, то, что мне действительно помогло, отличается от того, как она это себе представляла. Оглядываясь назад, я могу сказать, что она занимала психоаналитическую позицию, то есть была достаточно пассивной, позволяя мне большую часть времени рассказывать о детстве. Я хотел понравиться ей, поскольку мне хотелось бы иметь такую мать, как она. Разумеется, она была очень сдержанной, холодной матерью. Но это был именно тот тип отношений, который был для меня необходим в тот период жизни.

Я предполагаю, что с другими клиентами она делала в принципе то же самое. Хотя сейчас я работаю не так, как это делала она, и использую отношения с клиентами как своего рода рычаг для дальнейшей работы, но я действительно благодарен ей за те отношения. Вероятно, это всего лишь моя фантазия, но они до сих пор помогают мне сохранять контроль над собственной жизнью. Неважно, о чем мы говорили во время сессии, но мне действительно нравилось думать, что она находится здесь специально для меня.

развития процесс. Первоначально в отношениях устанавливается стабильность, поскольку клиент готов к сотрудничеству. Привязанность возникает вследствие развития доверия, принятия и эмоциональной заинтересованности. Завершающая стадия включает в себя более традиционную психотерапевтическую работу, ведущую к инсайту и изменению.

Проще говоря, существует несколько стадий психотерапевтических отношений. На начальной стадии обсуждаются цели и устанавливаются паттерны, которые наиболее вероятно приведут данного клиента к необходимым изменениям. Для одних клиентов наиболее эффективными могут быть четко структурированные отношения, в то время как для других оптимальными будут более гибкие. Во время следующей, рабочей стадии взаимодействия строятся вокруг попыток поддержать альтернативные способы функционирования как в рамках сессий, так и в рамках обычной жизни клиента. Наконец, на завершающей стадии отношения основываются главным образом на том, чтобы помочь клиенту приложить полученные результаты и к остальным сферам его жизни.

Эволюционные процессы можно использовать не только для описания того, как отношения развиваются со временем, но и для описания самой их способности приводить к изменениям. Гланц и Пирс (Glantz, Pearce, 1989) в своей смелой диссертации, посвященной эволюционным основам консультирования и психотерапии, отмечают, что первоначально люди существовали как часть племени — очень тесно связанного между собой объединения охотников-собирателей, выживание которых зависело от отношений друг с другом. Однако после нескольких сотен тысячелетий такой социальной жизни, когда люди существовали в составе племен и родовых общин, современная жизнь буквально разрушила эти очень близкие связи. Сейчас братья и сестры живут в разных городах, отдельно друг от друга и своих родителей. Карьера требует периодических переездов с места на место. Наша культурная, этническая и семейная история стала более размытой, а наши родственники и друзья оказались разбросан-

ными по всему миру. Сейчас отдельные люди передвигаются по земному шару более самостоятельно, чем когда-либо.

Гланц и Пирс полагают, что отсутствие социальных структур, напоминающих племенную организацию, является причиной возникновения в современной жизни чувства одиночества, отчужденности, разобщенности, беспокойства и подавленности. Консультирование в целом и психотерапевтические отношения в частности восполняют недостаток заботы и поддержки в нашей повседневной жизни. Именно отношения с другими людьми в процессе групповой или индивидуальной работы вновь пробуждают чувства принадлежности и принятия, которые раньше были неотъемлемой частью племенной жизни.

Развитие взглядов на помогающие отношения

Как сформировалось современное понимание психотерапевтических отношений? Не только полезно, но и интересно разобраться с тем, как развились ныне существующие формы психотерапевтических отношений.

Немного истории

Психотерапевтические отношения берут свое начало в религии: священники и другие духовные наставники действовали как посредники между человеком и Богом. Эти отношения были строго регламентированы согласно средневековым ценностям. Но в начале эпохи Возрождения появляется Джоанн Вайер, которого часто называют первым психиатром в мире. Он осуждал архаическую практику изгнания бесов, которой пользовались многие религиозные целители, и выступал за налаживание благожелательных, добрых и понимающих отношений между врачом и пациентом. Через несколько столетий Зигмунд Фрейд также занимался разработкой структуры взаимодействия «врач—пациент», но больший акцент он делал на мягких, формализованных и ненавязчивых отношениях. Конечно, он занимался и такими вещами, как перенос — вымышленными искажениями, которые имеют место в психотерапевтических отношениях, и предупреждал практиков об их значимости и опасности, которую они в себе таят.

Исторически сложилось так, что роли в рамках консультационных отношений не были статическими. Каждый теоретический подход (вы будете изучать их в последующих главах) предлагает свое представление о том, как лучше работать с клиентами. Некоторые консультанты умышленно поощряют развитие зависимых отношений облегчая тем самым работу с переносом, которую Фрейд считал очень важной для прорабатывания проблем авторитетных фигур. В этой форме психотерапевтических отношений психотерапевт остается отчужденным, равнодушным и нейтральным, чтобы не произошло эротического вовлечения, которое так естественно происходит и: роли всевластного объекта любви.

В рамках более современных психодинамических подходов, пересмотревших положения Фрейда, некоторые теоретики (Gill, 1982; Kernberg, 1984) говорят об отношениях как о «поддерживающей среде», которая обеспечивает безопасную обстановку

с четко очерченными границами, помогающую клиентам пережить полный спектр саморазрушительных побуждений. Гилл также сделал предположение, что просто воспоминаний часто бывает недостаточно, а к конструктивной работе прежде всего приводит повторное переживание чувств и побуждений. И все это происходит в рамках отношений, помогающих клиенту получить доступ к сильным, подавляемым чувствам, выразить их и затем все обсудить непредвзято и объективно (Kahn, 1997).

Конгруэнтность, позитивное отношение и эмпатия

В отличие от структурированной формы отношений, описанной выше, Карл Роджерс определил другую форму отношений с людьми, основанную на заботе, тепле, искренности, уважении и аутентичности. Такие отношения — это взаимное вовлечение, обмен чувствами в открытой, принимающей атмосфере; консультант берет на себя ответственность не только за создание этой плодотворной среды, но и за коммуникацию со своими собственными установками и чувствами в рамках сессии. У Роджерса было свое видение идеальных отношений в консультировании: «Я хотел бы, чтобы мои чувства в отношениях с ним (клиентом) были как можно более ясными и понятными и представляли бы для него реальность, к которой он может возвращаться снова и снова» (Rogers, 1961, p. 67).

Роджерс (Rogers, 1951) сопровождал свои ранние теоретические рассуждения рядом исследовательских работ в 1950-1960-х годах, в которых он пытался представить эмпирические доказательства своих идей. Результаты этих исследований показали, что существует несколько основных характеристик помогающих отношений (Rogers, 1957).

1. *Конгруэнтность*. Роджерс полагал, что конгруэнтность — самая важная составляющая помогающих отношений, и настаивал на том, чтобы консультанты работали над развитием большей конгруэнтности между тем, что они чувствуют внутри себя и тем, что они сообщают вовне.
2. *Позитивное отношение*. Это значит, что консультант не должен осуждать или оценивать действия или сообщения клиента; любое поведение рассматривается как нейтральное, и считается, что любой человек изначально достоин уважения.
3. *Эмпатия*. Эмпатией называется процесс, когда консультант пытается, встав на позицию клиента, понять его мысли и чувства, стоящие за поведением. То есть эмпатия — это способность посмотреть на происходящее глазами клиента и понять, что он чувствует.

Психотерапевтический альянс

Третья форма отношений — это не лишенная смысла обучающая модель взаимоотношений в рамках когнитивного/поведенческого консультирования или других краткосрочных форм работы. Практик заключает с клиентом своего рода деловой контракт, в котором оговариваются определенные цели работы и разрабатывается план действий по их достижению. В данных обстоятельствах отношения между клиентом и психотерапевтом напоминают отношения учителя и ученика. Главная цель подобного контракта — обеспечить готовность клиента работать согласно разработанному плану.

Мнение специалиста

Я занимаюсь, что называется, краткосрочной психотерапией, но я всегда испытывал некоторый дискомфорт в отношении немного бесчувственных и иногда манипулятивных аспектов психотерапии, направленной на решение проблем. Я гуманист старой закалки, поэтому, когда я стал заниматься этой работой, в которой у меня совсем нет времени, чтобы как следует узнать клиента, перед тем как предпринять какие-то вмешательства, я попытался сохранить теплоту и гуманность в отношениях с клиентами, которых я вижу всего лишь раз или два.

Мои супервизоры говорили мне, что, возможно, такие отношения имеют большее значение для меня самого, чем для моих клиентов, и может быть, на самом деле так оно и есть; я этого не отрицаю. Однако я все еще продолжаю думать, что люди более охотно выполняют домашние задания, если они чувствуют определенные обязательства в рамках наших отношений. И я не думаю, что вы должны выбирать между тем, чтобы быть психотерапевтом, ориентированным на отношения или психотерапевтом, ориентированным на решение проблем. Я действительно полагаю, что вы можете сочетать и то и другое.

Очевидно, что клиенты будут более охотно работать над достижением поставленных целей, если они будут чувствовать определенные обязательства.

Некоторые специалисты по краткосрочной психотерапии (Ecker, Hulley, 1996; Quick, 1996) предприняли попытки найти компромисс, считая, что доверие и эмпатия являются значимыми, но в том случае, если они появляются достаточно быстро и оказываются достаточно эффективными. Как и в случае с любым другим аспектом оказания помощи, многое зависит от того, что клиент хочет получить и что ему необходимо для того, чтобы, чувствуя себя в безопасности, быть абсолютно открытым.

Недавно были проведены исследования, направленные на изучение консультационных отношений немного с других позиций. Например, Стронг и Клейборн (Strong, Claiborn, 1982) доказали, что такие факторы межличностного влияния, как опытность, привлекательность и надежность психотерапевта в глазах клиента влияют на способность консультанта поддерживать изменения в своих клиентах. Отношения рассматриваются как средство для установления такой позиции консультанта, при помощи которой он может оказывать влияние на своего клиента.

В рамках другой парадигмы, которая становится все более популярной, конструктивисты (Anderson, Goolishian, 1992; Epston, White, Murray, 1992; Gergen, Kaye, 1992) определили помогающие отношения в терминах языка и системы убеждений, с которыми клиент приходит к консультанту. Все социальные взаимодействия, включая и те, которые происходят в процессе консультирования, выстраиваются самими участниками на основании интерпретации собственного опыта. Эти внутренние формулировки изменяются при помощи реальных диалогов, цель которых — помочь клиентам изменить способы интерпретации реальности. Такая форма отношений часто выливается в очень активное сотрудничество, в котором консультант и клиент знакомят друг друга со своими взглядами на мир.

Феминистская теория также сделала свой вклад в изучение психотерапевтических отношений, выделив тендерные различия, влияющие на эти отношения. Проводя исследование особенностей работы выдающихся психотерапевтов-женщин, Невелс и

Мнение специалиста

Я вспоминаю недавний разговор с клиенткой, которая вступила со мной в конфронтацию по поводу моего, как она сказала, чисто мужского стиля работы. Я помогал ей перевести разочарования и фрустрации в действия. Я побуждал ее прекратить жаловаться и ругать себя и начать решать свои проблемы.

Она посмотрела на меня со слезами на глазах, но затем на ее лице появилась улыбка: «Слушайте, мне хватает таких советов и дома. Это как раз то, что постоянно делает мой муж. Я пришла сюда потому, что хочу, чтобы меня кто-нибудь понял, а не пытался лечить. Если вы не хотите или не можете сделать это для меня, скажите мне об этом, и я найду кого-нибудь другого». Не нужно говорить о том, что это событие привлекло мое внимание.

Кош (Nevels, Coche, 1993) говорят о специфическом женском способе построения отношений. В данном случае выстраивается другая форма отношений, в которых большее внимание уделяется заботе и эмоциональной связи, чем таким «мужским» ценностям, как конкуренция и независимость.

Независимо от теоретической направленности, психотерапевтические отношения — это особый и необходимый аспект психотерапевтического консультирования. Более того, было обнаружено, что эффективность консультирования напрямую зависит от качества психотерапевтического альянса консультанта и клиента (Parloff, 1956; Truax, Carkhuff, 1967; Sexton, Whiston, 1994; Beutler, Machado, Neufeldt, 1994). Хотя исследования доказали важность психотерапевтических отношений, помогающие отношения сами по себе — это недостаточное условие для поведенческого изменения; это средство немного другого порядка (Kottler, Sexton, Whiston, 1994). Иган (Egan, 1998) отметил, что чрезмерное внимание к психотерапевтическим отношениям может оказаться таким же вредоносным, как и их полное игнорирование. Цель всей нашей помощи состоит в том, чтобы помочь клиентам научиться лучше управлять своей жизнью. Конечно, этой цели проще достичь, если и консультант, и клиент работают вместе.

Консультанты как специалисты в области отношений

Помогающие отношения можно определить как систематическое и сознательное использование ряда навыков межличностного общения с тем, чтобы помочь другому человеку изменить свое поведение, мысли или чувства. Хотя сюда можно отнести и такие помогающие отношения, как отношения между родителем и ребенком, учителем и учеником или практиком и супервизором, специалистами в построении столь продуктивных и плодотворных отношений являются в первую очередь консультанты. Мей (May, 1983) предпочитает использовать термин «присутствие» для описания психотерапевтического альянса между консультантом и клиентом, который является не просто объектом для анализа, а человеком, которого нужно понять. Ялом (Yalom, 1980) утверждает, что единственно важный урок, который должен заучить начинающий консультант, состоит в том, что «исцеляют именно отношения» (р. 401). Психотерапевта-

ческая вовлеченность в отношения с консультантом не только дает возможность для искренней, заботливой, уважительной работы с надежным человеком, но и символически проясняет другие отношения в жизни клиента. Клиент испытывает Минимальную опасность, что его будут обольщать, манипулировать им или его предадут, поскольку установленные ограничения обеспечивают ему конфиденциальность, доверие и благожелательность. Быть вовлеченным в психотерапевтические отношения со специалистом, который умеет профессионально слушать и заботиться, не стремясь при этом к контролю, одновременно и ободряет, и пугает.

Психотерапевтические отношения позволяют клиенту проработать чувство одиночества, то, что такие экзистенциалисты, как Кайзер и Ялом (Kaiser, 1965; Yalom, 1980), называют «универсальным симптомом человечества». В этом случае единственным средством лечения является общение с сензитивным, восприимчивым, нейтральным, заинтересованным и психологически здоровым человеком. Представьте себе огромное удовольствие, удовлетворение и абсолютную свободу, получаемую от возможности быть по-настоящему открытым с другим человеком, который делает все, что в его силах, чтобы игнорировать все собственные потребности и сосредоточиться только на вас. В течение сессии вы непрерывно получаете все внимание, силы и безграничные ресурсы человека, являющегося специалистом в области построения отношений. Этот человек искренне о вас заботится, способен воспринимать неосознаваемые вами вещи и объяснять то, что находится за пределами вашего понимания. Вы можете по-настоящему нуждаться в этих отношениях и использовать их в качестве модели для тех переживаний, которых вы заслуживаете.

Далее Ялом (Yalom, 1980) разъясняет, что хотя психотерапевтические отношения — это временное явление, но чувство близости остается. Ключом к развитию подобных значимых для клиента отношений является, независимо от используемой техники, полное вовлечение консультанта в то, что непосредственно происходит с клиентом в каждый данный момент:

Я слушаю клиентку. Она все говорит и говорит. Она выглядит непривлекательно в любом смысле этого слова — физически, интеллектуально, эмоционально. Она вызывает раздражение. Многие ее жесты выводят меня из себя. Она не говорит со мной, она говорит в пространство передо мной. Да и как она может разговаривать со мной, когда меня здесь нет? Мой ум блуждает. Моя голова раскалывается. Сколько сейчас времени? Сколько еще осталось? Неожиданно я сам себя упрекаю. Я встряхиваюсь.

Как только я начинаю задумываться, сколько еще времени осталось до конца сессии, это означает, что я теряю клиентку. Затем я пытаюсь мысленно прикоснуться к пей. Я пытаюсь понять, почему я ее избегаю. Что с ней сейчас происходит? Что она в данный момент чувствует? Что она чувствует по отношению ко мне? Я задаю ей эти вопросы. Я говорю ей, что последние несколько минут я чувствовал дистанцию между нами. Чувствовала ли она то же самое? Мы вместе обсуждаем это, пытаюсь понять, почему мы потеряли контакт друг с другом. Неожиданно мы становимся очень близки. Она больше не является для меня непривлекательной. Я испытываю к ней сильное сострадание из-за того, где она сейчас и где она могла бы быть. Время летит незаметно: сессия заканчивается слишком быстро (p. 415).

Кроме умения делиться скрытыми для клиента чувствами, как в приведенном Ялом эпизоде сессии, консультанты также обучаются выстраивать отношения с абсолютно разными людьми. В зависимости от этнической принадлежности, религиозны:

Мнение специалиста

Я никогда не забуду одну пару из Индии, с которой я однажды работал. Они вошли в кабинет, сели и стали терпеливо ждать моей помощи. Я объяснил им, что именно я делаю в рамках брачного консультирования и как я это делаю. Они закивали головами и снова сказали мне, что хотят, чтобы я, как эксперт, объяснил им, в чем состоит их проблема и затем решил ее. И снова я объяснил, что так я не работаю, а моя работа состоит в том, чтобы помочь им самим разобраться в происходящем. Мимо, мимо, мимо.

Они были очень вежливыми и понимающими, но продолжали настаивать, чтобы я сказал им, что делать. В их стране именно так работают все целители и люди, занимающиеся оказанием помощи, — они дают совет, ожидая, что ему в точности последуют. В отчаянье я сказал: «Хорошо, давайте приступим к делу» и затем стал работать, нарушая все правила, которые можно было нарушить в консультировании. Они внимательно меня слушали. Муж даже кое-что записывал. Затем они поблагодарили меня, сказали, что сделают в точности все, о чем я их попросил, и вышли полностью удовлетворенные.

Каждый раз, когда я начинаю работать с новым клиентом, я всегда вспоминаю этот случай. Очень важно понять, что в каждой культуре существуют свои представления о том, какими должны быть помогающие отношения.

убеждений, тендерного, культурального и семейного контекстов, предшествующего опыта предпочтение отдается самым разным формам отношений.

Конечно же, консультант должен уметь выстраивать конструктивные отношения с любым пришедшим к нему человеком. Эти навыки и способности, так же как и открытость по отношению к новым людям, вырабатываются благодаря практике. Естественно, что работу нужно начинать с отношений в вашей личной жизни. Насколько хорошо вы умеете устанавливать отношения с людьми с профессиональной точки зрения?

При изучении особенностей человеческих отношений (Corey, 2000; Long, 1996; Nelson-Jones, 1990) обнаружено, что набор особых навыков позволит вам инициировать, сохранять и поддерживать ваши отношения с другими людьми. Поскольку набор этих поведенческих навыков является важной переменной, определяющей успешность консультирования, исследователи рекомендуют начинающим консультантам для начала оценить уровень своей компетентности. Предлагается ряд категорий, для каждой из которых приводится несколько навыков, которые считаются наиболее значимыми в создании прочных психотерапевтических отношений. Просмотрите предлагаемые категории и определите то, насколько вы сможете улучшить свои показатели в каждой из них.

Просмотрите оценки, которые вы себе поставили, обращая особое внимание на вопросы, в которых вы оценили себя на один или два балла, — так вы увидите, над чем вам нужно будет еще поработать. Сложно ожидать, что в данный момент вы в совершенстве владеете навыками построения отношений, ведь программы подготовки консультантов и были разработаны специально для того, чтобы помочь вам развить эти навыки. Но я думаю, вам будет интересно знать, что, пройдя подготовку профессиональному консультированию, вы будете в достаточной мере компетентны в каждой из

этих областей. Конечно, вы не только станете профессиональным консультантом, но это также поможет вам быть более чувствительным и понимающим в рамках личных отношений. Необходимой предпосылкой для начала работы является ясное понимание основных параметров помогающих отношений.

Шкала оценки навыков построения отношений

(5) Всегда; (4) почти всегда; (3) иногда; (2) редко; (1) никогда

Самосознание

- _____ Я нахожусь в контакте со своими чувствами
- _____ Наедине с самим собой я чувствую себя комфортно
- _____ Я осознаю свои страхи, тревоги и нерешенные конфликты

Самораскрытие

- _____ Я искренне и понятно выражаю свои чувства
- _____ В общении я точен и выразителен
- _____ Я открыто делюсь своими мыслями и чувствами

Активное слушание

- _____ Я умею сосредоточиваться на том, что говорят другие, и могу воспроизвести основной смысл их сообщений
- _____ Когда я слушаю, я демонстрирую внимание и заинтересованность
- _____ Я способен игнорировать внутренние и внешние стимулы, отвлекающие мое внимание

Реагирование

- _____ Другие люди воспринимают меня как надежного человека, с которым можно поговорить
- _____ Я умею показать, что я понял услышанное
- _____ Я понимаю мысли и чувства, стоящие за поведением других людей

Инициирование

- _____ Я способен увлечь другого человека
- _____ Я могу заставить раскрыться другого человека
- _____ Я могу плавно и естественно оживить беседу

Установки

- _____ Я не осуждаю других людей и принимаю их, даже если их ценностные ориентации и мнения отличаются от моих собственных
- _____ Я отношусь благожелательно и уважительно к другим людям
- _____ Я умею заботиться и сострадать

Способность справляться с конфликтами

- _____ Я умею вступать в конфронтацию с другими людьми, не вынуждая их при этом занимать оборонительную позицию
- _____ Я беру на себя ответственность за спровоцированные мною конфликты
- _____ Я умею разряжать взрывоопасные ситуации

Решение конфликтов во взаимоотношениях

К консультантам, как к специалистам в области отношений, часто обращаются с тем, чтобы они выступили в качестве посредников в конфликтах между родителями и детьми, мужьями и женами, родственниками, коллегами или друзьями. Следовательно, для нас важно не просто быть экспертами в области создания и поддержания психотерапевтических отношений с клиентами, но также знать, как помогать им решать свои конфликты.

Большая часть отведенного для сессии времени будет тратиться на выслушивание жалоб клиентов на то, как плохо обращаются с ними другие, как нечестно, что их не понимают или что на них реагируют не так, как им хотелось бы. Перекладывание вины на других — это любимый способ, которым пользуются клиенты, чтобы избежать принятия ответственности за свои собственные неприятности (Shaver, 1985; Теппен, Affleck, 1990; Zuk, 1984). Пока они, не получая желаемого, винят в этом окружающих, им не нужно прилагать какие-то усилия или брать на себя ответственность за риск, который предполагает любое изменение.

Любой конфликт имеет и свои положительные стороны, этот феномен консультанты должны понять еще до того, как приступят к оказанию помощи в решении конфликтов. Конфликт имеет ряд положительных функций, например, он способствует снятию напряжения, стимулирует рост, регулирует дистанцию между людьми, пред-



Часто консультанты выступают в роли посредников между сторонами, которые не хотят или не могут отказаться от взаимных обвинений.

Мнение специалиста

Одно из лучших следствий того, что я прошла обучение консультированию, — это то, каким образом изменились все мои отношения с другими людьми. Я стала не только более сензитивной, но и более требовательной к дружеским отношениям. Разговаривая целыми днями с людьми об их самых личных секретах, я заметила, что со мной произошли два изменения: первое, я не хочу слышать о проблемах после того, как я пришла с работы домой, и второе, когда я разговариваю с друзьями, мои стандарты близости стали намного выше. Я не знаю, есть ли смысл во всем этом, поскольку мне кажется, что эти два высказывания противоречат друг другу. Я думаю, что сейчас я честно предупреждаю вас о том, что когда вы будете заниматься консультированием, поверхностные отношения вас больше не будут удовлетворять.

отвращает стагнацию, способствует развитию диалога и, в конце концов, сближает людей.

Обычно консультанты используют свои знания для решения конфликтов двумя способами. В первом случае консультант берет на себя роль эксперта, посредника или семейного консультанта, приглашает обе стороны на встречу, исследует динамику их взаимодействий и проводит вмешательства для выработки у них более конструктивных реакций друг на друга.

Во втором случае консультанты помогают отдельным клиентам разобраться в беспокоящих их на данный момент конфликтных отношениях с начальниками, супругами, друзьями, родителями, детьми, соседями, братьями, сестрами или коллегами; это также могут быть давно прервавшиеся отношения из прошлого. И в том и в другом случае консультант придерживается подхода, который практически соответствует общему подходу к консультированию. Этот метод решения конфликтов без перекладывания ответственности на других лиц состоит из нескольких последовательных стадий (Kottler, 1994a).

1. *Определите, что является пусковым механизмом всего конфликта.* Часто это случается, когда 1) кто-то поставил под сомнение компетентность клиента; 2) клиент безуспешно пытается добиться чьего-то одобрения; 3) клиент опасается близости с кем-то; 4) кто-то не хочет или не может удовлетворить ожидания клиента; 5) клиент сталкивается с кем-то, кто напоминает ему о нерешенных конфликтах в прошлом. В этом случае работа консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту понять, что именно побуждает его реагировать столь неэффективным образом.
2. *Исследуйте истоки конфликта.* Сложности в настоящем могут быть результатом использования сценариев поведения из прошлого. С кем ассоциируется у клиента этот человек? Какие глубинные проблемы клиента были затронуты? Консультанты должны учитывать, что проблемы могут быть связаны: 1) с борьбой за власть и контроль; 2) с нереализованной потребностью в принятии; 3) с неспособностью разобраться в ситуации.
3. *Усиьте негативные переживания.* По иронии, часто бывает, что чем хуже чувствует себя человек, тем более он мотивирован на конструктивный риск, которого он обычно избегает. Вот почему обычно консультирование предполагает определенный

Мнение специалиста

В основном я занимаюсь семейным и брачным консультированием. Я вкладываю много энергии в то, чтобы помочь людям действительно выслушать друг друга, искренне выразить свои чувства, осознать свои потребности, обучиться искусству договариваться, научиться продуктивно управлять своим гневом, уважать права другого человека на личное пространство и уединение. И когда я добираюсь до дома, я чувствую себя истощенным. На работе я выматываюсь так сильно, что дома редко практикую с детьми и женой то, чему я обучаю своих клиентов. Не поймите меня неправильно: нам хорошо всем вместе. Но правда заключается в том, что часто возникают несоответствия между тем, что я говорю, и тем, что я реально делаю в своей жизни.

уровень дискомфорта, когда клиенты вынуждены обращаться к тем сторонам своей личности, которые кажутся им неприятными и пугающими.

4. *Примите ответственность на себя без обвинения других.* Клиенты вступают в конфронтацию с оправданиями собственного бездействия. Каким образом клиент отрицает наличие проблемы? Какие отговорки он придумывает? Кто или что является для клиента козлом отпущения? Каких неудач боится клиент?
5. *Измените способы реагирования.* Клиенты подготавливаются к решительным действиям, используя отношения как своего рода рычаг для увеличения степени доверия, проверки новых идей и навыков, и берут на себя обязательства рисковать.
6. *Поэкспериментируйте с альтернативными вариантами.* Отношения обеспечивают безопасное пространство, чтобы клиенты могли испытать новые стратегии и практиковать новые формы мышления, чувств и поведения.

Независимо от того, используете ли вы этот метод, чтобы помочь клиенту проработать его конфликтные отношения, или вы выступаете в качестве посредника между двумя противостоящими сторонами, или прорабатываете сложные и тупиковые моменты в отношениях со своими клиентами, при этом психотерапевтические отношения всегда будут обладать рядом особенностей, которые, как было показано в результате исследований, имеют наибольшее практическое значение.

Особенности психотерапевтических отношений, имеющие практическое значение

Обычно клиент приходит на консультирование с целой историей об испорченных отношениях. Недопонимание и конфликты в отношениях с родственниками, друзьями или коллегами заставили его обратиться за помощью к консультанту. Страх клиента перед новыми, напряженными отношениями, который присутствует даже несмотря на чувство одиночества, будет преодолен лишь в рамках немного странных, искусственных границ психотерапевтических отношений.

Как уже говорилось ранее, в большинстве профессиональных отношений изначально заложено неравенство: практически вся власть находится в руках у того, кто выступает в роли эксперта. Поэтому клиент, вступая в психотерапевтические отношения,

изначально находится в невыгодном положении, — он обеспокоен, взволнован, напряжен и смущен. Не успеет клиент привыкнуть к обстановке, как сессия уже начинается, обычно с вопроса: «Чем я могу вам помочь?». Учитывая все сложности, возникающие на первой сессии, большинство практиков соглашались, основываясь на данных исследований, теории и собственном опыте, что для создания благоприятного климата для изменения психотерапевтические отношения должны включать в себя ряд параметров.

Обязательства

Как и в любых других значимых отношениях между людьми, в психотерапевтических отношениях явно или неявно предполагается наличие договоренности вести себя определенным образом и следовать установленным правилам. Подобные взаимные обязательства можно менять и согласовывать, но тем не менее они определяют форму и структуру будущих отношений. Для консультанта существуют ограничения, определяемые профессиональной этикой — он не должен манипулировать, обманывать, потворствовать своим слабостям, но должен оказывать клиенту помощь и делать все возможное, чтобы стимулировать его личностный рост.

Консультант также побуждает клиента принять на себя ряд обязательств в рамках психотерапевтических отношений, хотя часто сделать это достаточно сложно. Служа образцом честности, он побуждает клиента действовать согласно установленным правилам: приходить вовремя, давать необходимые объяснения в случае отмены сессии и выплачивать установленный гонорар. Так же важно обязательство клиента сотрудничать с консультантом, работать над собой, вкладывать энергию в отношения и рисковать. Взаимная честность и справедливость — залог любых успешных отношений, будь то с адвокатом, механиком, супругом, другом или консультантом.

Доверие

Доверие в психотерапевтических отношениях определяет эффективность всей работы. Самая первая обязанность консультанта состоит в создании таких межличностных отношений между собой и клиентом, которые, вероятнее всего, повысили бы уровень доверия. Но само слово «доверие» очень многозначно. Некоторые аспекты доверительных отношений стоит повторить еще раз: уважение права клиента быть самим собой, благожелательный подход к клиенту как к уникальному человеку и искренность, которая предполагает честность и аутентичность.

Хотя может казаться очевидным, что для того, чтобы работа была эффективной, клиент должен доверять консультанту, тем не менее поддерживать это доверие не так просто. К сожалению, часто происходят достаточно серьезные нарушения этических норм, когда консультант, идя на поводу у собственных желаний, не оправдывает доверия клиента (Sell, Gottlieb, Schoenfeld, 1986).

Эмпатия

Эмпатия подразумевает способность консультанта по-настоящему понять клиента со своей уникальной точки зрения. Часто эмпатия включает в себя сообщение о чувствах

Мнение специалиста

Чем дальше я работаю, тем больше я понимаю, что основная задача, стоящая перед консультантом на первой сессии, состоит в том, чтобы убедить клиента прийти во второй раз; если вы не можете этого сделать, вероятно, вы не сможете вообще никому помочь. Одна из самых больших ошибок, которые делают новички, — они забывают об этой важной задаче.

Если вы слишком сильно сосредоточитесь на своих вопросах, заполнении анкет и постановке диагноза, то забудете о том, что вы должны очаровать клиента и убедить его, что то, что вы можете ему дать, стоит того, чтобы он пришел еще раз, что у вас есть грандиозные планы работы и никто другой, кроме вас, не сможет их реализовать. Вот почему так важно установить отношения с клиентом на первой сессии. Я знаю, что это звучит странно, но если вы не «зацепите» клиента, то все ваши наилучшие намерения и великолепные техники будут бесполезны.

и мыслях, возникающих в ответ на высказывания клиента, тем самым демонстрирует-ся активное понимание проблем клиента. Иган (Egan, 1998) выделяет два уровня эмпатии. *Первый уровень эмпатии* предполагает адекватное реагирование консультанта на высказывания клиента. На этом уровне эмпатического реагирования консультант сообщает то, что он понял о мыслях, чувствах и поведении клиента. Второй, более глубокий уровень эмпатии основывается на первом уровне, но в данном случае большее внимание уделяется тому, чтобы консультант при помощи обратной связи способствовал более глубинному исследованию проблемы. Основу эффективных психотерапевтических отношений составляет сбалансированное использование обоих уровней.

Конфиденциальность

Самая главная и уникальная особенность психотерапевтических отношений (в отличие от личных или неформальных) — это конфиденциальность, обеспечивающая неразглашение полученной информации. Так же как в случае с адвокатом, священником или врачом, консультант должен гарантировать, что он сохранит в тайне все полученные от клиента сведения, поскольку открытость и доверие в консультировании зависят от этого обещания. Именно знание о том, что профессиональные и этические нормы оберегают его права, дает клиенту возможность более свободно доверить консультанту свои личные секреты.

Доминирование

Межличностное влияние — это такой параметр в консультировании, который позволяет использовать компетентность, силу и привлекательность как средство для развития самосознания и стимуляции продуктивных изменений. Лазарус (Lazarus, 1981) полагает, что самая важная задача на первой сессии — это вселить надежду, помочь клиенту поверить в силу консультирования и компетентность консультанта как специалиста, который умеет оказывать влияние. Один теоретик далее создал целую психотерапевтическую систему, основанную главным образом на эффекте плацебо в консультировании. Эта система помогает структурировать ожидания клиента таким об-

Мнение специалиста

Я часто играю в шашки с детьми, когда они кажутся нерасположенными к беседе. Смысл этого в следующем: вы устанавливаете контакт при помощи любых доступных средств. Игра в шашки позволяет расслабиться и потом перейти к работе.

Если дети согласны, я беру доску, и мы садимся на пол. Мы начинаем играть и болтаем обо всем понемножку. Без какой-либо подготовки они просто начинают говорить о таких вещах, как например, «мне хотелось бы, чтобы мой отец не кричал слишком часто», или «я ненавижу обедать в одиночестве; я хотел бы, чтобы у меня был друг». Тогда мы перестаем играть и начинаем работать, раз уж они почувствовали себя со мной настолько свободно, чтобы позволить мне заглянуть в их внутренний мир. Это то, что способствует развитию доверия и позволяет выстраивать отношения.

разом, что достигаются максимально эффективные результаты. В своей «Плацебо-терапии» Фиш (Fish, 1973) рекомендует консультанту, кроме принятия и поддержки, использовать свой статус, эрудицию и ауру всемогущества для увеличения своей способности оказывать влияние на клиента в рамках психотерапевтических отношений.

В качестве примера можно привести доказательства компетентности (дипломы на стенах), привлекательности (одежда, обстановка) и статуса (контроль во время сессии). Каждый из этих параметров социального влияния может быть использован для развития конструктивных отношений и может привести к продуктивным изменениям (Bandura, 1977). Использование социального влияния — это достаточно тонкая область из-за опасности, что консультант начнет манипулировать и играть, а это не способствует укреплению психотерапевтических отношений. Поэтому факторы межличностного влияния должны использоваться открыто и в рамках доверительного, благожелательного и эмпатического контекста, чтобы максимально уменьшить их потенциальные негативные эффекты.

Построение отношений во время первой сессии

Были созданы теории и проведен ряд исследований, посвященных изучению психотерапевтических отношений. Можно выделить ряд свойств, компонентов и навыков, являющихся основой этих отношений. Однако каждый из этих аспектов должен быть интегрирован в процесс работы с клиентом в соответствии с личностными особенностями консультанта. Этот процесс интеграции важен, поскольку особенности психотерапевтических отношений будут определять контекст и рамки будущих взаимодействий. Первая сессия дает возможность испытать в действии навыки построения отношений и сделать первую проверку эффективности консультирования.

Установление правил

Отношения между клиентом и психотерапевтом выстраиваются уже во время первой встречи. Перед тем как будут произнесены первые слова, консультант и клиент

присматриваются и оценивают друг друга. Клиент, обычно смущенный и нервный, будет ждать, что первым начнет говорить консультант, что он определит параметры и задаст тон будущих встреч. Консультант также выжидает, зная, как сильно влияет первое взаимодействие на весь психотерапевтический процесс. И если оно будет неэффективным или неуспешным, то это приведет к непоправимым последствиям: клиент больше не придет на консультирование. Еще хуже, если клиент вернется, но с сильно искаженными представлениями о том, что будет происходить в будущем.

Возможно, клиент будет рассматривать отношения с консультантом как неравноправные, как если бы консультант был экспертом, авторитетной фигурой, родителем или инспектором. Тогда клиент, вероятно, будет вести себя соответствующим образом: демонстрировать почтение и уважение, задавать вопросы. Такие переменные, как перенос, статусное и зависимое положение, будут проявляться оптимальным образом, как и в рамках любых других неравноправных отношений, например, между родителем и ребенком, начальником и подчиненным и часто между доктором и пациентом.

Клиент также может рассматривать психотерапевтические отношения как равноправные, особенно если консультант представляется по имени и в его реакциях отсутствует официальная бесстрастность. В этом случае клиент также адаптируется к этой ситуации, определяя для себя рамки отношений с консультантом: «Консультант признает, что мы находимся на равных, и то, что я говорю, важно и имеет смысл, но мы оба прекрасно понимаем, что мне нужна помощь, и я здесь потому, что консультант может мне ее дать».

Следовательно, функциональное значение первой сессии состоит в определении правил для будущего взаимодействия, которые, по всей видимости, окажут благотворное влияние на развитие продуктивных отношений. На первой сессии устанавливаются нормы поведения, основанные на взаимном доверии, уважении, принятии и благожелательности, которые являются важными составляющими всей психотерапевтической работы.

Вселение надежды

Часто клиент решается начать работу с консультантом из чувства безнадежности. Люди редко платят деньги, рискуют оказаться в затруднительном положении или причиняют себе беспокойство, если только они не видят другого выхода в решении своих проблем. Консультирование часто является последней надеждой клиента, перед тем, как он начнет предпринимать какие-то саморазрушительные действия.

На первой сессии клиенты проявляют в своем поведении амбивалентность и невозможность доверять свои чувства. Они хотят получить помощь; они хотят измениться. Но также они тратят много сил на то, чтобы сохранить *status quo*, и поэтому часто на определенном уровне сопротивляются вмешательствам консультанта. Они хотят получить успокоение, хотят легкого решения своих проблем и простых ответов на сложные вопросы. Но больше всего они хотят поверить в то, что они смогут научиться доверять самим себе. Клиенты хотят надеяться, что вся эта работа имеет смысл. Они хотят поверить в свою способность что-то изменить в своей жизни. Они хотят надеяться, что в конце концов все их страдания утихнут и на их место в один прекрасный момент придет что-то лучшее. Клиенты надеются, что мы, как профессионалы, знаем,

Мнение специалиста

Я никогда не сталкивался с подростками, которые бы сами обращались ко мне за помощью. Просто не сталкивался. Они оказывались у меня только потому, что их кто-то заставил прийти — учитель, родитель или кто-то еще. Поэтому с самой первой сессии мне приходилось быть с ними до конца честным, и у меня было около пятнадцати минут, чтобы увлечь их.

«Я знаю, что у тебя есть какие-то проблемы, — говорю я им, — в противном случае тебя бы здесь не было. Но менять тебя — это не мое дело. Я даже не думаю, что тебя нужно лечить. Ты можешь выбирать сам. Сейчас я просто хотел бы узнать тебя получше. После того как мы познакомимся друг с другом поближе, мы сможем посмотреть на некоторые стороны твоей жизни, которые ты, возможно, захочешь изменить. Но это будет твой выбор».

Обычно, что-то подобное срабатывает. Подростки ценят мою честность по отношению к ним. Они видят, что с ними я не играю в игры. После этого любая работа, которой бы мы ни занимались, продвигается намного быстрее.

что делаем, и что мы на самом деле можем кое-что изменить. Поэтому благоприятные ожидания, адекватность которых можно скорректировать, должны быть сформированы уже на первой сессии.

Гарантирование конфиденциальности

Конфиденциальность — это контракт на словах между двумя людьми, в котором консультант обещает хранить в тайне все сведения, полученные в процессе консультирования, а клиент соглашается верить этому обещанию. Отношения не могут развиваться дальше, если в решении этого вопроса не достигнуто понимание и доверие.

По этой самой причине вопрос конфиденциальности всегда обсуждается уже на первой сессии, как для того, чтобы развеять некоторые страхи клиента по поводу сохранности предоставленных во время работы сведений, так и для того, чтобы убедить клиента, что все происходящее во время работы останется в тайне и любопытный родитель, супруг, работодатель или судья не смогут ничего узнать. Таким образом, психотерапевтические отношения начинаются с взаимного соглашения — консультант обещает придерживаться в работе этических норм, быть компетентным, делать все возможное в интересах клиента, сохраняя при этом конфиденциальность, в то время как клиент, со своей стороны, обещает, что он, насколько это возможно, будет открытым и будет относиться к консультанту с доверием. Подобные соглашения формируют временные рамки отношений, до тех пор пока не появятся близость и уважение, возникающие в процессе совместной работы.

Оценка ожиданий

Часто, поднимая вопрос о конфиденциальности, консультант в то же время определяет и дальнейшие психотерапевтические отношения, чтобы гарантировать, что обе стороны вступают в словесное соглашение, подходящее им и удовлетворяющее их.

На первую сессию клиент может прийти с наивными представлениями о том, что, возможно, будет происходить. У него могут быть следующие нереалистичные ожидания:

- Я говорю. Вы слушаете. Потом я говорю. Вы слушаете. И так мы меняемся до тех пор, пока одному из нас это не надоест.
- Я рассказываю вам о своих проблемах. Затем вы рассказываете мне о своих. В конце концов я смогу понять, что мне делать, ориентируясь на то, что сделали вы.
- Я расскажу вам содержание своих снов, а вы мне скажете, что они означают.
- Вы — как детектор лжи. Если я буду говорить неправду, что-нибудь преувеличивать или придерживаться своей стандартной линии поведения, вы прервете меня и скажете, что я несу бред.
- Вы дадите мне платок, будете держать меня за руку и говорить, что все будет хорошо. Это то, что должен делать консультант.
- Я расскажу вам о своих проблемах. Вы скажете мне, что делать, чтобы я смог изменить ситуации, в которых я не получаю желаемого.
- Вы должны согласиться с тем, что я не могу получить желаемое по вине других людей.

Образы друга, отца/исповедника, заботящейся матери, любовника, учителя и сиделки — все они проносятся в голове клиента как потенциальные модели будущих психотерапевтических отношений. Многие нереалистичные представления исчезнут после их обсуждения уже на первой сессии. По мере того как консультант будет рассказывать о том, что такое консультирование и как оно работает, представления клиента будут меняться и становиться более адекватными. Во время обсуждения клиент и консультант договариваются о том, кто что будет делать, в какой очередности и что будет вероятным результатом реализации имеющихся ожиданий.

Сбор информации

Перед тем как приступить к реальной работе, консультант проводит во время первой сессии сбор необходимой информации. Внимание, уделяемое этому вопросу, будет зависеть от теории, на которую он опирается: психоаналитически ориентированный консультант может полностью потратить несколько сессий на воссоздание истории, в то время как у практика, занимающегося стратегическим консультированием, это займет намного меньше времени, и он ограничится лишь сбором информации, имеющей непосредственное отношение к заявленной проблеме.

Также существуют и другие модели сбора информации о клиенте, большинство из которых включает в себя беглое исследование развития клиента, эволюции его проблемы и описание его саморазрушительного поведения. Кроме того, консультанту следует выяснить, какие способы решения этой проблемы уже были испробованы и почему клиент обратился за помощью именно сейчас.

У некоторых клиницистов есть ряд любимых вопросов, которые они используют для сбора полезной информации о типичных стратегиях поведения клиента. Проницательные вопросы могут также способствовать развитию большей близости, открытости, самораскрытия и доверия в отношениях. Следующие вопросы часто облегчают для клиента процесс изучения себя и дают возможность консультанту получить цен-

ные сведения. Вместе с тем клиент в ходе такого исследования начинает испытывать волнение и дискомфорт. Ответьте на эти вопросы, как только вы их прочтете:

- Кого вы считаете для себя самыми важными людьми в мире, и каким образом вы пытаетесь заслужить их одобрение?
- Кто еще знает о том, что у вас есть эта проблема, и что вы им можете о ней рассказать?
- Какое время дня вам нравится больше всего?
- Когда вы испытываете сильное волнение, что вы обычно делаете для того, чтобы успокоиться?
- Когда в повседневной жизни вы чувствуете наибольший дискомфорт и теряете контроль над ситуацией?

Независимо от того, какие вопросы вы задаете или какую модель сбора информации вы используете, цель первой сессии состоит в том, чтобы составить общий список всех жалоб, симптомов и проблем клиента.

Идентификация проблем

Выявление жалоб клиента приводит в конце концов к постановке рабочего диагноза. Поскольку консультанты не ограничены рамками медицинской модели, сводящей все диагнозы к категориям психопатологии, они могут ставить функциональные диагнозы, описывающие модели поведения каждого конкретного клиента. Консультантам не нужно оперировать терминами «невротик», «шизофреник» или «зависимая личность». Вместо этого усилия консультанта и клиента направляются на то, чтобы во время первой сессии дать операциональное и удобное название саморазрушительному поведению.

Независимо от того, какая диагностическая модель используется, цель первой сессии заключается в том, чтобы обозначить все потенциальные области работы с клиентом и определить те вопросы, с которых следует начать.

Начало вмешательства

Первая сессия традиционно используется для выстраивания психотерапевтических отношений и сбора полезной информации, но, например, Ковакс (Covacs, 1982) предполагает, что за это время можно сделать большее. Вмешательство должно начаться уже на первой сессии, чтобы «по крайней мере немного сдвинуть клиента с мертвой точки, в которой он оказался» (р. 148). Консультирование начинается прямо на первой сессии. Недостаточно просто организовать отношения, заполнить анкеты, определить цели или организовать структуру. Все эти шаги — лишь средство, чтобы сделанные обязательства обрели смысл.

Анализ структуры первой сессии

Я никогда не забуду свою самую первую сессию. Увидев клиентку, которая сидела в холле, равнодушно листая журнал, я был в таком ужасе, что не мог заставить себя выйти, чтобы пригласить ее. Я боялся, что остолбенею от страха, выйдя из-за своего

одностороннее прозрачного зеркала и оказавшись рядом с ней. Я знал лишь о том, что я забыл все, чему меня учили, и просто сидел в изумлении с открытым ртом.

В отчаянии я быстро написал шпаргалку, отметив все, что я должен был не забыть сделать (Vriend, Kottler, 1980). Я наивно полагал, что если мы последовательно пройдем все эти шаги, то у нас получится великолепная первая сессия.

Но так получилось, что клиентка увидела, как я смотрю в шпаргалку, лежащую на коленях. Мне не оставалось ничего другого, как достать ее и объяснить, что это был план нашей сессии. Удивительно, но моя подготовка произвела на нее сильное впечатление, и она даже настояла на том, чтобы мы проработали каждый пункт. Эта шпаргалка, потрепанная и пожелтевшая, сохранилась у меня до сих пор, на ней написано примерно следующее:

- *Начало.* Начните сессию энергично и динамично, вдохновляя клиента на изменение.
- *Пройденный путь.* Выясните, как клиент пришел к решению обратиться за помощью и почему был сделан именно этот выбор.
- *Причина.* Выясните, почему клиент решил обратиться за помощью именно сейчас.
- *Опыт в прохождении консультирования.* Определите, был ли у клиента какой-то опыт в прохождении консультирования. Если был, то выясните, к кому клиент обращался и каковы результаты.
- *Ожидания.* Исследуйте ожидания клиента относительно консультирования. Соотносятся ли эти ожидания с прошлым опытом консультирования? На что рассчитывает клиент?
- *Определение.* Откорректируйте все нереалистичные ожидания, подробно объяснив клиенту, что такое консультирование и как оно работает.
- *Конфиденциальность.* Обсудите вопрос конфиденциальности с целью установления доверительных отношений.
- *Определение содержания.* Определите весь спектр имеющихся проблем; сюда относятся предъявленные проблемы, саморазрушительное поведение и нерешенные конфликты.
- *Значимые люди.* Выясните, какие люди являются наиболее значимыми в жизни клиента, обратив особое внимание на тех, у кого есть законный интерес к результатам консультирования.
- *Функциональные уровни.* Определите функциональный уровень клиента, оценив весь спектр его поведения — интеллектуальные способности, устойчивость к стрессу, уверенность в себе, тренированность, особенности питания и сна, перцептивные и когнитивные способности, жизненные навыки и умения, ценностные ориентации.
- *Структура.* Определите структуру, наиболее подходящую для данного клиента и для данной ситуации, т. е. структуру, которая вероятнее всего сделает консультирование максимально эффективным.
- *Контракт.* Получите от клиента подтверждение его готовности меняться и работать над достижением обозначенных в процессе консультирования целей.
- *Цели.* Особая работа с клиентом, направленная на определение реалистичных целей в консультировании, которые могут быть, в свою очередь, разбиты на подцели для работы на будущих сессиях и в перерывах между ними.

Мнение специалиста

Хорошие консультанты любопытны. Мы задаем много вопросов, иногда чересчур прямых, но чаще всего мы просто пытаемся сдвинуть клиента с мертвой точки. Есть один способ, при помощи которого я научилась задавать эффективные вопросы, это был опыт, полученный в личной жизни. Обычно на вечеринках я сразу начинала скучать, пустая болтовня мне не нравилась, и я решила кое-что изменить, прося людей на подобных мероприятиях задавать мне любые вопросы, в пределах разумного, чтобы я на них честно отвечала. Конечно, сначала были некоторые сложности, но со временем практически не осталось таких тем, на которые я не могла бы свободно говорить. Затем мы менялись ролями, пытаюсь придумывать вопросы, способствующие наибольшему самораскрытию. Вот самый любимый вопрос, который мне нравится задавать людям: «Какой вопрос вы больше всего боитесь от меня услышать?». Затем я прошу их ответить на него.

- *Подведение итогов.* Пусть клиент поделится с вами своими чувствами и мыслями относительно первой сессии.

- *Завершение.* Завершите первую сессию, закрепив отношения и назначив следующую встречу.

Хотя может показаться, что этот перечень вопросов является достаточно простым, тем не менее некоторых может немного напугать мысль о том, что на первой сессии необходимо четко следовать намеченной структуре, не отклоняясь от нее. В итоге можно сказать, что ваша основная задача, как консультанта, состоит в том, чтобы выстроить доверительные и близкие отношения с клиентом. Это должно быть сделано достаточно быстро и умело, в противном случае у клиентов появятся нереалистичные ожидания или в следующий раз они просто не придут.

Всю последовательность шагов на первой сессии можно изложить в форме нескольких основных психотерапевтических задач:

- 1) установление отношений с клиентом;
- 2) предоставление общей информации о том, что такое консультирование и как оно работает;
- 3) оценка проблем и ожиданий клиента;
- 4) вселение надежды;
- 5) получение от клиента подтверждения его готовности быть терпеливым и усердно работать на сессиях.

Решение этих вопросов на первой сессии — залог успешности будущей психотерапевтической работы.

Взаимное влияние

Основываясь на позициях богословия, Мур (Moore, 1994) поэтично описывает «эмоциональные отношения» как близость, царящую между людьми, которые понимают Друг друга. Хотя преимущественно речь идет о дружеских отношениях, Мур также немного таинственно описывает то, что происходит в консультировании: «Во-первых

понятие эмоциональных отношений нельзя отнести к разряду сентиментальных, а во-вторых, их нелегко реализовать на практике. Требуется намного больше смелости для того, чтобы один человек принял другого или открылся ему, по сравнению с той энергией, которую мы тратим на избегание близости. Раскрытие своей души другому человеку напоминает болезненный процесс родов» (р. 30).

Самое пугающее в отношениях с нашими клиентами — это то, что такие отношения предполагают взаимное самораскрытие. Хотя мы стараемся не потакать своим слабостям, избегать неадекватного самораскрытия или переноса внимания во время сессий на самих себя, тем не менее мы постоянно проявляем себя. Сам факт нашего присутствия в кабинете, встреча с клиентом, происходящая в открытой и свободной обстановке, призывает к взаимному изучению. Как мы системно оцениваем то, что происходит с нашими клиентами, так и сами клиенты оценивают нас. Они отслеживают все нюансы нашего голоса, особенности нашей жестикуляции. Они постоянно спрашивают себя, что именно консультант имел в виду, когда он сказал или сделал что-то не совсем обычное. Несомненно, со временем наши клиенты узнают нас так же хорошо, как мы знаем их, и чтобы это произошло, нам даже не нужно ничего рассказывать о своей жизни.

Таким образом, отношения между консультантом и клиентом — одни из самых близких отношений, которые только могут существовать между людьми. Некоторые вещи, о которых клиент расскажет консультанту, он никогда бы не рассказал лучшему другу, любовнице и даже никогда бы не описал в своем дневнике. Поскольку существуют гарантии безопасности, правила конфиденциальности, защищенность от всего, что отвлекает внимание, и возможность быть как можно более аутентичным, психотерапевтические отношения могут приближаться к самым совершенным отношениям, которые только существуют в мире.

Влияние в психотерапевтических отношениях проявляется одновременно в двух направлениях. Мы говорим и совершаем какие-то действия, чтобы добиться от клиента изменений, как нам кажется, в наиболее благоприятную для него сторону, и в то же время клиент оказывает влияние на нас. И лучшую сторону нашей работы составляет то, что мы растем и обучаемся в процессе развития отношений с нашими клиентами. Но есть и худшая сторона этой работы — в процессе такого взаимодействия мы берем на себя часть страданий наших клиентов.

Резюме

Если принять во внимание всю энергию, мотивацию, смелость и отчаянье, необходимые для того, чтобы клиент назначил первую встречу, то достаточно высокий уровень тревоги во время первой сессии закономерен. Самое первое взаимодействие в рамках психотерапевтических отношений связано с переживанием чувства страха — страх, что что-то может произойти или наоборот не произойти, страх, что от работы не будет никакой пользы или что польза будет, но для этого потребуется слишком много усилий; страх, что консультант может рассказать о сессиях кому-то еще, страх перед тем, что могут подумать друзья, семья, даже секретарь в приемной о том факте, что клиен-

ту требуется помощь; страх, что будут открыты самые сокровенные тайны, и, может быть, самый сильный страх — страх перед вступлением с кем-то в активные отношения.

То, что консультант может, часто в первые несколько минут, разрешить опасения клиента, является свидетельством высокого профессионализма специалиста, который имеет богатый опыт в построении отношений. Свобода действий консультанта и его уверенность в себе указывают на то, что это человек, чувствующий себя комфортно в рамках близких отношений. Мягкая улыбка, успокаивающий голос, расслабленная поза, заинтересованный взгляд — все это говорит об аутентичности консультанта и помогает клиенту довериться, раскрыться и почувствовать себя значимым. Развитие отношений — не случайность и не мистика, но для этого необходимы сознательные усилия, предпринимаемые хорошо обученным консультантом, понимающим ключевые условия, необходимые для развития теплых, поддерживающих отношений, и умеющим создавать их по собственной воле.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Опишите помогающие отношения, оказавшие на вас наибольшее влияние. Что именно в этих отношениях оказало на вас такое сильное влияние?
2. Один из важных навыков построения психотерапевтических отношений состоит в умении задавать открытые и исследующие вопросы в процессе сбора информации. Представьте себе ситуацию, когда вы можете задать незнакомцу всего лишь три вопроса, а после этого вам необходимо, основываясь на полученных ответах, подробно рассказать о том, что собой представляет этот человек. Какие вопросы вы бы задали?
3. Ответьте сами на вопросы, которые вы только что придумали.
4. Опишите отношения, которые являются сейчас для вас самыми конфликтными. Затем ответьте на следующие вопросы, приведенные в учебнике, чтобы проработать этот конфликт:
 - А. Что чаще всего выступает в роли пускового механизма, приводящего к началу или обострению конфликта?
 - Б. Как этот конфликт соотносится с другими конфликтами из вашего прошлого?
 - В. Какую вторичную выгоду вы получаете из этого конфликта?
 - Г. Каким образом вы снимаете с себя ответственность за роль, которую вы играете в развитии конфликта?
 - Д. Что вы обещаете сделать, чтобы изменить свои стратегии реагирования на эту ситуацию?
 - Е. Какие креативные стратегии вы могли бы использовать, чтобы попытаться преодолеть этот тупик?

Домашнее задание

«Горячий стул» — это упражнение, в котором участники соглашаются отвечать как можно более честно на любые задаваемые вопросы. Оно используется как для создания близости в группах, так и для того, чтобы консультанты могли тренироваться

задавать хорошие вопросы, позволяющие собирать ценную информацию и содействующие инсайту. Возьмите за основу вопросы, которые вы сформулировали во время работы над этой главой, и используйте их для развития более глубоких отношений. Продолжайте это упражнение со своими друзьями или родственниками.

Запишите несколько понравившихся вам вопросов, которые вы хотели бы запомнить, чтобы потом их использовать в будущем.

Рекомендуемая литература

- Braштер, L. M., & MacDonald, G. (1999). *The helping relationship*. Boston: Allyn & Bacon.
- Derlega, V. J., Hendrick, S. S., Winstead, B. A., & Berg, J. H. (1991). *Psychotherapy as a personal relationship*. New York: Guilford Press.
- Egan, G. (1998). *The skilled helper: A systematic approach to effective helping* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Hutchins, D. E., & Vaught, C. C. (1997). *Helping relationships and strategies* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Kahn, M. (1997). *Between therapist and client: The new relationship* (rev. ed.). New York: W. H. Freeman.
- Kottler, J. A. (1994). *Beyond blame: A new way of resolving conflicts in relationships*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Long, V. (1996). *Communication skills in helping relationships*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenthal, H. (1998). *Before you see your first client*. Holmes Beach, FL: Learning.
- Welch, I. D. (1998). *The path of psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

2 Часть

Подходы к консультированию

Подходы, ориентированные на инсайт

Введение в построение теории

Еще до Сократа, когда философы настойчиво спрашивали своих учеников о смысле жизни, теория была настоящим бедствием и проблемой для студентов. Конечно, эти исторические прецеденты вряд ли утешат современного студента, пытающегося понять разницу между теоретическими системами, которые являются неотъемлемой частью профессии консультанта. Студент часто задает себе вопрос: «И зачем мне эта теория? Я хочу быть консультантом, а не философом».

Но и в самом консультировании царит неразбериха, как можно судить по разнообразию мнений о структуре психотерапевтических отношений. Тогда как подходы, ориентированные на инсайт, фокусируются на достижении подлинного человеческого контакта ввиду присущих ему целительных свойств, подходы, ориентированные на действие, используют отношения только как средство достижения цели. И даже внутри какого-либо конкретного учения существует множество расхождений по поводу стиля, формы и содержания. Например, Карл Роджерс утверждал, что по-настоящему важна лишь подлинность контакта между людьми, и потому его теория инсайта поощряет естественность, искренность и человечность в отношениях. С другой стороны, теория инсайта Зигмунда Фрейда говорит о том, что отношения должны быть как можно более формальными и анонимными, чтобы клиент мог прорабатывать сопротивления и переносы.

Следовательно, теория является программой действий. Выбор консультантом вмешательств, реакций, анализа и интерпретаций логически вытекает из теоретической модели, описывающей, какие бывают люди, что для них хорошо и какие условия должны оказывать на них желаемое влияние (Geis, 1973). Для некоторых студентов может быть открытием то, что в действительности у консультантов есть достаточно четкие и хорошо разработанные теории относительно метафизики (что движет миром),

Мнение специалиста

Ничто не приводит меня в большее расстройство и замешательство, чем борьба со всеми этими теориями, которыми буквально сыпались на меня все эти годы. Сначала я был клиент-центрированным консультантом, потому что ими были все, кто учился вместе со мной. Мы считали это наилучшим. Затем меня перевели к новому супервизору, который был настоящим профессионалом в гештальт-терапии; он даже отрастил бороду, чтобы быть похожим на Фрица Перлза. Я достаточно быстро усваиваю новый материал, так что вскоре я обучился и гештальт-терапии — и довольно неплохо.

Короче говоря, я освоил с полдюжины всяких других теорий, и все они мне нравились — адлеризм, терапия реальностью, эриксонизм, остальные я даже и не помню. И теперь я нахожусь в таком состоянии, что все эти теоретические причуды больше не волнуют меня. Я смог взять лучшее из каждой изученной мной теории и соединить их с моими представлениями о том, что происходит с клиентами. В итоге у меня сформировалось четкое мнение о том, что нужно делать с клиентами, — и так должно быть у каждого мало-мальски уважающего себя специалиста.

этики (как люди должны поступать), логики (причинно-следственные отношения), онтологии (значение человеческого бытия) и эпистемологии (как люди познают мир) (Kottler, 1994b). Именно на эти теории опирается консультант, решая, что делать с конкретным клиентом в конкретный момент.

Ценность теорий заключается также в том, что они организуют знания и информацию в легко воспроизводимой форме. Теории — ни больше ни меньше чем модели, обеспечивающие последовательность действий; они дают возможность людям, практикующим в той или иной области — будь то архитектура, медицина или консультирование, — повторно использовать те стратегии, которые срабатывали ранее при таких же обстоятельствах (Argyris, 1974). Конечно же, у теорий есть и другие полезные функции, например упрощение мира и выработка правил для объяснения, предсказания и направления поведения.

Хотя теории и являются ценными моделями помогающих действий, они отнюдь не являются абсолютной и непоколебимой истиной, высеченной в камне. В действительности Коттон (Cottone, 1992) выдвинул положение о том, что так как консультирование и подобные ему профессии не связаны с такими же научными идеалами, которые, скажем, содержатся в теории относительности, нам следует освободить себя от парадигм, описывающих более широкую картину того, чем мы занимаемся. Например, вместо того чтобы рассматривать отдельно взятые теории, как представлено в этой и следующей главах, он предпочитает разделить весь наш багаж знаний на четыре объемные категории, которые содержат в себе какое-то количество подгрупп общих элементов. Ведь все равно, когда мы говорим о теориях и парадигмах, мы имеем дело с концептуальным знанием, направляющим наше поведение.

При изучении разных подходов в консультировании нужно помнить, что каждый из них — это отдельная попытка объяснить психотерапевтический процесс, со своими ценностями, акцентами, слабыми и сильными сторонами. Решая, какие идеи более уместны для вас, следует помнить определение хороших теорий, давно уже выдвинутое Берксом и Стеффайером (Burks & Steffire, 1979): хорошие теории описаны четко и

ясно, объяснены предельно просто, всеобъемлющи, применимы в реальной жизни и позволяют делать новые открытия и набирать новые знания.

Создавая теорию, мы тем самым создаем основу для определения (1) прогноза клиента, (2) возможных последствий тех или иных вмешательств, (3) связей между пережитым (и не пережитым) жизненным опытом клиента и (4) эффекта нашего психотерапевтического воздействия. Но поскольку ничто нельзя предсказать с полной уверенностью, мы используем теорию для достижения хоть какой-то степени точности. Теории — это рабочие гипотезы, и они будут меняться и пересматриваться при появлении новой информации о мире, о наших клиентах и о нас самих. Мы не можем точно и тщательно описать то, что мы видим: мы пропускаем наши переживания через призму весьма неточных образов и языка, в результате чего получаем лишь приблизительные представления о том, что, на наш взгляд, мы воспринимаем. Теория, по сути, является лишь нашими представлениями о том, что такое реальность (Burks and Steffire, 1979).

Грегори Бейтсон (Bateson, 1979) описывает проблему построения теории в науке, указывая на основные логические просчеты в организации наших знаний:

1. Наука не может ничего доказать, и не только потому, что предсказание несовершенно, а наши методы сбора данных имеют свои недостатки, но также потому, что доказательство существует лишь в сфере абстрактного.
2. В человеческом восприятии весь опыт субъективен и потому имеет индивидуальную окраску и находится под влиянием бессознательных мотивов. Можно быть уверенным, что воспринятое нами будет слегка искажено и пропущено через призму личности, сформированной на основе уникальной генетической структуры и культурного опыта.
3. Объяснения являются результатом описаний, а эти описания могут существовать в различных вариантах. Классификацию вещей обуславливает удобство, и независимо от того, какая модель используется, часть информации будет утрачена или искажена.
4. Чтобы теория (и ее предсказательная сила) была совершенной, ей придется иметь дело со стопроцентно контролируемыми факторами. Но не говоря уже о причудливости и импульсивности мира людей, даже физические законы капризны и непостоянны.
5. Теории строятся на информации. А информация может быть получена не только в результате неточного описания и произвольной классификации, но и с помощью неверных методов измерения. Например, исследователи в области консультирования десятилетиями спорят о том, можно ли продемонстрировать, что психотерапевтические вмешательства действительно исцеляют людей, потому что мы не можем сойтись на каком-либо определении самого исцеления и уж тем более найти способ измерения его степени.

Приблизительность истины и реальности

Начинающему студенту-консультанту следует рассматривать каждую теоретическую систему, представленную в этой и последующих главах, в упомянутом выше человеческом контексте. Каждая теория — это лишь подобие истины, лишь попытка челове-

ка или группы людей объяснить явления, которые трудно понять и практически невозможно точно охарактеризовать. Эти теории, как и другие теории, созданные людьми, являются лишь гипотезами, далекими от совершенства, они подвержены искажениям, ограничениям и предрассудкам.

Поэтому мы рекомендуем на начальном этапе изучения основных теорий в данной области не вдаваться в мелочи, а вместо этого сосредоточить внимание на основном. Две данные главы предназначены для того, чтобы ознакомить вас с основными терминами и теоретической лексикой профессии консультанта. Это послужит отличным началом для дальнейшего обучения, где понадобится уже практическое применение концепций в работе с клиентами.

И еще один момент, о котором не следует забывать. Помните, что все теории консультирования придуманы, в основном, белыми людьми среднего возраста, принадлежащими к среднему или высшему классу, и они отражают представления и предубеждения данной группы. Однако следует отметить еще и тот факт, что, несмотря на расу, положение и возраст, их вклад в данной области поистине велик. Их концепции содержат в себе потрясающую силу, которая делает каждую теорию применимой для гораздо более широкого слоя населения.

При конструктивистском подходе к консультированию любая теория может быть приспособлена к отражению личностных ценностей, особенностей культуры, пола, языка и восприятия каждого клиента (Anderson, 1990; Efran, Lukens and Lukens, 1990; Gergen, 1991). Вместо того чтобы гадать, что же может значить то или иное переживание клиента, мы помогаем ему самому догадаться об этом, основываясь на своих собственных особенностях культуры и восприятия.

Таким же образом феминистский подход в теории консультирования, вроде того, что описали Берстоу, Эннс и Кук (Burstow 1992; Enns 1993; Cook 1993), побуждает психотерапевтов корректировать свои теории таким образом, чтобы учитывать и ценности, отличающиеся от установленных доминирующим мужским полом. Это значит, что любая рассматриваемая теория должна считаться с разницей полов точно так же, как и с разнообразием и сложностью человеческого опыта. И это также относится к влиянию, оказанному рядом людей на развитие самых популярных теорий, несмотря на то, что они не являлись представителями доминирующих культур.

И наконец, теории все чаще проходят проверку в поликультурном контексте, когда психотерапевты должны приспособливать свои методы для работы с абсолютно различной клиентурой (Corey, 2000). Более того, очень важно относиться критически к присущим каждой теории предубеждениям, особенно если они отражают личные точки зрения своих создателей (Hayes, 1996).

Вы наверняка пожелаете прочитать последующие разделы, воспринимая информацию открыто и критично. Имейте в виду, что каждая теория имеет свою ценность, достоинства, некоторую практическую применимость и интересные идеи, которые только помогут вам понять процесс консультирования. Но также не забывайте, что каждое направление имеет свои ограничения — по поводу некоторых клиентов, некоторых психотерапевтов, некоторых установок и в некоторых ситуациях.

Различие между теориями инсайта (описанными в данной главе) и теориями действия (глава 6) вовсе не является самоочевидным, хотя оно и достаточно удобно для

разграничения подходов в консультировании. Точно так же мы не в праве утверждать, что какая-либо теория применяется в своем «чистом», первозданном виде. Психотерапевты, предпочитающие инсайт-ориентированные направления типа психоанализа или экзистенциальной психотерапии, отнюдь не чужаются использовать приемы бихевиоризма, чтобы помочь клиентам претворить инсайт в активное действие. И наоборот, даже истые приверженцы когнитивной или бихевиоральной психотерапии иногда помогают клиенту осознать источник их страданий. И естественно, что любой способ действий, насколько бы он ни был конкретным, сопровождается некоторой степенью самопознания (Westerman, 1989).

У теорий, собранных в данной главе, есть один общий принцип: все они связаны с самосознанием, пониманием себя и самораскрытием, что и обеспечивает истинный личностный рост. Независимо от того, происходит ли постепенное прояснение чувств или внезапный взрыв осознания, используется ли открытое сочувствие или глубинная интерпретация, сосредоточиваемся ли мы на прошлом, настоящем или будущем, теории, представленные в этой главе, ориентированы на самораскрытие. Их объединяет вера в то, что инсайт по поводу чьей-либо проблемы вместе с пониманием смысла, последствий и перспектив, обязательно предшествует появлению сколько-нибудь реального и стойкого изменения.

Клиент-центрированное консультирование

(Другие названия: недирективное, личностно-центрированное, гуманистическое, роджерсианское, консультирование, основанное на теории «Я»)

Создание и дальнейшее развитие

До того как на сцене появился Карл Роджерс, психотерапевтическое консультирование носило директивный, предписывающий характер и основывалось на советах, диагнозах, интерпретациях и авторитете консультанта. После публикации книг Роджерса (Rogers, 1942, 1951) консультирование претерпевает необратимые изменения: клиенты становятся более автономными и несут большую ответственность за процесс лечения. Клиент-центрированное консультирование быстро приобретает популярность, поскольку его основу составляет оптимистичная философия, которая обращает особое внимание на способность всех людей обучаться, расти и исцелять себя, когда для этого создаются необходимые условия в рамках поддерживающих психотерапевтических отношений. Кроме того, недирективное консультирование пользовалось благосклонностью американцев, поскольку это был первый подход, разработанный в Америке, подход, основу которого составляли позитивные понятия и относительно простые вмешательства.

Роджерс также оказал сильное влияние на двух других теоретиков, которые впоследствии усовершенствовали его идеи, что способствовало еще большей их популярности. Роберт Харкуфф и его коллеги (Харкуфф, Труа, Беренсон, Гендлин) очень ис-

кусно интегрировали техники бихевиорального анализа в модель оказания помощи, представляющую несложные навыки консультирования как сущность конструктивных вмешательств. Харкуфф способствовал трансформации роджерсианской философии в систему действий. Томас Гордон также занимался развитием идей Роджерса, он разработал известную образовательную систему, предназначенную для работы с учителями (Gordon, 1974) и родителями (Gordon, 1970), которая основывается на использовании навыков «активного слушания» для прояснения чувств другого человека.

Не так давно клиент-центрированный подход был поддержан такими учеными, как Бой, Пайн и Верц (Boy, Pine, 1990; Wertz, 1998), пытавшимися сделать роджерсианские понятия гуманности основой всей консультационной практики. Поскольку все консультирование рассматривается в рамках отношений и активности, Келли (Kelly, 1997) предположил, что все консультанты, далее те, которые ориентированы преимущественно на технику, используют в своей работе гуманистические понятия.



Карл Роджерс, один из основателей гуманистической психологии и клиент-центрированного консультирования, был известен своим вниманием к построению поддерживающих и заботливых отношений со студентами и клиентами.

Основные положения

Большинство клиент-центр ированных консультантов согласно со следующими положениями (Kelly, 1997; Rogers, 1951, 1995; Wertz, 1998):

1. Люди стремятся к росту и самоактуализации. Этому естественному процессу, предполагающему достижение более высоких уровней развития нравственной, эмоциональной и поведенческой сферы, могут способствовать специально подготовленные люди, умеющие стимулировать в клиентах, переживающих на данный момент определенные трудности, врожденное стремление к развитию.
2. «Каждый человек живет в постоянно меняющемся мире переживаний, центром которого он является» (Rogers, 1951, p. 483). В этом предположении подчеркивается, особая значимость индивидуальной и субъективной природы переживаний. Несмотря на все ваши старания быть как можно более эмпатичным, вы никогда не сможете полностью понять ощущения и переживания другого человека.
3. Психотерапевтические отношения, характеризующиеся доверием, открытостью, принятием, дозволенностью и теплотой, являются необходимым и достаточным условием для изменения. И то, насколько консультант окажется способным создать такую поддерживающую атмосферу, будет влиять на возможности роста клиента.
4. Основное содержание консультирования должно составлять изучение эмоциональных реакций и тщательное исследование чувств. Лучшее осознание своих собственных чувств и чувств других людей, обучение как можно более конструктивному

Мнение специалиста

Я занимаюсь тем, что сегодня называют гуманистическим консультированием. Это не значит, что я веду себя как Роджерс, кивая головой, как старый добрый дедушка, сосредоточенный только на отражении чувств своих клиентов. Я не хочу преувеличивать недостатки этого подхода, но я думаю, что если бы Роджерс был все еще жив, он продолжал бы развивать свои идеи так, чтобы они больше отвечали имеющимся запросам.

На самом деле в работе я использую множество различных техник. Я посещаю самые разные мастер-классы. Но то, что делает меня гуманистическим консультантом, это не столько то, что я делаю во время сессий, сколько то, о чем я думаю и что я переживаю внутри себя во время работы. Я и вправду думаю, что отношения с клиентами во многом определяют успешность консультирования. Я думаю, что нелепо, даже в рамках краткосрочного консультирования, заниматься решением проблем клиентов, не помогая им при этом осознать источник своих чувств и затем выразить их как можно более конструктивно.

выражению своих эмоций приводит к изменениям в лучшую сторону как межличностных отношений, так и «Я-концепции».

5. Универсальные цели консультирования состоят в том, чтобы помочь человеку стать более свободным, осознанным, нравственным, мыслящим и человечным. Это значит, что во время сессий консультант помогает клиентам исследовать свои ценностные ориентации и личные особенности так, чтобы клиенты стали более гуманными и заботливыми как по отношению к другим, так и по отношению к самим себе.
6. Ответственность за ход лечения/обучения лежит в первую очередь на клиенте/студенте, который сам определяет его содержание и, в конечном счете, его успешность. Таким образом, цели консультирования разделяют и клиент, и консультант, при этом внутренний мир клиента изучается как самим клиентом, так и консультантом.
7. Все люди изначально добры и заслуживают доверия. Они будут инстинктивно и осторожно продвигаться к достижению целей, которые будут их удовлетворять и в то же время являться социально приемлемыми. Безответственное или социально неприемлемое поведение проявляется как механизм защиты, который не дает людям возможности быть самими собой. По мере ослабления этой защиты люди становятся более открытыми к своим переживаниям и стремятся выстраивать серьезные и конструктивные отношения.

Но если говорить о техниках, то они противоречат самой философии клиент-центрированного подхода, который является скорее «стилем жизни», чем «алгоритмом действий». Тем не менее некоторые начинающие студенты стремятся перевести этот не до конца уловимый подход к оказанию помощи во что-то более конкретное, что можно было бы увидеть или пощупать.

Избранные техники

Клиент-центрированное консультирование сложно назвать подходом, ориентированным на использование техник, предпочтение в нем отдается исследованию факторов,

оказывающих исцеляющее воздействие, и развитию прочных отношений с клиентами. Тем не менее существует несколько стандартных стратегий проведения вмешательств. Одной из любимых техник клиент-центрированных консультантов (так же как и многих других) является отражение чувств, прием, также известный под названием *активное слушание*. Общаясь с позиций эмпатического понимания, консультант намеренно уделяет большое внимание вербальным и невербальным сообщениям клиента, делает поверхностную и более глубинную смысловую интерпретацию происходящего и затем формулирует ответ, отражающий достаточно глубокий уровень понимания чувств клиента. У этой техники есть свои преимущества.

1. Хотя это один из навыков, которым очень сложно овладеть, но научиться строить и развивать открытые и честные «помогающие» отношения достаточно легко. Наиболее общий прием состоит в том, что консультант очень внимательно слушает клиента, пытается понять его чувства, и затем сообщает то, что он понял:

Клиент: Я не понимаю, что со мной происходит. Чем больше я думаю об этой ситуации, тем больше... Я просто не понимаю.

Консультант: Насколько я понял, вы действительно запутались.

2. Даже если чувства отражены не совсем точно и они не соответствуют тому, что клиент реально хотел сообщить, тем не менее этот прием способствует процессу дальнейшего исследования себя.

Консультант: Насколько я понял, вы очень злы на брата за то, что он не предложил вам к нему присоединиться.

Клиент: Нет. На самом деле это не так. Я не столько зол на него, сколько расстроен тем, что я сам не смог сказать ему о том, как эта поездка была важна для меня.

3. Эта техника дает клиенту возможность получить поддержку, поскольку он видит, что другой человек понимает и принимает его чувства.

Студент: Мне кажется, что глупо проводить экзамен, проверяющий, как хорошо мы овладели практическими навыками, вместо того чтобы оценить, как мы усвоили теоретический материал.

Преподаватель: Вам кажется, что я отношусь к вам недостаточно уважительно, и вы действительно сомневаетесь в том, насколько хорошо вы овладели практическими навыками.

4. Эта техника проясняет чувства клиента, давая ему возможность более объективно посмотреть на ситуацию.

Клиент: Мой отец всегда вмешивается в мою жизнь, в то время как он не может разобраться со своей собственной.

Консультант: Несмотря на то, что вы очень сильно любите своего отца, вы боитесь, что можете пойти по его стопам, став неудачников в любовных отношениях.

5. Этот прием способствует переживанию эмоционального катарсиса, освобождает от напряжения и подавленных чувств.

- Клиент:* Я просто не знаю, что я чувствую по поводу всего этого.
- Консультант:* Вы просто боитесь позволить себе почувствовать.
- Клиент:* Вы правы, черт возьми! Я отдала этому ублюдку лучшие годы своей жизни. Я не знаю, плакать мне, сражаться дальше или отступить. Я так запуталась.

6. Эта техника помогает клиенту продвигаться от более поверхностных проблем к более глубинным и значимым.

- Клиент:* Я не знаю. Я никогда хорошо не учился. Может быть, вы знаете, как пройти этот экзаменационный тест без подготовки?
- Консультант:* На самом деле, у вас есть скрытые способности к самодисциплине. Но иногда вам кажется, что вы недостаточно способны, чтобы закончить колледж, и боитесь, что даже если вы будете прилежно заниматься, то все равно отсюда вылетите.

Как и в случае с любыми другими техниками, описанными в этой книге и предлагаемыми в процессе вашего обучения консультированию, для того чтобы они стали частью вас и вашего привычного стиля общения с другими людьми, вы должны практиковать их в своей повседневной жизни. Хотя потребуется достаточно много времени, чтобы овладеть навыками активного слушания, тем не менее сроки обучения можно сократить. Чтобы начать над этим работу, вам следует использовать любой удобный случай — в общении с друзьями, родственниками, однокурсниками или коллегами — по-настоящему слушать их и потом активно отвечать на их сообщения. Согласно клиент-центрированному подходу, ваша основная задача состоит не в том, чтобы давать советы или решать проблемы, а в том, чтобы отражать суть сообщений, поступающих от других людей.

Критика клиент-центрированного консультирования

Хотя в самом начале клиент-центрированное консультирование было просто бесценным, поскольку оно позволило отойти от привычных способов работы, тем не менее в наше время некоторые его положения были подвергнуты критике.

1. На клиента перекладывается слишком большая ответственность, и уменьшается роль консультанта как специально обученного эксперта. Клиенты редко знают, что они на самом деле чувствуют.
2. Немного наивно полагать, что клиентам присуще спонтанное развитие и стремление к высоким целям, которые могут быть просто недоступными. Консультанты могут быть, например, не в состоянии обеспечить «безусловное позитивное отношение» потому, что все в конечном счете обусловлено.
3. Этот подход не способствует преодолению трудностей, связанных с переводом чувств в действия.
4. Работа, в основном, строится на исследовании эмоциональных реакций, а мысли и действия остаются в стороне.
5. Преувеличивается значимость психотерапевтических отношений, этот фактор может быть необходимым, но недостаточным условием для того, чтобы произошло психотерапевтическое изменение.

Мнение специалиста

Я вспоминаю, что когда я впервые познакомилась с приемом активного слушания в рамках программы обучения консультированию, то это очень сильно повлияло практически на все мои отношения с другими людьми. Сначала я была довольно неуклюжа и каждый раз, вступая в беседу, боялась, что меня «поймают» и кто-нибудь из друзей или детей обвинит меня в том, что я веду себя с ними, как консультант. Но вскоре я обнаружила, что эта техника помогла сделать все мои отношения более глубокими. С ее помощью я научилась более внимательно выслушивать других людей и более эмоционально реагировать на их сообщения. На самом деле, разговаривая, люди уделяют друг другу недостаточно внимания, они никогда не включены в разговор на все сто процентов. Но как только я овладела навыками активного слушания, я дала себе обещание, что буду уделять людям, которых я люблю, такое же внимание, как и своим клиентам.

6. Этот подход абсолютно бесполезен для работы с клиентами в кризисном состоянии, требующем директивного вмешательства.
7. Этот подход полезен скорее для людей с хорошо развитой вербальной сферой, но менее подходит людям, имеющим сложности с самовыражением.

Как применить этот подход к себе

Принципы клиент-центрированного консультирования могут помочь вам:

- 1) развить большее осознание себя, особенно в отношении собственных чувств, что позволит вам расти и развиваться по пути достижения большей конгруэнтности; эти принципы будут ориентировать вас на личностный рост, позволят вам занять активную жизненную позицию;
- 2) оценить важность искренности, безусловного принятия и эмпатии в общении с другими людьми;
- 3) взять на себя большую ответственность за процесс своего обучения и за свои личные переживания;
- 4) осознать, как важно исследовать свои чувства, рисковать ими и делиться с другими людьми;
- 5) признать, что для того, чтобы понять внутренний мир другого человека, необходимо оставить в стороне свои оценки и стереотипы.

Экзистенциальное консультирование (Другие названия: гуманистическое, феноменологическое, консультирование на основе опыта)

Экзистенциализм — чрезвычайно интересная, но в то же время сложная теория, поскольку она тесно связана со многими дисциплинами. Экзистенциализм развивался как философское направление задолго до того, как стал соответствовать реальностям

психотерапевтической практики. Продолжая дело, начатое Сократом, ряд знаменитых философов, таких как Кьеркегор, Ницше, Хайдеггер, Гуссерль, Тиллих и Марсель, вели интернациональный поиск конечного смысла жизни. Позже эти сложные философские принципы были подхвачены художниками (Сезанн, Пикассо, Ван Гог, Шагал) и писателями (Кафка, Камю, Сартр, Достоевский). Сейчас экзистенциализм стал своего рода стилем жизни, побуждающим человека использовать и принимать свою тревогу конструктивным образом (May, 1983). К счастью, для того чтобы использовать в психотерапевтическом консультировании экзистенциальные понятия, вовсе не обязательно превосходно ориентироваться во всей экзистенциальной философии. У нас есть свои цели, для достижения которых мы остановимся на обсуждении возможности практического использования экзистенциальных принципов.

Говоря о теоретиках, ответственных за то, что экзистенциальная философия приобрела более практическую форму, необходимо упомянуть имя Виктора Франкла (Frankl, 1962), который, придавая смысл всему происходящему, использовал этот прием как стратегию выживания в нацистских концентрационных лагерях во время Второй мировой войны. По Франклу, главной детерминантой, определяющей будущее заключенного — будет он жить или сдаться и погибнет, является его способность придать смысл любому переживанию: «Если во всем существует смысл, значит, он существует и в страдании. Страдание — это неотъемлемая часть жизни, такая же, как и смерть. Без страданий и смерти жизнь человека не была бы полноценной» (р. 106).

Франкл указывал на то, какое большое значение имеет рационализация или оправдание несправедливости в жизни любого страдающего человека, где бы он ни находился — в больнице, концентрационном лагере или в кабинете консультанта. Свобода, выбор, бытие, ответственность и смысл — это понятия, которые помогли ему выжить и которые помогают нашим клиентам:

Мы, побывавшие в концентрационных лагерях, помним людей, которые ходили по баракам, успокаивая других и отдавая им последний кусок хлеба. Таких людей было немного, но тем не менее они служили достаточным доказательством того, что у человека может быть отнято все, кроме одного: остатков человеческой свободы — свободы иметь свое собственное отношение к происходящему, свободы выбрать свой путь (Frankl, 1962, р. 104).

Это высказывание имеет огромное скрытое значение не только для консультанта, помогающего другим найти в жизни свой путь, но и для нас самих. К нам очень часто приходят люди, которые чувствуют себя загнанными в ловушку, у них нет надежды, нет выбора, как если бы они находились в тюрьме, из которой нет выхода. Но на самом деле эти оковы они создали для себя сами, не желая или просто не умея брать на себя ответственность за выбор своего пути в жизни. Если человек чувствует себя загнанным в ловушку, это означает, что он просто не осознает свою свободу. Одна из наших задач как консультантов состоит в том, чтобы помочь людям найти смысл в своих страданиях, помочь им научиться делать в своей жизни выборы, ведущие к большей свободе.

Ролло Мэй (Rollo May, 1958) способствовал распространению этих философских идей, которые сначала были популярны только в Европе, среди американских психотерапевтов и консультантов. Основная цель психотерапевтического вмешательства

должна состоять в том, чтобы помочь клиенту научиться брать на себя ответственность за совершаемый им выбор, научиться управлять своей свободой и, в конечном счете, преодолеть бессмысленность своего бытия и научиться жить более аутентично. Мэй является автором ряда книг, посвященных таким экзистенциальным вопросам, как, например, любовь, сила, творчество, тревога и свобода. Его цель как консультанта, состояла в том, чтобы помочь клиенту раскрыть в себе жизненные силы, которые в случае необходимости можно мобилизовать для преодоления экзистенциальных кризисов беспомощности и несвободы:

После долгой психотерапевтической работы, которую я бы назвал успешной, клиент уходит от меня с более высоким уровнем тревоги, чем до начала работы; но теперь он осознает свою тревогу, и она приобретает конструктивное значение. Следует изменить само понятие психического здоровья, которое определяется как жизнедеятельность, в которой нет места парализующей тревоге, и определять его как жизнедеятельность, в которой есть место нормальной тревоге, являющейся крайне важным, стимулирующим фактором, источником энергии, обеспечивающим полноту жизни (May, 1981, p. 191).

Как понятие тревоги, так и понятие смерти имеет для экзистенциалиста свои положительные стороны. Ялом (Yalom, 1980) пишет о том, человеческий род существует лишь благодаря идее смерти, поскольку именно она заставляет по-настоящему ценить жизнь. Сталкиваясь с собственной уязвимостью или с серьезной угрозой нашему существованию, мы начинаем осознавать то, что для нас является действительно важным. Смерть и такие экзистенциальные вопросы, как одиночество, бессмысленность и свобода, считаются законным предметом обсуждения на психотерапевтических сессиях. Ялом умел перевести все эти абстрактные идеи и сложную терминологию экзистенциализма в систему оказания помощи и набор методик, которые дают консультанту возможность анализировать и решать проблемы других людей.

Экзистенциальное консультирование имеет много общего с клиент-центрированным подходом Роджерса, психологией самоактуализации Маслоу и Шострома и психоаналитической теорией Фрейда. В экзистенциальном консультировании нет четкого набора психотерапевтических процедур, но оно предлагает свой взгляд на клиентов и их проблемы, на простых людей и на их сложности, на жизнь и ее головоломки (May, Yalom, 1995).

Принципы экзистенциального консультирования

Экзистенциальный подход уделяет минимальное внимание психотерапевтическим техникам или каким-то особым вмешательствам, вместо этого консультирование строится на философских принципах, помогающих понять клиента. Поскольку это подход, ориентированный на инсайт, то его основная цель заключается в том, чтобы помочь человеку найти смысл в своих действиях, своей жизни и своем страдании. Консультант, придерживающийся экзистенциальной позиции, будет помогать клиенту осознать как можно большее число выборов, которые он может сделать, и следовательно, обрести большую свободу.

Клиентам, предъявляющим симптомы экзистенциальной тревоги (отсутствие смысла, страх смерти, одиночества, избегание ответственности), можно помочь, и тогда они

Мнение специалиста

Я — экзистенциалист. Вообще-то мне так кажется. Но я не знаю точно, что это такое. Если это означает наслаждаться жизнью, то меня можно отнести к экзистенциалистам. Если это означает помощь клиентам в понимании смысла и цели их жизни, то это то, чем я занимаюсь. Но не более того. Я просто помогаю клиентам осознать свои желания. Я просто думаю, что люди стремятся понять смысл, стоящий за различными явлениями, к числу которых можно отнести и их собственное поведение. И как мне кажется, цель моей работы состоит в том, чтобы помочь им это сделать.

смогут лучше управлять своей жизнью. Они начнут лучше осознавать свои страхи. Они поймут смысл и значение того, что они отказываются наслаждаться свободой. Наконец, они начнут понимать, что каждый человек с момента своего рождения становится одиноким. Но вовсе не обязательно обрекать себя на одиночество, можно принять решение взять на себя ответственность за свое одиночество, свою свободу, за совершаемые выборы и их последствия. «Тот, кто через страдания начинает понимать, что он несет ответственность даже за свое одиночество, не испытывает больше ни чувства вины, ни сожаления, ни угрызений совести, у него есть только свобода, которая происходит от самого факта этого понимания» (Sartre, 1957, p. 59).

Как и клиент-центрированный консультант (кстати, иногда это направление относят к той же группе подходов, что и экзистенциализм), экзистенциальный консультант стремится проникнуть во внутренний мир клиента и, оставаясь в настоящем, использовать психотерапевтический альянс — отношения — как средство достижения большего вовлечения и большей ответственности за свою жизнь, свое бытие. И этот процесс консультирования и изменения очень сложно поддается объяснению. Экзистенциальный подход — это прежде всего философия, отношение, способ мышления, анализа и чувствования; и поэтому достаточно сложно объяснить стратегию действий консультанта; хотя если очень постараться, то можно отследить несколько техник.

Основные особенности экзистенциального подхода включают в себя:

- особое внимание к вопросам, связанным с понятием свободы;
- столкновение лицом к лицу со своим страхом смерти, одиночества и отчужденности;
- особый акцент на принятии ответственности за собственную жизнь;
- этот подход хорошо сочетается с другими, более ориентированными на действия, теориями;
- стремление найти смысл, стоящий за поступками и действиями человека;
- поиск собственной философии, позволяющей лучше контролировать свою повседневную жизнь.

Экзистенциализм — это прежде всего особое отношение к жизни, и поэтому он отводит особую роль пониманию другого человека и инсайту. Работа консультанта направлена на то, чтобы узнать клиента, а не на то, чтобы что-то узнать о клиенте. Этот процесс познания включает в себя три отдельные формы бытия человека: биологический, естественный мир клиента; его социальный мир; и не отмеченную ни на какой

карте территорию его уникального отношения к самому себе. И именно присутствие консультанта, а не какие-то особые техники, способствуют развитию большей автономности клиента (May, 1983). В работе акцент делается на том, чтобы помочь человеку научиться лучше осознавать, как он сам себя ограничивает (Bugental, 1991).

Критика экзистенциального консультирования

Часто сами философы не совсем правильно понимают этот подход, и тем из нас, кто не обучался этой дисциплине, экзистенциализм может казаться достаточно бессмысленным. Его считают весьма абстрактной, нечетко сформулированной и порой даже мистической теорией, идеи которой очень сложно применить к обстоятельствам реальной жизни. Также, поскольку этот подход достаточно сложен в интеллектуальном плане, он редко подходит для работы с клиентами, имеющими уровень интеллекта от низкого до среднего или имеющими серьезные нарушения в когнитивной или эмоциональной сфере. Не нужно говорить о том, что людей, находящихся в кризисном состоянии или на грани выживания в силу экономических причин, мало интересуют такие проблемы, как «экзистенциальные страдания» или «феноменологическое небытие», по сравнению с другими, более актуальными и насущными вопросами.

Также, поскольку экзистенциализм не носит эмпирический характер, а научное исследование к нему неприменимо, то этот подход с большим трудом поддается научному изучению. Кроме того, несмотря на то, что некоторые экзистенциалисты-практики очень искусно применяют в своей работе самые разные техники, но на самом деле доступными являются всего лишь несколько специфических вмешательств.

Как применить этот подход к себе

В критике экзистенциализма по поводу отсутствия четких описаний техник есть одно исключение — это работа Виктора Франкла (Viktor Frankl, 1978), которую можно назвать поведенчески ориентированной. *Парадоксальная интенция* — это средство снизить тревожность у людей с неврозами навязчивых состояний, при этом разрывается порочный круг, когда человек боится собственного страха. Парадоксально, но «пациенту предлагают сделать или захотеть сделать что-то, чего он боится» (p. 117).

Франкл описывает случай с 54-летней женщиной, которая привыкла засыпать только со сновторным. Ей было сказано, что она должна продолжать поддерживать свой симптом; если бессонница будет сохраняться, то ей нужно лишь следовать указаниям врача (и таким образом уровень ее тревоги будет снижен), а если она не послушается (что более вероятно), то она сама себя избавит от симптома. Эта техника работает одинаково эффективно с такими проблемами, как тревога, неврозы навязчивых состояний и синдромы «порочного круга» (*vicious-cycle syndromes*).

Ялом (Yalom, 1980, 1995), специалист по техникам групповой психотерапии и активный сторонник экзистенциального подхода, описывает несколько практических стратегий, позволяющих клиентам разобраться с собственной феноменологической позицией в отношении таких вопросов, как ответственность, одиночество, смерть и свобода. Есть одно драматичное упражнение, которое особенно хорошо подходит для групповой работы, но его можно использовать и в индивидуальных сессиях. А сейчас,

на самом деле, вы просто читаете об экзистенциальных идеях, вместо того чтобы переживать их.

На несколько мгновений прекратите читать. Положите руку на сердце. (Я не шучу. Делайте это. Сейчас же!)

Прислушайтесь, как бьется ваше сердце. Почувствуйте его стук через грудную клетку. Тук-тук. Тук-тук. Тук-тук. И так каждую секунду, 60 раз в минуту, 360 раз в час ваше сердце бьется, а вы этого не осознаете. Прямо сейчас сосредоточьтесь все свое внимание, как если бы в мире больше ничего не существовало, на том, как бьется ваше сердце.

Сердце — это мышца, которая заставляет кровь циркулировать, направляя ее в тело и мозг. Но это также мышца, которая со временем изнашивается. И в это самое мгновение она неумолимо продолжает изнашиваться. На долю каждого из нас отведено определенное число ударов сердца, после чего оно останавливается навсегда.

Теперь подумайте о всех тех ударах, которые вы тратите каждую минуту, каждый час, каждый день. Подумайте о всех тех ударах, которых вы лишаетесь, когда вам скучно или вы тратите время на развлечения, как если бы число ударов вашего сердца было безграничным. Но это не так. Может быть, их осталась сотня. Или тысяча. Или даже миллион. Но все равно, их число конечно.

И остается вопрос: «Как вы собираетесь поступить с теми несколькими драгоценными ударами, которые у вас остались?»

И если эта проблема действительно заняла ваше внимание, то, вероятно, сейчас ваше сердце бьется чуть быстрее обычного. Мысли о смерти, о неизбежной кончине ужасают. Но согласно экзистенциальному подходу, нас спасает именно смерть, мотивируя к более полноценной и вовлеченной жизни. И если каждый удар сердца — это дар и если оно может остановиться в любой момент, или с вами может случиться инфаркт, или вам на голову может свалиться пианино, то какие выборы вы готовы сделать, чтобы стать более включенными в жизнь и нести большую ответственность за принимаемые решения?

Если все эти вопросы не привлекли ваше внимание, значит, вы плохо усвоили материал.

Психоаналитическое консультирование

(Другие названия: психоанализ, анализ, фрейдистская психотерапия, психодинамический подход)

Развитие психотерапевтического консультирования связано с именем Зигмунда Фрейда, его ранними экспериментами с гипнозом и его «лечением разговором», когда он позволял пациентам, страдающим истерией, обнаруживать свои самые сокровенные бессознательные желания. Работая с конца девятнадцатого века и до самой смерти, которую он встретил в изгнании, вдалеке от родной Австрии, Фрейд не только кардинальным образом изменил все наши представления о психологии человека, но оставил после себя целую армию психоаналитически ориентированных мыслителей, готовых продолжать его дело. Карл Юнг, Отто Ранк, Альфред Адлер, Вильгельм Райх,

Карен Хорни, Теодор Рейк, Франц Александер, Гарри Салливан, Эрик Эриксон, Эрих Фромм, Гейнц Кохут и Анна Фрейд — это люди, которых по праву можно назвать выдающимися теоретиками, которые принимали участие в доработке и ревизии психоаналитического подхода, подгоняя его под себя и под свои нужды. Нужно отметить, что даже создатели абсолютно новых направлений в консультировании, например Фриц Перлз, Альберт Эллис, Эрик Берн и Ролло Мэй, все когда-то были психоаналитиками, но затем смогли преодолеть ограничения традиционного психоанализа.

И еще нужно уточнить: существует различие между *психоанализом* — использованием в работе ортодоксальной теории Фрейда — и *психоаналитически ориентированной психотерапией*, которая предполагает более гибкое (в зависимости от предпочтений практика) использование некоторых понятий, введенных Фрейдом. Некоторые теоретики успешно свели долгосрочные психоаналитические методы к краткосрочному психодинамическому подходу, который более эффективен, экономичен и больше соответствует реальностям психотерапевтической практики (Bauer, Kobos, 1984; Davanloo, 1978; Schwartz, 1997; Strupp, Binder, 1984). Наша цель будет состоять в том, чтобы обратить ваше внимание на наиболее универсальные и практические идеи психоаналитической теории, которые более всего соответствуют практике консультирования.

Основные психоаналитические понятия

Традиционный психоанализ чрезвычайно сложен, и для его прохождения требуется очень много времени. Чтобы стать психоаналитиком, нужно, имея медицинское образование, пройти пятилетнюю подготовку, включающую в себя как прохождение личной психотерапии, так и посещение семинаров. Большинство психоаналитиков имеет медицинское образование, хотя исторически сложилось так, что этой теории отдают предпочтение и частнопрактикующие специалисты, специализирующиеся в социальной работе и других дисциплинах.

В обыденной речи мы часто употребляем такие психоаналитические термины, как, например, *эго*, *катарсис*, *бессознательное*, *защитные механизмы* и *рационализация*, и поэтому каждый консультант должен иметь хотя бы общее представление об этих понятиях. Даже тем, кто вообще не собирается использовать данный подход в своей работе, необходимо овладеть психоаналитическим словарем, поскольку он используется как средство общения с другими специалистами, как особый подход к анализу этиологии и развития проблем человека и как база для создания новых стратегий в консультировании. Далее мы предлагаем вам обзор самых общих психоаналитических понятий.

Уровни осознания. Фрейд ввел понятие нескольких уровней осознания, мотивирующих наше поведение. Он постулировал наличие нескольких уровней психики: *сознательный* уровень, в котором хранятся мысли и чувства, доступные нам в любой момент, *предсознательный* уровень, в котором мысли и чувства хранятся на грани осознания, это значит, если мы постараемся, то сможем получить к ним доступ, и, наконец, *бессознательный* уровень, оберегающий наши самые сокровенные тайны. Преодолеть эти уровни и получить больший доступ к психике человека можно, только

Мнение специалиста

Любой консультант, где бы он ни работал, хорошо знает «застывший» язык психоанализа. Вообще, все консультанты используют этот жаргон. Кроме того, существует столько шуток про Фрейда и психоанализ, но дело в том, что вы не знаете, когда вам смеяться, если незнакомы с этой теорией. Вот так.

Теория дает вам основу для всей дальнейшей работы. Я знаю всего лишь несколько частно-практикующих консультантов, которые в своей работе отдают предпочтение исключительно теории Фрейда. В то же время многие консультанты используют в своей работе некоторые элементы этой теории, но в целом применяют ее не так, как это делал Фрейд. Кроме того, эта теория прекрасно подходит для того, чтобы клиенты смогли понять свое прошлое и особенно то, как оно влияет на их актуальное поведение. Например, когда я занимаюсь семейным консультированием, я использую некоторые психоаналитические идеи, чтобы понять происхождение проблем в семье.

позволив бессознательным мыслям всплыть на поверхность. Это можно сделать посредством анализа сновидений, свободных ассоциаций, эмоционального катарсиса и интерпретаций, вызывающих инсайт, по своей силе достаточный для того, чтобы освободить бессознательные, подавляемые желания и облегчить процесс их дальнейшего осознания.

Стадии индивидуального развития. Как человек, имеющий медицинское образование, Фрейд питал особый интерес к неврологии и инстинктивным основам поведения. Он рассматривал процесс развития личности как прохождение ряда генетически запрограммированных стадий, каждая из которых служит выражением принципа удовольствия — то есть ребенок стремится любым способом избавиться от напряжения и поддержать психическое равновесие путем получения удовлетворения в оральной, анальной или генитальной сфере. Исходную фрейдовскую концепцию психосексуального развития часто сравнивают с более поздней адаптацией этой теории, сделанной Эриком Эриксоном (Erik Erikson, 1950), которая более актуальна в наше время для консультантов, пытающихся разобраться с последовательностью стадий человеческого развития. Фрейд, в основном, сосредоточивал свое внимание на изучении развития ребенка и на том, какое влияние имеет детство на всю оставшуюся жизнь; а стадии развития по Эриксону отражают весь жизненный цикл человека, при этом особое внимание уделяется социальным факторам.

Структура психики. По Фрейду, здоровая личность состоит из трех частей, которые гармонично функционируют и взаимодействуют друг с другом, позволяя человеку удовлетворять базовые потребности и желания. Каждая из этих сторон личности не столь обособлена, как это предполагает общая структура психики, и поэтому их следует рассматривать с особым вниманием как процессы, влияющие на то, что вы из себя представляете и как вы реагируете на окружающий мир.

Ид — это источник всей энергии и инстинктивных влечений. Его единственная психологическая функция состоит в том, чтобы любой ценой избавлять человека от на-

пряжения, дискомфорта и страданий. Ид нетерпеливо, импульсивно и инфантильно, и когда дело касается желаний, оно не задумывается о последствиях.

Эго является посредником между неконтролируемой энергией ид и реальным миром. Эго пытается рационально, разумно и логически направлять слепые действия. Эго выступает в роли интегратора, миротворца, посредника, стремящегося найти социально приемлемые способы удовлетворения потребностей.

Суперэго прежде всего связано с нравственными вопросами. Это наше «я» — идеальное, в отличие от двух других частей нашей личности, которые существуют по принципу реальности и удовольствия. Суперэго, являясь нашей совестью, постоянно стремится к совершенству и целомудрию. Сражаясь против гедонистического ид, суперэго нередко уходит с поля боя, унося в качестве трофея чувство гордости или вины, в зависимости от того, какой путь решения конфликта выбрало эго.

Защитные механизмы. Защитные механизмы — это основной вклад психоанализа в практическое консультирование. Работа этих механизмов, описываемых как система защит, используемых эго, аналогична работе иммунной системы человека, стремящейся к поддержанию температурного баланса, постоянного давления и определенного соотношения веществ. Изменение — это враг. Так же как мы не осознаем наличие в кровяном русле антител, активированных для борьбы с чужеродными белковыми молекулами, так и наши психологические механизмы защиты функционируют без участия нашего сознания, стремясь избавить нас от тревоги и снизить напряжение. Это очень тонкие стратегии, их разнообразие и возможности впечатляют; но эти неосознаваемые психологические защиты препятствуют любому изменению и тем самым затрудняют работу консультанта. Поэтому лучше знать в лицо своих противников, мешающих претворению в жизнь наших попыток помочь другому человеку.

Вытеснение: выборочное устранение из зоны осознания болезненных переживаний, имевших место в прошлом; это своего рода форма цензуры, позволяющая блокировать травматический опыт.

Проекция: приписывание другому человеку собственных неприемлемых характеристик или качеств, например, один человек, испытывая чувство гнева, обвиняет другого в том, что тот зол.

Отрицание: искажение реальности путем воображения, что какое-то нежелательное или неприемлемое событие на самом деле не произошло. В отличие от вытеснения, отрицание функционирует скорее на предсознательном, чем бессознательном уровне.

Сублимация: неявная трансформация запрещенных стремлений в социально приемлемые действия. Например, спортсмены могут бессознательно выбрать для себя этот путь как способ избавления от агрессии. Такие творения, как картины Леонардо да Винчи или сонеты Шекспира, Фрейд рассматривал как сублимацию неприемлемых сексуальных желаний.

Формирование реакции: замещение неприемлемой реакции другой, противоположной ей по смыслу, используется для противостояния возможным угрозам. Чувство вины может быть замещено чувством возмущения, ненависть — преданностью, обида — гиперопекой.

Рационализация: неправильный логический вывод, совершаемый с целью оправдания или объяснения противоречивых сведений. Например, «Неважно, выполняю я это задание или нет, я вылечу отсюда в любом случае».

Замещение: перераспределение энергии от одного объекта к другому, так, например, младенец, не получая материнскую грудь, начинает сосать палец или другой предмет.

Идентификация: присвоение в чрезмерной форме ценностей, установок, стандартов и качеств других людей, являющихся авторитетами. Например, ребенок, совершив плохой поступок, начинает сам себя наказывать.

Регрессия: возврат на более раннюю стадию развития из-за страха. Любой уход от реалистичных и контролируемых размышлений можно считать регрессией.

Фиксация: стремление остаться на прежнем уровне развития, тем самым нарушая план нормального психологического развития. Обычно так человек защищается от тревоги и страха перед необходимостью перейти на следующую ступеньку психологического развития.

В целом механизмы защиты — это нерациональные методы, которые эго использует для того, чтобы справиться с тревогой. Эти механизмы стремятся к отрицанию, сокрытию или искажению реальности и служат помехой нормальному психологическому развитию. В основном, они свойственны инфантильному, недостаточно развитому эго; однако они остаются и после того, как эго становится достаточно зрелым. С точки зрения психоаналитической теории, единственная цель консультирования состоит в том, чтобы способствовать здоровому развитию эго.

Критика психоаналитического консультирования

Традиционное психоаналитическое консультирование критикуют по ряду причин, большинство которых связано с его строго детерминированной философией и с тем, что этот подход представляет собой недостаточно гибкую, «закрытую» систему:

1. Расходы и время, затраченные на такое лечение, весьма значительны; консультанту требуется прохождение длительной подготовки, а само лечение может длиться годами.
2. Этот подход бесполезен для работы со многими клиентами, которым необходимо просто получить консультацию.
3. Этот подход преувеличивает роль инсайта, отводя при этом слишком маленькое значение конкретным изменениям.
4. Психоаналитическое консультирование основано на опыте работы с невротиками, а не нормальными людьми, и поэтому это направление ориентировано на модель болезни, а не здоровья.
5. Понятия психоаналитической теории с большим трудом поддаются научному исследованию.
6. Традиционный фрейдистский психоанализ делает слишком сильный акцент на значении инстинктивных сил и желаний, игнорируя при этом влияние социальных и культурных факторов. И скорее всего, эта теория содержит в себе больше тендерных и культуральных предубеждений, чем любая другая теория, созданная белым мужчиной.

7. Этот подход бесполезен для работы с людьми в кризисном состоянии, требующими немедленного избавления от симптомов.

В настоящее время стало модно критиковать идеи Фрейда, особенно ту ригидность, с которой действуют некоторые психоаналитики, и это привело также к отвержению многих ценных психотерапевтических понятий. Чтобы, с одной стороны, ответить на критику, а с другой — сделать лечение более реальным, ряд теоретиков, взяв за основу суть психоаналитического подхода, создали новую форму краткосрочного психотерапевтического консультирования. Внимание было перемещено на более конкретные проблемные сферы (Bauer, Kobos, 1984). Подход к клиенту стал более индивидуальным, теперь консультант вступает в конфронтацию с сопротивлением более непосредственно (Bennett, 1984). Были предприняты попытки ограничить временные параметры как самого лечения, так и достижения специфичных целей (Dasberg, Winoker, 1984). Сейчас клиницист играет более активную роль в интерпретации вопросов, связанных с переносом, соотнося их с предшествующими отношениями в жизни клиента (Davanloo, 1978; Gelso et al, 1997). Также предпринимались попытки сделать психоаналитическое лечение более отвечающим нуждам системы медицинского страхования (Schwartz, 1997).

Как применить этот подход к себе

Одна из отличительных особенностей психоаналитической теории заключается в том, что она подчеркивает значение применения всех ее понятий и техник к самому себе. Было обнаружено письмо, написанное Фрейдом своему другу, в котором он описывает проблемы, с которыми столкнулся в ходе собственного самоанализа, что привело его к дальнейшей работе над усовершенствованием своих идей:

15.10.97.

IX. Bergasse 19

Дорогой Вильгельм, мой самоанализ — самое важное, что у меня сейчас есть, и когда он будет завершен, он обещает стать моей самой большой ценностью. Когда я был на середине своего пути, неожиданно я не выдержал и в течение трех дней остро переживал чувство собственной беспомощности, на которое так много жаловались мои пациенты, я был просто безутешен...

Это нелегкое дело. Быть абсолютно честным с самим собой — хорошая практика. Я понял одну общую для всех закономерность. В процессе собственного самоанализа я обнаружил любовь к своей матери и ревность к отцу, и сейчас я верю, что эти детские переживания свойственны всем людям (Freud, 1954, p. 221, 223).

Теория и техники психоанализа подходят для экспериментов над самим собой, ведь при его создании Фрейд использовал именно этот метод. Интерпретация сновидений — особо плодотворный метод, позволяющий понять наши бессознательные желания и избежать сопротивления потому, что ночью спят даже наши защитные механизмы. Также для раскрытия тайн нашей психики можно использовать гипноз и технику свободных ассоциаций. Применяя к себе все эти стратегии, важно следовать наставлению, данному Фрейдом, и быть абсолютно честными в отношении собственных мотивов, желаний и стремлений.

Гештальт-консультирование

Создатели гештальт-подхода и его основные понятия

Гештальт-консультирование зарождалось, когда психология лишь начинала существовать как самостоятельная наука. Изучая процессы восприятия и научения, ученые обнаружили, что решение задачи — это не какой-то последовательный процесс, и важную роль играет инсайт, или внезапное озарение. В период между двумя мировыми войнами Курт Коффка и Вольфганг Келер (Kurt Koffka, 1935; Wolfgang Köhler, 1929) занимались установлением определенных закономерностей поведения, которые можно было бы использовать для объяснения процесса научения. Например, они отметили, что мы стремимся воспринимать всю группу элементов, в силу их близости друг к другу, сразу, а не каждый элемент по отдельности. Также они открыли, что мы научаемся избирательно фокусировать свое внимание на тех событиях, ситуациях или стимулах, которые способствуют поддержанию нашего внутреннего психологического равновесия, даже если при этом наше восприятие реальности искажается.

Основная цель гештальт-теории заключается в том, чтобы описать жизнь человека в терминах осознания. В философском плане на гештальт-консультирование значительное влияние оказал экзистенциализм, а в психологическом — гуманизм. Все эти влияния укрепили позицию переживания как центрального понятия, на котором строится осознание. Гештальт-терапия сосредоточивает свое внимание на вопросах «что?» (*what*) и «как?» (*how*) и на *незаконченных делах* из прошлого, которые мешают эффективно функционировать в настоящем. Помогая клиентам более полно переживать настоящее — «здесь и сейчас» — гештальт-консультанты способствуют развитию большего самосознания и понимания.

Развитие гештальт-консультирования тесно связывается с именем Фрица Перлза (Fritz Perls, 1969a), который организовал современное гештальт-движение в Калифорнии и оставался его центральной фигурой вплоть до самой своей смерти в 1970 году. Гештальт-подход ориентирован скорее на переживание, чем на теор-но, и в значительной мере зависит от личности и характера самого консультанта. Безусловным под-



Фриц Перлз был харизматическим лидером движения гештальт-терапии — психотерапевтического подхода, в котором подчеркивается важность непосредственных переживаний и сосредоточенности на настоящем

Мнение специалиста

Меня всегда привлекала гештальт-философия, но я никогда ей специально не занимался. Вероятно, в своей работе я пользуюсь многими приемами гештальт-подхода, но я никогда точно не знал что это такое. Я вспоминаю, как один раз я увидел книгу, в которой приводилось интервью, взятое у Перлза, и на обложке было написано что-то типа: «Наконец Фриц раскрывает секреты своей теории». Я купил эту книгу, пришел домой и сразу же погрузился в чтение. Первым вопросом который задали Перлзу, был такой: «Итак, Фриц, расскажи нам, о чем же твоя теория». Но Перлз не только не ответил на этот вопрос, но в течение тех нескольких минут, пока у него брали интервью, изображал из себя аэроплан.

Но даже если я не понимаю, что это все значит, мне все равно нравится эта бессмыслица. Может быть, Перлз расценил бы это как прогресс, ведь он был таким антиинтеллектуальным. В любом случае, когда-нибудь я соберусь и «прочувствую» эту теорию, раз уж ее нельзя изучить по-другому.

тверждением этого факта является сам Перлз, который был харизматической личностью.

Гештальт-консультирование акцентирует роль личной ответственности за развитие осознания и за переживаемые чувства. Незаконченные дела из прошлого переходят в настоящее, представляя собой тупик, который нужно преодолеть. Термин «застревание» (*stuck*) используется, когда человек не может решить проблему и поэтому избегает быть «здесь и сейчас». *Полярности* — другое ключевое понятие в гештальт-подходе, оно употребляется для описания отдельных частей личности, находящихся в конфликте между собой. В автобиографии Перлз прерывает свой рассказ, чтобы привести внутренний диалог между своими поляризованными, конфликтующими субличностями:

Собака сверху: Стой, Фриц, что ты делаешь?

Собака снизу: Что ты имеешь в виду?

Собака сверху: Ты прекрасно знаешь, что я имею в виду. Ты перескакиваешь с одной мысли на другую.

Собака снизу: Я все еще не понимаю, в чем же дело.

Собака сверху: Ты действительно не понимаешь, в чем дело? Вообще, какого черта ты думаешь, что даешь ясную картину твоей психотерапии?

Собака снизу: Ты хочешь сказать, что я должен подойти к доске, начертить таблицы, дать четкое определение каждому термину, распределить по категориям каждую противоположность?

Собака сверху: Это неплохая идея. Тебе действительно следует так сделать.

Собака снизу: Так что я, по-твоему, должен делать? Запретить реке течь? Прекратить свою игру в мусорный ящик?

Собака сверху: Что ж, было бы неплохо, если бы ты сел и стал себя дисциплинировать...

Собака снизу: Иди к черту. Ты хорошо меня знаешь. Если я пытаюсь делать что-нибудь намеренно или под давлением, то я начинаю злиться и саботировать. Всю мою жизнь я просто плыл по течению. (Perls, 1969, p. 117-118)

Техники гештальт-консультирования

Существуют буквально сотни техник, развитых в рамках гештальт-подхода. Мы приводим здесь несколько наиболее популярных.

Горячий стул. Эта техника требует, чтобы человек полностью сосредоточился и отвечал на вопросы как можно более честно и искренно. Он должен стремиться быть все время «здесь и сейчас» — задача, которую действительно сложно выполнить, учитывая, что могут быть заданы самые личные вопросы: «Чего ты хочешь сильнее всего на свете?», «Чего в своей жизни ты стыдишься больше всего?», «Кто из группы тебе нравится больше всех и почему?»

Выражение недовольства. Перлз полагал, что очень важно выражать свое недовольство, поскольку в противном случае это чувство может трансформироваться в чувство вины. Чтобы проверить это, составьте список всех ситуаций, по поводу которых вы испытываете чувство вины. Теперь замените «испытывать чувство вины» на «злиться»: «Я испытываю чувство вины потому, что не провожу с детьми достаточно много времени» превращается в «Я злюсь потому, что вынужден тратить свое время на детей». Исследование и выражение недовольства может помочь человеку выйти из тупика и проработать незавершенные дела.

Работа с полярностями. Эта техника используется для того, чтобы помочь человеку изучить полярные стороны своей личности. Консультант исследует с клиентом его проблему и определяет противоположные чувства. Затем ставятся два стула, клиента просят сесть на один из них и поговорить от одной из этих полярных позиций, обращаясь к пустому стулу. Следуя инструкции консультанта, клиент потом перемещается на второй стул, занимая противоположную позицию. Например: «Я не могу больше так жить со своей женой, когда она меня постоянно затыкает, я не могу это принять. Я больше не проведу ни минуты в этом доме. Я собираюсь развестись с ней и покончить со всем этим. Лучше быть одному, чем страдать». С другого стула: «Даже если я испытываю очень сильное недовольство и, может быть, даже злость по отношению к жене, мне все равно необходимо пытаться наладить наш брак. Мы прожили вместе много лет, наши дети заслуживают того, чтобы жить в полной семье, и мне действительно не нравится идея остаться одному и начинать все с начала. Кроме того, я сам не идеальный муж». Цель этой техники — взглянуть на свои чувства, свое недовольство или страх с различных позиций.

Присвоение проекции. Это упражнение способствует присвоению проекций, то есть тех своих негативных качеств или особенностей личности, которые мы обычно избегаем, приписывая их при этом другим людям. Например, клиент говорит другому члену группы: «Мне кажется, что ты манипулируешь мной», и затем присваивает эту

проекцию: «Я манипулирую тобой». Или: «Я не думаю, что тебе можно доверять» и затем «Я не думаю, что мне можно доверять».

Критика гештальт-консультирования

Даже из этого краткого обзора гештальт-подхода очевидно, что это направление значительно отличается от всех других теорий, ориентированных на инсайт, тем, что его создатели уделяли очень мало внимания четкому определению понятий, а основной акцент делался на переживаниях. Вследствие этого гештальт-подход предлагает множество стратегий, помогающих клиенту и консультанту находиться «здесь и сейчас» и работать над интеграцией поляризованных частей личности.

Но гештальт-консультирование часто критикуют за отсутствие четко сформулированной теории и за то, что его эмпирическая база достаточно ограничена. Также критика этого подхода состоит в следующем:

- 1) наблюдается тенденция, что консультанты, работая в рамках этого подхода, становятся чрезмерно манипулятивными и контролирующими;
- 2) иногда гештальт-консультирование рассматривают как антиинтеллектуальный подход, поскольку мыслительным процессам уделяется слишком мало внимания;
- 3) гештальт-консультирование иногда рассматривается как бесполезное мероприятие, организуемое с единственной целью привлечь внимание, и содержащее в себе определенный потенциал насилия;
- 4) иногда гештальт-подход поддерживает установку «это не мое дело», что может развить чувство безответственности;
- 5) слишком мало внимания уделяется приобретению полезных жизненных навыков.

Другие подходы

Поскольку объем книги ограничен, а теоретических подходов слишком много, мы можем детально рассмотреть всего лишь несколько из них. Наша цель состоит в том, чтобы кратко познакомить вас с основными концепциями, оказывающими влияние на большинство практикующих консультантов. Вы сможете углубить свои знания в этой области при помощи других курсов и книг, посвященных исключительно теории консультирования (см. например Capuzzi, Gross, 1995; Cottone, 1992; Corey, 2000; George, Cristiani, 1995).

Но я все же хотел бы вкратце остановиться еще на двух инсайт-ориентированных подходах, которые популярны в консультировании. Решение рассказать об этих двух подходах не так подробно, как о предыдущих, основано на моем личном мнении, что в настоящее время они не столь важны, как описанные выше подходы. Я не хочу сказать, что эти теории не имеют такой же потенциальной ценности и значимости, как другие; скорее, это мое личное мнение о том, с чего студентам следует начать обучение.

Адлеровское консультирование

Альфред Адлер был сначала одним из учеников Фрейда, но потом отделился от него и самостоятельно развил очень целостную для своего времени теорию, которая сочетала

в себе принципы, заимствованные из психоанализа, с более практическим подходом, делавшие акцент на следующих идеях:

- 1) социальный контекст, обуславливающий поведение человека;
- 2) межличностный характер проблем клиента;
- 3) когнитивная организация стиля мышления данного клиента;
- 4) важность выбора и ответственности в процессе принятия решений.

Адлеррианские консультанты хотя и соглашались с вышеописанными идеями, но имеют достаточную свободу при выборе стиля работы. Кроме того, они имеют много общего с экзистенциальными консультантами (особое внимание уделяется личной ответственности), когнитивными психотерапевтами (акцент на субъективном восприятии реальности), психоаналитиками (внимание к сновидениям и бессознательному) и даже бихевиористами (внимание к постановке определенных задач, которые должны быть выполнены).

Возрождение интереса к адлеррианскому Подходу стало очевидно в последние годы, частично благодаря систематизации и объяснению идей Адлера рядом авторов (Lundin, 1989; Sweeny, 1989; Dinkmeyer, Dinkmeyer and Sperry, 1987). До этого популяризацией идей Адлера занимался Рудольф Дрейкерс. Он (Dreikurs, 1950) сформулировал пять основных особенностей адлеррианской теории:

1. *Социальная обусловленность*. Практически любая проблема имеет социальный контекст и появляется вследствие потребности человека принадлежать к группе или найти в ней свое место. Хорошо адаптированный человек прекрасно ориентируется в жизни и действует в соответствии с имеющейся социальной ситуацией. Плохо адаптированный человек имеет комплекс неполноценности, неправильные представления, ошибочные цели и, кроме того, его чересчур волнует, что о нем думают другие и какие последствия это может для него иметь.
2. *Самостоятельность и креативность*. Адлер полагал, что жизнь — это движение, и в процессе деятельности у людей появляются силы менять стиль своих интеракций с другими людьми. Основа для Подобного оптимизма кроется в вере в то, что люди являются активными участниками своей жизни и могут менять ее.
3. *Целенаправленность*. По Адлеру, поведение направлено на достижение целей, которые вытекают из потенциального результата действий. Искать причины поведения бесполезно, так как они непознаваемы, но даже если бы это было не так, то их все равно невозможно изменить. Цели же, если они осознаны, можно менять и выбирать по своему усмотрению.
4. *Субъективизм*. Реальность, как мы ее воспринимаем, не абсолютна. Адлер утверждал, что не так важно, что с нами происходит, а важно, как мы это воспринимаем. Поэтому в любых взаимоотношениях Адлер обращал особое внимание на интеракции и движение, выделяя их в качестве единиц анализа.
5. *Холизм*. Люди по своей природе целостны, и их невозможно разложить на отдельные, самостоятельные единицы. В общении мы имеем дело с целостной личностью.

В адлеррианской психологии чувство неполноценности является основой тревоги и разрушительно для клиента. Чувство неполноценности — это не чувство в полном смысле этого слова, а скорее система убеждений или набор умозаключений о том, какими мы должны быть. Ответная реакция человека на чувство неполноценности является основой для формирования характера.

Адлер (1958) полагал, что цель консультирования состоит в том, чтобы, восстановив веру в себя, клиент смог преодолеть чувство неполноценности. Процесс индивидуального консультирования включает в себя четыре шага.

1. *Осознать свои стереотипы.* Когда мы были детьми, взрослые нам постоянно твердили о том, что мы недостаточно хороши, и тем самым принуждали нас становиться лучше.
2. *Перестать бояться совершить ошибку.* Из-за того, что мы боимся совершить ошибку, мы совершаем их еще больше. Кроме того, человеку свойственно ошибаться, а ведь все мы — люди. Ошибки дают возможность учиться, но только в том случае, если мы их признаем и не отчаиваемся при этом.
3. *Разрешить себе быть несовершенным.* Лучше не оценивать себя и делать все от себя зависящее, чтобы быть адекватным ситуации, чем испытывать чувство неполноценности, поскольку свои поведенческие навыки мы можем совершенствовать. Нам не нужно становиться лучше, чем мы есть.
4. *Получать удовольствие от деятельности.* Важно уметь не испортить получаемое удовольствие, чрезмерно задумываясь над такими вопросами, как успех, неудача или престиж. Стремление сделать все от себя зависящее и затем принять полученный результат увеличивает удовольствие, получаемое от жизни.

Адлерианский подход основывается на оказании помощи человеку в развитии такого стиля жизни, который был бы социально приемлемым и в то же время удовлетворял самого человека, был бы ориентирован на рост и холистическую интеграцию. Человек с психопатологией пребывает в унынии, а его вера в способность меняться утрачена.

Нарративная психотерапия

Основанный на принципах конструктивизма, описанных ранее в этой главе, так же как и на работах, сделанных Уайтом и Эпстоном (White, Epston, 1990) — двумя клиницистами-новаторами, работающими в Австралии и Новой Зеландии, нарративный подход часто называют «третьей волной» в развитии теории психотерапии (после психоанализа Фрейда и описываемых в следующей главе психотерапевтических подходов, направленных на решение проблем). В то время как первая волна была ориентирована на индивидуальную работу с клиентом, вторая — на работу с семейной системой, третья, «нарративная», волна «привлекает внимание к более широким системам, таким как культурное пространство, в котором мы пребываем, заимствуя информацию из телевизионной рекламы, школ, газет, от наших начальников, бабушек и друзей — которые учат нас думать и говорят, какими мы должны быть». (O'Hanlon, 1994, p. 23).

Нарративные подходы помогают людям по-новому рассказать историю своей жизни. Внимание, уделяемое изменению восприятия событий, сближает нарративный подход с рационально-эмотивным и когнитивным подходами, описываемыми в следующей главе. Но в отличие от этих направлений, которые сосредоточивают внимание преимущественно на внутреннем диалоге, нарративный подход ориентирован в большей степени на исследование того, как клиент интерпретирует реальность.

Используя серию «вопросов по кругу», консультант вежливо выражает заинтересованность в том, чтобы клиент рассказал о своем опыте: «Мне хотелось бы лучше вас узнать. Помогите мне понять историю вашей жизни». Не навешивая ярлыки и не анализируя опыт клиента при помощи интерпретаций и рефлексии, консультант стремится к тому, чтобы клиент сам рассказал историю своей жизни.

- Что именно произошло с вами, когда вы были моложе, что помогло вам подойти к преодолению этой проблемы?
- Что вы сейчас *стали* понимать?
- Что будет вашим следующим шагом?
- Кому вы будете благодарны больше всего?

Далее консультант придерживается в работе ряда последовательных стадий, первая из которых называется «экстернализация проблемы», — техника, отличающая этот подход от всех остальных подходов, в которых придается особое значение принятию ответственности за свои проблемы. Вместо этого здесь делается акцент на помощи клиентам справиться с проблемой так, как если бы она была врагом, которого следует уничтожить. Затем клиент просматривает все способы, при помощи которых проблема может быть уничтожена как для него самого, так и для других людей. Исключения составляют те случаи, когда клиент может оставаться в стороне от своей проблемы, или когда создается альтернативное изложение проблемы, при котором клиент выглядит в более выгодном свете (Monk, Winslade, Crocket, Epston, 1997).

Поскольку нарративный подход основан на использовании отдельных вмешательств, его можно с легкостью отнести к подходам, ориентированным на действие, но он описывается именно здесь в качестве примера одной из конструктивистских теорий, ориентированных на инсайт, цель которой состоит в том, чтобы изменить способы восприятия реальности человеком. В этом смысле нарративный подход близок к экзистенциальным подходам, помогающим клиенту обрести смысл в своей жизни, и к когнитивным подходам, которые более директивно вступают в конфронтацию с тем, как клиенты интерпретируют свои переживания.

Резюме

В этой главе мы рассмотрели несколько популярных инсайт-ориентированных теорий, оказывающих влияние на психотерапевтическое консультирование. Конечно, мы упустили из виду, например, психодинамические подходы Юнга, Александра, Бордина, Салливана, Райха и Фромма. Но чтобы стать профессиональным консультантом, необходимо ассимилировать, как на личностном, так и интеллектуальном уровне, как можно больше доступных подходов.

Каждый из инсайт-ориентированных подходов дает консультанту теоретическую основу для понимания внутреннего мира клиента и предлагает набор методов, способствующих развитию самосознания и большему пониманию себя. Предполагается, что каждое такое исследование и новое знание дает клиенту возможность совершать желаемые изменения в своей жизни. Также предполагается, что присутствие консультанта и отношения между клиентом и консультантом обеспечивают неспецифические

целелебные эффекты, действие которых влияет как на процесс жизнедеятельности человека, так и на его развитие.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Многие подходы основываются на оказании клиенту помощи в понимании того как и почему у него сформировались определенные поведенческие, эмоциональные или когнитивные паттерны. Изучив некоторые инсайт-ориентированные теории (психоаналитическую, экзистенциальную, адлеровскую, гештальт-подход клиент-центрированную концепции и т. д.), опишите, какие у вас произошли инсайты, приведшие к лучшему осознанию собственных личностных особенностей.
2. Опишите какой-нибудь очень драматичный для вас инсайт, приведший к серьезным изменениям в вашей жизни. Что помогло вам перевести это осознание в конкретное конструктивное действие?
3. Если консультант работает в рамках инсайт-ориентированной теории, то одна из его главных задач состоит в том, чтобы помочь клиенту определить и исследовать свои чувства. С какими собственными чувствами вы пытаетесь в настоящее время совладать (например, с гневом, завистью, ревностью, тревогой, фрустрацией, стыдом, унынием, печалью, цинизмом, страхом неудачи)?
4. Люди используют определенные копинг-механизмы, чтобы справиться с тем, что они воспринимают как угрозу, будь то во время психотерапевтической сессии или в реальной жизни.

Вытеснение
Проекция
Отрицание
Сублимация

Рационализация
Замещение
Идентификация
Регрессия

Какие из этих механизмов являются вашим привычным стилем поведения в ситуациях, которые вы расцениваете как опасные? Опишите несколько наиболее ярких примеров.

5. Экзистенциальная теория делает акцент в настоящем, обращая внимание на ценность каждого нашего вдоха. Подумайте о том, как быстротечна ваша жизнь. На одной стороне континуума — рождение, на другой — смерть.

Рождение _____ Смерть

Отметьте на этой линии то место, где вы находитесь сейчас. Опишите все свои реакции, мысли, чувства, которые у вас возникли, когда вы осознали, сколько времени уже прошло и сколько его еще у вас осталось.

Домашнее задание

Поговорите с однокурсниками или поспрашивайте кого-нибудь еще о случаях в их жизни, когда инсайт или какое-то осознание приводило к серьезным длительным изменениям. Выясните, что именно в их переживаниях сыграло наиболее важную роль. Запишите те моменты, которые показались вам наиболее значимыми.

Рекомендуемая литература

- Corey, G. (2000). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- May, R. (1983). *The discovery of being*. New York: W. W. Norton.
- Monk, G., Winslade, J., Crocket, K., & Epston, D. (Eds.). (1997). *Narrative therapy in practice: The archaeology of hope*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Perls, F. (1969). *In and out of the garbage pail*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Rogers, C (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- St. Clair, M. (1996). *Object relations and self psychology: An introduction*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Strupp, H. H., & Binder, J. L. (1984). *Psychotherapy in a new key: A guide to time-limited dynamic psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Van Deurzen-Smith, E. (1988). *Existential counseling in practice*. Newbury Park, CA: Sage.
- Wedding, D., & Corsini, R.J. (1995). *Case studies in psychotherapy* (2nd ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.

6

глава

Подходы, ориентированные на действие

Теоретические подходы, представленные в пятой главе, основное внимание в процессе консультирования уделяют осознанию себя и пониманию процесса консультирования. Работая в рамках инсайт-ориентированного подхода, консультант прежде всего использует вербальное вмешательство как средство, при помощи которого можно помочь клиенту исследовать предъявляемые им жалобы. В этой главе мы остановимся на подробном изучении теорий, ориентированных не на инсайт, а на проведении более непосредственных вмешательств, приводящих к освобождению от симптомов. Эти подходы сочетают в себе акцент на действиях с вербальными приемами, направленными на достижение особых психотерапевтических целей. Кроме того, эти подходы используются как модели оказания краткосрочной помощи.

Подходы, ориентированные на действие, характеризуются тем, что в своем большинстве они опираются на особые поведенческие вмешательства и на результат. Работая в рамках такого подхода, консультант активно структурирует сессии таким образом, чтобы могли быть определены и достигнуты конкретные цели, результаты которых можно было бы увидеть и оценить. Консультант играет достаточно активную и директивную роль, работая над структурированием сессий. Консультирование, ориентированное на действие, в отличие от подходов, ориентированных на инсайт, придает психотерапевтическим отношениям, инсайту, интерпретациям и самому процессу гораздо меньшее значение. Сторонники этого направления придерживаются более научного и объективного подхода к консультированию, который делает возможным использование множества самых разнообразных техник и приемов.

Консультирование в настоящее время претерпевает ряд кардинальных изменений относительно своих целей, причем не только в области школьного консультирования, но и в рамках всех остальных направлений, включая общественное консультирование, консультирование в сфере охраны психического здоровья, реабилитационное консультирование, семейное и брачное консультирование, пасторское консультирование. Постоянно увеличивается потребность в более краткосрочных

Мнение специалиста

Больше всего меня удивила по окончании моей подготовки большая разница между реальностью и тем, чему нас обучали на занятиях. Я школьный консультант, но что-то подобное я слышал и от друзей, работающих в других областях. Понимаете, дело в том, что мы проходили практику и нас готовили к работе с клиентами, которые будут посещать нас в течение определенного срока — десяти сессий, а может, и шести месяцев.

Но работая здесь, можно считать удачей, если я увижу ребенка хотя бы дважды. Просто я настолько занят другими делами, что занимаюсь лишь самым необходимым. Очень редко у меня бывает возможность просто сесть и заняться консультированием, но даже тогда, обычно уже минут через двадцать, нас прерывают. В силу необходимости мне пришлось адаптировать все полученные знания к краткосрочным формам работы.

Тем временем я подумываю о том, чтобы открыть частную практику на стороне, поэтому мне необходимо сохранять все свои навыки в рабочем состоянии. По опыту своих друзей я знаю, что со всей этой системой медицинского страхования просто удивительно, как удастся встретиться с человеком более шести раз. Но даже это для меня сейчас роскошь.

формах работы, в доказательствах продуктивности нашей работы и в необходимости отчитываться за свои успехи и неудачи перед третьей стороной.

Климат в обществе, СМИ и страховых компаниях становится все более и более скептическим в отношении вопроса о бесспорной полезности консультирования. Вследствие этого многие консультанты считают необходимым ставить со своими клиентами такие цели, которые могут быть достигнуты относительно быстро, а их результат может быть измерен.

Теории, ориентированные на действие, становятся все более и более популярными, поскольку позволяют создать определенный контекст для проведения вмешательств, в зависимости от того, сколько времени будет длиться работа и каких результатов мы хотим достигнуть по завершении консультирования.

Каждый год появляются все новые и новые книги, цель которых — помочь всем консультантам без исключения, в том числе и придерживающимся инсайт-ориентированного подхода, быть востребованными на рынке труда и соответствовать реальностям повседневной практики (Bloom, 1997). Нравится нам это или нет, но мы вынуждены под давлением системы медицинского страхования ориентироваться преимущественно на использование краткосрочных, эффективных и измеримых методов (Littrel, 1998; Quick, 1997). Даже школьные консультанты вынуждены использовать в своей работе модели краткосрочного консультирования, поскольку им всегда требовалось оказать детям помощь лишь за несколько сессий (Murphy, 1997; Sklare, 1997).

Независимо от того, где вы собираетесь заниматься консультированием и на работу с какими клиентами вы настроены, очень вероятно, что вам понадобится овладеть хотя бы одним краткосрочным подходом, при этом то, что вы предпочитаете заниматься долгосрочным консультированием, не имеет абсолютно никакого значения.

Поведенческое консультирование (Другие названия: бихевиоризм, поведенческая модификация, поведенческая психотерапия)

История влияния бихевиоризма на консультирование прошла долгий путь, начавшийся с Б. Ф. Skinnera и его ригидных предписаний относительно контроля и манипулирования человеком (Skinner, 1938, 1953). Одно время бихевиоризм рассматривался как своего рода серьезный противовес гуманизму Карла Рогжерса и Абрахама Маслоу, а поведенческие принципы этого подхода были ассимилированы психотерапевтическим консультированием так, что даже инсайт-ориентированные консультанты регулярно используют в своей практике многие поведенческие техники, такие как мгновенное прекращение каких-либо рассуждений, постановка целей, тренинг ассертивности, релаксационный тренинг, систематическая десенсибилизация, саморегулирование и другие методы, позволяющие овладевать новыми навыками. Но по иронии, обратное также верно: психотерапевтические отношения, которым уделяют особое внимание клиент-центрированные консультанты, являются также частью стратегий, используемых поведенческими консультантами; если нет какой-то другой причины, то клиенты более охотно выполняют предписания консультанта в том случае, когда они чувствуют определенные обязательства по отношению к нему и ответственность за их отношения (Cormier & Cormier, 1998).

В настоящее время в рамках поведенческого консультирования существует так много подходов, что очень сложно как-то объединить их в одну группу. Одни подходы ориентированы на когнитивную сферу, других больше интересует подкрепление, моделирование, самоконтроль или функциональный поведенческий анализ. Тем не менее все поведенческие подходы имеют следующие особенности (Spiegler, Guevremont, 1998):

- 1) акцент ставится на настоящем, а не на прошлом;
- 2) уделяется внимание изменению дисфункционального поведения;
- 3) упор делается на научное исследование как средство развития и контроля вмешательств;
- 4) предпочтение отдается наиболее тщательно контролируемым результатам работы;
- 5) производится подбор специфических стратегий, наиболее уместных для работы с предъявленными проблемами.

Эти общие для всех поведенческих подходов факторы в настоящее время становятся составляющими и многих других стилей работы.

Термин *поведенческое консультирование* был впервые введен Джоном Крамбольцем. Он говорил о том, что консультантам необходимо помнить, что цель их работы — способствовать изменениям клиентов на поведенческом уровне; таким образом, получалось, что все консультирование является по своей сути поведенческим (Krumboltz, 1965). С поведенческой позиции консультирование можно рассматривать как процесс систематического использования техник, направленных на достижение желаемых психотерапевтических целей, способствующих освобождению клиента от проблем и решению его конфликтов (Thoresen, 1969). Следовательно, в рамках поведенческого

подхода консультирование рассматривается скорее не как жизненная философия, а как набор принципов, используемых целенаправленно и ситуационно.

Хотя существует множество разновидностей поведенческого подхода к консультированию, большинство сторонников этого направления согласны с тем, что проблемы клиента являются следствием неправильного научения, приведшего к плохой адаптации; поэтому лечение принимает форму своего рода научения новым полезным жизненным навыкам. Основные понятия, общие для всех консультантов, придерживающихся поведенческого подхода, включают в себя:

- поведенческое определение и оценку симптомов, с которыми необходимо работать;
- подкрепление (как оперантное, так и классическое);
- формирование желаемых навыков и поведения на социальном уровне;
- тренировку навыков (например, ассертивности или устойчивости к стрессу);
- изменение обстановки, что будет способствовать достижению желаемых целей;
- объективную оценку изменений по прошествии некоторого времени.

Часто поведенческое консультирование рассматривается как процесс обучения, основанный на теории научения и приобретении наиболее полезных навыков.

Исследования Ивана Павлова, с его выделяющими слюну собаками и их реакция-ми на звон обеденных колокольчиков, открытие Джоном Уотсоном возможности формирования невроза у ребенка, если его напугать, и опыты Б. Скиннера, обучавшего голубей играть в пинг-понг, — это важные вехи в развитии бихевиоризма. И принципы, заложенные в этих ранних исследованиях, позднее были переведены в конкретные техники, позволяющие стимулировать изменения в клиенте (Garfield, Bergin, 1986; Kanfer, Goldstein, 1991).

Джон Доллард и Нейл Миллер (Dollard, Miller, 1950) попытались интегрировать психоаналитическую модель и практические принципы научения в единую науку о поведении человека. Джозеф Вольпе работал над тем, что пытался приложить принцип павловского классического обусловливания к технике систематической десенсибилизации (Wolpe, 1958, 1969). Джулиан Роттер и Альберт Бандура независимо друг от друга работали в рамках поведенческого подхода над проблемой значимости социального научения и занимались моделированием понятий, определяющих поведение человека как результат взаимодействий со значимыми для него людьми. Канфер и Филлипс (Kanfer, Phillips, 1970) использовали оперантную модель Скиннера как основу для развития методов, известных в наше время под названием методов «поведенческой модификации». Если обратиться к литературе по консультированию, то Джон Крамбольц, Карл Торесен и Рей Хосфорд (Kramboltz, 1966; Thoresen, 1969; Hosford, 1969) внесли наиболее важный вклад в перевод теоретических принципов научения в практические техники.

Теория поведенческого консультирования кажется обманчиво простой. Когда мы приходим в этот мир, у нас практически ничего нет, за исключением нескольких рефлексов. Все наши ценности, установки, предпочтения, стереотипы, эмоциональные реакции, личностные особенности и проблемы — результат научения. Получая подкрепления от нашего окружения, мы формируемся под его воздействием. Системный и научный подход используется для того, чтобы: 1) определить форму поведения, которую нужно приобрести или, наоборот, от которой нужно избавиться; 2) определить

желаемые и в то же время разумные цели; 3) собрать данные о функциональных уровнях развития клиента; 4) придумать и провести первые вмешательства; 5) идентифицировать и проработать сопротивление клиента; 6) разобраться с переменными, отвлекающими внимание от достижения целей; 7) отследить и оценить результат проведенных плановых вмешательств; 8) внести необходимые коррекции в план лечения (Spiegler, Guevremont, 1998; Gottman, Leiblum, 1974).

Техники поведенческого консультирования

Один из ценных приемов, которым пользуются исследователи вообще и бихевиористы в частности, — это использование графиков, на которых отмечаются изменения, происходящие со временем у клиента. Этот метод позволяет консультанту подойти к целенаправленному изучению каждого конкретного случая, зафиксировать основные данные и результаты психотерапевтических вмешательств. Данный прием позволяет количественно описать поведение, которое предполагается изменить, так же как и отметить результат любого воздействия. Например, при помощи графика 6.1 консультант может сразу же увидеть динамику проблем клиента и оценить результаты нескольких попыток изменить поведение.

Сильные стороны поведенческого подхода заключаются не только в наличии процедур, позволяющих производить оценивание, но и в существовании множества самых разнообразных стратегий работы. Суть технологии оказания помощи состоит в том, что консультант целенаправленно и последовательно применяет техники, пытаясь произвести в клиенте видимые изменения, которые он затем сможет отследить, измерить и скорректировать. Многие поведенческие техники в настоящее время используются большинством психотерапевтических консультантов; поэтому в этой главе мы подробно разберем некоторые стратегии работы.

Техники оперантного обусловливания включают в себя приемы, созданные на базе работ Б. Скиннера и других исследователей; по сути это методы, позволяющие увеличить или, наоборот, снизить частоту той или иной формы поведения, в зависимости от того, какой стимул предъявляется и сколько времени он воздействует. Используя стратегии *позитивного подкрепления*, консультант пытается закрепить желаемую форму поведения клиента. Некоторые виды неявного позитивного подкрепления включают в себя кивание головой, «угуканье», улыбки, подмигивания, при помощи которых консультант пытается расположить клиента к разговору, пробудить в нем доверие и открытость. Этот прием часто используется как *знаковая структура* в работе с нормальными и плохо адаптированными клиентами или в рамках учебной деятельности, когда приемлемые формы поведения разбираются и поощряются по мере того, как они спонтанно или намеренно проявляются. Учащиеся получают вознаграждение за хорошее поведение в виде очков или баллов и теряют их за плохое.

Задача консультанта состоит в том, чтобы: 1) определить форму поведения, над которой необходимо работать; 2) найти подкрепляющие стимулы, которые будут мотивировать данного клиента; 3) после того как клиент проявит желаемую форму поведения, предоставить ему необходимое подкрепление; 4) постепенно отучить клиента от любой внешней мотивации, заменив ее внутренним самоподкреплением. Эти же принципы будут работать и в рамках любой другой оперантной техники.

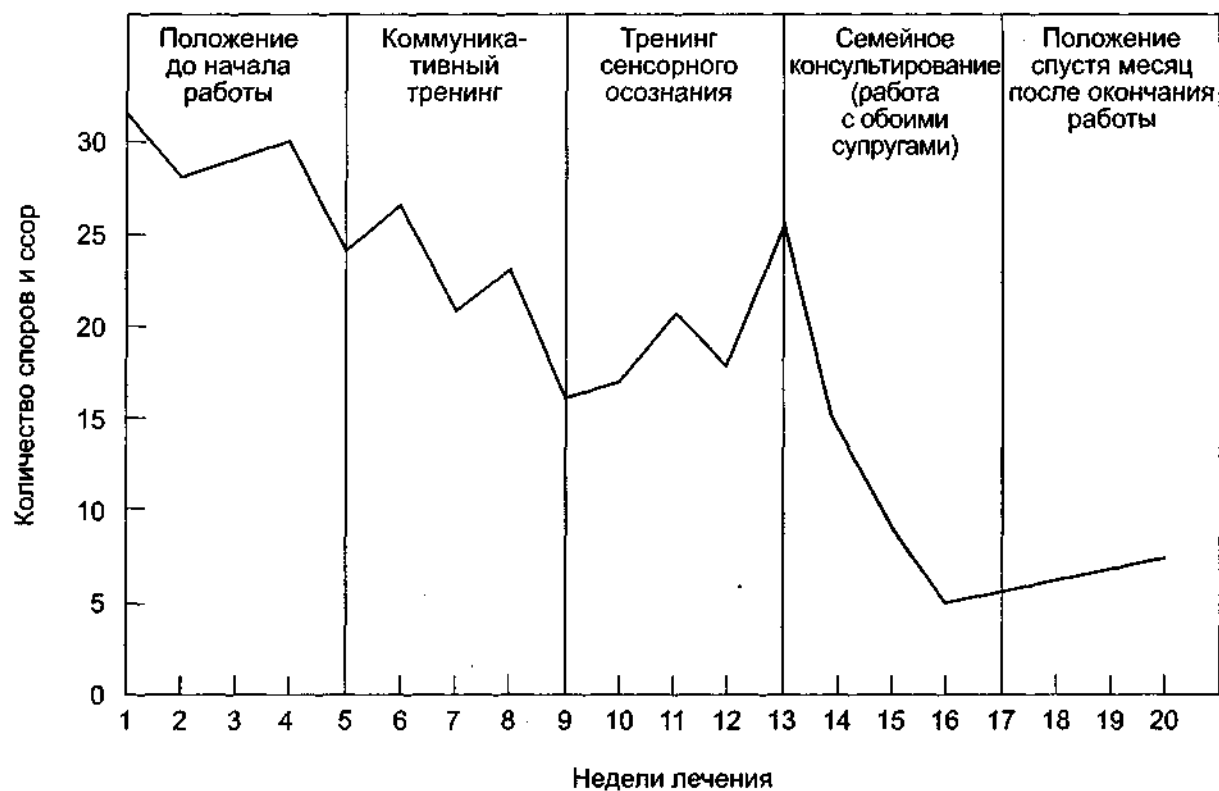


Рис. 6.1. Влияние вмешательств на отношения клиента со своей супругой

Негативное подкрепление также дает возможность добиться желаемого поведения, например ассертивного, но это достигается посредством действия стимулов, которые клиенты находят для себя крайне неприятными. Например, сопротивляющиеся клиенты могут освободиться от чувства дискомфорта во время психотерапевтических сессий только в том случае, если они будут ориентированы на сотрудничество и будут стремиться к работе над собой.

Наказание используется для того, чтобы сократить частоту проявления нежелательной формы поведения путем предъявления авersiveных стимулов. К несчастью, многие родители и учителя слишком часто используют этот прием, поскольку он кажется им наиболее целесообразным, несмотря на то, что у него есть и свои отрицательные стороны, например, ребенок может стать агрессивным, замкнутым или у него могут появиться страхи. Есть еще одна проблема, связанная с наказанием: дело в том, что оно не имеет длительного эффекта, и часто нежелательное поведение появляется вновь, но уже в гораздо более частой форме. Наказание может использоваться в сочетании с другими оперантными техниками, например, в рамках программы по борьбе с лишним весом, когда клиент подписывает сам с собой контракт (см. таблицу 6.1).

Поведенческий консультант владеет и множеством других стандартных техник, созданных на основе лабораторных исследований процессов обусловливания.

Торможение означает отсутствие подкрепления за определенную форму поведения, например, полное игнорирование вспышек гнева у ребенка. Когда используется этот прием, необходимо помнить следующее: во время первой фазы, сразу после устранения подкрепляющего воздействия, происходит резкое усиление проявления данной формы поведения, а во время второй фазы эти проявления ослабевают; использо-

Т а б л и ц а 6.1

Контракт

Цели	Похудеть на 15 фунтов за 60 дней. Изменить рацион, который должен включать больше овощей и фруктов и меньше шоколада. Заниматься физическими упражнениями 3 раза в неделю, не менее 20 минут каждый раз.
Используемая процедура	Ограничить себя 1500 калориями в день, отказ от «перекусываний» между основными приемами пищи.
Ежедневное поощрение	За каждый день выполнения контракта я получаю право играть на трубе целых два часа.
Ежедневное наказание	В том случае, если я нарушаю диету, я завожу будильник на 3 часа ночи, встаю и делаю полную уборку во всем доме.
Поощрение в случае выполнения контракта	Если я смогу похудеть на 15 фунтов за два месяца, то я поеду на четырехдневный уик-энд кататься на лыжах и куплю себе новый спортивный костюм меньшего размера.
Наказание в случае невыполнения контракта	Если мне не удастся достичь поставленной цели, то на месяц я беру на себя всю работу по дому.
	Подпись _____ Дата _____ Свидетель _____

вав торможение единовременно, вы должны применять его последовательно и систематически.

Скрытое подкрепление — имеется в виду, что мысленные образы могут выполнять функцию подкрепления и могут генерироваться самим клиентом. Клиента просят представить ситуацию, в которой он сдерживается и не демонстрирует нежелательное поведение. Затем консультант обучает клиента визуализировать этот образ, играющий роль скрытого подкрепления.

Заключение вероятностного контракта, то есть клиент подписывает поведенческий контракт, в котором указываются все случаи, в которых будет необходимо использовать подкрепление (см. таблицу 6.1). Клиенты сами решают, когда и какое им нужно подкрепление, таким образом, они сами принимают участие в процессе моделирования своего поведения.

Моделирование поведения — это процесс, в ходе которого происходит постепенное, последовательное подкрепление сложной, конечной формы желаемого поведения. Клиенты получают небольшие последовательные подкрепления по мере своего продвижения к конечной цели.

В процессе *классического*, или *павловского*, *обусловливания* определенный стимул вызывает автоматическую реакцию. В качестве примера классического обусловливания можно привести методику систематической десенсибилизации, которая была разработана Джозефом Вольпе (Wolpe, 1958, 1982); в данном случае клиент научается, сталкиваясь с прежде пугающими его ситуациями, такими как сдача тестов или общение в компании, замещать возникающую тревогу реакцией релаксации.

Но сначала клиента необходимо научить расслабляться. Затем выстраивается иерархия ситуаций, которые он воспринимает как опасные, начиная с наименее стрессовых ситуаций (например, просмотр фильма, в котором кому-то делают инъекцию) и заканчивая наиболее пугающими образами (например, фантазия, что самому клиенту делают прививку от гриппа).

Обычно консультант говорит спокойным, редактирующим голосом, иногда... даже.... подстраиваясь... под... дыхание... клиента. Затем клиента просят расслабить каждую мышцу в теле, почувствовать, как все напряжение уходит, представить, что он лежит на пляже, может быть, чувствуя жаркие лучи солнца и влажный песок, услышать шум волн, увидеть высоко в небе птиц, парящих над морем. После того как клиент достигнет состояния полной расслабленности, его просят вспомнить все свои страхи в иерархической последовательности и расслабляться по мере появления напряжения, как его только что обучили. Практически любой человек может за несколько сессий научиться подавлять возникающую тревогу.

«Наводнение» — противоположная стратегия, которая используется для того, чтобы разрушить связь между стимулом и реакцией. От фобии, страха или дурной привычки можно избавиться, если оказать на человека чрезмерное стимульное воздействие, которое приведет к тому, что разовьется усталость и стимул не будет иметь более никакого влияния, или к тому, что (если это плохая привычка) стимул потеряет свою привлекательность. Однажды, когда я читал лекцию на эту тему, со мной стали спорить недоверчивые студенты, спрашивая у меня в достаточно агрессивной форме: «Если все это действует так, как вы нам описываете, то как я могу при помощи этого

приема бросить курить?». Не подумав как следует, я ответил: «Закройтесь в туалете с пачкой сигарет "Кэмел" и не выходите оттуда, пока всю ее не выкурите», даже не предполагая, что студенты могут на самом деле последовать моему совету. На следующей лекции, которая проходила через неделю, один из студентов рассказал свою историю:

Я не мог решить, правда все это или нет, и потому решил проверить эту технику на себе. Я купил пачку сигарет без фильтра, пришел домой, объяснил матери, что мне нужно провести эксперимент для школы, и закрылся в ванной комнате. Поскольку я обычно курю легкие сигареты с ментолом, сначала я был слегка удивлен тем, что первые две сигареты мне действительно понравились. Я даже подумал тогда: «Ну вот, это все не только не работает, но теперь моя привычка станет еще сильнее!» На пятой сигарете у меня начала слегка кружиться голова, а на седьмой дым стал разъедать глаза. Окончательно меня затошнило на десятой. Как я полагаю, эксперимент прошел успешно: на следующее утро я проснулся в кровати, с ожогом от сигареты на ноге. С тех пор я не только больше не курю, но даже не могу находиться в одном помещении с курящим человеком.

Этот эксперимент, проведенный студентом, не только иллюстрирует эффективность стратегий поведенческого консультирования, но и напоминает, как важно тщательно следить за применением этих приемов, чтобы они не нанесли какого-нибудь ущерба или вреда. Поскольку в поведенческом консультировании консультант играет достаточно директивную роль, то права и свобода выбора клиента находятся под угрозой до тех пор, пока не предпринимаются меры безопасности, направленные на то, чтобы цели действительно оправдывали средства, а клиент был полностью информирован обо всех возможных негативных последствиях, опасностях и ограничениях используемой техники.

Критика поведенческого подхода

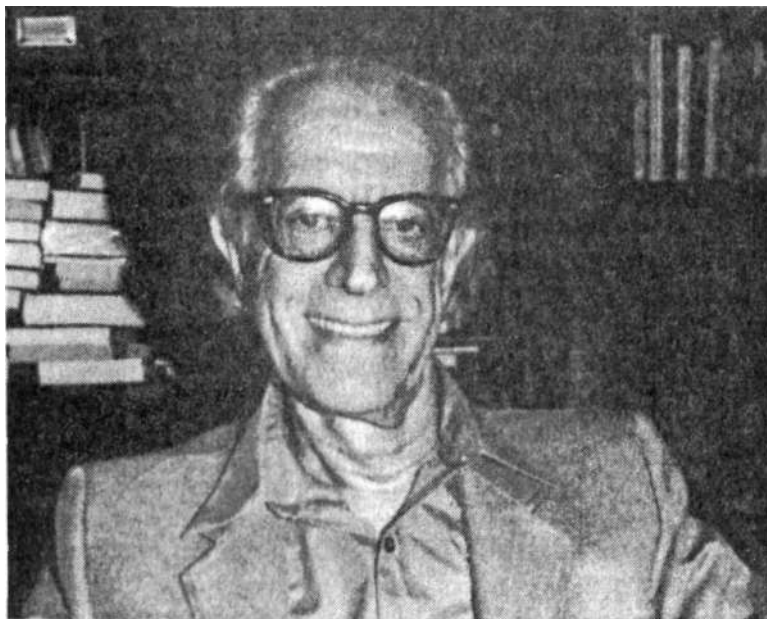
Бихевиоризм очень часто подвергался критике за то, что область его интересов составляет сугубо наблюдаемое поведение, а мысли и чувства, которые также являются неотъемлемой составляющей жизни любого человека, полностью игнорируются. Кроме того, поведенческий подход работает только с предъявляемыми жалобами, которые могут на самом деле являться симптомом скрытых внутрипсихических конфликтов. Многие инсайт-ориентированные теоретики предполагают, что если человека таким образом избавить от симптомов, то через некоторое время у него неизбежно появятся другие, потому что настоящая причина появления симптомов не была устранена.

Поведенческое консультирование как подход, ориентированный на действие, также часто критикуют за механистичность, манипулятивность и обезличивание, поскольку он принижает значение психотерапевтических отношений и полностью игнорирует важность понимания себя в процессе изменения. Также, поскольку он ориентирован на сбор эмпирических данных (то есть на определение количественных и качественных показателей), прогнозирование и контроль, этот подход часто жертвует интуитивными и творческими решениями.

Рационально-эмотивное поведенческое консультирование

(Другие названия: рационально-эмотивная психотерапия, РЭПТ, когнитивная поведенческая психотерапия, рациональная поведенческая психотерапия, когнитивное реструктурирование)

Когда Альберту Эллису (Ellis, 1962) надоели ригидные и ограниченные принципы традиционного психоанализа, он стал развивать свою систему консультирования, основанного на принципах логического и рационального анализа. Эллис написал сотни книг и статей — даже песен и книжек-раскрасок, — чтобы усовершенствовать и популяризировать свою теорию рационально-эмотивной поведенческой терапии (РЭПТ). В течение многих лет он оставался верен (может быть, даже чересчур) своей теории, пытаясь на примере своей жизни воспроизвести модель рационального функционирования. Несколько последних десятилетий он посвятил совместной с коллегами (Ellis & Whiteley, 1979; Ellis & Grieger, 1986; Ellis & MacLaren, 1998) работе над созданием прочной эмпирической базы для своей теории. Не так давно Эллис стал заниматься интегрированием своей модели с другими модными идеями конструктивистского и краткосрочного подходов (Ellis, 1995), даже называя эту новую модель своего рода гуманистическим консультированием, поскольку основное внимание в ней отводится безусловному принятию себя (Ellis, 1996). В настоящее время РЭПТ и когнитивная психотерапия становятся подходами, к которым время от времени прибегает практически каждый консультант.



Альберт Эллис разработал рационально-эмотивную поведенческую терапию в 1960-х годах, примерно в то же время, когда Карл Роджерс занимался созданием гуманистического подхода. Эллис знаменит не только тем, что он обратил внимание на важность мыслительных процессов в психотерапевтической работе, но и тем, что является создателем одного из первых краткосрочных психотерапевтических подходов.

Существует множество разновидностей РЭПТ, одни из которых основное внимание уделяют рационально-образовательному процессу (Maultsby, 1984), а другие — когнитивно-поведенческим аспектам (Beck, 1976; Cormier & Cormier, 1998; Mahoney, 1974, 1995; Meichenbaum, 1977). Среди прочих теоретиков можно упомянуть имя Арнольда Лазаруса (Lazarus, 1981, 1993, 1995), который занимался усовершенствованием когнитивно-ориентированной модели, делая ее более интегративной; этот новый подход он назвал мультимодальной психотерапией, поскольку он ориентирован не только на когнитивные способности, но и на все остальные аспекты опыта человека (см. раздел «Другие подходы» в конце этой главы). Но все эти разновидности РЭПТ имеют между собой больше сходства, чем различий.

Существуют четкие различия в стилях работы. В то время как Эллис предпочитает более конфронтационный, основанный на противостоянии подход, другим практикам, например Аарону Беку, Майклу Махоуни и Арнольду Лазарусу, больше нравится выстраивать отношения, ориентированные на сотрудничество. Другими словами, те, кто возражают против наиболее «шероховатых» аспектов стиля построения психотерапевтических отношений Эллиса, могут использовать когнитивный подход в рамках более мягкого и располагающего контекста.

Но все сторонники когнитивного подхода согласны с тем, что консультирование должно работать над изменением привычных стереотипов мышления у клиентов.

Основные положения РЭПТ

Плохая погода, пропущенное свидание, критический отзыв, провал на экзамене, спущенное колесо — все эти события, имеющие место в нашей повседневной жизни, могут расстроить нас, не так ли? Нет, не так, утверждают Эллис и его коллеги.

Мой подход в работе состоит в том, чтобы как можно быстрее свести на нет всю философию жизни клиента; тогда он сможет разобраться со своими проблемами и понять, почему он терпит неудачи; затем моя задача заключается в том, чтобы убедить его перестать валять дурака и начать меняться когнитивно, эмоционально и поведенчески. Мое главное допущение основано на том, что причина всех «эмоциональных расстройств» у людей кроется на самом деле в том, что они мыслят ригидно, догматично и нереалистично (Ellis, 1988, p. 581).

Никто и ничто, кроме нас самих, не может заставить нас что-то почувствовать. У нас на лбу нет «кнопки плохого настроения», нажав которую любой человек может заставить нас рассердиться. Допускается, что есть много происшествий или действий, совершаемых другими людьми, которые с легкостью способствуют тому, что у нас портится настроение. Но тем не менее это наш выбор, основанный на том, что мы годами относимся с ленивой пренебрежительностью к собственным иррациональным убеждениям и вследствие этого интерпретируем события негативно и потом чувствуем себя подавленными, встревоженными, виноватыми или фрустрированными.

Главная цель когнитивной психотерапии состоит в том, чтобы помочь клиентам идентифицировать паттерны собственных иррациональных рассуждений, то есть тех привычных убеждений, которые приводят к неадекватному восприятию реальности, и затем обучить клиентов более логичным, последовательным, рациональным и научным

Мнение специалиста

Из всех теорий, которыми я пользовался — и уж поверьте мне, я много чего попробовал, РЭТ — оказалась для меня самой полезной. Я уже меньше использую ее в работе с клиентами, но всегда помню о ней. Иногда я сержусь на себя, так как мне кажется, что работа с клиентами не получается или что я выполняю ее не так хорошо, как должен. И тогда я слышу голос Эллиса, говорящий мне, что он думает по поводу всех моих «должен» и абсолютных суждений. Этот прием действительно творит чудеса.

Почему я не использую этот подход в работе с клиентами? Не знаю. Я думаю, что просто со временем он мне надоел. Это не значит, что он больше не эффективен; на самом деле это сильная вещь. Просто мне надоело разрушать одни и те же иррациональные убеждения. Я решил попробовать что-нибудь новенькое и более динамичное. Но я все равно иногда использую РЭТ с клиентами, с которыми, как мне кажется, лучше использовать более конфронтационный, интеллектуальный подход.

мыслительным паттернам. Согласно «ABC теории эмоций» (*ABC theory of emotions*), (см. таблицу 6.2), именно оценочные суждения (B), а не сами травмирующие ситуации (A) будут определять нашу ответную эмоциональную реакцию (C). Эмоциональная реакция будет крайне негативной, если человек не будет основательно оценивать правомочность своих допущений, то есть ставить под сомнение свои иррациональные убеждения (D), что, вероятно, в данном случае приведет к формированию новой, более позитивной эмоциональной реакции (E).

Мысли или действия считаются иррациональными, если они приводят к возникновению серьезных эмоциональных конфликтов, препятствуют достижению конструктивных целей, не соотносятся с объективной реальностью или представляют ненужную угрозу для жизни. Первоначально Эллис определил одиннадцать видов иррациональных убеждений (Ellis, Harper, 1975), которые позже он свел к четырем основным (Ellis, 1986). Он полагал, что если человек придерживается следующих догматических представлений, то его первоначальные убеждения меняются и становятся дисфункциональными:

- **«Установка на худшее».** Это обычное искажение реальности, когда человек представляет самое худшее, что может произойти, наихудший вариант из всех возможных:
 - «Хорошо, я позанимаюсь, чтобы снова написать этот тест, но все равно мне его никогда не сдать».
 - «Это просто ужасно, что мы должны пройти через этот развод».
 - «Я до сих пор не могу поверить в этот кошмар — только представьте, как мне было стыдно, когда я узнала, что он уже женат».
 - «Да, в целом мое выступление начиналось хорошо, но потом был *полный провал*, когда часть людей, сидевших сзади, встала и вышла, не дожидаясь окончания».

Поскольку никогда нельзя быть уверенным в том, что все безусловно плохо, и поскольку все может оказаться еще хуже, чем оно есть на самом деле, то «установка на худшее» превращает небольшое разочарование в серьезную эмоциональную проблему. Подобные иррациональные убеждения можно нейтрализовать, если свести все не-

гативные ожидания к минимуму и более адекватно и реалистично интерпретировать непредвиденные события в своей жизни.

«Я не могу это вынести». Это иррациональное убеждение, как и предыдущее, также искажает относительную значимость того, что что-то идет не по плану. Для людей с низкой толерантностью к фрустрациям обычные препятствия, с которыми они постоянно сталкиваются, переживаются буквально как катастрофа.

На самом деле мы можем пережить все, кроме смерти, — даже необходимость умыться каждое утро. Несомненно, мы скрежещем зубами, наши ноги заплетаются (но несмотря на это, мы все равно идем быстро), и мы переносим страдания до тех пор, пока не находим способ их облегчить. Консультант может использовать метафору — ребенок, топающий ножкой, — чтобы проиллюстрировать в юмористичной форме действия, к которым мы часто прибегаем, сталкиваясь с разочарованием.

Т а б л и ц а 6.2

ЛВС теория эмоций

А актуальный опыт	В убеждение или интерпретация опыта	С эмоциональные последствия
Чтение книги по консультированию, в которой описывается множество сложных теорий	«Я по-дурацки себя чувствую потому, что не могу понять все эти теории*». «Это просто ужасно. Мне кажется, что уже все потеряно и мне никогда не стать хорошим консультантом». «Я должен усваивать этот материал гораздо быстрее».	Замешательство Фрустрация Тревога Гнев
	D дискутирование иррациональных убеждений	Е эмоциональный эффект
	«Конечно, я потрясен — но предполагается, что студент, начавший знакомство с будущей профессией всего лишь несколько недель назад, так и должен себя чувствовать». «Если я что-то не понимаю в этих теориях, это не значит, что я глупый — просто мне нужно запастись терпением и работать чуть старательнее». «Но это не значит, что ситуация безвыходная — просто она оказалась достаточно сложной и немного дискомфортной».	Чувство облегчения Легкое напряжение Легкое раздражение Возбуждение

«Долженствование». Эллис полагает, что употребление таких слов, как «должен» и «следует» является одной из причин возникновения эмоциональных расстройств. Эти слова, так же как и скрытый за ними смысл, означают, что человек ожидает к себе особого отношения, того, что все должно складываться так, как он хочет.

- * «Я *должен* всегда, при любых обстоятельствах быть на высоте, и просто ужасно, когда это не так».
- * «Чтобы я хорошо себя чувствовал, *все должны* меня любить и одобрять».
- * «Они *должны* были дать мне эту работу. Я заслужил ее. То, что произошло, просто нечестно».

Миру, в котором мы живем, не свойственна честность и справедливость. Несмотря на все ожидания или требования, чтобы нам дали что-то, чего мы хотим или чего, как нам кажется, мы заслуживаем, мир редко идет нам навстречу. И ожидать от него чего-то другого иррационально.

«Оценивание». Оценивание себя или других в абсолютных категориях плохого и хорошего, правильного и неправильного, что неизбежно приводит к неудовлетворительным, оценкам, — это четвертый тип иррациональных убеждений.

- «Я полностью провалил интервью. Я никудышный консультант».
- «Я чувствую себя неуютно на вечеринках потому, что я постоянно выставляю себя дураком».
- «Если ты даешь детям так много свободы, значит, ты не очень хорошая мать».
- «Он настоящий придурок, который ничего не может сделать правильно. Если бы я был на его месте...»

Ожидать совершенства от себя или от других — это иррационально, потому что этой цели невозможно достичь. Когда консультант работает с этим видом иррациональных убеждений, он учит клиентов тому, чтобы они оценивали свое поведение, а не самих себя, и не позволяли себе неприязненно относиться к людям, основываясь всего лишь на неодобрении их возможных действий (или возможного бездействия).

Согласно принципам когнитивно-ориентированного консультирования, у каждого человека есть все виды иррациональных убеждений, но их количество, а также оказываемое ими влияние, их сила и деструктивный потенциал индивидуальны. В целом, стратегии консультирования предполагают определение, выявление, рассмотрение и дискуссию по поводу иррациональных мыслительных паттернов клиента и их замену альтернативными, более адекватными и логичными представлениями. Напрашивается вывод: если мы можем изменить то, как мы думаем, значит, мы можем изменить и то, как мы чувствуем и как действуем.

Критика когнитивно-ориентированных видов психотерапии

1. Любой человек очень многогранен, и у него есть как мысли, так и чувства. Критики упрекают РЭПТ за чрезмерное внимание к мыслительным процессам, в то время как чувства в работе не затрагиваются, что может привести к их подавлению и отрицанию.
2. Вероятно, РЭПТ не подходит для работы с некоторыми клиентами — теми, у кого уже есть проблемы с чрезмерной интеллектуализацией, или теми, кто не способен логически рассуждать (например, маленькие дети, шизофреники, клиенты с определенными личностными расстройствами, клиенты с низким уровнем интеллекта).
3. Многие когнитивно-поведенческие консультанты жалуются на скуку и профессиональное «выгорание», когда им приходится использовать одни и те же аргументы и доводы в работе со всеми клиентами.
4. РЭПТ сложно использовать в своей работе тем консультантам, которые не настроены достаточно воинственно и в то же время не умеют быстро остывать и которых не привлекают жаркие споры и яростные схватки.
5. Поскольку консультант играет достаточно активную и директивную роль и при этом довольно многословен, клиент может чувствовать с его стороны доминирование и подавление и при этом не брать на себя ответственность за результаты работы.

Как применить этот подход к себе

В отличие от других подходов, консультант может с легкостью использовать РЭПТ для работы с самим собой. Как неоднократно повторял Эллис, то, что мы освобождаем клиентов от их безумных убеждений, не способствует изменению наших собственных. Другие практики, использующие РЭПТ в своей работе, отмечают, что по мере приобретения клинического опыта они становятся более здоровыми с психологической точки зрения.

Следующие идеи, лежащие в основе РЭПТ, наиболее полезны для работы с самим собой.

1. Если мы сами создаем себе эмоциональные проблемы посредством искажения мыслительных процессов, то потенциально мы можем освободиться от негативных переживаний, изменив свое понимание этих переживаний. Транспортное происшествие, критический отзыв, пропущенное свидание — к этому можно отнести как к небольшой неприятности или как к катастрофе, в зависимости от выбранной точки зрения.
2. Существует техника тщательного отслеживания употребления таких слов, как «должен» и «следует», за которыми могут скрываться иррациональные убеждения. Чем больше мы осведомлены о возможных алогизмах, тем легче нам заметить иррациональные рассуждения у себя или других: «Она вызывает во мне такую злость» (Как кто-то может вызвать у вас какие-то чувства без вашего на то согласия?); «Эта погода так угнетает» (Дождь — это всего лишь дождь — а то, что он действует угнетающе, это уже ваша интерпретация); «Это меня так сильно фрустрирует» (Может быть, вы хотите сказать: «Я фрустрирован тем, как я воспринимаю эту ситуацию»?).
3. Мысленное повторение сложных задач, которые вам предстоит решить в будущем, или неприятных событий из прошлого позволяет вам снизить свою тревожность и проработать конфликтные иррациональные стереотипы. Эти образные техники оказываются полезными, если вы, например, хотите избавиться от страха перед предстоящим интервью, в котором могут быть затронуты животрепещущие для вас темы: «Что самое плохое может произойти? Даже если я завалю интервью и буду выглядеть не очень хорошо, неужели это значит, что я плохой консультант и уже никогда не буду достаточно компетентным? Но даже если это так, то как это может повлиять на мои ценные человеческие качества?»

Стратегическое консультирование

(Другие названия: стратегическая семейная психотерапия, психотерапия, ориентированная на решение проблем, краткосрочная психотерапия, тактическая психотерапия, психотерапия испытанием)

Возможно, самым громким событием в области психотерапевтического консультирования за последние годы стало появление стратегического консультирования, интегрирующего методы и теории множества различных дисциплин в эффективную психотерапевтическую модель, ориентированную на действие, которая требует всего лишь нескольких сессий, чтобы навсегда избавить клиента от предъявляемых им жалоб.

Милтон Эриксон — психиатр, гипнотизер и просто волшебник — был физически неполноценным. Он открыл способы, при помощи которых можно заставить людей что-то сделать, не спрашивая у них, согласны ли они на это. Эриксон как настоящий мастер своего дела разработал новые способы оказания помощи посредством использования метафор, парадоксальных инструкций, гипнотических внушений и других очень сложных и изощренных коммуникативных приемов (Haley, 1973).

Ричард Бэндлер и Джон Гриндер (Bandler, Grinder, 1979) систематизировали приемы, интуитивно используемые Эриксоном, и разработали коммуникативную психотерапевтическую модель, в рамках которой консультант сначала диагностирует манеру поведения клиента и потом подбирает под них наиболее приемлемую форму работы, обеспечивающую установление раппорта и оказание влияние. Усилия, предпринятые гештальт-терапевтом и профессором лингвистики, привели к появлению нейро-лингвистического программирования, системы, основанной на наблюдении за движениями глаз и на использовании речевых паттернов, позволяющих консультантам убедить своих клиентов как на сознательном, так и бессознательном уровне в том, чтобы они начали меняться.

Эриксон также оказал сильное влияние на Джея Хейли и Клу Маданес (Jay Haley, 1976; Cloe Madanes, 1983), но в отличие от Гриндера и Бэндлера они стали двигаться в другом направлении, ориентированном на работу с симптомами, появляющимися в рамках семейных систем. Сотрудничая с группой Пало Альто, Хейли, его наставник Грегори Бейтсон, ряд квалифицированных исследователей, теоретиков и практиков в области социологии, педагогики, медицины, антропологии и психологии предприняли совместные усилия для того, чтобы адаптировать стратегическое консультирование для работы с семьями.

Хейли и его коллеги пытались рассматривать индивидуальные проблемы как метафоры для паттернов взаимодействия, существующих в семье. Например, ребенок, у которого появились проблемы в школе, на самом деле просто обнаружил способ, при помощи которого он может отвлечь родителей от их собственных проблем. И пока родители разбираются с проблемами своего ребенка, они действуют как единая команда. Но когда сложности с ребенком заканчиваются, они снова возвращаются к ссорам между собой. Хейли пытался устранить такие деструктивные схемы посредством анализа и изменения коммуникативных паттернов у членов семьи. Позднее он переработал свою теорию в «психотерапию испытанием» (*ordeal therapy*), цель которой состоит в том, чтобы представить психотерапевтическую задачу в более сложном виде, по сравнению с первоначально сформулированными самим клиентом проблемами (Haley, 1984).

Пока Хейли и другие семейные психотерапевты, такие как Вирджиния Сатир и Сальвадор Минухин, работали на Восточном побережье, группа Пало Альто продолжила свое дальнейшее развитие, достигнув наивысшего расцвета, когда были опубликованы две работы, описывающие искусство и науку проведения консультирования в рамках краткосрочных и стратегических позиций. В своей книге «Изменение: принципы создания и разрешения проблем» Вацлавик, Уикленд и Фиш (Watzlawick, Weakland and Fisch, 1974) описали новый подход к рассмотрению проблемы как своего рода порочного круга, все попытки самостоятельного выхода из которого неизбежно приводят клиента лишь к поддержанию существующей проблемы. Например, ребенок

плохо себя ведет потому, что родители к нему придираются, а родители к нему придираются потому, что он плохо себя ведет. Авторы доказывают, что единственно эффективным приемом со стороны психотерапевта будет занятие «маневренной» позиции, предполагающей максимальную гибкость и ограничивающей пути бегства клиента от решения проблемы. Они предлагают описания различных тактик, помогающих эффективно менять привычные способы реагирования клиента и тем самым способствующих тому, что он будет выбирать другие, улучшающие поведение реакции.

Стратегический, краткосрочный и ориентированный на решение проблем подходы независимо от контекста (индивидуального, семейного или группового) в настоящее время пользуются наибольшей популярностью в консультировании. Новаторские идеи де Шазера, О'Хенлона, Байта, Эпстона, Квика и других (de Shazer, 1991; O'Hanlon, 1994; White, Epston, 1990; Quick, 1996) поощряли всех консультантов, независимо от их теоретической ориентации, к творческому и более практичному подходу в своей работе. Даже консультанты, которые сами говорили о том, что они ориентированы в первую очередь на построение отношений, изъявили желание поэкспериментировать с этими методиками, позволяющими слегка встряхнуться.

Я вспоминаю, как однажды был очень сильно фрустрирован одним своим клиентом, с которым не работало ничего из того, что предлагал я или мои коллеги, консультировавшие меня по этому поводу. Мне казалось, что мы построили прочные отношения. Мы пошли по пути, по которому я ходил уже столько раз, в знакомом и успешном для меня направлении; но факт оставался фактом: ничего из того, что я пробовал с этим клиентом, не работало, и я не знал, что мне делать. Настал момент, когда мне просто оставалось надеяться, что клиент уйдет от меня сам.

И когда моему тогдашнему партнеру по частной практике (Бобу Брауну) надоело выслушивать мои жалобы по поводу того, как я завяз с этим случаем, он просто усадил меня на стул. Затем, используя принципы подхода, ориентированного на решение проблем, он велел мне составить список всего, что я уже попробовал и что не дало никакого результата, несмотря на то, что эти методы мне очень сильно нравились и много раз меня выручали. Его мягкая тактика в основном была направлена на то, чтобы я ему пообещал, что больше не буду пытаться использовать эти приемы, а попробую что-нибудь новенькое, отличное от того, что я уже делал. Когда я спросил у него, в каком направлении мне следует двигаться дальше, он продемонстрировал мне ту же самую загадочную улыбку, которая появляется и на моем лице, когда клиенты спрашивают у меня, что им следует делать. Пожав плечами, он спросил, неужели мои дела обстоят на самом деле так плохо, что я готов отказаться от привычных стратегий.

Потребовалось несколько недель, прежде чем мой клиент и я смогли подобрать правильное сочетание различных параметров, позволивших сделать наши отношения эффективными, а консультирование — полезным для решения его исходных проблем. Причина того, что вся ситуация для нас так изменилась и что даже сам стиль работы стал ориентированным скорее на инсайт, чем на действие, кроется в использовании подхода, направленного на решение проблем, при помощи которого мы смогли разграничить эффективные и неэффективные в нашем случае приемы.

Достаточно простая техника, использованная в вышеописанном примере, стала в настоящее время настолько неотъемлемой частью стратегий мышления и действий среди большинства консультантов, что в конечном счете можно сказать, что именно

стратегические подходы, а не клиент-центрированные, когнитивные или поведенческие теории, пользуются сегодня наибольшей популярностью. Практики, независимо от того, где и с кем они работают, становятся краткосрочными, стратегическими консультантами, как только начинают задавать следующие вопросы, разработанные специально для того, чтобы помочь клиентам продвигаться к решению собственных проблем (Quick, 1996; Sklare, 1997).

- В чем суть вашей проблемы?
- Почему вы здесь и чего вы ожидаете?
- Что значит для вас ваша проблема?
- Где, когда и с кем вы были, когда у вас появилась эта проблема?
- Были ли исключения, когда вы не переживали эту ситуацию как проблему?
- Если бы вы проснулись завтра уже без проблемы, то что бы изменилось?
- Если бы ваша проблема чудесным образом разрешилась, то как бы это могло произойти?
- Что вы пробовали делать для решения проблемы, что оказалось неэффективным?
- Что вы пробовали делать для решения проблемы, что иногда срабатывало?
- Когда ваша проблема оказывалась вовсе и не проблемой?
- Когда ваша проблема доставляла вам самые большие неприятности?
- Как вам удавалось справиться с проблемой в тех исключительных случаях, о которых вы только что рассказали?

Стратегические вмешательства

Стратегический консультант придерживается в работе следующей установленной схемы: понимание динамики взаимоотношений клиента, определение источников конфликта, планирование стратегии с целью изменения. Сильные стороны этого подхода, однако, кроются не в теоретических инновациях, а в творческих, часто даже радикальных предписаниях к изменениям.

Большинство практиков, использующих в работе краткосрочный, стратегический подход, согласны со следующими положениями (Gentler, 1991):

- 1) консультант должен играть достаточно активную и директивную роль;
- 2) для того чтобы консультирование было эффективным, не нужно много времени;
- 3) для понимания проблем клиента важен анализ семейных и индивидуальных коммуникативных паттернов;
- 4) проводимые вмешательства ориентированы на действие, в то время как роль инсайта игнорируется;
- 5) техники и приемы подбираются индивидуально для каждого клиента, в зависимости от его личных особенностей и имеющейся ситуации;
- 6) если ни одна стратегия не оказывается эффективной, следует попробовать что-нибудь еще.

Стратегические приемы часто бывают провокационными. Они учат нас быть такими, какими нам много лет запрещали быть: активными, директивными, контролирующими и таинственными. Консультант, как эксперт, берет на себя ответственность за конструирование эффективных вмешательств. Чтобы заставить клиента по-другому реагировать на ситуации, с которыми он постоянно сталкивается, консультант должен

иметь творческие способности, навыки убеждения, мотивирования и оказания влияния, так же как и чувство юмора (Haley, 1984; Madanes, 1990). Далее мы предлагаем обзор нескольких необычных, гибких и в то же время простых стратегий.

«Притворство» — стратегия, которую Маданес (Madanes, 1984) предпочитает использовать в работе с детьми, имеющими деструктивные симптомы, раздражающие их родителей. После того как ребенка намеренно просят воспроизводить свои симптомы, они утрачивают свою контролирующую способность. Другие формы директивных вмешательств включают в себя изменение расстановки сил в семье, изменения привычных стилей взаимодействия между членами семьи и постановку парадоксальных задач: консультант дает клиенту инструкцию, которую, как он надеется, тот нарушит. Например, клиентам, которые хотели сбросить лишние 5 фунтов веса, Милтон Эриксон давал инструкцию успеть набрать еще 5 фунтов до следующей сессии. Если им удавалось это выполнить, то это говорило об их потенциальной способности держать свой вес под контролем — увеличивать и, следовательно, уменьшать его по своему желанию. Однако, что более вероятно, посчитав Эриксона сумасшедшим, клиенты намеренно не выполняли его инструкцию и начинали терять лишний вес, тем самым вступая на путь исцеления.

Ряд других краткосрочных стратегических вмешательств, например *метафорические указания*, *изменение расстановки сил* и *рефрейминг*, будут описываться в главе, посвященной семейному и брачному консультированию. Направленность на действие в стратегическом подходе уже очевидна: консультанты стремятся оказать радикальное влияние на жизнь клиента, разрушив существующие у него поведенческие паттерны. Поскольку стратегическое консультирование — это интуитивный и творческий процесс, то требуется солидный клинический опыт и длительная супервизия перед тем, как этот подход можно будет использовать безопасным и эффективным образом. Более всего этот подход эффективен в работе со сложными семейными системами и индивидуальными клиентами, привыкшими к неадаптивному поведению.

Важно отметить, что система медицинского страхования оказывает сильное влияние на все консультирование и приводит к тому, что консультанты, каких бы теоретических принципов они ни придерживались, ищут новые, творческие способы, которые помогли бы им сократить сроки оказания помощи. Многие инсайт-ориентированные теории, описанные в предыдущей главе, стали краткосрочными, это относится и к теориям, основанным на психоаналитическом и других долгосрочных методах (Davanzo, 1978; Mann, 1973; Sifeneo, 1992). Некоторые теоретики, ориентируясь на имеющийся спрос, даже создали такие модели лечения, которые предполагают возможность выполнить всю работу лишь за одну сессию (Bloom, 1997; Talmon, 1990). Другие теоретики попытались сохранить сущность консультирования, которое должно быть ориентировано на глубинную работу и на построение отношений, изменив лишь контекст, сделав его более практичным и краткосрочным (Ecker, Hulley, 1996).

Критика стратегического консультирования

Несмотря на то, что краткосрочное, стратегическое консультирование может быть достаточно эффективным и продуктивным, особенно в работе с сопротивляющимися

или не знающими, что им следует делать, клиентами, существует также и ряд проблем, связанных с использованием этого подхода:

1. Ответственность за содержание и за сам процесс консультирования не лежит в первую очередь на клиенте. Очевидно, что власть находится в руках у консультанта.
2. Часто процессу консультирования сознательно придают оттенок таинственности, и тогда клиент не понимает, что именно произошло и почему.
3. Роль инсайта незаслуженно принижается или его полностью игнорируют, как фактор, просто отвлекающий внимание от работы, хотя одна из важных целей многих клиентов состоит в том, чтобы разобраться в себе.
4. Могут возникать этические проблемы, связанные со столь очевидным воздействием и контролем со стороны консультанта. Присутствует определенная опасность того, что указания консультанта будут неправильно поняты или они будут выполняться безответственно.
5. Поскольку этот подход направлен на решение проблем, то он ориентирован в основном на использование техник, основанных на контроле и более подходящих для мужчин, чем женщин, что может оказаться несовместимым с ценностями некоторых культур.
6. Многие стратегии создаются интуитивно, и поэтому научиться их использовать достаточно сложно. Большинство успешных работ, описанных в литературе или представленных на мастер-классах, было проведено командами экспертов, работающих за односторонне прозрачным зеркалом; данное условие для большинства консультантов просто недоступно.
7. Эмпирическая база стратегического консультирования достаточно ограничена, поскольку сущность этого подхода такова, что его трудно подвергнуть научному изучению.

Как применить этот подход к себе

Стратегическое консультирование основывается на гибком, практическом подходе к решению проблем. Таким образом, оно помогает консультанту работать творчески, стать более изобретательным и даже научиться с улыбкой относиться к своей работе. Многие психотерапевтические принципы можно использовать как в работе с клиентами, так и в работе над самим собой, которая может стать особенно эффективной, если придерживаться следующих правил.

1. Если вы пробуете сделать что-то, что не работает, не пытайтесь делать это снова и снова; попробуйте сделать что-нибудь другое. Например, пытаясь выйти из комнаты, вы начинаете толкать дверь, а она не поддается, и то, что вы будете толкать ее сильнее, вам также не поможет. Попробуйте использовать противоположную стратегию: попытайтесь потянуть дверь на себя. Хотя нет никаких гарантий, что это сработает, но зато вы сможете выйти из ситуации, в которой вы просто застряли, выполняя безрезультатно одно и то же действие.
2. Когда вы оказываетесь перед лицом невыполнимой для вас задачи, попытайтесь с помощью рефрейминга сделать ее более доступной. Представьте, например, что вы обескуражены тем, что вам «не удастся» достигнуть успеха в каком-то важном для вас деле. Вы сможете значительно улучшить свое настроение, если посмотрите

на выражение «не удаваться» немного в другом свете: когда у вас что-то не получается, это значит, что у вас появляется возможность приобрести больше опыта и практики.

3. Одна из действительно эффективных инновационных техник, помогающих консультантам браться за решение сложных проблем, была создана О'Хенлоном и Вайнер-Дэвисом (O'Hanlon, Weiner-Davis, 1989) и называется «путешествие во времени». Представьте себя клиентом, имеющим определенные проблемы. Сначала вас просят, используя фантазию, совершить путешествия в прошлое и будущее. Если уж вы можете с такой легкостью перемещаться во времени, то почему бы вам не переместиться в будущее, когда ваша проблема уже будет решена? Вы все еще там? Отлично — тогда, что вы сделали для того, чтобы решить свою проблему? Находясь в будущем, вы можете «оглянуться назад» и сказать себе, что вам необходимо делать.

Стратегический подход и подходы, направленные на решение проблем, не имеют четкой классификации, поскольку это теории, ориентированные в первую очередь на практическое использование, мало интересующиеся концептуальными основами. Это направление можно скорее охарактеризовать как технический подход к оказанию помощи людям, в рамках которого любое взаимодействие с клиентом предоставляет шанс изобрести новое решение проблемы.

Другие подходы

Как я уже говорил ранее, поскольку объем нашей книги ограничен, мы можем сделать обзор лишь нескольких теорий, ориентированных на действие. Ваши учителя, коллеги и другие книги смогут предложить вам ряд других моделей, помимо тех, которые описаны здесь. Скорее всего, вам также будут читать курсы, посвященные более глубокому изучению теорий консультирования. Тем не менее есть еще несколько теорий, заслуживающих внимания.

Мультимодальное консультирование

Как и ряд других практиков, придерживавшихся ориентированных на действие подходов, Арнольд Лазарус попытался интегрировать различные теории в единую гибкую систему анализа и работы с проблемами клиента. Изначально Лазарус был бихевиористом, и поэтому на формирование его, взглядов больше влияние оказала поведенческая психотерапия Джозефа Вольпе-и позже когнитивная психотерапия Альберта Эллиса. Лазарус попытался разработать такой подход к работе, который сочетал бы в себе ряд характеристик, а именно: был, поведенческим *Ц* плане приводимого системного анализа, исчерпывающим, то есть изучающим личность клиента интегрально, и практичным в плане подбора техник (Lazarus, 1981, 1993, 1995).

Эта теория называется мультимодальной, потому что воздействие на человека оказывается на уровне всех семи модальностей его личности. У людей есть ощущения и Мысли, чувства и образы, они могут проявлять наблюдаемое поведение, обнаруживать

реакции в процессе межличностного общения, так же как реагировать на биохимическом и нейрофизиологическом уровнях. Семь этих составляющих образуют акроним BASIC ID, каждая буква которого представляет отдельную модальность, посредством которой можно исследовать и изменять поведение человека. Мультимодальная оценка, таким образом, дает консультанту возможность понять:

- 1) характерные особенности поведения клиента;
- 2) как, где и почему проявляется беспокоящая клиента проблема;
- 3) как можно использовать полученный профиль модальностей в качестве своего рода плана работы.

Одно из главных достоинств этого подхода состоит в том, что он не прибегает к использованию официальных диагностических ярлыков и психологического жаргона, отдавая предпочтение более точно описывающим положение терминам. Мультимодальное консультирование также поощряет консультанта создавать индивидуальные стратегии работы для каждого клиента.

Психотерапия реальностью

Вследствие неудовлетворенности современной психоаналитической теорией Уильям Глассер (Glasser, 1965, 1990, 1998) создал новое направление в консультировании, получившее название «психотерапия реальностью». Этот подход можно назвать дидактическим, ориентированным на решение проблем, на принятие ответственности и на необходимость справляться каким-то образом с потребностями, возникающими на основании существующей у человека «реальности». Психотерапия реальностью основана на допущении, что все люди должны развить у себя определенную идентичность, которая может быть или «идентичностью удачника», или «идентичностью неудачника».

В последние годы наблюдается возрождение интереса к психотерапии реальностью. Это, очевидно, связано с пересмотром вопроса о личной ответственности человека за собственные проблемы и с несколькими недавними публикациями (Glasser, 1990, 1998; Wubbolding, 1990, 1991; Glasser, Wubbolding, 1995), в которых были приведены в соответствии с современными проблемами школы и общества некоторые исходные идеи Глассера.

Задача консультанта состоит в том, чтобы глубоко вовлечься в работу с клиентом, мотивируя его на выполнение запланированных действий, что должно привести к конструктивным изменениям в его поведении и к формированию «идентичности удачника». Психотерапия реальностью — это активный, директивный и когнитивный подход, затрагивающий поведенческий аспект и предполагающий заключение вероятностных контрактов. В процессе работы консультант играет одновременно и конфронтующую, и поддерживающую роль.

Психотерапия реальностью — это краткосрочный подход, пользующийся значительной популярностью в школах, организациях и исправительных учреждениях. Овладеть основами этого подхода на самом деле очень легко, а для того чтобы достичь достаточно высокого уровня мастерства, не требуются длительная подготовка и супервизия. К недостаткам психотерапии реальностью можно отнести тенденцию к по-

Мнение специалиста

В работе я всегда предпочитаю пользоваться психотерапией реальностью, поскольку ее можно сравнить с дорожной картой. Вы всегда имеете представление о том, где вы и ваш клиент находитесь сейчас и куда вам нужно двигаться дальше. Мне действительно нравится этот подход.

Я не думаю, что эта психотерапия может причинить кому-то вред. В целом, я просто помогаю людям оценить возможные последствия совершаемых ими действий. Чтобы заниматься этим, мне вовсе не нужно быть экспертом.

ощрению конформного поведения, опасность подмены ценностей клиента ценностями консультанта и тенденцию избавлять от симптомов, а не работать с настоящими причинами проблем.

Экспрессивная психотерапия

К экспрессивной психотерапии относится множество психотерапевтических подходов, достаточно сильно отличающихся друг от друга, но их всех объединяет предположение, что невербальные средства самовыражения играют важную роль в освобождении клиента от проблем. В то время как большая часть теорий, описываемых в этой книге, основывается в первую очередь на когнитивных и поведенческих факторах, экспрессивная психотерапия не опирается на использование вербальных средств, что позволяет более легко преодолевать сопротивление и более продуктивно исследовать нерешенные вопросы и конфликты.

Экспрессивная психотерапия редко используется сама по себе, часто она служит дополнением к какой-либо теории. В качестве контраста к более традиционным подходам, описываемым ранее, сейчас я предлагаю на ваше рассмотрение несколько альтернативных теорий.

Арт-терапия. Долгое время арт-терапия использовалась как форма работы с детьми, помогающая им выразить свои чувства и рассказать о том, что они нарисовали. «Журнал по арт-терапии» (*Journal of Art Therapy*) предлагает использовать арт-терапевтические техники для того, чтобы наладить сотрудничество с детьми, собрать необходимые данные для постановки диагноза и в особенности для того, чтобы помочь людям проявлять больше творчества и научиться выражать свои эмоции. Когда вербальные стратегии оказываются неэффективными, консультанты прибегают к использованию таких альтернативных средств, как музыкальные инструменты, игры, лепка, фотографии, рисунки, куклы, карикатуры, стихотворения, ведение дневника и постановка спектаклей (Gladding, 1998). Эти техники, так же как и другие преимущественно невербальные стратегии, используемые в психодраме, музыкальной и танцевальной психотерапии, помогают преодолеть сопротивление и разрушить эмоциональные блоки.

Музыкальная и танцевальная психотерапия. Движения под музыку или без нее — также популярная форма экспрессивной психотерапии. Была даже создана Американская ассоциация танцевальной психотерапии, объединившая практиков, использующих подобные техники в своей работе. Так же как и большинство других невербальных видов психотерапии, эти техники позволяют избежать ненужной интеллектуализации и проявлений вербальных защит, помогая людям научиться более полно себя выражать, войти в более тесный контакт со своим телом и разумом и творчески подойти к исследованию собственного потенциала.

Биологическая обратная связь. Другая техника, которую можно использовать для улучшения самоконтроля, это биологическая обратная связь, дающая клиенту точную информацию о его психофизиологических реакциях. Можно получить данные об активности головного мозга, частоте сердечных сокращений, мышечных движениях, кровяном давлении и кожно-гальванических реакциях и использовать их для улучшения мышечного и нервного контроля. Каткин и Голдбанд (Katkin, Goldband, 1980) предлагают использовать биологическую обратную связь для обучения навыкам релаксации и, следовательно, для снижения уровня напряжения, контролирования головных болей, лечения сосудистых заболеваний, таких как повышенное кровяное давление, увеличения сопротивляемости хроническим заболеваниям, лечения сексуальных расстройств, профилактики внутренних кровоизлияний или профилактики проблем, связанных со стрессом.

Игровая психотерапия. Большинство консультантов, работающих с детьми, используют игровые техники, это могут быть настольные игры, рисование, игры в карты, конструктор, в переодевания или в мяч. Начиная с двух лет и заканчивая десятью годами, но особенно в раннем детстве и в период обучения в начальной школе, игра служит для детей основным средством самовыражения. Используя то, что игра предполагает взаимодействие, консультант с ее помощью строит с ребенком доверительные отношения, содействует коммуникативному процессу и даже решает некоторые проблемы. В каждой теории консультирования существует свое отношение к игровой психотерапии, но их всех объединяет общее мнение о том, что этот подход должен быть ориентирован на действия, а не на простой разговор о проблемах (James, 1997; Straus, 1999).

Гипнотерапия. Еще одна область, требующая от консультантов прохождения дополнительной подготовки и сертификации — это гипнотерапия. Начиная со времен Фрейда и до наших дней, гипноз всегда был весьма распространен в психотерапии, например, бихевиористы пытаются с его помощью усилить действие техник систематической десенсибилизации, психоаналитики — получить доступ к бессознательному, а многие другие практики используют в процессе консультирования техники повторения и техники работы с образами и фантазиями. Также гипноз стал частью программ по борьбе с лишним весом и курением; его методы, позволяющие достичь состояния релаксации и повышенной внушаемости, также используются как средство, помогающее обойти многие формы сопротивления клиента.

Физические упражнения. Другая, более естественная форма преодоления стресса — это выполнение определенных программ физических упражнений. Многие люди обнаружили, что занятия, например, бегом, ходьбой, водной греблей, ездой на велосипеде, аэробикой, плаванием, тяжелой атлетикой или единоборствами оказывают на них психотерапевтическое воздействие.

Лишь недавно эксперты в области медицины и поддержания психического здоровья начали признавать потенциальное влияние таких физических упражнений, как, например, бег, на развитие творческих способностей, уверенности в себе, самоконтроля и обретение благополучия и что они также помогают избавиться от зависимостей, скуки, тревоги и уныния (Sachs, Buflone, 1984). Поэтому бег и аналогичные физические упражнения стали включаться в состав многих психотерапевтических программ в качестве дополнения к основному лечению, в качестве заместительных поддерживающих систем после окончания прохождения консультирования или даже в качестве единственного средства достижения эффекта психологического и духовного омоложения. Некоторые психотерапевты уже достаточно давно признали (см. Glasser, 1976), что такие полезные привычки, как занятия бегом, способствуют избавлению от разрушительных паттернов поведения и являются формой избавления от стресса.

Резюме

В предыдущих главах мы рассмотрели несколько самых распространенных психотерапевтических моделей, используемых в настоящее время. В описанных в этой главе подходах, ориентированных на действие, основное внимание уделяется технике и технологии процесса изменения.

И нужно сказать, что растерянность, в которой вы сейчас пребываете, неизбежна, если не сказать желанна. Знакомство с такими разными представлениями о том, как лучше всего проводить консультирование и особенно то, что каждая система имеет свои преимущества, неизбежно должно было привести вас к информационной перегрузке.

Но ваш мозг на бессознательном, если не на сознательном уровне уже проводит анализ всех этих идей и принимает решения о том, что следует изучать дальше, а что следует отбросить в силу явных противоречий с вашими ценностными ориентациями, личностными особенностями, навыками и интересами. В следующей главе вы сможете продолжить заниматься построением собственной пробной теории консультирования; на самом деле это то, чем вы будете заниматься на Протяжении всей оставшейся жизни.

Вопросы для самостоятельного изучения

- I- Приведите пример из своей жизни, когда одного инсайта вам было недостаточно: вы понимали суть проблемы, даже имели представление о возможных причинах ее появления, но не могли изменить существующее положение вещей. Что бы вас могло

подтолкнуть (или подтолкнуло) к тому, чтобы вы произвели необходимые изменения?

2. Составьте поведенческий контракт, который обяжет вас произвести какие-либо желаемые изменения в жизни. Убедившись в том, что поставленные цели конкретны, их можно будет оценить и, самое главное, они стоят затрачиваемого времени, подпишите контракт.

Цели

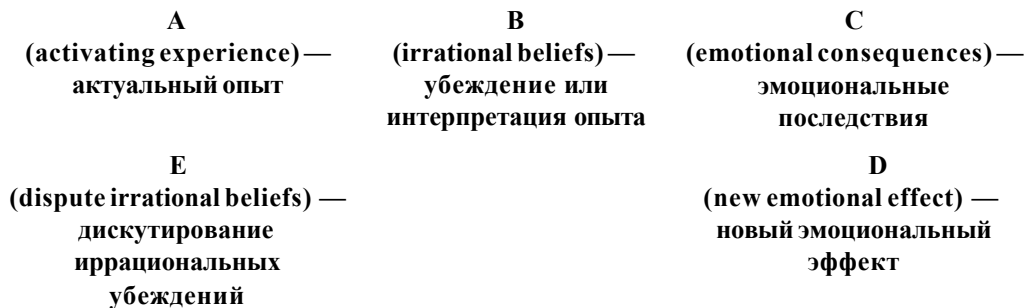
Используемая процедура

Ежедневное поощрение

Ежедневное наказание

Поощрение в случае выполнения контракта

3. Используйте рационально-эмотивную поведенческую терапию (РЭПТ) для того, чтобы разрушить собственные иррациональные убеждения, лежащие в основе ситуации, по поводу которой вы испытываете негативные переживания. Совет: заметьте, что для студентов, обучающихся консультированию, наибольшей проблемой является страх неудачи и чрезмерное стремление к совершенству.



4. Подумайте о проблемной ситуации, из которой вы не можете найти выход. Используя стратегию решения проблем, составьте список всего, что вы уже испробовали и что не дало никакого эффекта. Пообещайте себе больше не пытаться снова и снова использовать эти приемы (но если вы убеждены в том, что какой-то прием следует использовать еще один раз, и он обязательно работает, то вычеркните его из списка).
5. Потом составьте второй список, в котором укажите альтернативные приемы, которые могли бы сработать. Начните со стратегий, противоположных тем, которые вы уже пробовали применять. Пускай ваш список будет как можно более разнообразным и исчерпывающим.

Домашнее задание

Основываясь на заданиях, уже выполненных при работе с этой главой, попробуйте овладеть приемом или стратегией, с которым у вас возникли сложности. Отметьте, что именно вы сделали, что произошло и что вы будете делать дальше для того, чтобы произвести необходимые изменения.

Рекомендуемая литература

- Dejong, P. (1998). *Interviewing for solutions*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ellis, A. (1995). *Better, deeper, and more enduring brief therapy: The rational emotive behavior therapy approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Gladding, S. T. (1998). *Counseling as an art: Creative arts in counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Glasser, W. (1999). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: HarperCollins.
- Haley, J. (1984). *Ordeal therapy: Unusual ways to change behavior*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Littrel, J. M. (1998). *Brief counseling in action*. New York: W.W. Norton.
- Quick, E. K. (1996). *Doing what works in brief therapy: A strategic solution focused approach*. New York: Academic Press.
- Sklare, G. (1997). *Brief counseling that works: A solution focused approach for school counselors*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C (1998). *Contemporary behavior therapy* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Интеграция теорий и навыки проведения консультирования

После столь непродолжительного (или даже длительного) изучения различных теорий консультирования реакция замешательства и удивления вполне закономерна. Складывается впечатление, что все теории без исключения помогают понять людей и их поведение, способствуют проведению психотерапевтической работы. Но многие теории противоречат друг другу, и одни ученые отрицают те теоретические выкладки, которые, по мнению других, являются неопровержимыми. Как оказывается возможным, что Роджерс помогает людям, выслушивая их, в то время как Эллис достигает той же цели, агрессивно споря с ними, Фрейд — давая умные интерпретации, Перлз — интегрируя, Хейли — решая проблемы, а многие другие консультанты — анализируя, диагностируя и консультируя при помощи собственных уникальных приемов? Абсолютно ясно, что практику (а тем более студенту) сложно разобраться с противоречивыми мнениями и догмами, предлагаемыми различными теоретиками.

При помощи этой главы вы сможете интегрировать противоречащие друг другу компоненты различных теорий, а также разобраться с самим процессом консультирования и навыками, которым большинство практикующих консультантов отдает наибольшее предпочтение. Хотя до сих пор продолжают споры о том, какой теории лучше всего придерживаться в работе, вопрос о том, как протекает процесс консультирования и какими навыками должен владеть консультант, разногласий не вызывает.

Личный опыт

Когда я прослушивал свой первый вводный курс в теорию консультирования, может, аналогичный вашему, то мне объяснили, что существует множество различных теорий, пытающихся объяснить поведение человека. Мне было приятно узнать, что я в настоящее время развиваюсь и поэтому мое волнение вполне закономерно. Согласно теории Эрика Эриксона, кризис и последующее разрешение конфликта определяют успешность социального и личностного развития. Этот принцип относится как

к процессу развития человека вообще, так и к процессу профессионального развития. Я на самом деле признателен своим первым преподавателям за оказанную Поддержку, за то, что они успокоили меня, объяснив, что испытывать замешательство и затруднения — это вполне нормально.

На следующей ступени моего профессионального развития я начал проходить консультирование в качестве клиента. В соответствии с духом того времени выбранный мною консультант был сензитивным, помогающим и фрейдистски ориентированным. И это предопределило то, что следующая теория, изучением которой я занялся, была теорией Фрейда. На самом деле такое начало знакомства с консультированием было просто потрясающим, ведь Фрейд был действительно выдающимся ученым. Его идеи можно было сразу же применять к собственной жизни. Кроме того, психоаналитическая модель предоставляла множество интересных возможностей. Психоаналитик мог быть бесстрастным, эрудированным, таинственным и, самое главное, всемогущественным. Присоединиться к касте психоаналитиков было все равно что стать членом клуба или вступить в секту. Люди очень рьяно верили в Фрейда, в его теорию и учение. Но несмотря на то, что я все еще находился на начальном этапе профессионального развития, мне показалось, что выбор подобной законченной теоретической модели будет меня слишком ограничивать. Я также заметил, что для такого подающего надежды консультанта, каким был я, психоанализ не совсем подходил, поскольку он не отвечал требованиям моей тогдашней работы: я работал на полставки учителем в дошкольном учреждении и на полставки профконсультантом.

Мое знакомство с психотерапией Карла Роджерса привело к положительным изменениям. Тогда я удивлялся, каким же бесчувственным сухарем нужно быть, чтобы не испытывать симпатии к Роджерсу. Он был добрым, сензитивным, он был именно таким дедушкой, которого мне всегда не хватало (и каким я надеюсь в один прекрасный момент стать). В 1970-х годах подготовка практически всех консультантов осуществлялась в рамках клиент-центрированной модели, что бы там ни говорили бихевиористы. Как последователь роджерианского подхода, я должен был быть добрым, улыбаться и создавать для своих клиентов атмосферу принятия. Конечно, отражение чувств — это эффективный прием, но через некоторое время он утратил для меня новизну и стал просто ограничивающим, особенно когда я стал работать с клиентами, имеющими проблемы с зависимостями.

Получив степень магистра, я стал работать с клиентами, находящимися в кризисном состоянии. Меня начали беспокоить некоторые ограничения используемого мною подхода, поскольку я работал только с чувствами, находясь «здесь И сейчас». Я также понял, что даже получив степень магистра, у меня все еще не было достаточно знаний для того, чтобы оказывать людям именно такую помощь, какую бы мне хотелось. Мне казалось, что я обманщик, так как я не понимал многое из того, что делал, и не мог использовать свои навыки достаточно свободно. Мне оставалось лишь надеяться, что, может быть, докторская степень что-то изменит.

Действительно, во время работы над докторской диссертацией я познакомился с множеством новых теорий, оказавших и на меня, и на моих клиентов сильное влияние. В то время я испытывал особые симпатии к рационально-эмотивному и поведенческому подходам, мне казалось, что эти теории превосходно подходят для работы

с госпитализированными пациентами, которыми я тогда занимался. Но даже этого мне все еще не было достаточно.

Затем я стал фанатично посещать мастер-классы, испытывая острую необходимость в том, чтобы получить ответ на вопрос, какая же теория будет лучше всего подходить для работы с моими доведенными до отчаяния клиентами. Я все еще не находил ответа на свой вопрос, но теперь, став профессором и супервизором, мне казалось, что в интересах моих же студентов будет лучше, если я скрою от них, что я все еще пытаюсь понять, как же на самом деле работает консультирование. Я испробовал все доступные в то время подходы, среди которых были и нейро-лингвистическое программирование, и стратегическая психотерапия, и эриксоновский гипноз, и семейная психотерапия В. Сатир, и психотерапия реальностью.

После каждого мастер-класса я с новыми силами брался за работу, радуясь тому, что наконец нашел «ответ», который искал. Увы, мое эйфорическое состояние длилось обычно около нескольких месяцев, до того момента, как я обнаруживал, что то, чем я занимаюсь сейчас, уже устарело, и если я хочу действительно быть на высоте, то мне обязательно следует познакомиться с самой последней разработкой, появившейся на нашей профессиональной сцене.

Еще раз столкнувшись с ограничениями чрезмерно техничного подхода, я заинтересовался экзистенциальной теорией, подходом, который стал еще одним дополнением к моим базовым знаниям. К сожалению, этот подход также способствовал развитию моей склонности к интеллектуализации. Я предположил, что выйти из этого тупика поможет гештальт-теория, понравившаяся мне своей простотой, но вскоре понял, что на самом деле она слишком сложна, и моего терпения на нее не хватит.

И все эти годы, находясь на образовательной стадии в своем развитии, я продолжал выстраивать собственное понимание теории и того, как ее следует использовать. Я хватался за каждую новую книгу, старался в меру своих сил и возможностей посетить как можно больше презентаций. В это же время я начал интегрировать наиболее важные части различных теорий и усовершенствовать техники в процессе работы со своими клиентами. Единственный способ определить, какая теория лучше всего подходит именно вам, вашим клиентам, наиболее соответствует вашей клинической ситуации, вашему стилю работы и общения, вашей группе поддержки в лице коллег и супервизоров, — это испробовать ее в деле.

Примерно в это же время я полностью посвятил себя частной практике. Но внезапно критерий успешности моей работы резко переменялся. Стало уже недостаточно одного избавления от симптомов, как это было в начале моей карьеры. По определению моих коллег, с которыми я вместе вел частную практику, хорошее консультирование должно длиться не менее года. Поскольку теперь мое финансовое положение зависело от того, как хорошо я умею заполнять время на сессиях, я заинтересовался новыми теориями, ориентированными на более долгосрочную работу.

Параллельно я стал преподавать теорию консультирования и помогать студентам начать собственное движение на пути к интеграции теоретических знаний. Формируя с таким трудом собственное мнение относительно тех или иных теорий, мне нужно было научиться их рассортировывать, сохраняя то, что казалось мне полезным и соответствовало моему уникальному стилю. И именно на этой стадии вы меня сейчас за-

стали. Я все еще проверяю новые идеи и развиваю модели, которые могли бы оказаться полезными для моих клиентов. И до сих пор я иногда пребываю в замешательстве.

Движение на пути к интеграции

Приведенный автобиографический рассказ служит типичной иллюстрацией профессионального развития, характерного для большинства консультантов, по мере того как они начинают выстраивать собственную теорию. На начальной стадии достаточно легко лишь подчиняться и следовать установленным правилам; но позже важно суметь интегрировать все эти методы в индивидуальный стиль работы, который был бы вам конгруэнтен.

Теории, рассмотренные в предыдущих главах, и теории, с которыми вы познакомитесь поближе в последующих главах и курсах, не являются жестко фиксированной подборкой подходов; возможно, к ним даже лучше относиться как к историческим ссылкам, а не как к основам, определяющим эффективную клиническую практику.

В своей работе консультанты стремятся интегрировать различные теоретические подходы, а не ограничиваться рамками одного-единственного направления (Bradley, Parve, Gould, 1995; Cottone, 1992; Kleinke, 1994; Kottler, 1991; Prochaska, Norcross, 1994; Young, 1992). Также обнадеживает тот факт, что данные нескольких исследований показывают, что более половины опрошенных консультантов и психотерапевтов считают себя приверженцами эклектического подхода (Smith, 1982; Watkinz, Lopez, Campbell, Himmell, 1986; Norcross, Prochaska, Gallagher, 1989). Другие исследователи полагают,



На этой фотографии запечатлены некоторые наиболее выдающиеся теоретики, собравшиеся вместе для обмена опытом.

что эклектического подхода в работе придерживаются около 70 % психотерапевтов и консультантов (Jensen, Bergin, Greaves, 1990).

Некоторые ученые, например Саймон, (Simon, 1991), убеждены, что придерживаться в работе собственного эклектического стиля — это наш профессиональный долг. Это значит, что развитие индивидуальных стилей работы активно продолжается, и от вас требуется не только знание нескольких подходов в консультировании, но и умение интегрировать их в собственный индивидуальный стиль работы, который максимально соответствовал бы вашим личностным особенностям, подходил вашим клиентам и условиям, в которых вы работаете. Часто консультант использует в работе несколько приемов, заимствованных из различных теорий, но не считает себя приверженцем этих теорий, и такой подход Лазарус и Бейтлер (Lazarus, Beutler, 1993) предпочитают называть формой «технического эклектизма». Нет и тени сомнения в том, что и дальнейшее развитие нашей профессии пойдет по пути осваивания приемов, лучше всего подходящих для работы с данным клиентом, при данных обстоятельствах, с опорой на предшествующий опыт и доступную научную литературу.

«Ухватить истину за хвост»

Период в развитии психологии, начиная со времен лаборатории Вильгельма Вундта, классов Уильяма Джемса, консультативных кабинетов Зигмунда Фрейда и заканчивая нашими днями, можно было бы смело назвать «Столетней войной». Никто не сомневается в том, что резкое увеличение количества проводимых исследований, теоретические прорывы, разработка технологий и развитие самого психотерапевтического консультирования представляло собой действительно эффектное зрелище. Для того чтобы происходило развитие в какой бы то ни было области, необходимы научные споры, обсуждения за круглым столом и литературные дискуссии. Лишь при помощи беспристрастного анализа мнений, высказываемых конфликтующими сторонами, мы сможем добиться как качественных улучшений наших теорий, объясняющих сложные явления, так и увеличения эффективности проводимых вмешательств. Но все же развитие теории консультирования не обошлось без мелких стычек, бессмысленных схваток, а часто ее просто использовали как платформу для самовыдвижения.

Профессиональные консультанты; которые больше, чем кто-либо, ратуют за гибкость, открытость, аутентичность, сенситивность и стремятся любой ценой найти истину, на самом деле очень часто бывают настолько ригидными и так сопротивляются изменениям, что им мог бы позавидовать любой самый трудный клиент. Консультирование, которое, в конечном счете, является превосходным соединением философии и естественных наук, приобрело в настоящее время формы сектантства, черты родовой и племенной организации. Под личиной научных школ скрываются самые настоящие секты. Какой бы подход мы ни взяли — психоаналитический, бихевиористский, гештальт, рационально-эмотивный, недирективный, экзистенциальный, стратегический или любой другой, всюду мы находим группы верных и преданных приверженцев этого подхода. Каждая теория заявляет, что только она может открыть «истину» и готова предоставить этому множество впечатляющих доказательств.

Мнение специалиста

На самом деле очень забавно наблюдать за тем, что происходит на этих так называемых конференциях, в которых я участвую. Присутствующие на них выдающиеся личности строят из себя невесты что. Но, по-видимому, их больше интересует возможность получить всеобщее признание, чем дальнейшее развитие консультирования. Когда они или их ученики начинают что-то обсуждать, то они даже разговаривают на разных языках, и поэтому просто не могут понять друг друга.

Когда вы понаблюдаете за всем этим некоторое время, вы сами все поймете. Каждый раз, когда они предлагают свою новую теорию и вы беретесь за ее изучение, вскоре вы обнаруживаете, что это уже давно известные вещи, которые кто-то просто взял и перетасовал для того, чтобы сделать себе на этом имя.

Возможно, это будет звучать цинично, но я должен сказать вам, что мне уже надоели упреки со стороны некоторых моих коллег, имеющих четкое представление о том, как надо консультировать, и считающих, что те, кто не придерживаются в работе того же подхода, или просто глупы, или некомпетентны.

К несчастью, главный атрибут племенной организации, независимо от того, где происходит дело — на острове Борнео или в академии, — это абсолютная преданность, позволяющая сохранить *status quo* и отразить нападения извне. Фрейд, со всей своей мудростью и дальновзоркостью, первым установил прецедент, подвергая ostracismu тех своих учеников, которые начинали доставлять неприятности, независимых мыслителей, осмелившихся поставить под сомнение священное слово учителя. В качестве примера можно привести имена двух изгнанников — Карла Юнга и Альфреда Адлера, которые ушли лишь для того, чтобы основать собственные племена.

Фрейд установил потрясающую систему психологических защитных механизмов, пытаясь оградить свои идеи — своих детей — от искажения. По Фрейду, для того чтобы получить законное право критиковать его теорию, сперва сам критик должен был пройти психоанализ. Если по завершении лечения критик все еще продолжал свои нападки, значит, психоанализ не был успешным и работу следовало продолжать. Я рассказываю все это не для того, чтобы еще раз покритиковать Фрейда, который, к несчастью, просто стал козлом отпущения, но обратить ваше внимание на установленный им прецедент, когда он создал систему защиты собственных идей, не желая видеть, как кто-то ускользает из сферы его влияния или контроля.

Историю консультирования, которое является областью прикладного изучения личности, можно рассматривать как хронику влияния выдающихся личностей на его развитие. Новые направления в консультировании открывались не в лабораториях и не были результатом научных экспериментов; скорее, это были выводы и инсайты одного единственного клинициста или небольшой группы практиков, которые обнаруживали, что определенный набор предположений и техник оказывается эффективным в работе с клиентами. В любом случае теория является результатом уникального жизненного опыта и индивидуального личностного самовыражения. Не может быть случайным стечением обстоятельств, что такие классически обученные психоаналитики, как Альберт Эллис, Эрик Берн и Фриц Перлз, отошли в сторону от традиционных

представлений и создали собственные подходы, отражающие их уникальные атрибуты и ценности. Карл Роджерс, воплощение конгруэнтности, искренности и сердечности, разработал теорию, которая явилась продолжением его собственной личности. Аналогичным образом Альберт Эллис, логик, мыслитель и завзятый спорщик, создал подход, который явился отражением его ценных личностных качеств. Имеем ли мы право сделать меньше для своих клиентов, с которыми мы работаем и за которых несем ответственность, и не создать собственную теорию, которая наилучшим образом соответствовала бы имеющейся ситуации?

В 1856 году Иван Тургенев объяснял Льву Толстому, что «люди, ограничивающие себя рамками системы, не могут охватить всю истину целиком; система напоминает хвост истины, а истина — ящерицу, которая оставляет свой хвост в ваших руках и убегает, прекрасно зная, что новый вырастет у нее уже через мгновение» (Boorstein, 1983, p. 81).

Личная теория

Критерии эффективности

Назначение теории не всегда состоит в том, чтобы помочь клиенту; она создается скорее для того, чтобы снизить тревогу самого консультанта относительно сложных, неопределенных и не до конца понятных аспектов психотерапевтического процесса (Yalom, 1989). Бой и Пайн (Boy, Pine, 1982) выделили несколько важных факторов, на которые следует обращать внимание, оценивая пригодность той или иной теории. Итак, эффективность любой теоретической модели будет зависеть от следующих факторов:

1. *Качество психотерапевтических отношений.* Любая теория будет функционально непригодной, если у клиента нет готовности к сотрудничеству, доверия к консультанту и мотивации к работе; обеспечить выполнение этих условий можно лишь в рамках поддерживающих, уважительных отношений.
2. *Ощущение разделяемой ответственности.* Если ответственность не будет разделена между клиентом и консультантом примерно в равных пропорциях, то вероятно, психотерапевтическая сессия будет характеризоваться отсутствием свободы, независимости и взаимных обязательств.
3. *Понимание теории самим консультантом.* Перед тем как использовать какую-либо идею, вы сами должны как следует с ней разобраться. Вы должны не просто копировать своих преподавателей, наставников, супервизоров или коллег, прежде всего вы должны понять суть теории, ее научные основы и навыки, необходимые для ее использования, ознакомиться с ее историей, прошлым, ходом ее развития, целями, результатами, ее сильными и слабыми сторонами.
4. *Приверженность к установкам и интеллектуальным построениям.* Достоверность теории и готовность ее использовать будут определяться прежде всего приверженностью самого консультанта используемым в работе идеям. Эта преданность должна основываться не просто на эмоциональном или интеллектуальном принятии какой-либо теории. Необходим баланс между двумя этими составляющими, так, что-

бы консультант верил в силу и полезность используемой теории, но это была бы вера не фанатика, а увлеченного исследователя.

5. *Гибкая интеграция в соответствии с учрежденческими требованиями.* Последний критерий эффективности определяет один из самых важных аспектов — соответствие реальности, поскольку консультант работает не в пустом пространстве. Обычно он испытывает значительное давление со стороны администрации, руководства и коллег, что часто делает невозможным непосредственное использование теории в работе. Теория должна выглядеть привлекательно, не только будучи написанной на доске или когда консультант работает с ней в идеальных условиях, но также когда он отвлекается, спорит, торопится или на него оказывают давление. Теория должна приносить пользу в соответствии с реальными условиями работы.

Критерий полезности

Только что перечисленные факторы, определяющие эффективность теории, необходимо учитывать при адаптации уже существующих теоретических моделей для личного пользования. Но тем из вас, кто хочет (побуждаемый любопытством, стремлением к росту или желанием быть более гибким и эффективным) выстроить из множества различных идей собственную теорию, необходимо учесть ряд дополнительных параметров. Например, один из полезных приемов заключается в том, чтобы определить потенциально ценные идеи в рамках уже существующих теорий. Чтобы достичь прогресса, вам необходимо улучшать то, что уже существует, а не создавать что-либо заново. Стремление создать личную теорию проистекает из бунтарских побуждений носить собственную одежду, а не одежду своих старших братьев и сестер, из которой те уже выросли. Но стремление разработать именно новую теорию может привести к чрезмерно сильной реакции на существующие ограничения и, вследствие этого, к отторжению вообще всего, вместо отвержения только тех положений, которые наиболее сильно тормозят дальнейшее развитие. Теории Фрейда, Адлера, Роджерса, Перлза, Эллиса и всех остальных не исчерпывают собой все доступные ресурсы, некоторые их идеи можно использовать для создания новых теорий, а некоторые техники и понятия, если их слегка изменить, все еще могут быть полезными.

Студенты, обучающиеся консультированию, часто жалуются на ненужную усложненность многих теорий, на использование в них абстрактного, неясного и непонятного языка и терминов. Однако если вы задумаетесь над тем, как сложно понять и объяснить личность человека в процессе психологического изменения, то вы поймете, что слишком упрощенная теория вам ничего не сможет объяснить. Но это вовсе не значит, что, выстраивая собственную теорию, вы не должны стремиться к тому, чтобы используемый вами язык был точным, ясным и простым, без ущерба для полезности теории.

Стадии построения личной теории

Процесс построения собственной теории консультирования может показаться сложным, особенно начинающим студентам, но все будет выглядеть гораздо проще, если его разбить на отдельные стадии. Стадии включают в себя последовательность шагов

на пути создания личной теории и представляют собой ряд вопросов, на которые студент должен дать ответ с тем, чтобы позже сделать для себя некоторые выводы. Ресурсы для построения личной теории берутся из двух основных источников знания: из теории и техники консультирования и из богатства и реальностей самой жизни. Минухин и Фишман (Minuchin, Fishman, 1981), два ведущих семейных психотерапевта, советуют новичку «оставить техники в покое и погрузиться в жизненные трудности» (р. 10). Развитие эффективной и полезной личной теории зависит от прошлого жизненного опыта человека и от того, насколько хорошо он себя знает.

На схеме 7.1 указаны стадии, которые вы должны будете пройти в процессе построения собственной теории.

Начало

Студент, изучающий консультирование, начинает работу над построением личной теории с общего знакомства со всеми доступными теориями. Даже те студенты, у которых уже есть значительный практический опыт, начинают обучаться в рамках программ подготовки консультантов для того, чтобы подтвердить свой статус, усовершенствовать навыки и приобрести дополнительные знания. Обучение консультированию обычно начинается с вводного курса, с работы над учебником, аналогичным тому, который вы сейчас читаете.

На первой стадии построения собственной теории у студентов нередко возникает чувство замешательства. За короткий промежуток времени они должны очень быстро познакомиться с множеством различных подходов в консультировании. Эти часто полярные точки зрения могут вызвать достаточно сильное замешательство, однако студенты еще вернутся к их изучению, правда, в рамках уже последующих курсов. Но дело в том, что когда имена и термины уже начали потихоньку укладываться в головах у студентов, повторный возврат к уже изученным теориям вполне может снова вызвать у них чувство замешательства. Поэтому неудивительно, что первая стадия процесса построения личной теории консультирования характеризуется резкими колебаниями от озарений к фрустрациям.

Постепенно практически все студенты, забыв о чувстве самосохранения, пытаются разобраться со всеми теориями, стараясь при этом до последнего оттянуть вынесение окончательных оценок. На этом этапе сложно, если не сказать невозможно, организовать информацию, поскольку вся она настолько нова, что затруднительно разобраться даже в том, какие вопросы нужно задавать.

Немного стрессовый процесс обучения прерывается необходимостью найти ответ на вопрос, помогающий студенту перейти к следующей стадии построения теории. Вопрос таков: «Кто вы?» Ответы студентов обнаруживают их первую, но впоследствии не единственную, привязку к определенной теории.

Наставничество

Пытаясь ответить на этот обманчиво простой вопрос, задумайтесь о возможных последствиях того, что вы объявите о своей принадлежности к определенной теории. Поскольку такие ответы, как «Я не знаю», «А что вы имеете в виду?» и аналогичные

Решение начать обучение:
перемены в карьере, критический инцидент

↓
Написание курсовой работы:
общий обзор теорий и их более глубокое изучение

↓
Эклектизм:
Прохождение практики приводит к временному отказу
от формальной теории с целью приобретения опыта

↓
Смена теорий:
общение с коллегами приводит к развитию большей гибкости
и склонности к экспериментированию



Схема 7.1. Стадии построения личной теории

им, могут показать, что вы менее прилежны или менее зрелы, чем ваши однокурсники, вероятно, вы назовете конкретную теорию, которая будет достаточно основательной и в которой вы что-то понимаете. Но обозначив конкретную позицию, вы оказываетесь на второй стадии построения собственной теории, и теперь вы будете испытывать дополнительное давление вследствие необходимости найти ярлык, описывающий стиль вашего мышления (даже если вы не до конца уверены в правильности своего выбора).

Находясь на этой стадии, студент иногда подпадает под влияние наставника, перед которым он преклоняется. Преподаватели и супервизоры, хорошо знающие свою работу и умеющие обучать других, — прекрасные кандидаты на эту роль. Такое наставничество и оказываемое профессиональное влияние особенно значимы для дальнейшего развития, так как это обеспечивает вам руководство и дает поведенческую модель. В этом случае становится достаточно просто занять ту же позицию, которую уже

занимает ваш наставник, вызывающий у вас восхищение, и даже убедить себя, что данная модель будет являться для вас наиболее подходящей.

Теперь у вас есть причины углубиться в тщательное и основательное изучение одной конкретной теории. Однако у этого процесса есть и свои отрицательные стороны, одна из которых будет заключаться в стремлении не браться за изучение остальных теорий, с тем чтобы избежать возникновения когнитивного диссонанса. Некоторые практики так никогда и не выходят за рамки одного подхода. Тем не менее многие из них становятся чрезвычайно эрудированными и квалифицированными специалистами в рамках используемого подхода, поскольку они могут посвятить все свое время и энергию освоению одного стиля. Принятие на себя таких обязательств позволяет получать большую поддержку со стороны своего наставника и профессиональных структур, созданных практиками, придерживающимися этого же подхода. Чтобы практик мог развиваться и дальше, в рамках выбранной им теории обычно организуют выпуск специальных книг, журналов, проводят встречи и конференции. Одним из результатов проведения подобных мероприятий может быть иммунизация против всех остальных «клубов», которые могли бы переманить заблудшую овцу.

Многие студенты, прошедшие практику или стажировку, избавляются от иллюзии, что эффективной может быть лишь одна теория. Этому способствует также и прохождение курса обучения разнообразным техникам, практикуемым большинством консультантов. Таким образом, студент оставляет свое временное убежище под названием «наставничество», с тем чтобы перейти на следующую стадию развития.

Эклектизм

Хелд (Held, 1984) выделяет *технический* и *предписывающий* эклектизм. Консультант, придерживающийся технического эклектизма, — искусный мастер, который на практике прекрасно владеет техникой своего дела и не пользуется при этом четко сформулированными теоретическими принципами. А консультант, придерживающийся предписывающего эклектизма, опирается на прочную теоретическую базу и уделяет большее внимание прогнозу и объяснению различных явлений. Гибкость является отличительной особенностью обоих видов эклектического подхода, в рамках которого специалист пользуется отдельными частями различных теорий.

Возврат к гибкости является закономерным результатом вашего первого опыта работы. Вскоре вы начинаете понимать, что бесполезно, не пытаясь интегрировать теоретические знания, просто копировать своих учителей. Стремясь получить практический опыт, вы можете вообще отказаться от какой-либо структурированной теории, экспериментируя с различными представлениями о том, как можно снизить свою тревожность во время работы с клиентом. Предприимчивые студенты нередко проверяют на практике даже собственные идеи; хотя такая стратегия поведения может быть рискованной, тем не менее обычно риск себя оправдывает. Но вам следует быть осторожными в своих попытках интерпретации и интеграции различных теорий. Когда у вас появляются сомнения, вы всегда можете опереться на идеи своих наставников, которые десятилетиями развивали и оттачивали свои технические навыки, или вернуться к своей предыдущей теории. Когда на вас не оказывается давление, вы можете заняться изучением другой понравившейся вам теории. Несмотря на такие низкие тем-

Мнение специалиста

С самого начала я понял, что мне великолепно подходит нарративный подход. Более того, мне показалось, что он также подходит моим клиентам, большинство которых относится к подавляемым меньшинствам. Мне нравится эффективность этого подхода. Мне нравится, как изящно он выглядит со стороны. Он мне просто нравится! Может быть, через некоторое время я начну двигаться в другом направлении, но сейчас я хочу овладеть в совершенстве именно этим подходом. Я просто не могу представить, как я буду «жонглировать» несколькими различными теориями. Если вы меня спросите почему, то я отвечу, что просто люди, гораздо более умные и опытные, чем я, пытались этим заниматься, но это привело лишь к появлению ненужных проблем. Я доволен тем, что у меня сейчас есть.

пы, вы все равно посредством своих личностных особенностей и предпочтений начинаете демонстрировать свой уникальный стиль.

Экспериментирование

Ваше обучение окончено. Устроившись на работу, у вас появляется возможность на практике проверить все теории и техники, изученные на занятиях. Коллеги и супервизоры, имеющие четкие представления о том, как лучше всего помогать людям, поощряют вас, чтобы вы совершенствовали свои теоретические знания. Часто «закаленные» профессионалы советуют отказаться от фундаментальных понятий, которым на занятиях и в учебниках уделяли особое внимание, говоря примерно следующее: «Забудьте о теории. Пускай все идет своим ходом». Конечно, супервизоры предлагают вам теории, основываясь на собственных предпочтениях.

Эта особая стадия процесса профессионального развития часто характеризуется изменением отношения к теории, когда больший акцент делается на экспериментировании, стремлении на практике использовать понравившиеся идеи, прислушиваться к мнениям более опытных коллег и использовать советы своих наставников. Книги играют важную роль для экс-студента, наслаждающегося своей свободой и возможностью применить на практике новые идеи. Поскольку времени и соответствующих структур, закрепляющих полученное образование, просто-напросто не хватает, то классические книги остаются главным ресурсом, позволяющим осуществлять дальнейшее построение личной теории.

Прагматизм

Не всем консультантам удается достигнуть стадии практической гибкости, или они просто не стремятся к этому. Многих консультантов устраивает существующее положение вещей, и они достаточно эффективно используют в работе понятия, заимствованные из понравившейся теории. Главным преимуществом такого положения является чувство комфорта и хорошее знание теории и дополняющих ее техник. Адаптируя в процессе работы с клиентами понравившуюся теорию, консультант становится более опытным и эффективным.

Но другие консультанты находят такую приверженность одной теории ограничивающей, однообразной, скучной и рутинной. И поэтому они решают выйти за рамки простого эклектизма — умения сочетать различные техники — и последовать философии прагматизма.

Первый психолог Уильям Джемс однажды изрек: «Прагматизм делает все наши теории мягкими и податливыми, заставляя каждую из них работать» (James, 1907, p. 46). Консультант-прагматик стремится интегрировать все знания, полученные из различных дисциплин в индивидуализированную и плюралистическую философию, основанную на эмпирических данных и подходящую для практической работы в конкретных условиях.

Одной из отличительных особенностей прагматичного подхода является то, что перед тем как приступить к конкретным действиям, консультант задает себе следующие вопросы.

1. Что происходит?
2. Чего я хочу добиться?
3. Как это вмешательство поможет мне в достижении намеченной цели?

Если консультант не в состоянии четко и ясно ответить на эти вопросы, а вместо этого полагается на свою интуицию, говоря при этом что-то вроде «у меня предчувствие, что это сработает», то возможно, ему следует изучить свои мотивы. Детальный анализ «предчувствий» поможет консультанту лучше понять рациональную основу своего выбора конкретных вмешательств и не допустить потакания собственным слабостям. Например, перед тем как вступить в конфронтацию, консультант может задать себе следующий вопрос: «Я вступаю в конфронтацию с этим клиентом потому, что он действительно срывает всю работу, или просто потому, что он меня раздражает?» Устранив неадекватные вербализации и определив рациональную основу своих действий, консультант обретает возможность использовать в будущем набор стратегий, который доказал свою эффективность в схожей ситуации.

Прагматизм — полезный философский принцип, позволяющий посмотреть на консультирование в рамках широкого междисциплинарного контекста, интегрировать подходы и техники из различных теоретических направлений. Консультант также получает возможность избежать сверхзависимости от одного теоретического конструкта, выступающего в качестве единственного источника истины, и с большей легкостью построить собственную теорию, позволяющую впоследствии заимствовать наиболее подходящие принципы из любых доступных источников знаний. Возможно, именно Пабло Пикассо лучше всего смог выразить простоту философии прагматизма: «Когда у меня нет синего, я использую красный».

Как вы сейчас себя чувствуете?

Несмотря на то, что сейчас вы, возможно, просто ошеломлены таким объемом обрушившейся на вас информации, представленной в этих главах, тем не менее вы уже определенным образом рассортировали и организовали для себя новую информацию. Вероятно, одни теории, с которыми вы познакомились, вы сразу же нашли привлекательными для себя, в то время как на другие не обратили практически никакого вни-

мания. То, что одни теории вам нравятся, а другие вы отвергаете, не определяется чисто интеллектуальным и логическим анализом сильных и слабых сторон различных подходов. Ваши ценностные ориентации и взгляды на жизнь также играют важную роль в этом процессе оценивания, хотя, вероятно, многие из них и изменятся к моменту завершения вашего обучения.

Я полагаю, что сейчас, когда вы решаете одну из самых важных теоретических дилемм в консультировании, возможно, вам будет интересно заполнить один опросник. Вам будет предложено десять вопросов, на каждый из которых возможны три варианта ответов. Но правильных ответов здесь нет. Люди могут по-разному отвечать на одни и те же вопросы и быть при этом успешными консультантами. Я рекомендую вам заполнить этот опросник, выбирая те ответы, которые наиболее близки к тому, что вы думаете об окружающем мире, других людях, о себе и о том, каким образом люди меняются.

Заполнив этот опросник, вы сможете увидеть, как вырисовывается некоторый паттерн, определяющий то, что вы думаете о консультировании. Большинство ваших убеждений будут разделяться теориями, с которыми вы уже познакомились, и даже возможно, что одна или две теории будут практически полностью совпадать с вашими взглядами на консультирование. Но, продолжив знакомство с литературой по консультированию, вы, вероятно, обнаружите, что данные проведенных исследований свидетельствуют о том, что некоторые ваши взгляды не вполне адекватны. На самом деле, в качестве доказательств того, что одна теория лучше другой, можно приводить самые разные количественные и качественные показатели, но этот спор лучше отложить на другой раз. А предлагаемый вам сейчас опросник — это лишь отправная точка.

Опросник для разрешения теоретических дилемм

Указание: На каждый вопрос вы должны выбрать один ответ, больше всего соответствующий вашим взглядам. Будьте готовы на основании собственного опыта отстаивать свою позицию.

Взгляд на природу людей

- _____ По своей природе люди добры.
 _ _ _ _ _ По своей природе люди злы.
 _____ По своей природе люди нейтральны.

Ответственность за результаты работы

- _____ Ответственность за результаты консультирования в первую очередь лежит на клиентах.
 _____ Ответственность за результаты консультирования в первую очередь лежит на консультантах.
 _____ Ответственность распределена в равной степени между клиентом и консультантом.

Центр внимания

- _____ Внимание во время работы должно в первую очередь сосредоточиваться на чувствах.

- _____ Внимание во время работы должно в первую очередь сосредоточиваться на мыслях.
- _____ Внимание во время работы должно в первую очередь сосредоточиваться на поведении клиента.

Содержание

- _____ Содержание процесса консультирования должно составлять прошлое.
- _____ Содержание процесса консультирования должно составлять настоящее.
- _____ Содержание процесса консультирования должно составлять будущее.

Цели

- _____ Работа должна быть направлена на достижение определенных целей.
- _____ Работа должна быть направлена на обсуждение достаточно общих тем.
- _____ Работа должна быть направлена на рассмотрение процессов, возникающих непосредственно во время консультирования.

Навыки

- _____ Самый важный навык, которым должен владеть консультант, — это умение структурировать.
- _____ Самый важный навык, которым должен владеть консультант, — это умение интерпретировать.
- _____ Самый важный навык, которым должен владеть консультант, — это умение отражать.

Степень директивности консультанта

- _____ Консультант должен быть активным.
- _____ Консультант должен быть недирективным.
- _____ Консультант должен позволять клиенту самому решать, что для него будет лучше.

Роль консультанта

- _____ Консультант должен быть экспертом.
- _____ Консультант должен быть другом.
- _____ Консультант должен быть советчиком.

Теория

- _____ Консультант должен быть экспертом в области одной теории.
- _____ Консультант должен быть экспертом в области нескольких теорий.
- _____ Консультант должен уметь сочетать в своей работе несколько теорий.

Критерий успешности

- _____ Определяющим фактором успешности консультирования является хорошее знание теории.
- _____ Определяющим фактором успешности консультирования является совершенное владение навыками работы.
- _____ Определяющим фактором успешности консультирования является здоровая личность.

Посчитайте количество набранных баллов, потом умножьте их на свой возраст и поделите на количество пройденных курсов... Это шутка! Здесь нет балльной системы оценивания, но тем не менее полученный результат может оказаться для вас значимым. Просмотрев свои ответы, вы увидите, что отвечая на одни вопросы, вы были абсолютно уверены в своем выборе, в то время как отвечая на другие — вы колебались, поскольку вам все еще не хватает информации и опыта. Именно так и должно быть.

Спрашивая о том, как вы себя сейчас чувствуете, я надеялся, что вы поймете, что в вашем положении абсолютно нормально испытывать замешательство. Вам также не мешает осознать, что у вас уже сформировался ряд четких представлений, являющихся частью вашей личной теории, построением которой вы занимаетесь в данный момент.

Общие навыки, необходимые для проведения консультирования

В то время как споры о том, какой теоретический подход более эффективен в работе с людьми, все еще продолжаются, вопрос о том, какими навыками должен владеть консультант, практически не вызывает разногласий. Изначально многие навыки были заимствованы из различных теорий. Например, отражение чувств было заимствовано из клиент-центрированного консультирования, дискуссия по поводу убеждений — из когнитивной психотерапии, а постановка целей — из поведенческой психотерапии. Несмотря на эти особенности происхождения, многие навыки используются практически всеми консультантами, независимо от места и условий их работы, что позволяет называть эти навыки универсальными. То же самое относится и к общим стадиям процесса консультирования.

Стадии процесса консультирования

В отличие от предыдущего случая, когда мы говорили, что вопрос о том, какая теория наиболее эффективна, вызывает у консультантов массу споров, сейчас вы можете вздохнуть с облегчением, поскольку большинство консультантов имеют практически одинаковые представления о последовательности стадий в процессе консультирования. Большинство консультантов, независимо от того, используют ли они подход, ориентированный на инсайт или на действия, на прошлое или на настоящее, на мысли или на чувства, придерживаются в работе пятиступенчатой модели, основанной на использовании нескольких навыков, позволяющих продвигаться от одной стадии к другой (Doyle, 1998; Hackney, Cormier, 1996; Patterson, Welfel, 1999; Young, 1992).

Оценка проблем. На первой стадии консультант использует как письменные заметки, так и навыки клинического наблюдения, с тем чтобы сформировать собственное мнение по поводу жалоб, предъявляемых клиентом. Обычно консультант ставит «рабочий» диагноз, позволяющий принять ему ряд решений относительно плана будущей работы, определить, какая форма работы подойдет лучше всего — индивидуальная, семейная или групповая, краткосрочная или долгосрочная. На этой стадии консультант использует навыки выслушивания, сосредоточения внимания и наблюдения, принимая окончательное решение о том, в каком направлении пойдет работа. Некоторые

клиенты, например, лучше работают в рамках одних подходов, чем других. Также заключается своего рода контракт, в котором обе стороны договариваются о том, какие средства будут использоваться для достижения намеченных целей.

Исследование. Находясь на второй стадии, консультант отражает чувства и содержание переживаний, задает вопросы и проводит различные тесты с целью помочь клиенту прояснить свои актуальные и прошлые проблемы. Усилия также направлены на то, чтобы выстроить прочные психотерапевтические отношения. Консультант помогает клиенту рассказать свою историю, то есть рассказать об обстоятельствах, приведших его к столь затруднительному положению. Обычно возникающий при этом катарсис, или освобождение от напряжения, позволяет более глубоко исследовать то, что на самом деле происходит с клиентом. Исследование также традиционно используется для сбора информации, например о том, какое влияние на возникновение проблем оказала семья, о состоянии здоровья, о динамике эмоциональных состояний или для получения любых других сведений, которые могли бы пригодиться в работе.

Понимание. Хотя не все консультанты согласны с тем, что инсайт является достаточным условием для появления стойких поведенческих изменений, тем не менее большинство из них согласны с тем, что осознание клиентом того, как развивались его проблемы и как они связаны с другими сферами его жизни, имеет благоприятный эффект. При помощи эмпатического слушания, интерпретаций, конфронтации и других вспомогательных навыков, о которых разговор пойдет позже, консультант стремится вызвать у клиента инсайт, который послужил бы мостиком, ведущим к конструктивным действиям.

Инсайт может принимать самые разные формы, в зависимости от того, какой теории придерживается консультант. Стремясь вызвать инсайт, консультант может сосредоточить внимание на проблемах в прошлом, на текущих взаимодействиях в семье, на дисфункциональных стереотипах мышления, на противоречиях в поведении или даже на функциональных аспектах саморазрушительных действий. Независимо от того, на чем именно делается акцент, цель этой стадии — помочь клиентам понять, что они делают, почему они поступают именно так и какие могут быть альтернативные варианты их поведения.

Действие. В то время как одни консультанты предпочитают задерживаться на предыдущей стадии, другие консультанты более ориентированы на действия, и поэтому им больше нравится помогать клиентам в достижении видимых изменений. Тем не менее практически все консультанты согласились бы, что определенные действия полезны, возможно, в виде выполнения домашних заданий или просто в форме вопросов о том, как клиент собирается поступить в соответствии с полученной им во время работы новой информацией.

Наиболее часто используемые навыки на этой стадии — это постановка целей, ролевые игры, парадоксальные вмешательства и другие стратегии, помогающие распространить результаты, достигнутые в процессе консультирования, на другие сферы жизни клиента. Обычно консультант говорит клиенту примерно следующее: «Важно не столько то, что мы делаем здесь, сколько то, как вы используете полученные знания в своей жизни».

Оценка результатов. Как и в случае с любой другой планируемой деятельностью, в процессе консультирования также будет полезно оценить, в какой степени предпринимаемые усилия способствуют достижению намеченных целей. На этой стадии консультанты используют все ранее упомянутые навыки плюс умение оценивать и знания о методах проведения научного исследования, с тем чтобы помочь клиентам определить, насколько они близки к достижению намеченных целей. Возможно, понадобится внести некоторые коррективы, и если необходимо, то вернуться к предыдущим стадиям.

Базовые навыки, необходимые для проведения консультирования

Очень много факторов влияют на то, что именно консультант делает с клиентом во время сессии. Очевидно, что большинство разобранных нами теорий оказывают значимое влияние на личную философию консультанта и стиль его работы. Личностные особенности консультанта или его настроение в данный момент, так же как специфика проблем и целей клиента, будут также влиять на выбор вмешательств. Тем не менее большинство консультантов владеют базовыми навыками, эффективность которых подтверждена проведенными исследованиями. Именно наличие научной основы, подтверждающей эффективность базовых навыков, объясняет тот факт, что почти во всех учебных заведениях мира обучают практически одним и тем же навыкам. Однако консультанты все в большей степени признают тот факт, что эти навыки должны быть адаптированы в процессе работы в соответствии с тендерными, культурными и этническими особенностями каждого клиента (Ivey, Ivey, Simek-Morgan, 1997).

В этом разделе мы поговорим о базовых навыках, описывающих действия консультанта на протяжении всего психотерапевтического процесса и его отдельных стадиях, которые мы только что разобрали. Но сначала вам следует вспомнить о том, что главная цель психотерапевтического консультирования состоит в развитии новых, более адаптивных, ведущих к самовыражению и самореализации форм поведения. Исследование себя — это главная цель проводимой работы, и далее мы предлагаем вам паттерн, состоящий из навыков выслушивания, реагирования, инициирования и построения коммуникаций, помогающий в конце концов прийти к конструктивным действиям.

Во время работы консультант снова и снова возвращается к процессам исследования, понимания и действий. Действие провоцирует обратную связь, являющуюся стимулом для дальнейшего исследования себя, в результате чего клиент начинает лучше и больше понимать самого себя. Настоящее понимание, за которым следует действие, часто является результатом научения. И наконец, происходит модификация действий в соответствие с более адекватным восприятием.

До сих пор нас интересовало то, как мыслит консультант. А сейчас мы займемся изучением того, что консультанты *делают* во время сессий — то есть изучением основных вмешательств, которые наиболее часто используются для того, чтобы сделать процессы исследования и понимания себя более легкими и достичь желаемых изменений на уровне чувств, мыслей и действий.

Быть целенаправленным и надежным

Самая первая обязанность консультанта — овладеть навыками, техниками и методами, которые были бы эффективны в работе и помогали бы клиентам достигать конструктивных изменений. Но тему валидности достаточно сложно обсуждать, поскольку каждый консультант может заявить о том, что выбранный им подход валиден, и в какой-то мере он будет прав. Все техники, подходы и стили (даже самые причудливые) будут действенными, но лишь в работе с некоторыми клиентами и лишь при некоторых обстоятельствах. Поскольку валидность — это та мера, в которой определенная техника или стратегия оправдывает наши ожидания относительно ее действенности, то большинство практиков и теоретиков могут с легкостью продемонстрировать валидность используемых методов работы.

Однако спор о том, эффективен или не эффективен тот или иной прием, часто бывает лучше заменить обсуждением того, *в каких случаях* этот прием оказывается эффективным. Каган (Kagan, 1973) выразил эту мысль следующим образом: «Наша самая главная проблема заключается не в выяснении того, эффективно или неэффективно консультирование, а в определении того, какие методы будут всегда эффективны» (р. 234). Надежность — это мера постоянства эффективности используемых приемов в работе с самыми разными клиентами. Говоря другими словами, всегда ли используемые вами навыки построения психотерапевтических или человеческих отношений вызывают позитивные изменения у клиентов, с которыми вы работаете? Постоянство эффективности свидетельствует о целенаправленности консультанта. Надежность консультирования зависит от нескольких факторов: подбора валидных и адекватных техник, хорошей подготовки и от умения интегрировать личностные особенности каждого в рамки системного подхода к консультированию. В этом смысле быть целенаправленным и надежным значит максимизировать свой потенциал для оказания валидной и надежной профессиональной помощи. Это и есть основа профессионализма и целостности.

Надежность в консультировании предполагает снижение возможного влияния случайных переменных, что часто связывается со способностью консультанта быть последовательным. Целенаправленность имеет отношение к развитию когнитивной гибкости, интегрируемой со свободным и динамичным мировоззрением. Целенаправленный человек будет прояснять имеющуюся у него свободу выбора, сосредоточиваться на приоритетных сферах, на достижении поставленных целей. В этом смысле противоположным целенаправленному поведению будет поведение человека, обратившегося за помощью или нуждающегося в консультировании. Часто клиентам недостает в жизни целенаправленности, что свидетельствует об их ограниченности и неспособности увидеть существующую свободу выбора.

Естественно, что ваша цель как консультанта состоит в том, чтобы помочь своим клиентам при помощи методов, доказавших свою надежность и валидность, увидеть как можно больше имеющихся у них возможностей. Для многих консультантов эта задача более сложна, чем кажется на первый взгляд, поскольку они могут верить в то, что их работа успешна, не будучи на самом деле способны доказать, что это действительно так. Не удивительно, что эта проблема плохо освещена в литературе, и часто

она остается в виде незаданного вопроса клиента. Обязанность всех консультантов состоит в том, чтобы ответить на этот вопрос себе и своим клиентам и выяснить, как и почему они верят в то, что консультирование эффективно, и при этом эффективно в большинстве случаев.

Значимость навыков сопровождения (присоединения)

Возможно, что основу любых психотерапевтических вмешательств составляет физическое и психологическое сопровождение человека, которому требуется помощь (Sagk-hulf, Anthony, 1979; Claiborn, 1979; Ivey, Authier, 1978). Используя свою позу, мимику, жесты, контакт глазами, кивки головой и словесные подбадривания, консультант сообщает о своей заинтересованности в том, о чем клиент говорит и что он чувствует. Посредством активного сопровождения консультант может считывать также невербальную информацию о том, что происходит с клиентом. Например, дрожание губ, рука, сжатая в кулак, или нахмуренные брови являются невербальными подсказками о текущих переживаниях клиента. Консультант должен быть максимально внимательным на всех стадиях процесса консультирования, но особенно это важно на стадиях оценивания и исследования, когда вы только начинаете выстраивать психотерапевтические отношения.

Навык активного слушания является основным навыком сопровождения, при этом необходимо учитывать следующее:

1. *Имейте привычку слушать.* Помните о том, как надо слушать, и о том, как это называется на исследовании, понимании и действиях клиента.
2. *Не осуждайте.* Чтобы эффективно слушать другого человека, вы должны на время остановить свой внутренний монолог. Стремитесь воспринимать слова клиента, не оценивая их.
3. *Не отвлекайтесь.* Выслушивая клиента, стремитесь к тому, чтобы не отвлекаться на внутренние и внешние посторонние стимулы, которые могут снизить концентрацию вашего внимания во время работы.
4. *Не отвечайте сразу.* Дайте себе время подумать, не отвечайте сразу же на слова клиента, избегайте необдуманных и возможно поверхностных ответов.
5. *Отражайте содержание.* Когда вы отражаете суть сообщений клиента, то он начинает чувствовать, что вы его понимаете, а у вас появляется возможность проверить, насколько точно вы понимаете, о чем он хочет вам сказать.
6. *Выбирайте подходящие темы.* Сортируйте все посылаемые вам стимулы, уделяя внимание лишь актуальным и значимым. Определите те темы для обсуждения, которые помогут вам понять, каким образом клиент оказался у вас и как он воспринимает свои отношения с окружающим миром.

Навыки слушания. Существуют несколько возможных способов реагирования, поддерживающих способность клиента выражать свои мысли и свидетельствующих о вашем интересе к его словам:

1. Пассивное слушание: использование вербальных подбадриваний и невербальных сигналов, позволяющих клиенту почувствовать, что вы его слушаете.

Примеры:

«Понимаю».

«Угу».

«Да-да, продолжайте».

«Да».

2. Повторение: повторяя слова клиента, вы демонстрируете свою заинтересованность в том, о чем он вам рассказывает, и то, насколько точно вы его понимаете. Этот прием также можно использовать для того, чтобы выиграть время, позволяющее сформулировать более подходящий ответ.

Пример:

Клиент: Я так расстроен!

Консультант: Да, я вижу, вы действительно расстроены.

3. Перефразирование: переформулирование сообщения клиента — прием, используемый или для уточнения содержания сообщения, или для того, чтобы акцентировать внимание клиента на каком-либо моменте.

Пример:

Клиент: Моя жизнь абсолютно бессмысленна. Мне остается только умереть. У меня нет друзей. Родители всегда суют свой нос в мои дела.

Консультант: Вы чувствуете себя одиноким, затравленным и загнанным в ловушку, из которой вы не видите выхода.

4. Прояснение: проверка точности сообщения или поощрение дальнейшего развития этой же темы.

Пример:

Консультант: Вы говорите, что переживание чувства собственной уязвимости и обиды являлось лейтмотивом всей вашей жизни.

5. Отражение чувств: сосредоточение на чувствах с целью провоцирования катарсиса и самовыражения.

Пример:

Клиент: Я не знаю. Возможно, наш брак не стоит того, чтобы мы продолжали жить вместе. Чего только мы не пробовали делать, чтобы изменить существующее положение.

Консультант: Вы чувствуете фрустрацию и подавленность от того, что вы пытаетесь разрешить существующий конфликт, а ваша жена не прилагает для этого никаких усилий. Она ведет себя так, как если бы уже поставила крест на ваших отношениях, и вы чувствуете безнадежность и беспомощность.

6. Подведение итогов: Связывание в единое целое нескольких идей с тем, чтобы вызвать у клиента инсайт, прекратить его пустую болтовню, выделить наиболее значимые темы или подойти к завершению работы.

Мнение специалиста

Я вспоминаю о том, как впервые познакомился с навыками отражения услышанного. Тогда я вернулся домой, просто умирая от желания испытать на своих близких то, чему я научился. У меня просто дух захватывало от того, насколько сильным был этот прием. Но в то время я использовал его очень неуклюже. Кажется, тогда я просто повторял слова другого человека. Люди очень редко чувствуют, что их кто-то действительно слушает, и когда я стал уделять своим близким во время разговора все свое внимание, им это было на самом деле очень приятно. Сначала они даже не понимали, что происходит; они просто наслаждались моим вниманием. Но зато сейчас, когда им кажется, что я пытаюсь манипулировать ими или что-то вроде того, они говорят мне, чтобы я перестал испытывать на них свои «психологические штучки».

Пример:

Консультант: Сейчас вы много говорили о том, каким образом вы удерживаете людей на расстоянии. Вы стремитесь отойти назад, как только начинаете чувствовать наличие потенциала для налаживания дружеских отношений, и люди, пытающиеся к вам приблизиться, вскоре отказываются от своих намерений при виде вашей отчужденности. Вы также упомянули о том, что, возможно, вы научились равнодушию от своих родителей, у которых, по-видимому, никогда не хватало на вас времени.

Навыки исследования. Консультант может использовать навыки исследования с тем, чтобы выявить проблемы клиента, вызвать у него инсайт и исследовать его мысли и чувства. Большинство консультантов используют эти навыки в качестве основного приема работы на начальных стадиях консультирования.

1. Интервью: задавание клиенту открытых вопросов с целью сбора необходимой информации или поощрения процесса изучения себя.

Пример:

Что вы пытались делать, сталкиваясь в своей жизни с аналогичными трудностями?

2. Непосредственность: попытка перевести внимание на настоящее, прокомментировать особенности построения отношений во время сессии или предоставить обратную связь.

Пример:

Сейчас вы точно так же почтительны со мной, как и тогда, когда отказывались от предложения начальника.

3. Самораскрытие: приведение примеров из собственной жизни, что позволяет создать атмосферу доверия, моделировать собственную эффективность или извлекать пользу из процессов идентификации.

Пример:

Я припоминаю один случай из своей жизни, когда я был примерно в вашем возрасте и встретил человека, который мне очень нравился. Я пытался завоевать его внимание и начал предпринимать рискованные действия. Хотя у меня ничего не получилось и я сильно переживал, что меня отвергли, через некоторое время я справился с этим и стал встречаться с новыми людьми.

4. Интерпретация: попытка вызвать инсайт посредством раскрытия истинного смысла, скрывающегося за некоторыми паттернами поведения.

Пример:

Чтобы компенсировать отсутствие внимания со стороны отца, вы постоянно пытались строить отношения с мужчинами, которые бы о вас заботились и от которых бы вы зависели.

5. Конфронтация: дипломатичное обращение внимания клиента на расхождения: 1) между тем, что он сказал раньше, и тем, что он говорит сейчас; 2) между тем, что он говорит, и тем, что он делает и 3) между тем, что клиент говорит о себе, и тем, что видите вы.

Пример:

Вы постоянно говорите о том, что вы застенчивы, нерешительны, что вы неудачница и с вами очень скучно, но я заметил, что во время нашей работы вы обычно достаточно оживлены, энергичны и настойчивы в своем стремлении получить желаемое.

Навыки действий. Большинство консультантов используют в работе несколько основных приемов, помогающих клиентам перейти от попыток понять себя к конструктивным действиям:

1. Обеспечение информацией: предоставление конкретной, точной и актуальной информации, позволяющей развеять мифы, возбудить у клиента интерес или создать структуру.

Пример:

Одна из главных причин сложностей, которые у вас возникают, когда вы начинаете заниматься сексом со своей девушкой, заключается в том, что вы не начинаете с предварительных ласк, постепенно подготавливая свою партнершу к половому акту. Вместо этого вы просто срываете с себя всю одежду и прыгаете в кровать.

2. Советы: вмешательства в форме практических предложений или попытки мотивировать клиента на действия.

Пример:

Может быть, когда вы пойдете на собеседование по поводу работы в следующий раз, будет лучше, если вы обратите большее внимание на свой внешний вид и на впечатление, которое вы производите.

3. Постановка целей: определение направления для движения, планирование будущих действий, определение основы для измерения степени успешности и принятие клиентом на себя обязательств по совершению необходимых изменений.

Мнение специалиста

Навык постановки целей — это настоящий динамит. Ему так легко обучиться и он эффективен во многих ситуациях. Впервые я узнал об этом навыке от одного бихевиориста, которому очень нравилось заниматься определением, уточнением и измерением чего бы то ни было. Он научил нас своему любимому мнемоническому приему *SPAMMO*, каждая буква которого определяет критерий эффективной постановки цели. Настоящие цели должны быть специфичными (*specific*), адекватными (*pertinent*), достижимыми (*attainable*), удовлетворяющими обе стороны (*mutual*) и, уж конечно, наблюдаемыми (*measurable*) и измеряемыми (*observable*). Я знаю об этом приеме уже много лет и пытаюсь применять его и в собственной жизни. С клиентами он тоже проходит «на ура», поскольку позволяет им увидеть путь к конечным целям разбитым на маленькие шаги.

Пример:

Вы говорите, что на следующей неделе хотите попытаться быть более открытыми со своими друзьями и что вы скажете им, по крайней мере, три вещи, которые они еще о вас не знают.

4. Подкрепление: обеспечение поддержки и поощрений с тем, чтобы увеличить вероятность закрепления желаемого поведения.

Пример:

Чем больше вы рискуете, тем более смелым и уверенным вы себя чувствуете.

После того, что было на прошлой неделе, мне с трудом верится, что передо мной один и тот же человек.

5. Указания: предоставление инструкций, посредством которых можно изменить существующую структуру паттернов взаимодействия и коммуникаций.

Пример:

Поскольку ваша стратегия, когда вы настаиваете на том, чтобы ваш муж пришел на консультацию, не дает никаких результатов, то я советую вам изменить ее и подойти к этому вопросу с другой стороны — скажите своему мужу, что вам не хотелось бы, чтобы он приходил на консультацию.

Только что описанные навыки слушания, исследования и действий вы будете более подробно разбирать в последующих курсах. У вас есть масса возможностей практиковать эти навыки сначала на однокурсниках, а потом на клиентах. Эти навыки формируют основу действий консультантов во время сессий, независимо от их взглядов и теоретических предпочтений.

Кроме этих навыков, используемых, в основном, в рамках индивидуального консультирования, есть еще навыки, которыми должен владеть консультант, если он выполняет функции посредника (McRae, 1998), эксперта (Parsons, 1996), ведущего группы (Fuhrman, Burlingame, 1990; Jacobs, Masson, Harvill, 1998), специалиста в области семьи (Goldenberg, Goldenberg, 1999). Последующие главы и курсы подготовят вас и к выполнению вышеперечисленных функций, но несмотря на это, основными навыками,

независимо от того, с какими клиентами и в каких условиях вы работаете, остаются базовые навыки слушания, исследования и действий, адаптированные в соответствии с вашими теоретическими предпочтениями.

Резюме

Теория — это не враг. Она не должна ограничивать свободу ваших действий. Как сказала Леона Тайлер, одна из самых выдающихся теоретиков в консультировании, «если под теорией понимается набор четко сформулированных постулатов, из которых могут быть сделаны лишь жесткие выводы, то тогда у меня нет теории. Даже более того, я не хочу, чтобы она у меня была... Но если под теорией понимается структурированный набор понятий, посредством которых люди пытаются перенести свой опыт в рамки осмысленной модели, то тогда я могу назвать себя теоретиком» (Tyler, 1970, p. 298-299). По Тайлер, теория, это не больше и не меньше чем поиск собственного смысла, способ организовать идеи и способ выстроить свое отношение к окружающему миру.

Преыдушие главы этой книги, посвященные разбору теорий консультирования, предложили вам основу для понимания самых различных подходов к работе. Желательно, чтобы вы занялись изучением понятий, с которыми вас знакомят на занятиях и в учебниках, чтобы вы практиковали демонстрируемые вам навыки и овладевали техниками, предлагаемыми различными теоретическими направлениями. Лишь после того, как вы овладеете этими подходами, подведете итоги и начнете использовать их в работе, только тогда вы можете начинать их персонализировать.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Читая эту книгу, вы уже вкратце познакомились с рядом теоретических направлений в консультировании, таких как:

Клиент-центрированное

Поведенческое

Экзистенциальное

Гештальт

Психотерапия реальностью

Нарративное

Рационально-эмотивное

Психоаналитическое

Адлеровское

Мультимодальное

Стратегическое

Возможно, вы уже почувствовали, что одни теории вас привлекают, в то время как другие вам не нравятся. Обведите в кружок особенно понравившиеся вам теории и вычеркните отвергаемые. Попробуйте разобраться, почему вас привлекают теории, которые вы обвели в кружок. Какие ваши личностные особенности, ценности и опыт повлияли на ваш выбор?

2. Критическое оценивание, развитие, интегрирование и применение теорий, особенно в отношении того, как люди чем-либо обучаются, растут и изменяются, имеет особое значение для работы консультанта-практика. Основываясь на своем, пусть

даже небольшом опыте, расскажите о *своей* теории, объясняющей, каким образом люди совершают изменения в своей жизни.

3. Используйте следующий опросник для оценки уровня развития своих навыков:

Шкала оценки навыков построения отношений

(5) Всегда; (4) Почти всегда; (3) Иногда; (2) Редко; (1) Никогда

Самосознание

- _____ Я нахожусь в контакте со своими чувствами
- _____ Наедине с самим собой я чувствую себя комфортно
- _____ Я осознаю свои страхи, тревоги и нерешенные конфликты

Самораскрытие

- _____ Я искренне и понятно выражаю свои чувства
- _____ В общении я точен и выразителен
- _____ Я открыто делюсь своими мыслями и чувствами

Активное слушание

- _____ Я умею сосредоточиваться на том, что говорят другие, и могу воспроизвести основной смысл их сообщений
- _____ Когда я слушаю, я демонстрирую внимание и заинтересованность
- _____ Я способен игнорировать внутренние и внешние стимулы, отвлекающие мое внимание

Реагирование

- _____ Другие люди воспринимают меня как надежного человека, с которым можно поговорить
- _____ Я умею показывать свое понимание услышанного
- _____ Я понимаю мысли и чувства, стоящие за поведением других людей

Инициирование

- _____ Я способен увлечь другого человека
- _____ Я могу заставить раскрыться другого человека
- _____ Я могу плавно и естественно оживить беседу

Установки

- Я не осуждаю и принимаю других людей, даже если их ценностные ориентации и мнения отличаются от моих собственных
- Я отношусь благожелательно и уважительно к другим людям
- Я умею заботиться и сострадать

Способность справляться с конфликтами

- _____ Я умею вступать в конфронтацию с другими людьми, не вынуждая их при этом занимать оборонительную позицию
- _____ Я беру на себя ответственность за роль, которую я играю в создании конфликтов
- _____ Я умею разряжать взрывоопасные ситуации

На основании полученных результатов, так же как и консультаций с вашими преподавателями и коллегами, что бы вы могли сказать о своих сильных и слабых сторонах? Составьте план работы по развитию своих слабых сторон.

Домашнее задание

Соберитесь в группы по два-три человека. Пусть каждый возьмет на себя роль страстного приверженца одной из теорий, представленных в данной главе. После этого, устройте обсуждение собственных позиций, защищая их на основании имеющегося опыта.

Рекомендуемая литература

- Corey, G. (2000). *Theories of counseling and psychotherapy* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1998). *Interviewing strategies for helpers* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (1995). *Current psychotherapies* (5th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Egan, G. (1997). *The skilled helper* (6th ed.). Pacific Grove, C A: Brooks/Cole.
- Evans, D. R., Hearn, M. T, Uhlemann, M. R., & Ivey, A. E. (1998). *Essential intewiewing: A programmed approach to effective communication* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Hackney, H. L., & Cormier, L. S. (1996). *The professional counselor: A process guide to helping* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Heaton, J. (1998). *Building basic therapeutic skills*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kottler, J. A. (1991). *The compleat therapist*. San Francisco: Jossey-Bass.

8

глава

Оценка, тестирование и процесс диагностики

В соавторстве с Перри Л. Коллинзом

Среди консультантов, независимо от того, придерживаются ли они в работе инсайт-ориентированных подходов, подходов, ориентированных на действия, или своих собственных моделей, вопрос о процессе оценки не вызывает разногласий. Оценка может происходить в форме проведения ряда тестовых методик и процедур или в форме беседы о том, что происходит (и что произошло) в жизни клиента.

Как вы можете полагать, что поможете человеку, не имея даже четкого представления о том, что с ним происходит? Оценка, тестирование и последующий процесс диагностики помогут как клиенту, так и консультанту начать действовать организованно. Представьте себе, например, что к вам обратилась молодая женщина с жалобами на депрессию, и она хотела бы, чтобы вы помогли ей вновь обрести спокойствие. Но перед тем как кинуться ей помогать, вы должны задать себе несколько вопросов.

- Что она имеет в виду под «депрессией»? Для одного человека это может быть угнетенность, отнимающая все силы; а для другого — всего лишь плохое настроение.
- Что еще происходит в ее жизни? В каком контексте развивается ее проблема? Были ли предпосылки текущего эпизода? Если да, то какое влияние оказывают такие факторы, как семейное положение, стадии развития, социальная адаптация?
- Что она имеет в виду под словами «вновь обрести спокойствие»? Каким было ее состояние до появления у нее этой проблемы? Каково ее обычное состояние?
- Каковы ее ожидания относительно того, что вы можете для нее сделать? Что нужно сделать для того, чтобы работа была успешной?
- Что обычно помогало ей, когда она оказывалась в аналогичной ситуации? Какие вмешательства в прошлом были более успешными, а какие — менее?

Это самый простой набор вопросов, которые могли бы прийти вам в голову, когда вы впервые слушали рассказ этой клиентки о своих сложностях. Кроме того, Кляйнке (Kleinke, 1994) предлагает вам выяснить также следующие вопросы: почему клиентка обратилась за помощью именно сейчас; как эта проблема влияет на другие сферы ее

Мнение специалиста

Я всегда переживаю минутную панику, когда в дверях появляется новый клиент. Смогу ли я помочь этому человеку? Смогу ли я хотя бы понять, что с ним происходит? И пока первые несколько минут я пытаюсь слушать его, я испытываю сильное стремление взять и разобраться с его «проблемой». Но я знаю, что как только этот человек выйдет за дверь, мне нужно будет составить план работы, определить более конкретно жалобы клиента, психотерапевтические цели и диагноз.

Мне кажется глупым ожидать, что я смогу все это сделать уже после первой встречи. И независимо от того, сколько времени я практикую и сколько у меня опыта, я все еще продолжаю преклоняться перед сложностью и уникальностью каждого человеческого существа.

Я знаю, что какую бы оценку я ни проводил, какой бы диагноз я ни ставил, это всего лишь отправная точка. И только после того, как я узнаю человека поближе, я смогу более точно определить, что с ним происходит. А пока мне остается лишь стараться дышать глубже и быть терпеливым.

жизни; когда ей становится легче, а когда хуже; что бы произошло, если бы ее проблема разрешилась; кто еще заинтересован в том, чтобы клиентка менялась в определенном направлении; что из себя представляет система оказания поддержки клиентки?

Когда вы колеблетесь, не отвечая на вопрос клиента о том, как вы будете ему помогать, это не значит, что вы мешкаете; было бы просто глупо начинать действовать, предварительно полностью не разобравшись с тем, чего вы пытаетесь достигнуть. Это как если бы вы пришли к врачу с жалобой на боль в желудке, а он сразу же направил вас на хирургическую операцию, не проведя никаких соответствующих исследований, при помощи которых можно было бы определить, что именно у вас не в порядке.

В какой бы форме ни проходил процесс оценки — будь то письменные тесты, заполнение анкет, позволяющих собрать всю необходимую информацию, структурированные интервью или продолжительные беседы, он играет важную роль, поскольку позволяет решить несколько важных задач:

- ближе познакомиться с особенностями функционирования клиента и его миром;
- собрать информацию о событиях и проблемах, имевших большое значение в прошлом;
- ознакомиться с семейной историей клиента и его текущими условиями жизни;
- оценить сильные и слабые стороны клиента в интеллектуальном, образовательном, эмоциональном, межличностном, нравственном и поведенческом плане;
- определить текущие проблемы;
- сформулировать диагноз;
- разработать план работы, направленный на достижение взаимно согласованных психотерапевтических целей.

В любом случае перед тем, как предпринимать какие-либо психотерапевтические действия, сначала вы должны провести тщательное изучение имеющейся ситуации и динамики ее развития. Не спешите делать выводы, имея на руках слишком мало информации, поскольку часто мы склонны обращать внимание лишь на те данные, которые подтверждают наши первоначальные суждения о клиентах (Stevens, Morris, 1995).

Что такое оценка?

Оценка — это многогранный процесс, включающий в себя множество функций, таких как тестирование и формулировка заключения, цель которых — определить характерные особенности индивида, его склонности, достижения и личные качества. Оценку можно рассматривать как интегративный процесс, позволяющий объединить разнородную информацию в значимый паттерн, отражающий интересующие нас особенности индивида. Этот процесс никогда не основывается на результатах единственного измерения и никогда не отдает предпочтение одному параметру за счет другого. Чтобы оценочный профиль был значимым и полезным, он должен обеспечивать возможность понимания индивида с как можно более широких и интегративных позиций.

Лишь самая точная информация может обеспечить адекватное использование процесса оценки в консультировании. Рассмотрим, например, ситуацию, когда нам необходимо произвести отбор претендентов, желающих пройти программу подготовки консультантов. Допустим, нам нужны люди, которые в прошлом продемонстрировали хорошие успехи в обучении, с достаточно высоким уровнем интеллекта, умеющие грамотно писать и говорить и имеющие сильную мотивацию помогать другим. Помимо этого, лучше всего нам подошли бы люди, приятные в общении, умеющие правильно строить взаимоотношения с другими людьми и сочувствовать им. Также нам хотелось бы, чтобы они имели хорошо развитые моральные качества, хорошо воспринимали обратную связь и умели анализировать свое поведение и поведение других людей.

Но мы сталкиваемся и с некоторыми практическими сложностями. Наше время и ресурсы, отведенные для отсеивания претендентов, ограничены. В идеале мы могли бы потратить недели на то, чтобы изучить каждого из нескольких сотен претендентов; но реально нам необходим краткосрочный метод, который помогал бы нам, хотя бы приблизительно, предсказывать успешность прохождения нашей программы и развития карьеры консультанта.

Возможно, нам захотелось бы включить в процесс диагностики стандартизованный тестовый балл — показатель прошлых успехов в обучении. Этот балл мог бы нам позволить оценить те параметры, которые кажутся наиболее отвечающими нашим целям, например, наличие более развитых вербальных способностей, по сравнению с математическими. Вероятно, мы захотели бы узнать о вашем прошлом опыте обучения или работы, как можно более схожим с тем, с чем вам предстоит столкнуться. В этом отношении полезными будут рекомендации, полученные от хорошо осведомленных, знающих наблюдателей и, конечно же, от предыдущих супервизоров. Также было бы желательно почитать написанные претендентами эссе, например, посвященные обсуждению личных и профессиональных целей. И если все собранные данные покажут, что данный претендент нам подходит, то проведение структурированного интервью обеспечит нас дополнительной, потенциально полезной информацией.

Проведение каждой из описанных процедур обеспечило бы нас информацией, Из которой мы могли бы выстроить интегративный портрет. Таким образом, оценка помогает нам сформировать как можно более разностороннее представление об индивидуальных особенностях, качествах или склонностях человека, задействовав при этом Все доступные источники информации.

Мнение специалиста

Когда я впервые стал заниматься диагностикой, работая с детьми в рамках школьной системы, то был очень ригиден и много энергии вкладывал в то, чтобы убедиться, что я грамотно использую тесты в соответствии со стандартизованными процедурами. Я интересовался лишь полученными цифрами и стандартными отклонениями от набранных баллов и мало внимания уделял другим важным аспектам, являющимся частью процесса проведения тестирования, таким как отношение, мотивация или уровень внимания. Но после того как у меня появился больший опыт в использовании тестов, я осознал значимость наблюдения во время процесса оценки. В своих отчетах я стал более детально фиксировать то, как дети выполняли задания, отмечал их эмоциональные реакции, манеру вести себя и степень их заинтересованности. Я нашел, что собирать всю эту информацию так же важно, как и просто смотреть на цифры.

Я обнаружил, что использование не одной, а нескольких тестовых процедур позволяет получить более живой портрет человека, того, какой он на самом деле. Я полагаю, что именно по этой причине во многих школах и учреждениях для получения более ясного представления о личности клиента, его достижениях, способностях, сильных и слабых сторонах и прочих особенностях опираются не на единственную процедуру, а на использование целых батарей тестов и процедур. Я также полагаю, что процесс оценки сам по себе может иметь психотерапевтический эффект, поскольку клиенты узнают много нового о себе. Эта информация является для них дополнительным «зеркалом», посредством которого они отражают и оценивают себя.

Процесс исследования предполагает сбор самой разной информации, позволяющей прояснить как можно больше интересующих нас сторон личности человека. Источники информации можно разделить на две большие категории. К *стандартизованным измерениям* относятся тесты, придуманные с целью обеспечить единообразие проведения и обработки результатов измерений, сделав доступным сравнение с нормами. *Нестандартизованные измерения* представляют собой более популярный и разнообразный подход к сбору информации, но не обеспечивают единообразия проведения измерений и предполагают наличие субъективизма.

Роль тестирования в процессе оценки

Хотя тестирование — это не единственный способ, при помощи которого можно собрать полезную информацию и оценить психологические особенности клиента, оно является одним из самых популярных методов, используемых консультантами. История консультирования тесно переплетена с развитием тестирования.

В начале двадцатого века Джеймс Кэттелл, один из первых экспериментальных психологов, занимаясь измерением интеллектуальных способностей учащихся, ввел в употребление термин «умственные тесты». Используя работы Френсиса Гальтона, разработанные им шкалы оценок, опросники, статистические методы, Кэттелл вместе с другими европейскими исследователями — Крепелином, занимавшимся тестированием психически больных, и Бине, разработавшим шкалы для измерения уровня интеллекта у детей, развил науку и индустрию тестов. Хотя тесты интеллекта Бине,

предназначенные для отбора школьников, были первыми широко используемыми тестами, реальным толчком к развитию психологического и педагогического тестирования до сегодняшнего уровня явилось применение группового тестирования интеллекта во время Первой мировой войны. Армейский альфа и армейский бета были первыми групповыми тестами интеллекта, разработанными для отсеивания лиц, непригодных к службе. Армейские психологи также занимались созданием групповых личностных тестов, позволяющих отсеивать лиц с потенциальными проблемами.

Армейский опыт группового интеллектуального и личностного тестирования создал базу для дальнейшего развития процедур оценки на протяжении 20-х годов XX века. За период между 1920 и 1940 годами было разработано множество других тестов, измеряющих различные параметры, такие как интеллект, склонности, способности, установки, личностные особенности и интересы человека.

Количество тестов выросло до такой степени, что для того чтобы консультанты могли лишь ознакомиться с доступными тестовыми процедурами, понадобилось создавать каталог. Этот каталог впервые был опубликован Оскаром Бурсом, в наши дни он известен под названием «Ежегодник психических измерений» (*Mental Measurements Yearbook*).

Второй всплеск в развитии и использовании тестирования пришелся на время Второй мировой войны, что было во многом обусловлено уже упомянутыми причинами, то есть необходимостью нахождения более эффективных способов отбора кадров и оптимального использования их способностей. В это время были созданы и широко применялись такие тесты, как тест Векслера по определению интеллекта у взрослых (*WAIS*) и Миннесотский многофазовый личностный опросник (*MMPI*).

Несмотря на все преимущества, предлагаемые тестами, они все чаще и чаще подвергаются критике, в первую очередь это связано с культурной и этнической обусловленностью тестовых процедур, с тем, что они отражают ценности доминирующей культуры, не принимая во внимание различия в образовательном опыте у представителей

Тестовые процедуры обеспечивают последовательный и стандартизованный сбор ценной информации, что позволяет сравнивать полученные результаты с нормативными показателями. Квалифицированные консультанты обращают внимание не только на объективные результаты, но и на особенности поведения самого человека в процессе оценки.



не доминирующих культур. Эти проблемы привели к тому, что появился ряд ограничений относительно использования тестов, и к тому, что некоторые специалисты разочаровались в них. Но несмотря на это, тесты все чаще и чаще используются для самых разных целей, поскольку они позволяют людям, занимающимся принятием решений, экономично предсказывать будущее поведение других людей (Watkins, 1994).

Компьютеры значительно упростили процесс развития тестирования, подсчета баллов и интерпретации результатов. Вероятно, что сегодняшний прорыв, сделавший компьютеры доступными для всех, приведет к дальнейшему увеличению популярности тестов. Однако подобные новшества в тестировании вновь привели к обсуждению проблем, касающихся возможного искажения данных, и проблем, связанных с сохранением конфиденциальности. Как вы можете чувствовать себя в безопасности, если знаете, что любое правительственное учреждение или даже хакер, взломавший компьютер, может получить доступ к информации, касающейся вас лично, так что вы даже и не будете знать о нарушении личных прав.

Зачем изучать тестирование?

Возможно, лучше всего начать знакомство с тестированием и оценкой с изучения вопроса о том, почему эти процедуры считаются столь важными. Процесс консультирования предполагает многоуровневое принятие решений, помогающее клиенту решать его проблемы, эффективно меняться и составлять план действий с учетом самых разных обстоятельствах. Чтобы процесс принятия решений был максимально эффективным, он должен основываться на понимании себя, осознании доступных альтернатив и возможностей и на полученной информации. Мы уже обсудили ряд широко используемых техник, позволяющих собирать информацию, необходимую для принятия решения.

В частности, применение консультантом представленных вербальных и невербальных техник является основным условием, которое облегчает процесс консультирования и помогает клиенту интегрировать разнородную информацию о самом себе и переживаемых сложностях. Тестирование, как составляющая процесса оценки, является дополнительным источником информации о клиентах, которая может оказывать влияние на процесс принятия решений. На самом деле тесты помогают получить такую информацию, которую обычно сложно получить при помощи нетестовых методов: они предлагают данные, отражающие сходства и различия между клиентами.

Пройдя тест или серию тестов, клиенты получают новую информацию о себе, могут сравнить свои результаты с результатами других людей. Эта информация дает клиентам возможность лучше понять себя и может оказаться очень ценной при изучении возможных альтернатив во время процесса принятия решений.

Информация, полученная при помощи тестирования, не всегда бывает конкретной и непротиворечивой; следовательно, консультант должен уметь использовать техники оценки таким образом, чтобы разрешать возможные противоречия в полученных данных при помощи процесса исследования информации. Чтобы клиент мог получать информацию о себе из как можно более разнообразных источников, консультант должен уметь правильно выбирать, использовать тесты и интерпретировать полученные данные. Неумение проводить тесты и процесс оценки означает сознательный отказ

от потенциально ценного источника данных, которые могли бы улучшить качество принимаемых решений относительно изменений в стиле жизни, поведенческих паттернах или работе. Интересно и даже полезно узнать свой уровень способностей в какой-либо сфере по сравнению с уровнем других людей, выполнявших те же самые задания.

Но может случиться так, что вы столкнетесь с ситуацией, когда ваши клиенты уже пережили психологическую травму вследствие неправильного проведения тестовых процедур. Не разбираясь в том, что такое сырые данные, позволяющие оценить уместность использования конкретного теста, вы никогда не сможете решить вопрос о необходимости их использования в той или иной ситуации. Таким образом, даже если вы вообще не собираетесь использовать тесты (что весьма сомнительно), вы все равно должны быть знакомы с понятиями нормы, надежности, валидности, клинической и статистической значимости и другими релевантными понятиями, чтобы помочь клиентам разобраться с их прошлым опытом прохождения тестов. Этими знаниями необходимо владеть не только с целью сбора значимой информации о клиенте, но их можно использовать и для составления плана психотерапевтической работы.

Стандартизованные измерения

Тест не более и не менее таинственен, чем попытка объективно и последовательно измерить какую-либо форму поведения (Anastasi, 1997). Не имеет значения, определяете ли вы профессиональные предпочтения клиента, его математические способности, вербальный интеллект, личностные особенности или потенциал для успешной деятельности в той или иной сфере, тесты служат подходящей основой для оценки уровня развития, полезности или желательности различных качеств индивида.

Тесты используются для того, чтобы подобрать наиболее способных и отвечающих требованиям людей на ту или иную программу, должность или работу. Тесты ценны как механизм, позволяющий путем выдвижения гипотез предсказывать будущие поступки или действия человека. И конечно же, тесты помогают консультантам выполнять их основную задачу: понимать клиентов, характерные для них паттерны поведения, их сильные и слабые стороны, ценности, склонности и навыки, а самое главное — их потенциал и способность к росту.

Для того чтобы тест был полезным, он должен *валидно* и *надежно* измерять ту или иную форму поведения. Под *надежностью* понимается точность тестовых показателей, в то время как под *валидностью* понимается та мера, в которой тесты действительно измеряют то, что они должны измерять. Хотя не существует абсолютно валидных или достоверных тестов, любой оценочный инструмент или методология, используемые консультантом, должны соответствовать этим критериям и учитывать принадлежность клиента к определенной группе, а также контекст, в котором проводятся тесты (Groth-Marnat, 1990).

Несмотря на то, что изначально тесты задумывались как объективные, беспристрастные, надежные и адекватные процедуры измерения, с ними связано множество проблем. Чтобы консультанты лучше разбирались в этих вопросах, Предигер (Prediger, 1993) разработал набор поликультурных оценочных стандартов, которые можно использовать

для оценки тестовых материалов с поликультурной позиции. На страницах обозрения «Стандарты педагогического и психологического тестирования» Вагнер (Wagner, 1987) призывает консультантов «выйти за рамки традиционных ролей в тестировании и консультировании и учитывать половые, возрастные и этнические особенности клиентов для того, чтобы определить, какие тестовые методики будут наиболее подходящими, и правильно интерпретировать результаты» (р. 203).

Необходимо сделать еще несколько замечаний в отношении использования тестовых процедур:

1. Тесты относят клиента к той или иной категории людей, что может потенциально нанести ему вред. Часто интерпретации, предлагаемые тестами, приводят к наклеиванию на клиентов таких ярлыков, как «умственно отсталый», «психически больной», «не соответствующий норме» или «пассивно-зависимый».
2. Построение тестов — это несовершенная наука, не обязательно приводящая к точным или полезным результатам. Статистика относительно тестовой валидности и надежности не впечатляет. Например, когда мамаша хвастается, что у ее сына *IQ* равен 116, естественно, она переходит допустимый уровень доверия к этой магической цифре. Чтобы быть честной, ей следовало говорить о результатах намного осторожнее: «Вероятность того, что *IQ* моего сына колеблется между 112 и 120, составляет 68,4 %».
3. Против использования ряда стандартизованных процедур говорят многие искажения, обусловленные расовым и половым факторами, поскольку вопросы и процедуры нормирования отражают язык и обычаи белых людей, принадлежащих к среднему классу.
4. Часто тестирование используется как своего рода предлог для того, чтобы вести клиента в определенном направлении, что часто ограничивает его будущие представления и потенциал. Пятиклассник, подающий большие надежды в области математики, быть может, никогда не будет иметь возможности реализовать скрытый художественный или литературный талант.
5. Тесты часто обнаруживают скрываемую и утаиваемую информацию (что является одной из их функций), и это можно расценивать как нарушение личных прав. Тесты раскрывают те стороны личности человека, которые он, возможно, хотел бы скрыть от других людей.

Но несмотря на все эти ограничения и этические проблемы, стандартизованные тесты выполняют несколько полезных функций, которые нельзя продублировать при помощи таких альтернативных стратегий оценки, как клиническое интервью, и других не стандартизованных процедур.

Во-первых, то, что тесты стандартизованы, означает, что предпринимаются попытки обеспечить единообразие проведения и оценки тестовых процедур для всех клиентов. Независимо от того, где проводится тест, в какое время, кем и кто является тестируемым, влияние субъективных факторов должно быть сведено к минимуму. И поэтому очень важно, чтобы консультанты прошли специальную подготовку, перед тем как приступать к проведению стандартизованных тестов. Такие документы, как лицензия на право оказания консультативных услуг, не гарантируют компетентность консультанта в проведении стандартизованных тестовых процедур (Moreland et al., 1995). Понятие стандартизации также имеет отношение к общей практике оценки в соответ-

ствии с «нормами», или нормативными показателями, что дает возможность сравнивать определенные формы поведения конкретного человека с поведением большого количества других людей.

Стандартизованные процедуры оценки помогают получить информацию, при помощи которой можно прогнозировать будущее поведение клиента. Неважно, проводим ли мы клиническую оценку того, является ли конкретный человек потенциальным кандидатом на совершение суицида, хорошим претендентом на ту или иную вакансию или подходящим клиентом для прохождения консультирования, интерпретация результатов проведенных тестов обеспечит нас просто бесценной информацией. Тесты также можно использовать для оценки действия различных психотерапевтических методов и определения необходимости каких-либо дополнительных вмешательств. Также они часто используются как инструменты отбора и классификации, используемые в качестве вспомогательных средств в сложном процессе подбора людей на наиболее подходящую для них работу. И наконец, тесты — это просто дополнительный источник информации для клиницистов, краткое обобщение типичного поведения клиента.

Независимо от того, проводится ли тестирование в групповой форме (для увеличения эффективности и экономии) или оно проходит в индивидуальном порядке, тесты должны иметь целесообразный вид, приемлемый объем и отвечать определенным целям. Существуют свои процедуры для измерения способностей, склонностей, достижений, личностных особенностей и интересов.

Тесты способностей

Вопрос об определении интеллекта был достаточно сложным и вызывал множество противоречивых и яростных споров. И хотя обсуждение этой темы среди экспертов все еще продолжается и в наше время, практически все согласны с тем, что интеллект складывается из нескольких составляющих: 1) абстрактное мышление; 2) решение задач; 3) способность приобретать новые знания; 4) способность адаптироваться к новым ситуациям; 5) поддержание определенного уровня развития способностей, позволяющего достигать желаемых целей.

Несмотря на имеющиеся сложности с определением интеллекта, существует ряд процедур, при помощи которых пытаются измерять общий уровень интеллекта человека или его устойчивую способность логически рассуждать и использовать имеющиеся знания. Тесты, при помощи которых пытаются измерять интеллект, вероятнее всего отражают имеющийся у человека академический/образовательный потенциал к обучению, особенно в отношении трудного для понимания и абстрактного материала. В большинство таких тестов также включены задания, требующие от клиента демонстрации способности к запоминанию, узнаванию паттернов, способности принимать решения, вербальных и аналитических навыков, общего уровня знаний и способности ориентироваться в различных обстоятельствах.

Одними из самых популярных тестов интеллекта являются тест Стенфорд-Бине, при помощи которого, как считается, можно получить самые точные измерения уровня интеллекта, и тест Векслера — специально разработанная процедура оценки интеллекта у взрослых (*WAIS*) и у детей (*WISC*). Тест Векслера и тест Стенфорд-Бине

Мнение специалиста

Проводя диагностику в небольшом общественном колледже, я протестировал множество студентов, имеющих проблемы с обучением. Мне очень нравится проводить тестирование, и я обнаружил, что настоящая сложность заключается не в том, как правильно проводить тест Векслера или Стенфорд-Бине, а в том, как правильно использовать полученные в результате тестирования данные. Понимание того, как набранные в субтестах баллы отражают повседневную жизнь клиентов и как им можно помочь преодолеть свои слабости и научиться использовать свои сильные стороны — основная цель проведения подобного тестирования.

Также я понял, что последующее обсуждение с клиентом полученных им результатов — это очень серьезный вопрос, и много раз, узнавая о своих результатах, клиенты были полны страха и тревоги, особенно если у них имелись значительные проблемы. Очень сложно предъявить клиенту результаты таким образом, чтобы он не ушел от вас обескураженным или с ощущением неудачи.

являются примерами индивидуально проводимых тестов, при помощи которых измеряют *IQ* (коэффициент интеллекта), рассматриваемый как общий, базовый уровень интеллекта, где особое значение придается вербальной и невербальной способности к решению задач. Для проведения этих тестов требуется специальная подготовка и наличие лицензии государственного образца.

Также существуют групповые тесты способностей (например, Тест школьных способностей Отиса-Леннона), которые измеряют интеллектуальные способности скорее как способности к учебе, и их результаты в значительной степени обусловлены предшествующим опытом обучения. Однако к этим групповым тестам не предъявляются те же административные требования, что к индивидуальным тестам, и поэтому их часто используют в рамках образовательных учреждений.

Тесты возможностей

Тесты возможностей ориентированы в первую очередь на предсказание успешности человека в каком-либо виде деятельности. Всем нам приходится время от времени проходить тестирование, чтобы можно было определить, подходим ли мы на то или иное место. Вероятно, у вас есть опыт прохождения Теста учебных возможностей (*Scholastic Aptitude Test*) или Теста для американских колледжей (*American College Test*), допускающего к обучению в колледже, или сдачи последиplomного экзамена, позволяющего начать обучение по программе последиplomного образования.

Тест, допускающий к обучению в юридической школе (*Law School Admission Test*), — другой пример теста, используемого для прогнозирования успешности прохождения программ обучения продвинутого типа. В рамках государственных учреждений по трудоустройству используются такие тесты возможностей, как, например, Батарея тестов общих способностей (*General Aptitude Test Battery*), в рамках школьной системы — Дифференциальные тесты способностей (*Differential Aptitude Test*) для оценки возможностей детей к обучению и для их распределения по образовательным учреждениям.

Тесты достижений

Часто называемые тестами умений, тесты достижений используются для измерения качества научения, уровня приобретенных способностей или навыков. Подобные тесты широко используются и могут быть адаптированы к решению практически любых задач, начиная от оценки, насколько хорошо студенты усвоили содержание курса (стандартный экзамен), заканчивая проведением дорожных тестов при сдаче на водительские права. Результаты можно использовать в качестве диагностических средств, для обоснования мнений и при составлении прогнозов, поскольку будущую деятельность лучше всего предопределяет предшествующая. Наиболее популярными тестами в этой категории являются Калифорнийский тест достижений (*California Achievement Test*) и Тест достижений для учащихся американских школ (*Metropolitan Achievement Test*).

Тесты обычных действий

Эти тесты, предназначенные для измерения повседневного поведения или действий человека, основаны не на изучении того, что человек может сделать (его способностей), а того, что он делает. При выполнении тестов подобного рода мотивация также имеет определенное значение, но в меньшей степени, по сравнению с тестами способностей. Тесты обычных действий делят на две большие категории — личностные опросники и инвентари интересов.

Личностные опросники. Эти тесты предназначены для сбора информации о предпочтениях, установках, личностных паттернах и проблемах человека. Результаты выражаются посредством сравнения со стандартными групповыми показателями. Одна из проблем, связанная с использованием личностных опросников, — возможность неискренне отвечать на предлагаемые вопросы, хотя в большинстве тестов подобного типа имеется шкала, определяющая тенденцию к стремлению произвести чрезмерно благоприятное впечатление (см. Таблица 8.1). В качестве примеров личностных опросников можно привести Список личностных предпочтений Эдвардса (*Edwards Personal Preference Schedule*), Опросник личностных ориентации (*Personal Orientation Inventory*) и Миннесотский многофазовый личностный опросник (*MMPI-II*).

Еще один тип тестов, определяющих личностные особенности, — это проективные тесты, проводимые индивидуально, не имеющие отношения к тестам типа «карандаш-бумага». При выполнении подобных тестов клиент должен реагировать на неструктурированные стимулы, например, чернильное пятно или незаконченное предложение. Затем квалифицированный специалист интерпретирует эти реакции как отражение общей организации и структуры личности. В качестве примеров можно привести Тест Роршаха и Тест тематической апперцепции (*TAT*).

Инвентари интересов. Инвентари интересов имеют своей целью построение профиля профессиональных интересов индивида на основе его ответов на серию вопросов о предпочтениях, работе, хобби и прочих занятиях.

Шкалы *MMPI-II* и вопросы на проверку искренности
Шкалы валидности (или установка к прохождению теста)

?(Не могу ответить)	Количество вопросов, оставленных без ответа
L (Ложь)	Пятнадцать вопросов, обнаруживающих стремление выглядеть лучше, чем оно есть на самом деле. «Я всегда улыбаюсь людям, которых встречаю» (ответ «верно»).
F (Достоверность)	Пятнадцать вопросов на определение уровня достоверности, чем больше значение по этой шкале, тем менее достоверны результаты, например, «Против меня организуют международный заговор» (ответ «верно»).
K(Коррекция)	Тридцать вопросов, говорящих об игнорировании проблем посредством использования защит, например, «Я плохо себя чувствую, когда другие меня критикуют» (ответ «неверно»).
Клинические шкалы	
1 или <i>Hs</i> (Ипохондрия)	Тридцать два вопроса, составленные на основе высказываний пациентов, проявляющих чрезмерную озабоченность состоянием своего здоровья, например, «Я испытываю по несколько раз в неделю боли в области грудной клетки» (верно).
2 или <i>D</i> (Депрессия)	Пятьдесят семь вопросов, составленных на основе высказываний пациентов, проявляющих чрезмерный рессимизм, чувство безнадежности и заторможенность в мыслях и действиях, например, «Обычно жизнь кажется мне интересной и имеющей смысл» (неверно).
3 или <i>Hu</i> (Конверсионная истерия)	Шестьдесят вопросов, составленных на основе высказываний невротических пациентов, использующих физические или психические симптомы как способ избегания на бессознательном уровне сложных конфликтов и ответственности, например, «Мое сердце бьется так-сильно, что я могу его почувствовать» (верно).
4 или <i>Pd</i> (Психопатическое отклонение)	Пятьдесят вопросов, составленных на основе высказываний пациентов, проявляющих повторяющееся резкое игнорирование социальных устоев, поверхностные аффективные реакции и неспособность учиться на своих ошибках, например, «Мои занятия и интересы часто подвергаются критике, исходящей от других людей» (верно).
5 или <i>M/</i> (Маскулинность— феминность)	Сюда включены пятьдесят шесть вопросов, одна часть которых составлена на основе высказываний пациентов, проявляющих гомозротизм, а другая — направлена на проведение дифференциации между мужчинами и женщинами, например, «Мне нравится ухаживать за цветами» (верно, оценивается феминность).
6 или <i>Pa</i> (Паранойя)	Сорок вопросов, составленных на основе высказываний пациентов с чрезмерной подозрительностью, манией величия и идеями преследования, например, «Злые люди пытаются воздействовать на мой разум» (верно).
7 или <i>Pt</i> (Психастения)	Сорок восемь вопросов, составленных на основе высказываний невротических пациентов, проявляющих одержимость какими-либо идеями, испытывающих ненормальное чувство страха, вины или нерешительности, например, «Я сохраняю практически все купленные мною вещи, даже после того, как перестаю ими пользоваться» (верно).
8 или <i>Sc</i> (Шизофрения)	Семьдесят восемь вопросов, составленных на основе высказываний пациентов со странным или необычным поведением или мыслями, часто проявляющих замкнутость и испытывающих галлюцинации, например, «Окружающие меня вещи кажутся нереальными» (верно) или «Я испытываю дискомфорт, когда рядом со мной находятся люди» (верно).

Продолжение таблицы 8.1.

9 или <i>Ma</i> (Гипомания)	Сорок шесть вопросов, составленных на основе высказываний пациентов, проявляющих эмоциональное возбуждение, гиперактивность, быструю переключаемость с одной мысли на другую, например, «Временами я становлюсь очень возбужденным или заторможенным, без всякой видимой на то причины» (верно).
0 или <i>Si</i> (Социальная интроверсия)	Шестьдесят девять вопросов, составленных на основе высказываний пациентов, проявляющих уныние, минимальную заинтересованность в других людях и неуверенность, например, «Я испытываю удовольствие от посещения вечеринок» (неверно).

Полученный паттерн реакций затем сравнивается с реакциями людей, успешных в различных профессиональных сферах. Профили строятся с учетом низких и высоких баллов, набранных по той или иной специальности. Ограничение подобных опросников заключается в том, что интересы не свидетельствуют о наличии способностей, и несмотря на высокий набранный балл, человек может питать отвращение к данной специальности. Наиболее популярными инвентарями интересов являются Инвентарь интересов Стронга-Кэмпбелла (*Strong-Campbell Interest Inventory*) и Протокол профессиональных предпочтений Кьюдера (*Kuder Preference Record*).

Подбор тестов

Одна из главных обязанностей, лежащих на консультанте, — это выбор подходящих тестов из множества доступных. Процесс выбора тестов сложен, поскольку необходимо оценить и проанализировать ряд конкурирующих между собой факторов. Среди источников, к которым чаще всего обращаются консультанты, пытаясь оценить и отобрать наиболее подходящие тесты, можно выделить четыре основных:

1. «Ежегодник психических измерений» (*Mental Measurements Yearbook*) Бюро содержит критический обзор основных тестовых процедур с указанием их сильных и слабых сторон, сделанный квалифицированными специалистами. Это достаточно объективный источник информации о тестах, на который следует обращать внимание в процессе подбора тестов.
2. Справочные руководства, прилагаемые к тестам, содержат в себе данные, касающиеся теоретической базы, развития, стандартизации, валидности, надежности и других технических особенностей предлагаемых тестовых процедур. Эта информация может помочь потенциальному пользователю оценить уместность использования теста на определенной выборке.
3. В профессиональных журналах часто печатаются обзоры тестов и статьи, рассказывающие о технических данных.
4. Необходимо оценивать тесты с точки зрения их соответствия поликультурным стандартам оценки.

Каждый из этих источников может предоставить консультанту полезную информацию, но он должен будет затем соотнести эти данные с особенностями выборки, на которой будет проводиться тестирование. В идеале, должен быть высокий уровень

Мнение специалиста

Я многое знаю о подростках. Имея в прошлом опыт работы учителем в средней школе, я видел лучшие и худшие времена в жизни детей. Но, работая профконсультантом последние три года, я обнаружил, что моя новая роль также очень важна для них. Я могу помочь им в преодолении имеющихся у них сложностей с идентификацией посредством оказания помощи в определении их будущей профессиональной направленности.

Я полагаю, что такие тесты, как Инвентарь интересов Стронга-Кэмпбелла или Опросник Холленда, могут предложить им действительно ценный и нужный опыт. Некоторые ученики с видимой неохотой садились отвечать на вопросы предлагаемых тестов. Однако пройдя их, большинство оставалось очень довольным этим опытом, позволявшим им, по-видимому, обрести новое направление в развитии.

Не следует обращать чрезмерное внимание на сами результаты, полученные при прохождении инвентарей интересов, нужно просто использовать эти тесты как средство для получения учениками ценной информации о том, кто они на самом деле. Я также видел, как многие семьи сближались после того, как ученики приносили домой результаты подобного тестирования и обсуждали их со своими родителями. Иногда родители начинали принимать большее участие в жизни своих детей, осознав, что те взрослеют и нуждаются в поддержке для того, чтобы осуществить переход от обучения в школе к работе или к обучению в колледже.

соответствия между целями проведения тестирования, стандартизированной выборкой и выборкой, на которой будет проводиться тестирование. Собирая данные относительно оценки теста, консультант должен учесть ряд факторов:

1. *Валидность*, самый важный фактор при выборе тестов, определяющий, в какой мере тест действительно измеряет то, что он должен измерять. Данные, подтверждающие валидность теста, должны быть тщательно проанализированы консультантом с тем, чтобы он мог определить, соответствует ли тест тому, для чего он будет использоваться.
2. *Надежность* определяет постоянство набранных баллов и свободу от возможных ошибок измерения. Данные, подтверждающие надежность теста, должны быть тщательно проанализированы с тем, чтобы определить соответствие данного теста выборке, на которой он будет проводиться.
3. *Практичность* связана с необходимостью в обязательном порядке учета таких факторов, как удобство, стоимость, легкость интерпретации теста; необходимо также оценить такие параметры, как скорость считывания, уместность содержания, дизайн самой брошюры, легкость проведения, особенности процедуры подсчета баллов, необходимая квалификация и подготовка специалиста, который будет проводить тест, и комментарии рецензентов.

При подборе тестов помните, что невозможно найти тест, идеально подходящий для решения имеющейся задачи; всегда существуют некоторые издержки. Консультант обязан подобрать тесты таким образом, чтобы они максимально соответствовали имеющимся целям, осознавая при этом недостатки и слабые стороны используемых процедур.

Нестандартизованные измерения

Средства проведения нестандартизованных измерений широко используются для сбора информации о клиентах. Они представляют собой «нетестовый» подход и особенно полезны, поскольку позволяют собрать данные, не переводимые затем в числовую форму. Сочетание результатов, полученных при проведении стандартизованных и нестандартизованных измерений, часто позволяет создать оптимальную базу для организации действительно многостороннего процесса оценки. Далее речь пойдет о наиболее общих типах нестандартизованных измерений.

Наблюдение

Метод наблюдения широко используется для сбора информации, получение которой посредством других способов часто бывает невозможным. Процедуры наблюдения можно классифицировать согласно форме проведения (систематическое, контролируемое или неформальное) и условиям, в которых они проводятся (интервью, непосредственное наблюдение). Например, при проведении систематического и непосредственного наблюдения в естественных условиях можно подсчитать, сколько раз клиент отводил глаза, когда во время консультирования затрагивались эмоционально волнующие темы. К другому, более последовательному и контролируемому методу наблюдения можно отнести технику проведения стандартизованного интервью, когда клиенту задается ряд вопросов и фиксируются его ответы.

Интервью — это самая широко распространенная техника наблюдения в консультировании; но используются также и другие методы. Например, данные, касающиеся частной жизни, часто формируют основу для успешной работы, а ролевые игры можно расценивать как ситуационные тесты. Однако методы наблюдения характеризуются отсутствием нормативных данных, полученных с эталонной выборки, что является особенностью стандартизованных средств оценки, и поэтому методы наблюдения более подвержены искажениям. Эти методы также часто подвергаются критике, поскольку испытуемые могут изменять свое поведение, если они знают, что за ними наблюдают; и так как для наблюдения доступен достаточно ограниченный ряд ситуаций, то результаты могут не давать адекватного отражения той или иной формы поведения.

Шкалы оценок

Рейтинговые системы предлагают общую основу для сбора данных определенного типа. Они отличаются от процесса наблюдения тем, что наблюдение — это просто регистрация поведения, в то время как рейтинговая система включает в себя регистрацию поведения с одновременной оценкой исследуемых характеристик, которые затем обычно помечаются на шкале. Ценность рейтинговой системы зависит в первую очередь от соблюдения всех предосторожностей при разработке рейтинговых бланков и Уместности использования этого метода.

Самооценка

Оценка себя — это ценный способ проведения нестандартизованной оценки, часто используемый в рамках оценочных программ. Оценка себя служит подкреплением самоопределению и свидетельствует о том, что человек действительно прекрасно разбирается в себе. Она также помогает акцентировать роль клиента в процессе оценки. Личностно-центрированные подходы к процессу оценки уделяют особое внимание тому, чтобы клиент сам принимал участие в определении и использовании оценочной информации. В качестве дополнительной документации нередко используются специальные папки, в которых содержится ряд материалов, например журнальные статьи, видеозаписи, фотографии и рисунки.

Использование методов оценки в процессе консультирования

В идеальном варианте при проведении оценки консультант должен использовать как стандартизованные, так и нестандартизованные измерения с тем, чтобы обеспечить как можно более обширную информационную базу, на основе которой затем он будет планировать проведение вмешательств. Хотя создавать всеобъемлющую информационную базу для каждого клиента не всегда возможно, тем не менее консультанты должны стремиться собрать как можно больше необходимой информации и осознавать ограничения, возникающие при использовании лишь одного средства измерения.

Интерпретация тестов

Предпосылкой для эффективной интерпретации тестов и других результатов оценки служит доскональное понимание всех технических аспектов, включая ограниченность данных, получаемых при оценке. Кроме того, важное значение имеет способность интегрировать информацию в значимые паттерны, в частности, при изучении отдельных случаев. Также необходимо уметь применять эти навыки как при индивидуальной работе, так и при групповой. Вероятно, компьютерные технологии служат подспорьем для консультанта, но скорее всего, они не смогут заменить квалифицированных специалистов, непосредственно работающих с клиентами, когда те изучают результаты тестирования (George, Cristiani, 1995).

Клиент должен быть полностью вовлечен в процесс интерпретации данных, обдумывая, какое значение имеют полученные результаты для решения его проблем и как они влияют на процесс осознания себя. Давая интерпретации полученных в результате тестирования данных своим клиентам, консультант должен соблюдать следующие условия (Miller, 1982; Tinsley, Bradley, 1986):

1. Вовлеките клиента в обсуждение возникших у него чувств при прохождении тестирования.
2. Повторно обратитесь к цели проведения тестовых процедур и обсудите, каким образом будут представлены результаты. Убедитесь, что клиент разбирается в таких

Мнение специалиста

Я рассматриваю тестирование как своего рода консультирование — способ проверить достоверность гипотез и предчувствий консультанта. Например, если ко мне обращается новый клиент, поражающий меня своим стремлением манипулировать и играть в игры, я могу использовать *ММРІ* — не столько для того, чтобы увидеть результаты, полученные по клиническим шкалам, сколько для того, чтобы посмотреть на его результаты по «шкале лжи». Или, работая с клиентом, который, по-видимому, очень запутался и невнятно формулирует свои профессиональные предпочтения, чтобы помочь ему с этим разобраться, я могу использовать опросник профессиональных интересов. Во всех приведенных примерах я использую тестирование просто как дополнительный источник новой информации, которую я затем совмещаю с тем, что я уже знаю — или думаю, что знаю.

Одна из моих любимых техник состоит в том, что я прошу клиентов нарисовать себя и свою семью. Рисунок может многое сказать об отношении клиента, о его образе себя и даже может предоставить информацию о расстановке сил в его семье. Эта техника также дает прекрасный стимул к обсуждению различных вопросов.

терминах, как норма, процентиля, станайны, ранги и в других релевантных мерах, включая использование профилей.

3. Предъявите клиенту набранные при прохождении теста баллы и познакомьте его с самим тестом. Обсудите с клиентом, какое значение имеют для него набранные баллы.
4. Интегрируйте результаты, полученные при прохождении данного теста, с другими представлениями клиента о самом себе, помогая ему увидеть взаимосвязь между набранными баллами и своими личностными особенностями.
5. Помогите клиенту разработать план по ассимиляции результатов приобретенного в процессе тестирования опыта, опираясь на количество набранных баллов и другие знания клиента о самом себе.

Принципы оценки

1. Никогда не используйте процедуры оценки просто так, без особой цели и надобности в результатах.
2. Полученные результаты принадлежат человеку, который выполнил этот тест и который имеет право на то, чтобы ему их разъяснили в доступных терминах.
3. Пользователь теста несет ответственность за подготовку клиента к прохождению теста при оптимальных условиях (дотестовая ориентация).
4. Результаты тестов, имеющих числовую форму, не отражают всю сущность человека целиком. Нужно помнить, что:
 - возможно и желательно описывать явления в нецифровой форме;
 - сами по себе цифры ничего не значат, смысл могут им придать лишь люди; значит, в данном случае такой вещи, как объективность, просто не существует;
 - цифры, являющиеся своего рода ярлыками, статичны, а люди динамичны.

5. Обычно важность явлений, которые поддаются точному измерению, относительно невелика.
6. Оценка должна выполняться при помощи техник, которые:
 - подходят человеку, который собирается пройти тест;
 - имеют высокий уровень валидности и надежности;
 - предполагают как можно большее участие со стороны самого оцениваемого человека;
 - поддерживаются данными многочисленных наблюдений;
7. Давая интерпретации, следует обращать внимание, в первую очередь, на позитивные моменты, на имеющиеся возможности и способы коррекции. Здоровый оптимизм является ключом к полезной интерпретации.

Формальный и функциональный диагноз

В офис входит новая клиентка, украдкой оглядывается, чтобы найти место, на которое можно сесть, ненадолго останавливает свой взгляд на консультанте и наконец, тяжело вздохнув, как следует усаживается на кушетку. Процесс взаимной оценки уже начался. Пока клиентка нервно осматривает мебель, книги и дипломы в рамках и пытается представить, какое впечатление она производит, консультант аккуратно, но внимательно за ней наблюдает. Он отмечает то, как клиентка одета, ее позу, как она держится, так же как и то, где и как она села. Выражение лица, жесты, язык тела и другие невербальные сигналы также дают ценные подсказки о манере поведения клиентки.

Интервью продвигается. Происходит сбор информации о жалобах клиентки, уже испробованных способах решения и о текущей ситуации в ее жизни. Консультант подбирает выражение, при помощи которого можно было бы обозначить проблему (то есть ставит *формальный диагноз*, описывающий общий паттерн поведения), и *поведенческий ярлык*, описывающий в индивидуальной и значимой форме мысли, чувства и действия клиентки. Эти вещи важно различать. В процессе оценки постановка диагноза играет важную роль, поскольку он влияет на выбор стратегии лечения и поскольку это часто является формальным требованием. Например, диагноз «циклотимическое расстройство» может использоваться для описания состояния, когда клиент испытывает резкие перепады настроения, имеющие хронический характер и которые могут быть обусловлены биохимически; таким образом, в данном случае важное значение будут иметь медицинские консультации. Однако диагноз дает нам очень мало значимой информации о том, что из себя представляет клиент как человек. Диагноз полезен для общего понимания совокупности поведенческих симптомов, для формулирования целей, предсказаний и прогнозов, для создания нескольких рабочих гипотез, позволяющих разработать стратегию лечения; но сам по себе он не является достаточным условием для начала лечения (Beutler, 1989; Seligman, 1998).

Консультант должен принимать множество диагностических решений, пересматривая их по мере поступления новой информации. Представьте себе, например, такую ситуацию, что к вам в кабинет заходит подросток, находящийся в состоянии глубокой депрессии. Вероятно, у вас в голове пронесутся десятки диагностических вопросов:

- Является ли он хорошим кандидатом для прохождения консультирования?
- Какая форма лечения лучше всего ему подойдет — индивидуальная, групповая или семейная?
- Какие психотерапевтические вмешательства вероятнее всего окажутся наиболее эффективными?
- Показано ли в данной ситуации лечение медицинскими препаратами? Следует ли мне проконсультировать его у психиатра?
- Может ли он совершить суицид?

В процессе оценки очень редко можно поставить единственно правильный диагноз, который точно подытоживает, что происходит с клиентом.

Вопрос не в том, верно ли ваше диагностическое впечатление, а в том, насколько оно полезно. «Полезный диагноз — это диагноз, который предлагает нам: 1) легкий, 2) действенный и 3) эффективный план лечения» (Weltner, 1988, p. 54). Этим самым Уэлтнер хочет сказать, что при оценке того, что происходит с клиентом, определении сущности его проблем и их причин важно быть гибким и практичным. Он также полагает, что поскольку единственно верного диагноза, вероятно, не существует, лучшее, что мы можем сделать, — это дать как можно больше различных определений. К каждому определению вы можете затем составить свой план действий, по очереди пробуя их воплощать в жизнь до тех пор, пока не достигнете желаемых результатов.

Например, представьте себе такую ситуацию, что от вас требуется оказать помощь девятилетней девочке, которую к вам направил ее учитель по причине ее замкнутости. Хотя это приятная и дружелюбная девочка, у которой все в порядке с учебой, но ее учитель выражает некоторое беспокойство, поскольку она недостаточно много общается с другими детьми. Обычно она держится одна или находится рядом с учителем.

Девочка, которая лишь недавно перешла в эту школу, всего лишь ребенок. Но немного пообщавшись с ней, вы охотно соглашаетесь с тем, что она, несомненно, чувствует себя несчастной. Какие же психотерапевтические вмешательства вы собираетесь предпринимать в данном случае?

Конечно, есть множество направлений, в которых вы можете последовать, в зависимости от того, какая часть проблемы привлекает ваше внимание. Хотя, несомненно, перед тем как разработать приемлемый план работы, вы захотели бы собрать больше необходимой информации, этот случай является иллюстрацией того, что возможна постановка различных диагнозов и назначения соответствующего лечения. Все определения проблемы и планы действий, представленные в таблице 8.2, основываются на разумных допущениях, сделанных на основе имеющихся ограниченных клинических данных и различных теоретических подходов, разобранных в предыдущих главах.

Мы делаем это резюме не для того, чтобы «загрузить» вас всеми доступными способами работы, а для того, чтобы познакомить вас с такой присущей процессу оценки особенностью, как гибкость. Перед тем как мы перейдем к обсуждению более традиционных форм постановки диагноза и оценки, являющихся частью работы в помогающих профессиях, вы должны понять, насколько субъективным может быть этот процесс.

Существуют пять основных диагностических моделей, используемых практиками, работающими в рамках различных помогающих профессий. В зависимости от профессиональной принадлежности, особенностей подготовки и теоретических предпочтений в работе консультанты или психотерапевты могут использовать модель развития,

Т а б л и ц а 8.2

Определения проблемы и возможные планы действий

Диагноз	План лечения
Она одинока, поскольку у нее недостаточно развиты навыки общения.	Предоставить структурированную практику для инициирования взаимоотношений.
Она сдерживает свои чувства, поскольку не способна их выразить.	Отразить лежащее в основе всего чувство страха и собственной неадекватности.
Она сама себя принижает, постоянно прокручивая в голове соответствующие мысли.	Использовать игровую психотерапию, чтобы помочь ей разобраться со своими невыраженными чувствами гнева и разочарования.
Ее эмоциональная сфера недостаточно развита; причина этого кроется в ее нерешенных проблемах из прошлого.	Использовать когнитивное реструктурирование для того, чтобы помочь ей научиться мыслить по-другому.
Она подавлена вследствие нерешенных конфликтов между ее родителями.	Начать семейное консультирование или вести параллельно брачное консультирование, чтобы помочь се родителям.
Она проходит через нормальный процесс адаптации и переживания печали, являющийся частью основного переходного периода в ее жизни.	Предоставлять помощь и поддержку до тех пор, пока она не приспособится к новой ситуации.

медицинскую, феноменологическую, поведенческую или системную модели. Каждая из представленных диагностических систем имеет в основе свою, отличную от других, структуру, свои допущения и свои данные исследований, так же как и свои преимущества и недостатки (см. табл. 8.3). Хотя вы должны быть знакомы со всеми этими моделями, чтобы иметь возможность обращаться за консультацией по поводу своих случаев к различным специалистам, занимающимся оказанием помощи, модель развития и медицинская/психиатрическая модель — это модели, наиболее широко используемые в консультировании. Модель развития традиционно использовалась в рамках образовательных учреждений и составляет часть нашей профессиональной идентичности. В отличие от медицинской модели (описываемой в следующем разделе), диагноз, поставленный на основе модели развития, описывает симптомы клиента и его поведение в терминах их адаптивных функций и фокусируется в первую очередь, на стадиях и уровнях текущей деятельности (Ivey, 1991). Семейные и брачные консультанты предпочитают использовать системную модель (см. главу 10). Эта модель предлагает совершенно иной подход к процессу оценки, в отличие от системы диагностики, предпочитаемой психиатрами и многими психологами.

Диагноз

От психотерапевтических консультантов, работающих в рамках общественных учреждений, требуется, чтобы они имели практические знания о системе диагностики. В наше время наибольшее распространение получили две модели, это «Руководство по диагностике и статистической классификации психических расстройств» (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-IV*), четвертое издание, и «Международная классификация заболеваний, клиническая модификация» (*International Classi-*

Мнение специалиста

Проработав многие годы клиницистом в учреждении, занимающемся охраной психического здоровья, становится очень легко навешивать ярлыки и ставить диагноз человеку, имея о нем очень мало информации. Задав пациенту серию вопросов, в которой каждый последующий вопрос вытекает из полученного ответа на предшествующий, я могу поставить ему диагноз за очень маленький временной промежуток. Но я должен постоянно напоминать себе, что пациент, сидящий за столом напротив меня, — это живой человек с реальными проблемами, и с ним следует обращаться не как с «шизофреником» или «циклотимиком», а как с человеком, имеющим симптомы шизофрении или МДП. Я часто видел примеры, когда лишь начинающий работать консультант был более сензитивным и эмпатичным, чем намного более опытный клиницист, проводящий ему супервизию. Мне кажется, что мораль всей этой истории такова, что нужно продолжать работать с людьми, а не заниматься лишь наклеиванием ярлыков. Клиенты, которых я диагностирую, обычно имеют определенное понимание собственных проблем и нередко чувствуют свою неадекватность в некоторых ситуациях. Размахивая перед ними *DSMw* наклеивая на них ярлыки, вы можете еще больше усугубить их чувство собственной неадекватности.

fication of Diseases, Clinical Modification, ICD-9-CM), девятое издание. Обе эти системы изначально разрабатывались психиатрами, использующими «медицинскую модель» понимания психических заболеваний (Downing, Paradise, 1989).

В настоящее время к *DSM-IV* относятся как к «библии» всех профессий, занимающихся охраной психического здоровья, в которой содержится авторитетная информация и «официальные мнения» относительно классификации психических расстройств. Это последнее издание включает в себя ряд поправок: считается, что в нем стало уделяться большее внимание возможным тендерным и культуральным искажениям (Smart, Smart, 1997), улучшилась структура излагаемого материала с логической точки зрения, в это издание было добавлено тринадцать новых психических заболеваний, в то время как восемь заболеваний, признанных устаревшими, были из него исключены. Консультанты используют *DSM-IV*: 1) как источник информации о стандартизованных терминах, которыми можно пользоваться при общении с другими специалистами, также занимающимися охраной психического здоровья; 2) для выполнения требований об отчетности, выдвигаемых страховыми компаниями или учреждениями, занимающимися сертифицированием, например, Объединенной комиссией по аккредитации больниц (*Joint Comission on Accreditation of Hospitals*); 3) для того чтобы классифицировать клиентов по статистическим категориям, что необходимо для отчетности и проведения исследований; 4) для предсказания на основании доступных данных течения заболевания и успешности проводимого лечения; 5) для разработки плана лечения, который будет определять проводимые вмешательства (Seligman, 1998)-

Реальный процесс постановки дифференциального диагноза при помощи *DSM-IV* сложен, и чтобы в совершенстве овладеть этой системой, необходимо пройти серьезное обучение и получить супервизорский клинический опыт. Подобное умение очень важно для консультантов, начинающих свою карьеру. Уайли (Wylie, 1995) говорит о потребности в том, чтобы консультант имел четкое представление о процессе диагностики в эру системы медицинского страхования: «В общем, от психотерапевтов, как

Т а б л и ц а 8.3

Диагностические модели

Модель	Первичная структура	Источники информации	Преимущества	Недостатки	Смысл лечения
Медицинская	Отдельные категории психопатологии	Данные, основанные на количественных исследованиях	Выяснение этиологии, классификация симптомов и постановка прогнозов	Категории абстрактны и недостаточно достоверны; на личность наклеивается ярлык	Цель лечения — смягчить проявления симптомов и избавить от лежащего в их основе заболевания
Развития	Прогнозируемые стадии нормального развития	Казуистическое исследование; количественные и качественные исследования	Легкость в составлении прогнозов; акцентирование внимания на здоровье, а не болезни	Отдельные стадии перекрывают друг друга и их сложно оценивать; система не универсальна	Определение текущего состояния для того, чтобы стимулировать переход к следующей стадии
Феноменологическая	Комплексные описания человека с использованием минимального числа ярлыков	Качественное исследование и личный опыт	Сосредоточение внимания па сути проблемы; ГибкОСТ*	Модель субъективна и подвержена искажениям	Использование собственной личности в качестве инструмента для установления отношений и понимания внутреннего мира клиента
Поведенческая	Точное описание и идентификация форм поведения и подкрепления	Непосредственное наблюдение и количественные измерения	Возможность быть очень точным, наглядность	Не учитывается сложность человеческого опыта	Постановка конкретных целей, направленных или на снижение, или на увеличение частоты проявления какой-либо формы поведения
Системная	Контекстуальные описания	Непосредственное наблюдение, изучение семейной истории	Возможность увидеть имеющиеся проблемы с различных сторон	Отвержение автономности человека и его индивидуальности	Работа с динамикой и структурой семьи

никогда ранее, требуют, чтобы они использовали *DSM* как безошибочный показатель адекватности диагностического процесса, демонстрируя тем самым, что они не просто занимают место в просторных офисах, делая отметки на шкалах симптомов, а в точности знают как, почему и в какой мере их клиенты нуждаются в лечении» (р. 24).

Диагностическую информацию получают во время клинического интервью, которое ориентировано в первую очередь на регистрацию симптомов и определение значимых поведенческих и психологических паттернов, связанных с имеющимися жалобами. Следовательно, очень важно, чтобы консультант проводил клиническое интервью (структурированное или менее формальное) с целью получения самой необходимой информации, которая будет определять процесс лечения (Vacc, Juhnke, 1997).

В табл. 8.4 приведен пример одного из критериев, используемых в *DSM-IV* для принятия диагностических решений. Изучив эту таблицу, вы сможете понять, что любое психическое расстройство (в данном случае «генерализованное тревожное расстройство» *Generalized Anxiety Disorder*) описывается в терминах конкретных симптомов, которые можно сравнивать с имеющимися у клиента жалобами и особенностями поведения.

Кроме того, предлагается информация об основных параметрах расстройства, частоте проявлений, факторах, обуславливающих предрасположенность, и других расстройствах, имеющих сходные особенности.

Процесс, в ходе которого интервьюер использует *DSM-IV*, предполагает принятие серии решений относительно особенностей состояния клиента в пяти различных областях, называемых осями. Имеются следующие оси:

I ось: Клинические расстройства.

II ось: Личностные расстройства.

III ось: Соматические заболевания.

IV ось: Психосоциальные и микросоциальные проблемы.

V ось: Общая оценка состояния.

Основное достоинство этой системы состоит в том, что она фиксирует сущность предъявляемых клиентом симптомов, характерные личностные особенности и особенности состояния при помощи краткого, наглядного резюме. Это дает консультанту возможность передавать информацию о клиентах в стандартизированной форме. Используя пример, приведенный Спитцером, Скодолом, Гиббоном и Уильямсом (Spitzer, Skodol, Gibbon, Williams, 1994), мы можем наглядно увидеть, как диагностический процесс может быть применен в работе с клиенткой.

V Мисти — семнадцатилетней учащейся средней школы — возникло возбужденное состояние после похорон своего отца, который неожиданно скончался от сердечного приступа. Она жаловалась на боли в желудке, вызванные гастритом, связанным со стрессом. У нее также появился причудливый бред, что ее хочет забрать дьявол, и она целыми днями, раскачиваясь, сидела в углу своей комнаты. До этого случая У Мисти не было никаких психиатрических проблем, и до смерти отца она была хорошо адаптирована и хорошо училась в школе. Иногда ее описывали как человека, сверхчувствительного к происходящим в ее жизни событиям.

Диагноз Мисти по системе *DSM-IV*:

Ось I: *Краткосрочное психотическое расстройство*

Психотические симптомы появились менее двух недель назад, как реакция на смерть отца.

Диагностический критерий 300.02 генерализованного тревожного расстройства

А.	Чрезмерное беспокойство и тревога (тревожное ожидание), проявления которых значительно участились за последние шесть месяцев, в отношении ряда событий или занятий (например, учебы или работы).
Б.	Человек признается, что ему сложно контролировать свое беспокойство.
В.	Тревога и беспокойство связаны с тремя (или более) симптомами из шести представленных (при этом проявления, по крайней мере, некоторых имеющихся симптомов участились за последние шесть месяцев). <i>Примечание:</i> для ребенка достаточным является наличие одного симптома. 1. Беспокойность, взвинченность или возбужденное состояние. 2. Быстрая утомляемость. 3. Трудно сосредоточиться или собраться с мыслями. 4. Раздражительность. 5. Мышечное напряжение. 6. Нарушения сна (сложно засыпать или отмечается беспокойный и тревожный сон).
Г.	Проявления тревоги и беспокойства не ограничиваются рамками особенностей, соотносимых с осью I; например, тревога и беспокойство могут быть связаны со страхом перед приступом паники (как при паническом расстройстве); страхом растеряться при всех (как при социофобии), заразиться (как при обсессивно-компульсивном расстройстве), быть вдалеке от дома или близких родственников (как при расстройстве, связанным со страхом расставания), набрать вес (как при нервно-психической анорексии) или серьезно заболеть (как при ипохондрии). Проявления тревоги и беспокойства также не связаны исключительно с посттравматическим стрессовым расстройством.
Д.	Беспокойство, тревога или соматические расстройства являются причиной клинически существенных нарушений или расстройств в социальной, профессиональной или других значимых сферах функционирования.
Е.	Проявление синдрома тревоги не спровоцировано физиологическим эффектом от действия химических веществ (например, от употребления наркотиков или медицинских препаратов), не обусловлено медицинскими факторами (например, гипертиреозидизмом) и протекает не только исключительно во время психотических расстройств, аффективных расстройств или проникающего расстройства развития (<i>Pervasive Developmental Disorder</i>).

Ось II: *Формируется театральное (гистрионное) расстройство*

Склад ее личности можно описать как «сверхчувствительный».

Ось ИГ. *Гастрит*

У нее появились соматические расстройства как результат реакции на смерть отца.

Ось IV: *Тяжесть стресса: 5, чрезвычайно высокая*

Смерть отца — довольно тяжелое событие в жизни подростка.

Ось V: *Наивысший уровень оценки состояния за последний год: 80, очень хороший*

До этого случая Мисти в целом чувствовала себя достаточно хорошо.

При использовании *DSM-IV* симптомы клиента четко формулируются и описываются, сравниваются и дифференцируются с другими схожими видами расстройств, и затем происходит постепенный переход от более общих к более конкретным диагностическим категориям (Morrison, 1994). В приложении к *DSM-Л*/приведены блок-схемы, иллюстрирующие процесс диагностического принятия решений. Например, в случае с Мисти могут быть заданы следующие вопросы:

Мнение специалиста

Хорошо, пришло время настоящего признания. Мне нравится пользоваться «Руководство по диагностике». Мне нравятся эти заблуждения, описываемые так, как если бы все описываемые условия реально существовали. Мне нравится притворяться, что я могу разобраться, какому клиенту подходит какая ячейка. Мне нравится, что мы придерживаемся одних взглядов с врачами и психологами. Я могу обсуждать данные *DSM* лучшими из них. Но что меня увлекает больше всего — это логический процесс, являющийся от начала и до конца частью процесса составления плана лечения. Эта та же самая логика, используемая мною для жизни в мире, который в достаточной степени хаотичен. Перед тем как приступить к вмешательствам, необходимо определить, какие личностные особенности, органические факторы, клинические синдромы, поведенческие признаки и семейные влияния могли бы быть ими затронуты. Все это помогает мне определить, как лучше всего подойти к работе с данным клиентом и какие элементы следует в нее включить.

Диагностические вопросы

Есть ли признаки наличия психотических симптомов?
 Есть ли воздействие органических факторов?
 Сколько времени симптомам?
 Были ли в прошлом аналогичные случаи?
 Есть ли серьезное расстройство настроения?
 Есть ли признаки личностного расстройства?

Поведенческие данные

Да, причудливый бред.
 Нет. Есть лишь симптомы реактивного происхождения.
 Менее недели.
 Нет, это первый случай.
 Нет.
 Присутствуют демонстративные особенности, но они не достигают степени расстройства.

Эта серия вопросов позволила бы диагносту дифференцировать краткосрочным психотический эпизод Мисти от других возможных вариантов — шизофрении, шизоаффективного или аффективного расстройства.

К консультантам редко обращаются за помощью в случаях тяжелых эмоциональных расстройств (и редко их к этому готовят), но для вас важно понимать диагностический процесс и процедуры, которые другие специалисты в сфере охраны психического здоровья используют в своей работе.

Консультанты также считают, что процесс дифференциальной диагностики полезно применять при работе с менее тяжелыми случаями, например, с реакциями адаптации. Если к вам обращается клиент с жалобами на чувство тревоги, вы должны уметь проводить различия между синдромом беспокойства, реакцией адаптации, сопровождающейся тревожным настроением, паническим расстройством и агорафобией. Все эти диагнозы будут иметь общие особенности, но предполагают различные стратегии лечения. Один из признаков эффективности вашей практики — это умение адаптировать то, что вы делаете с клиентами, в соответствии с особенностями предъявляемых : Ими жалоб и индивидуальными потребностями.

Вопросы этики

Диагнозы служат причиной возникновения этических проблем, связанных с их неправильным использованием и имеющимися в них изъянами. Во-первых, достоверность диагнозов не абсолютна: если несколько клиницистов проводят диагностику одного и того же клиента, то возможно, что они не смогут прийти к единому мнению о том, к какой категории следует отнести данного клиента. Диагнозы часто используются непоследовательным образом и имеют отклонения в сторону патологии, а не здоровья. Многие находят этот последний фактор особенно ограничивающим, поскольку большинство консультантов рассматривают комплекс симптомов клиента с позиции развития, а не психопатологии; то есть вместо того, чтобы заниматься исключительно поисками того, что именно не так с нашим клиентами, мы пытаемся обратиться к их внутренним силам, способности к исцелению себя и ресурсам к преодолению закономерных жизненных кризисов.

Другими источниками ошибок, влияющих на точность и валидность психиатрического диагноза, являются ожидания консультанта, его теоретическая направленность, навыки проведения наблюдения, так же как и противоречивое поведение клиента, его отношение к лечению, социально-экономический контекст и схожесть основных ценностных ориентации клиента и консультанта.

Культурные, расовые и тендерные различия также являются источниками диагностических ошибок (Garretson, 1993; Malgady, 1996; Ritchie, 1994; Sinacore-Guinn, 1995). При постановке диагноза бедных людей чаще называют сумасшедшими, в то время как богатых считают просто эксцентричными.

В классификационной схеме, используемой в наши дни, нет ничего сверхъестественного. Нет достаточных доказательств или данных исследований, поддерживающих отдельные категории, которые соотносятся с различными диагнозами в рамках системы *DSM-IV*. Кролл (Kroll, 1988) обратил внимание на то, что это особенно справедливо для «личностных расстройств», которые, как полагают, имеют стабильные, относительно постоянные особенности, являющиеся частью характерного для человека стиля деятельности. Хотя существуют буквально десятки таких диагностических классификаций, в которые включены такие типы, как параноидные, шизоидные, шизотипические, демонстративные, нарциссические, антисоциальные, пограничные, избегающие, зависимые, компульсивные, пассивно-агрессивные и атипические личностные расстройства, но при этом они не обязательно являются изолированными друг от друга группами, и список только ими не исчерпывается. Кролл отмечает, что хотя таких диагнозов, как расстройство личности по типу «мачо» или «педанта», не существует, он знает людей, которые, несомненно, соответствуют этому диагнозу. Кроме того, хотя предполагается, что пограничные, нарциссические и демонстративные личности — это действительно разные типы личностей, но встречаются клиенты, соответствующие одновременно критериям всех трех типов. Чтобы еще больше все усложнить, я добавлю, что традиционные диагностические системы, такие как *DSM-IV*, с легкостью можно обвинить в том, что они поощряют консультантов смотреть на людей, как на ярлыки. В одном обзоре литературы по так называемым трудным клиентам — имеются в виду клиенты, не отвечающие привычным ожиданиям консультанта — этих

самых клиентов называли «людьми с нарушениями произвольного поведения», «стрессовыми», «ненавистными», «раздражающими» и даже «страшилищами».

Трудные клиенты сами напуганы. Мы называем их поведение сопротивлением; обычно мы пытаемся препятствовать ему или устранить его как с врага, которого нужно уничтожить. Конечно же, эти люди — не кровожадные барракуды, пытающиеся съесть нас живьем. Часто трудные клиенты — это просто люди с более сложными проблемами, чем те, с которыми мы обычно сталкиваемся, и их стиль взаимодействия отличен от того, чего бы нам хотелось. Вешая на них ярлыки, мы только искажаем правду, которую сопротивляющиеся клиенты пытаются донести до нас о своей боли, даже если их способы коммуникации иногда вводят в заблуждение и раздражают (Kottler, 1992, p. 391).

Использование медицинской модели в психотерапевтическом консультировании горячо и страстно осуждалось как морально неприемлемое такими влиятельными учеными, как Томас Шац, Р. Д. Лейнг, Ирвинг Гоффман, Теодор Сарбин, и даже председателем Верховного Суда США Уорреном Бергером (Edwards, 1982). Критики предупреждают от использования диагностической схемы, заимствованной из медицинской модели, поскольку ее понятия скорее описательны, чем нормативны; эта модель ориентирована на фиксирование симптомов, а не поведения, на поиск объективных причин, на использование в лечении биологических вмешательств, а клиенты в рамках этой модели определяются как «больные». Уэйкфилд (Wakefield, 1997) полагает, что *DSM-IV* чересчур перенасыщено и включает в себя даже те диагностические критерии, которые не обязательно свидетельствуют о наличии психических нарушений.

Кроме того, диагнозы могут быть бесчеловечны, поскольку они вешают на людей ярлыки, от которых тем не избавиться. Некоторые клиницисты особенно озабочены злоупотреблениями такими терминами, как *минимальная дисфункция мозга*, *гиперкинезия*, *отсталость* при описании агрессивных, активных или легко отвлекающихся детей. Хотя в некоторых случаях использование этих ярлыков, свидетельствующих о наличии нарушений поведения или органических проблем, может быть оправданным, но есть и другие примеры, когда поведение ребенка — это закономерная реакция на сбивающие с толку сообщения родителя или учителя. Между тем ярлыки остаются в головах других людей и в записях, которые так и будут тянуться за ребенком, куда бы он ни шел. По этой причине так важно использовать как можно менее травмирующие ярлыки, которые бы точно отражали имеющееся состояние. Между тем при работе с клиентами, имеющими тяжелые психические нарушения, консультантам и школьным консультантам следует, когда это необходимо, объединять свои усилия с усилиями врачей, оказывающих первую помощь, и других специалистов, занимающихся охраной психического здоровья. (Сегозку, Rodgers, Breen, 1997).

Существуют альтернативы диагностическим системам, основанным на медицинской модели, которая приравнивает проблемы клиента к патологическим процессам. Например, Бой (Boy, 1989) описывает диагностический метод, основанный на клиент-Центрированной модели, которая делает акцент на индивидуальности и уникальности человека, а не пытается загнать его в свою ячейку. Вы уже знаете, что консультанты, применяющие в работе стратегический подход, предпочитают использовать описательные диагнозы, которые выражены в форме, подразумевающей наличие решения. Использование модели развития при постановке диагноза — другой альтернативный

вариант, позволяющий оценить текущее состояние клиента в терминах когнитивных, языковых, физических, нравственных, личностных факторов, так же как и факторов восприятия себя и социальных отношений (Capuzzi, Gross, 1995).

Поведенческий диагноз

Использование функциональных поведенческих ярлыков — другой альтернативный вариант стратегии оценки и диагностирования. Во время этого процесса поведение, характерное именно для этого клиента, описывается при помощи выразительного, иллюстративного и индивидуального языка не только для того, чтобы консультант мог понять, над чем именно нужно работать, но и для того, чтобы помочь самому клиенту понять как, где, когда и с кем проявляются его обреченные на провал паттерны поведения. Таким образом, существуют психотерапевтические преимущества в использовании функциональных поведенческих ярлыков:

1. Клиенты обучаются методам определения и описания сложных, абстрактных и неоднозначных процессов при помощи точных, полезных терминов.

До: «Ну, я точно не знаю. Кажется, я просто больше не могу сосредоточиваться».

После: «Я испытываю сложности с планированием времени занятий в выходные, особенно когда я позволяю своей девушке и брату меня отвлекать».

2. Клиенты понимают, что они уникальные люди со своими проблемами, отличными от проблем других людей.

До: «Мне сказали, что я наркоман».

После: «Как только в школе начинает увеличиваться давление на меня, я превращаюсь в человека с повышенной тягой к марихуане и кокаину».

3. Клиенты описывают свое поведение таким образом, что подразумевается возможность его изменения.

В то время как личностные особенности стабильны, инвариантны и постоянны, поведение можно изменять.

До: «Я застенчива. И я всегда была такой».

После: «Да, иногда я становлюсь застенчивой, когда встречаю нового парня, которого нахожу привлекательным».

4. Клиенты определяют характерное для них поведение в ситуациях, в которых они испытывают сложности.

До: «Я подавлен».

После: «Я чувствую подавленность в отношении моей работы и брака, в которых чувствую свою беспомощность что-либо изменить».

5. Клиенты берут на себя ответственность за свое деструктивное поведение, а не перекладывают ее на что-то, что находится вне зоны их контроля, например, на плохие гены.

- До:* «Я пассивна. В моей семье все такие. Чего же другого можно ожидать в таком случае?»
- После:* «В некоторых новых для меня ситуациях я веду себя пассивно, так как приучена позволять другим людям брать ответственность на себя. Но в других ситуациях, где я чувствую себя более комфортно, я веду себя вовсе не пассивно».

В рамках процесса оценки существуют несколько методологий, которые можно использовать для сбора ценных данных, постановки рабочих диагнозов и формулирования отдельных поведенческих заданий. В этом отношении стандартизованное тестирование является бесспорно полезным. Однако все усилия, прилагаемые к проведению оценки и тестирования, являются эффективными лишь в контексте психотерапевтических отношений.

Резюме

В этой главе мы представили краткий обзор основных тем, имеющих отношение к тестированию и оценке. Эта область достаточно обширна, ее содержание противоречиво, а потребность в технической экспертной оценке и в убедительных заключениях огромна. С точки зрения этики, консультанты не могут обойти стороной процесс оценки; ведь их работа состоит в том, чтобы наблюдать, оценивать, диагностировать и проводить вмешательства. Оценка является предметом наших споров, и мы надеемся на ваше растущее осознание того, что использование как можно большего числа серьезных процедур оценки, включая и стандартизованные измерения, обеспечит и клиента, и консультанта максимальным количеством потенциально полезной информации. Единственный вопрос заключается в том, будет ли оценка проведена на надежной теоретической основе?

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Каким образом в вашей жизни те или иные тесты или процедуры оценки повлияли на принятые вами решения?
2. Вспомните о случае, когда вас кто-то оценивал. Каким был для вас этот опыт? Что в нем вы хотели бы изменить? Исходя из своего опыта, что вы собираетесь делать по-другому с позиции оценивающего?
3. Используя все то, что вы узнали и поняли о различных диагностических ярлыках, используемых консультантами и психотерапевтами, проведите собственную диагностическую оценку. Заимствуйте как можно больше слов из профессионального жаргона, как если бы вы составляли подробный отчет о своем клиенте.
4. Кроме медицинской модели, используемой в предыдущем задании, существует также ряд других диагностических моделей (развития, феноменологическая, поведенческая, системная), которые также иногда применяются в работе. Опишите один из аспектов своей жизни на языке одной из этих альтернативных моделей.

Модель развития — текущий уровень функционирования в терминах норм, соотношенных со стадиями и возрастом.

Феноменологическая модель — сущность вашего опыта с использованием минимального количества ярлыков.

Поведенческая модель — конкретное описание наблюдаемого поведения.

Системная модель — акцент на факторах, определяющих особенности взаимодействия внутри вашей семьи и между людьми вашего круга.

5. Приведите три примера тестовых вопросов, которые, как вы полагаете, в точности оценят ваши знания о процессе оценки, полученные при работе над этой главой. Опишите сложности, с которыми вы столкнулись, создавая методики оценки собственной успешности.

Домашнее задание

Запланируйте посещение центра профконсультирования, консультационного центра или любого другого учреждения, чтобы пройти там ряд тестов, включая инвентари интересов, тест способностей, проективный тест и тест, оценивающий личностные особенности. Обсудите с консультантом выявленные ограничения и наиболее полезную информацию, полученную из этого опыта.

Рекомендуемая литература

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anastasi, A. (1998). *Psychological testing* (7th ed.). New York: Macmillan.
- Bruno, F. (1994). *Psychological symptoms*. New York: John Wiley & Sons.
- Hood, A. B., & Johnson, R. W. (1997). *Assessment in counseling: A guide to the use of psychological assessment procedures* (2nd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Janda, L. (1998). *Psychological testing, theory, and applications*. Boston: Allyn & Bacon.
- Jones, W. P. (1997). *Deciphering the diagnostic codes: A guide for school counselors*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Morrison, J. (1995). *DSM-IV made easy: The clinicians guide to diagnosis*. New York: Guilford.
- Prediger, D. J. (1993). *Multicultural assessment standards: A guide for counselors*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Reid, W. A., & Wise, M. G. (1995). *DSM-TV training guide*. New York: Brunner/Mazel.
- Seligman, L. (1998). *Selecting effective treatments: A comprehensive, systematic guide to treating mental disorders* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.

3 Часть

**Практика
консультирования**

Групповое консультирование

В некотором смысле опыт группового консультирования отличен от психотерапевтического опыта, получаемого в рамках индивидуальных сессий. В обоих случаях системная процедура оказания помощи используется для того, чтобы направить усилия отдельных клиентов на улучшение их жизнедеятельности: подразумевается определение конкретных форм поведения, которые клиенты хотят изменить, понимание глубинных причин их проблем и изобретение стратегий, приводящих к конструктивным изменениям. Хотя индивидуальное и групповое консультирование объединяет общее теоретическое наследие, основные цели и желаемые результаты, но между ними также существуют огромные различия, которые заслуживают более внимательного рассмотрения. Нет никаких сомнений в том, что процесс группового консультирования более сложен и требует от ведущего большей подготовки, а предпринимаемые усилия имеют больший потенциал к совершению позитивных или, наоборот, негативных воздействий по сравнению с аналогичными усилиями, предпринимаемыми в рамках индивидуальных сессий. По этой причине студентам предлагается как дополнительная подготовка в области группового консультирования, так и предостережения относительно его разумного использования.

Виды групп

Мы живем в мире групп: социальных, семейных, этнических, спортивных, студенческих, соседских, профессиональных и религиозных. По-настоящему мы одни лишь тогда, когда ведем машину или находимся в ванной комнате, но даже тогда наше уединение часто нарушается непрошеным вторжением других людей. Присутствует определенная амбивалентность в том, что большинство людей на протяжении всей жизни чувствуют себя частью групп: с одной стороны, мы возражаем против давления, которое испытываем, отвечая чужим ожиданиям; но с другой стороны, мы ценим поддержку, которую получаем, являясь частью чего-то большего, чем мы сами.

Один из членов группы так описывает это хорошо всем знакомое чувство:

Я действительно ценю всех вас, присутствующих в этой группе. Когда я с вами, я не чувствую себя так одиноко. Даже когда я не с вами, часть вас всегда остается со мной.

Я знаю, что вы заботитесь обо мне. Но мне совсем не нравится, когда вы начинаете указывать на неприятные для меня моменты, но если бы не ваши усилия, я бы навсегда застрял на одном месте. Однако иногда я чувствую, что группа меня подавляет. Есть вещи, которые я хочу сделать или о которых я хочу рассказать, но чувствую, что это унизило бы некоторых из вас. Много раз мне приходила в голову мысль, как свободно бы я себя чувствовал, если бы не приходил сюда.

В состав любой группы, независимо от того, является ли она социальной, профессиональной или психотерапевтической, входят люди, собранные вместе для достижения общих целей. Хотя у них могут быть (и обычно есть) личные мотивы и цели, которых они хотят достигнуть в результате своего личного участия в группе, тем не менее члены группы соглашаются с рядом основополагающих принципов, управляющих их коллективным поведением. Эти нормы и правила явно и неявно предопределяют как действия ведущего, так и поведение остальных членов группы.

Группы имеют множество различных названий, которые используются достаточно произвольно, что приводит в легкое замешательство как простых людей, так и профессионалов. В таблице 9.1 приводятся несколько наиболее общих видов групп.

Различия существуют не только между отдельными видами групповой работы, но и в стилях руководства группой, каждому из которых соответствует свой набор целей (см. таблицу 9.2). Кори (Corey, 2000) ставит вопрос о том, как лучше всего действовать ведущим — как фасилитаторам, учителям, психотерапевтам, катализаторам, дирижерам или просто более опытным членам группы.

В то время как одни подходы сфокусированы на достижении групповой цели, заключающейся в построении большего доверия, близости и взаимной открытости, другие подходы полностью игнорируют групповые цели, помогая, вместо этого, каждому отдельному члену группы в достижении личных целей. Наряду с различными подходами к индивидуальному консультированию, рассмотренными в предыдущих главах, существует также множество теорий, предопределяющих поведение ведущих групп. Некоторые консультанты склоняются к использованию более директивных моделей обучения, которым отдают предпочтение когнитивные/поведенческие теории; другие же консультанты предпочитают опираться на модели, основанные на переживаниях, развиваемые в рамках гештальтистской, экзистенциальной и гуманистической философии. Спустя некоторое время, возможно, вы захотите ознакомиться с источниками, предлагающими более подробное рассмотрение теорий группового консультирования (Corey, 1999; Gladding, 1999), или вместо этого решите сосредоточить внимание на изучении более интегративной модели (Carrol, Bates, Johnson, 1997; Jacobs, Masson, Harvill, 1998; Shapiro, Peltz, Bernadett-Shapiro, 1998; Yalom, 1995).

Путаница существует не только вокруг различных стилей ведения групп, но и вокруг самих видов групп, каждый из которых предполагает свои особые цели, структуру и композицию. Вследствие этого разнообразия от вас ожидается выполнение множества функций в качестве консультанта и ведущего.

Группы встреч

К самой неопределенной категории групп относятся группы человеческих отношений, группы по раскрытию потенциала, Т-группы, тренинговые группы, группы встреч и

Таблица 9.1

Классификация стилей групповой работы

Дискуссионная группа	Тематическая группа	Група по раскрытию потенциала	Группа консультирования	Групповая психотерапия с невротиками	Групповая психотерапия с психотиками
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МОДЕЛЬ <ul style="list-style-type: none"> • когнитивно-ориентированная • ориентированная на решение задачи • краткосрочная • для психически здоровых людей • определение целей • фокусировка на развитии навыков или увеличении объема знаний • в качестве вспомогательных средств используется знакомство с литературой и выполнение домашних заданий 				МЕДИЦИНСКАЯ МОДЕЛЬ <ul style="list-style-type: none"> • эмоционально-ориентированная • процессуально-ориентированная <ul style="list-style-type: none"> * долгосрочная • для лиц с неадекватным поведением • использование дифференциальной диагностики • фокусировка на переструктурировании личности • использование в качестве вспомогательных средств медикаментозных препаратов и индивидуальной психотерапии 	

Источник: Kottler, J. A. (1984). *Advanced group leadership*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Мнение специалиста

Когда вы ведете группу, вы выполняете множество разнообразных функций. Сначала вы пытаетесь быть моделью для остальных членов группы, стараясь демонстрировать как можно больше важных навыков и форм поведения. Обычно вначале я больше всех вступаю в конфронтации, пока остальные члены группы не начинают понимать, что при этом можно не быть бесчувственным и бестактным. Затем я переключаюсь на выполнение поддерживающей функции, призывая других членов группы к работе всякий раз, когда предоставляется возможность. Например, когда я чувствую, что происходящее мне наскучило или раздражает меня, вместо того чтобы что-то высказать по этому поводу, я обычно оглядываю группу и нахожу человека, который, по-видимому, испытывает те же чувства, что и я. Тогда я у него спрашиваю: «Что с тобой происходит? Кажется, тебя сейчас что-то беспокоит».

Я полагаю, что лучше всего вести группу, играя поддерживающую роль и предоставляя большую часть работы остальным участникам. На этой рабочей стадии вы действуете наподобие рефери, удостоверяясь лишь в том, что члены группы не наносят друг другу вред, и в том, что события продолжают развиваться.

группы личностного роста. Все эти виды групп развились на основе ранней деятельности Национальной лаборатории тренинга (НЛТ), Исаленского института и работ Карла Роджерса и Курта Левина. Группы встреч пользовались огромной популярностью в 1960-1970-х годах, поскольку особое внимание в них уделялось созданию некоторой обучающей структуры, основанной на доверии и искренности. Влияние групп на участников было чрезвычайно сильным; но проблема заключалась в том, что поскольку группы не велись на качественно высоком уровне, они часто приводили к негативным последствиям и к появлению фанатичных приверженцев (Yalom, 1995).

Хотя в наши дни популярность групп встреч снизилась, но все еще остается несколько видов групп личностного роста, в которых и вы сами можете выполнять функции ведущего. Эти группы организуются для психически здоровых людей и обычно имеют достаточно свободную структуру. Согласно первоначальным представлениям Роджерса (Rogers, 1970), ведущий является в первую очередь фасилитатором или участником, а не экспертом.

Группа встреч в действии

Тишина длится пять минут, но всем кажется, что уже прошел час. Все смотрят на ведущего, который просто улыбается и ждет. Наконец, одна женщина начинает раздраженно выкрикивать: «Мне надоела эта бессмыслица! Когда мы начнем что-нибудь делать?»

«Это твоя группа, — тихо отвечает ведущий, посмотрев ей в глаза. — Что ты хочешь Делать?»

К их разговору присоединяется другой участник, потом еще один. Они сообщают о своей тревоге от того, что не видят цели своего движения: «Что мы предполагаем здесь делать?»

Сравнительный обзор целей групп*

Психоаналитическая парадигма	Создать климат, помогающий клиентам вновь пережить опыт ранних взаимоотношений в семье. Выявить подавляемые чувства, связанные с прошлыми событиями, оказывающими влияние на текущее поведение.
Адлеровская парадигма	Создать психотерапевтические отношения, побуждающие участников исследовать свои основные жизненные принципы и достичь более широкого понимания стиля жизни.
Психодраматическая парадигма	Способствовать освобождению от сдерживаемых чувств, способствовать возникновению инсайтов, помогать клиентам развивать новые и более эффективные формы поведения.
Экзистенциальная парадигма	Обеспечить условия, которые максимизировали бы процесс осознания себя и снимали блоки, препятствующие росту. Помочь клиентам открыть и использовать свободу выбора, принять ответственность за совершаемые выборы.
Личностно-центрированная парадигма	Обеспечить безопасный контекст, в котором клиенты могли бы исследовать полный спектр своих чувств. Развивать открытость, искренность и спонтанность.
Гештальт-парадигма	Дать возможность членам группы уделить большее внимание тому, что они переживают непосредственно в данный момент, с целью осознания и интеграции отвергаемых частей собственной личности.
Парадигма транзактного анализа	Помочь клиентам освободиться от сценариев и игр, используемых ими во взаимодействиях с другими людьми. Призвать членов группы к пересмотру более ранних решений и принятию новых, основанных на осознании.
Поведенческая парадигма	Помочь членам группы устранить дезадаптивное поведение и обучиться новым и более адаптивным поведенческим паттернам.
Когнитивная парадигма	Обучить членов группы брать на себя ответственность за собственные эмоциональные нарушения и помочь им отказаться от способов, при помощи которых они продолжают сохранять свои эмоциональные нарушения.
Парадигма психотерапии реальностью	Помочь членам группы обучиться более реалистичным и ответственным формам поведения и развить «идентичность удачника». Помочь им оценить свое поведение и составить план действий по его изменению.

* Источник: Corey, G. (1999). *Theory and practice of group counseling* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks / Cole.

«Я тоже испытываю напряжение, — кивая головой, отвечает ведущий. — Но разве это немного не напоминает нашу собственную жизнь? Создадим мы структуру или нет, это зависит от нас».

Ведущий оглядывает всех присутствующих, замечая, что некоторые участники выглядят озадаченно, а другие в задумчивости кивают. «Мне кажется, это место хорошо подходит для старта, — говорит он. — Было бы хорошо, если бы каждый из нас сказал о том, что он чувствует по поводу своего пребывания в этой группе. Кто хотел бы начать?»

Мнение специалиста

Я хочу сказать вам, что группы приносят мне так же много пользы, как и моим клиентам. В моей работе нет ничего более захватывающего, более стимулирующего, более непредсказуемого. Я веду группы вот уже долгое время, и все они всегда разные. Вы никогда не знаете заранее, что на них произойдет, даже когда думаете, что ранее уже со всем сталкивались.

Энергия, которой обладает группа, просто поразительна. Есть так много разных вещей, которые можно отслеживать, слушать, смотреть, ощущать и чувствовать. Но попытки охватить все сразу утомляют. Один человек говорит, и вы отдаете ему все свое внимание, но в то же самое время происходят десятки других потенциально важных вещей. Это как американские горки: нужно просто крепко держаться и наслаждаться аттракционом. Возможно, это не совсем правда, поскольку предполагается, что, как ведущий, я должен управлять происходящим, но дело в том, что иногда группа как бы живет своей собственной жизнью. Обычно в том случае, если вы все правильно организовали и ввели правильные нормы, проблем не возникает. Но все равно вы должны быть очень внимательными, чтобы происходящее не вышло из-под вашего контроля.

Тематические группы

По сравнению с относительно неструктурированным форматом многих видов групп личностного роста тематические группы обычно имеют четкий план работы. Кроме того, они носят дидактический и педагогический характер, а не ориентированы на переживания и чувства. Часто они предполагают спланированную, структурированную деятельность и наличие четко сформулированных целей, поставленных лидером, выполняющим функции инструктора/фасилитатора.

В рамках тематических групп, проводимых на базе учебных учреждений, некоторые ведущие заимствовали ряд описанных ранее особенностей групп личностного роста, имеющих более четкую структуру, с целью обучения детей адаптивным навыкам (Roland, Neitzschman, 1996; Wasielewski, Scruggs, Scott, 1997). Организму подобных групп в школах или других учреждениях, ведущие пытаются предоставить необходимую информацию о профессиях, сексе, вакансиях, колледжах и о других вопросах, которые могли бы вызвать интерес. В общем, их цель состоит в профилактике возможных проблем в будущем посредством стимулирования личностного роста, оказания помощи в принятии решений, обучения важным жизненным навыкам и предоставления полезной информации. В тематических группах особенно уместно использование структурированных интерпретаций, облегчающих процесс осознания себя и прояснения ценностей. Для ведения групп подобного вида обычно приглашают школьных, реабилитационных консультантов и консультантов по зависимостям.

Тематическая группа в действии

«У вас всех было время, чтобы ознакомиться с различными видами профессий, непосредственно посетить рабочие места и услышать интересные мнения, высказываемые представителями различных профессий. Но несмотря на это, многие из вас все еще пребывают в замешательстве, не зная, в каком направлении начинать движение, и даже

испытывают еще большую неуверенность относительно того, какая профессия является наиболее подходящей. Хотя ваша жизнь еще только начинается, вы уже знаете о том, что вам нравится, а что не нравится, что вы можете делать с легкостью, а что нет. Возможно, будет полезно, если вы получите честную обратную связь от своих друзей по группе, которые так хорошо вас знают. Тина, ты уже упоминала о том, что ни за что бы не пошла в медицину, так как не выносишь больных людей. Я обращаюсь к остальным членам группы: как вы думаете, основываясь на том, что вы знаете о Тине, какая профессия лучше всего подошла бы ей?»

Группы консультирования

Групповое консультирование является формой групповой работы, лучше всего подходящей для студентов, использующих этот учебник. Цель всех техник и стратегий, используемых в рамках группового консультирования, заключается в том, чтобы помогать решать межличностные конфликты, способствовать большему осознанию себя и появлению инсайтов, помогать отдельным членам группы избавляться от тех форм поведения, которые заранее обречены на провал. Чаще всего клиенты не проявляют психопатологических отклонений; обычно они просто хотят проработать проблемы, с которыми сталкиваются в повседневной жизни. Кроме того, группы консультирования созданы скорее как краткосрочные формы лечения, ориентированные на решение конкретных проблем (LaFountain, Garner, 1996; Shapiro, Peltz, Bernadett-Shapiro, 1998).

Обычно групповое консультирование ориентировано на работу с настоящим, а не на копание в прошлом. Это относительно краткосрочная форма работы, длительность которой обычно составляет период в несколько недель или месяцев. В рамках этой формы работы при решении имеющихся конфликтов основной упор делается на факторах поддержки, оказываемой другими членами группы. Например, консультант, работающий в начальной школе, мог бы организовать группу консультирования для детей, имеющих проблемы с поведенческой адаптацией к школьным условиям (Nelson, Dukeman, Powell, Petty, 1996), или в рамках университетского консультативного центра могла бы быть организована группа консультирования для студентов, имеющих проблемы с обучением, в которой они могли бы рассказывать о своих затруднениях (McWhirter, McWhirter, 1996).

В отличие от некоторых групп личностного роста, тематических групп, так же как и групп самопомощи, проводимых непрофессионалами, группы консультирования всегда проводятся опытными специалистами, готовыми защищать права каждого отдельного клиента, способствуя в то же время развитию конструктивных межличностных взаимодействий. Обычно клиенты работают над достижением индивидуально поставленных целей, хотя имеется и общее стремление к тому, чтобы становиться более близкими, доверяющими, принимающими, эмпатичными и эффективными на межличностном уровне.

Группа консультирования в действии

Консультант:

Кто хочет поработать сегодня? Мы прояснили непонятные моменты, оставшиеся с прошлой недели, подвели итоги событиям, произошедшим за неделю, так что давайте двигаться дальше.

- Кайл:* Что ж, если больше никто не хочет...
- Сара:* Черт возьми, Кайл! Ты слишком много говоришь. Почему ты не даешь возможности другим?
- Кайл:* Но я только...
- Консультант:* Сара, сегодня ты необычайно резка. Я думаю, что ты злишься не столько на Кайла, сколько на себя за то, что позволяешь все так затягивать. Но времени хватит на вас обоих. И насколько я помню, Паоло, у тебя появилась проблема, которой ты хотел заняться. Давайте распределять наше время согласованно.
- Кайл:* Сара, я знаю, что ты не держишь на меня зла, и я рад, что ты наконец хочешь над чем-то поработать. Мне понадобится лишь минут десять вашего времени. Несколько недель назад вы все мне очень помогли, и мои отношения с моей девушкой значительно улучшились. Но дело в том, что после долгих раздумий мне в голову пришла мысль о женитьбе. Я лишь хотел бы получить от группы обратную связь о том, как вы себя чувствовали до женитьбы и как вам нравится ваше сегодняшнее положение.

Психотерапевтические группы

Практически различия между групповым консультированием и групповой психотерапией минимальны, но теоретически эти формы работы имеют различные цели и задачи. Групповая психотерапия наиболее часто проводится в рамках больниц, клиник и медицинских учреждений, с пациентами, имеющими диагноз психоневроза, личностного расстройства или психоза. Эти тяжелые нарушения требуют долгосрочного лечения, интенсивного анализа и структурных личностных изменений. Кроме того, часто в психотерапевтических группах бывают участники, обнаруживающие демонстративное поведение (Silverstein, 1997).

Большинство программ по подготовке консультантов не дают студентам достаточных знаний, позволяющих им вести психотерапевтические группы, поскольку основной акцент в этих группах делается на долгосрочном и интенсивном лечении пациентов, имеющих серьезные нарушения. Однако часто консультанты-практики, по собственному выбору или в силу обстоятельств, могут работать в качестве групповых психотерапевтов, и вследствие этого им часто приходится повышать свою квалификацию посредством дальнейшего обучения.

Психотерапевтическая группа в действии

Работа психотерапевтической группы проходит раз в неделю в течение двух часов. Поддержка играет очень значимую роль для членов группы, в состав которой входят мужчина, жестоко обращавшийся со своей женой, другой мужчина с тяжелыми депрессивными эпизодами, алкоголик, женщина, страдающая от расстройства, связанного с периодическим перееданием, другая женщина, страдающая от страха, связанного с переходами через мосты, мужчина с хронической тревогой и бессонницей и мужчина,

Мнение специалиста

То, чему вы обучаетесь в рамках программ подготовки консультантов, это начало, просто «голые» основы. В начале своего обучения вы занимаетесь лишь изучением факторов, оказывающих лечебный эффект, и стадий процесса консультирования. Вам может даже повезти, и тогда вы попадете в группу и сможете на собственном опыте понять, что это такое. Но подобно многим другим аспектам нашей профессии, попав в реальный мир, мы вынуждены напряженно работать, чтобы уловить суть приемов, используемых наиболее опытными специалистами.

Обучаясь консультированию, я познакомился с одной из моделей ведения групп, вероятно, достаточно эффективной для работы со студентами, адаптированными на относительно высоком уровне. Но когда я стал работать со стационарными пациентами, имеющими двойной диагноз, то есть эти пациенты были не только сумасшедшими, но и наркоманами, то тогда, я должен вам сказать, мне пришлось начинать все с самого начала. Попробуйте представить, как можно вести группу, участники которой в это время галлюцинируют.

который не допускает наличия у себя каких-либо проблем, хотя его поведение носит пассивно-агрессивный характер. У этой группы два ведущих: психиатр, назначающий медикаментозное лечение, и психолог, занимающийся проведением тестирования. Оба ведущих прошли психоаналитическое обучение и работают над тем, чтобы помочь каждому отдельному клиенту минимизировать проявления симптомов, понять свои прошлые действия и вернуться к более адекватному поведению. Обычно сессии проходят в эмоционально заряженной обстановке, требующей от обоих ведущих использования всех их знаний и навыков для того, чтобы противостоять манипуляциям, сопротивлению и играм и избежать негативных последствий. Группа выполняет функцию своего рода буфера, переходной ступени между интенсивными индивидуальными психотерапевтическими сессиями и постепенным отказом от лечения, что должно привести в конечном счете лишь к прохождению ежемесячных контрольных проверок и использованию системы поддержки.

Группы самопомощи и группы поддержки

Движение оказания самопомощи стало значимым фактором, приведшим к ряду перемен за последние двадцать лет. Книги по самопомощи стали просто бестселлерами, а ученые, занимающиеся вопросами оказания самопомощи, приобрели значительную популярность в обществе. Движение оказания самопомощи затрагивает такую хорошо развитую черту в характере североамериканцев, как стремление к независимости, и это в придачу к их желанию улучшать условия жизни. Группы самопомощи также получили широкое распространение и являются основной формой движения оказания самопомощи.

Часто в качестве ведущих групп самопомощи приглашаются не профессионально обученные специалисты, а просто более опытные члены этой же группы, успешно справившиеся с проблемами, над решением которых бьются в настоящее время другие члены группы. Цель групп самопомощи состоит в оказании эмоциональной и социальной поддержки, развитии новых представлений о том, как можно справляться с распро-

страненными проблемами, и обеспечении конструктивного направления для развития членов группы. Посещение групп самопомощи является свободным, и количество участников встреч варьирует. В качестве примеров групп самопомощи можно назвать группы анонимных алкоголиков, группы переедающих, группы для лиц, страдающих сердечными заболеваниями, группы для лиц, имеющих диагноз ВИЧ-инфекции, и множество других групп, созданных для работы по практически любой значимой проблеме или теме.

Группы поддержки имеют близкое отношение к группам самопомощи; на самом деле эти термины иногда являются взаимозаменяемыми. Группы поддержки часто развиваются и поддерживаются профессиональными организациями или отдельными профессиональными специалистами, и по сравнению с группами самопомощи в большей степени опираются на использование ресурсов субсидирующих организаций/специалистов. В качестве примеров групп самопомощи можно привести группы выживших после рака молочной железы, группы анонимных родителей, группы родителей детей с нарушениями внимания и группы для лиц, переживающих утрату супруга или супруги.

Исторически сложилось так, что специалисты, занимающиеся охраной психического здоровья, имеют двойственное или осторожное отношение к группам самопомощи (поддержки); но в последнее время это отношение улучшилось. Эта перемена связана в первую очередь с позитивным личным опытом со стороны многих профессионалов и с признанием того факта, что группы самопомощи (поддержки) будут играть важную роль в сфере оказания услуг в сфере охраны психического здоровья. Некоторые ученые полагают, что группы самопомощи (поддержки) вполне могут приобрести такое же важное значение в рамках системы охраны психического здоровья, как и группы анонимных алкоголиков и анонимных наркоманов в рамках системы по борьбе с зависимостями (Meissen, Mason, Gleason, 1991).

Группы самопомощи — это не то же самое, что психотерапевтические группы или группы консультирования; и наиболее существенные отличия состоят в следующем (Corey, 2000):

1. Группы самопомощи ориентированы на решение какой-либо одной проблемы, в то время как психотерапевтические группы ориентированы на улучшение состояния психического здоровья и всей сферы межличностного функционирования в целом.
2. Группы самопомощи ориентированы на обсуждение как политических, так и индивидуальных проблем. Психотерапевтические группы не интересуются политическими и социальными вопросами, а ориентированы на работу по индивидуальным изменениям.
3. Ведущие групп самопомощи не назначаются, а обычно выдвигаются из числа членов группы. Сами ведущие лично вовлечены в решение имеющейся проблемы. А ведущие психотерапевтических групп назначаются и обычно лично не вовлечены в решение той или иной проблемы.
4. Спектр проблем, поднимаемых на психотерапевтических группах, носит более широкий характер и включает в себя более разнообразные вопросы, касающиеся поддержания психического здоровья, в то время как деятельность групп самопомощи меньше связана с психопатологической проблематикой и носит более целенаправленный характер.

Группы самопомощи и группы поддержки представляют собой важный ресурс для профессиональных консультантов и их клиентов. Мы советуем вам познакомиться со всеми доступными видами групп для того, чтобы вы могли давать своим клиентам адекватные рекомендации и более продуктивно работать с теми, кто посещает подобные группы.

Некоторые замечания относительно использования групповых форм работы

В литературе появилось множество споров относительно вопроса о том, является ли групповое консультирование как форма лечения достаточно безопасным и успешным или оно способствует появлению слишком большого числа негативных последствий и является пустой тратой времени. Сторонники первой точки зрения (Dies, 1992; Ohlsen, Home, & Lawe, 1988) заявляют, что психотерапевтические группы, в силу их эффективности и приносимой пользы, — это будущее нашей профессии. Но критики полагают, что эффект от групповой психотерапии носит кратковременный, возможно, даже пагубный характер. Кроме того, ряд ученых ставит вопрос о том, существуют ли какие-либо реальные отличия группового консультирования от индивидуального или семейного, поскольку все упомянутые формы работы предполагают использование в основном одних и тех же психотерапевтических факторов (Hill, 1999).

И поэтому, возможно, будет полезно, если вы учтете некоторые замечания относительно использования групповой формы работы для того, чтобы вы, как студенты, смогли реалистично оценить имеющийся потенциал и опасности, которые таит в себе эта процедура оказания помощи. И если вы решите работать с группами — в качестве ведущего группы консультирования, администратора, проводящего встречи, преподавателя в учебном заведении, видного общественного деятеля или консультанта, работающего по своей специальности, тогда мы советуем вам ознакомиться с противопоказаниями к использованию групповых методов работы, чтобы вы могли соблюсти все необходимые предосторожности, а также быть готовыми к встрече с критиками. Аналогичным образом вы можете извлечь пользу из психотерапевтических факторов групповой работы лишь в том случае, если хорошо осознаете, какие вмешательства могут быть эффективными, а какие нет.

История групповой работы формировалась под влиянием деятельности многих видных специалистов, а также знахарей и шарлатанов. Вспомните, что на протяжении всей истории человечества групповая истерия считалась более разрушительной и опасной, чем любая заразная болезнь. И ведь война — это не что иное, как организованная форма групповой работы, в которой одна команда, руководимая лидерами, являющимися специалистами в области групповой динамики, пытается уничтожить другую команду во имя абстракций, называемых территориальными границами, не так ли? И события недавнего прошлого, свидетелями которых были мы сами, продемонстрировали способности группы лидеров, пекущихся только о своих интересах, оказывать влияние на других людей и при помощи убедительных речей и тонкого знания о потенциале групповых сил склонять к убийствам и суицидам. Адольф Гитлер и Чарльз

Менсон — одни из самых искусных тактиков двадцатого века, умевших использовать групповую динамику для удовлетворения своих собственных нужд.

Нет ничего удивительного в том, что широкая общественность и некоторые клиницисты часто относятся с подозрением к психотерапевтическим группам. Лишь несколько лет назад были установлены стандарты допустимой практики и организованы систематические программы подготовки (Ассоциация специалистов по групповой работе, 1992). По этим причинам консультанты, недавно завершившие свое обучение, иногда сталкиваются со сложностями, пытаясь организовать работу групп в школах или других учреждениях. Они сталкиваются с сопротивлением клиентов, выражающих возмущение оказываемым на них давлением с целью их участия в группах и протестующих, таким образом, против насилия над собой. Кроме того, клиенты часто ведут себя в группах более сдержанно, чем обычно, не испытывая особого желания раскрываться в силу имеющихся страхов, часть которых вполне оправданна. Как вообще можно обеспечить и гарантировать конфиденциальность в группе? Кто может пообещать, что ни один секрет не будет случайно раскрыт или что личные сведения не будут вынесены за пределы группы? И кто поверит этим обещаниям?

Также к нам приходят с жалобами родители и супруги: «Что это такое? Я узнала о том, что вы втянули моего сына в одну из этих опасных групп. Я не хочу видеть, как мой ребенок участвует в этих оргиях!» Или: «Я заметил, как моя жена изменилась после того, как стала ходить трепаться в эту группу. Да как вы вообще смеете вмешиваться в мою жизнь?!»

Иногда мы сталкиваемся с сопротивлением вышестоящих начальников или консультантов, не имеющих достаточной подготовки в области групповых форм работы. Лишь несколько лет назад в рамках многих программ подготовки консультантов/психотерапевтов впервые появился курс по техникам проведения групповой работы, но до сих пор многие программы подготовки содержат в себе такой недостаток, как поверхностность и недостаточная интенсивность обучения ведению групповой работы (Jacobs, Masson, Harvill, 1998). И в настоящее время большая часть курсов, посвященных групповому консультированию, уделяет теоретическим аспектам столько же внимания, сколько и практическим, состоящим из того, как правильно предъявлять себя, организовывать, начинать, проводить и завершать психотерапевтическую группу.

В рамках групповой работы каждому отдельному клиенту уделяется меньше времени и он имеет меньше личных прав, по сравнению с индивидуальным консультированием. Для ведения групп консультанты должны иметь более высокий уровень подготовки, и кроме того, группы обычно не подходят для людей, которых можно легко напугать, манипуляторов или тех, кто говорит без передышки.

Ознакомившись со всеми этими замечаниями, решитесь ли вы когда-нибудь заниматься групповой работой? Надо ли вам это вообще?

Нейтрализация потенциальных ограничений

Многие ранее упомянутые недостатки могут быть устранены или, по крайней мере, минимизированы посредством наличия достаточного уровня профессионализма и соблюдения всех мер безопасности. Такие вопросы, как пригодность для групповой

работы клиентов с определенными типами личности (пассивно-зависимыми, психопатическими), уместность групповой работы для решения индивидуальных проблем и определение уровня психологической адаптации (психотические или пограничные личностные особенности), могут быть решены посредством использования процедур отсева, позволяющих отбирать для участия лишь тех, кто достаточно уважительно относится к правам других людей и, по-видимому, является хорошим кандидатом для участия в группе (что, однако, может быть подтверждено или опровергнуто лишь на практике).

Все остальные вопросы решаются не так легко. Нельзя гарантировать конфиденциальность на все 100 %, и это является для участников источником этических и юридических проблем (Roback, Purdon, Ochon, Block, 1992). Еще одна реальная проблема заключается в том, что клиенты получают в группе меньше внимания, чем при прохождении индивидуального консультирования. Все время помня об этих ограничениях, консультант должен принимать меры для обеспечения профилактики возникновения потенциальных проблем и строго следить за тем, чтобы время распределялось в равных пропорциях между всеми участниками группы. При таких условиях мы можем более реалистично оценить важные преимущества, которые скрывают в себе психотерапевтические группы.

Преимущества групповой формы работы

Экономическая эффективность

Консультанту понадобилось бы два полных рабочих дня, чтобы провести индивидуальные сессии с дюжиной клиентов; но с тем же самым числом клиентов он может провести групповую встречу, которая займет у него всего два часа.

Следовательно, консультант может обслужить большее число клиентов за более короткий период времени, сэкономив при этом как финансовые средства учреждения, в котором он работает, так и деньги самих клиентов. Большинство консультантов и консультативных центров просто перегружены работой, а групповая форма работы является экономичным средством, позволяющим оказать помощь большему числу клиентов.

Эффект наблюдателя

В то время как один человек получает помощь в психотерапевтической группе — борясь, сопротивляясь, исследуя и начиная расти, — все остальные участники группы внимательно следят за этим процессом. Они усваивают психотерапевтические сообщения, персонифицируют и адаптируют их содержание для удовлетворения своих собственных нужд. В то время как один клиент жалуется на конфликты со своим соседом по комнате, все остальные члены группы (и те, кто сейчас читают эти строки) задают себе следующие вопросы: как я уживаюсь со своим супругом/другом/соседом по комнате? За какие аспекты наших отношений я готов биться до последнего, а чем

готов жертвовать? Как высоко я ценю свои личные права? Хочу ли я жить один? Каким образом мы могли бы урегулировать наши разногласия?

Явное преимущество групповой формы работы заключается в том, что участники получают возможность обучаться посредством наблюдения. Клиенты имеют возможность наблюдать за поведением ведущего, имитировать действия, которыми они восхищаются: они видят, как можно говорить уверенно, каким образом можно использовать метафорический язык или как можно рисковать. Клиенты также изучают друг друга. Когда один член группы переживает успех, все остальные определенным образом переживают то же самое. Когда одному участнику высказывается неодобрение в связи с тем, что он отнимает слишком много времени у группы, все остальные также усваивают этот урок.

Эффект научения становится заразительным по мере того, как одного активного участника молча или вслух подбадривают другие участники, полные энтузиазма. Каждый раз, когда один клиент открывается, рискует или пробует новую форму поведения и не умирает после этого, все остальные члены группы начинают выражать большую готовность испытать что-нибудь новенькое и на себе.

Польза от стимуляции

Нет ничего удивительного в том, что идей, генерируемых в результате группового взаимодействия, значительно больше, а их качество лучше, по сравнению с результатом «мозгового штурма», проведенного одним единственным человеком (Brilhart, Jochern, 1964; Meadow, Parnes, Reese, 1959). Открытие этого феномена буквально произвело революцию в производстве промышленных товаров: эксперты из ряда смежных профессий стали собираться в команды для объединения усилий по решению проблем.

Атмосфера психотерапевтической группы создает виртуальную утопию эмоциональной и когнитивной стимуляции, в которой основной упор делается на свободе самовыражения, честной обратной связи, взаимном обмене новыми идеями, принятии индивидуальных различий, признании ценности креативности и спонтанности, экспериментировании без страха провала и на том, чтобы члены группы рисковали, делились и предлагали свои ресурсы другим участникам. В таких условиях просто невозможно заскучать или воспроизводить постоянно один и тот же паттерн поведения.

Групповые сессии предлагают волнующий и плодотворный контекст для изменений, поскольку становится доступной вся энергия группы. Целое больше, чем сумма его частей. Смех быстро становится заразительным. Новые идеи витают в воздухе, их число увеличивается с каждым новым усилием, действием, уточнением. Вы можете почувствовать, как бьются сердца у членов вашей группы. Вы можете почувствовать запах пота и услышать нервное ерзанье. Вы можете уловить «шевеление» своих мозгов, пока вы усердно пытаетесь понять какую-то сложную вещь. А вся зрительная информация — это просто Диснейленд, ведь вы можете наблюдать за проявлениями невербального поведения, мимикой, решением территориальных вопросов, формированием иерархий статусов и положений, появлением инсайтов, жестами, означающими бросание вызова, выражение уважения или привязанности. Группа изобилует идеями,

эмоциями и изменениями. Это и есть стимуляция, в процессе которой дюжина людей старается из всех сил понять себя и друг друга.

Психотерапевтические группы являются не только профилактикой профессионального выгорания консультанта, который должен быть всегда в курсе происходящего в группе, но и заряжают клиентов энергией посредством живых взаимодействий, спонтанного юмора и изобилия стимуляции. Многие практики, чьи графики работы просто перегружены, часто сознательно организуют групповые сессии, чтобы оказать помощь как клиентам, так и самим себе. Часто группы являются настолько полезными в профессиональном плане, что ведущий не может не расти, несмотря на то, что он тщательно следит за своим поведением, чтобы оно не было направлено на удовлетворение личных потребностей во время сессий.

Возможности для обратной связи

К кому вы обращаетесь, когда хотите узнать правду? Попробуйте спросить мнение у своей матери или лучшего друга о том, идут ли вам новые туфли или что вам следует изменить в себе. Они солгут вам или, по крайней мере, смягчат неприятную для вас правду. Где вы можете найти людей, которые вам скажут, что они действительно о вас думают?

Группа консультирования дает ее участникам возможность получить прямую, честную, конструктивную реакцию как на привлекательное для окружающих поведение, так и на непривлекательное. После ролевой игры или участия в эксперименте клиент получает от проницательных наблюдателей обратную связь, помогающую ему совершить необходимые действия по адаптации, определить сферы деятельности, над которыми нужно поработать и получить подкрепление посредством признания наличия прогресса. Когда обратная связь является умеренно конфронтационной, искренней, но не деструктивной, экспрессивной, но не состоящей из клише, сензитивной, но не уклончивой, и характеризует сущность поведения человека при помощи запоминающегося образа, она становится одним из самых сильных психотерапевтических средств, способствующих появлению изменений.

В одном из упражнений, используемых для разогрева группы, ведущий побуждает участников обмениваться первыми впечатлениями друг о друге. Пока участники только начинают приобретать психотерапевтический опыт, это упражнение дает им возможность преподнести друг другу подарок в виде неискаженной обратной связи. После того как члены группы усваивают цели подобного упражнения (познакомиться с другими членами группы, собрать информацию о тех своих сторонах, которые необходимо развивать, и узнать (возможно, в первый раз) о впечатлении, производимом на окружающих), их знакомят с требованиями, которым должна отвечать эффективная обратная связь.

Членам группы напоминают о необходимости избегать стереотипов и клише, быть краткими, а не расплывчатыми, стараться быть честными, полезными и конструктивными в своих реакциях как на эффективное, так и неэффективное поведение. Чтобы задать при помощи упражнения структуру и направление движения, что является необходимым на первых сессиях, пока участники еще не усвоили роли и правила, ведущий просит подобрать для каждого человека в группе название животного, которое

Мнение специалиста

Я прошу детей стараться не давать обратную связь наподобие того, что они обычно пишут в «ежегодниках». Ну, вы знаете, как они любят писать, что-то типа: «Ты такая милая. Всегда оставайся такой». Да, это приятно, но удовольствие длится минуты две, после чего возникает вопрос: и что же вы получили на самом деле? Такая обратная связь вас ничему не учит. Хорошая обратная связь должна быть намного более прямой и честной. Она может быть слегка обидной, но зато дает огромную поддержку и может изменить всю вашу жизнь.

Просто представьте, что у вас есть возможность узнать, что другие люди на самом деле о вас думают. Просто подумайте о том, как здорово было бы узнать о тех вещах, о которых люди обычно никогда не говорят вслух.

тот напоминает. Используя результаты своих наблюдений за жестами и манерой поведения других членов группы, интуицию и любую доступную информацию вообще, пытаясь быть творческими в своих рассуждениях, клиенты дают друг другу обратную связь, сообщая о том, какое животное напоминает каждый участник группы и почему.

Анжела, робкая, замкнутая девушка узнала о том, что другие видят ее черепахой потому, что «она любит плавать под водой, где ее никто не может увидеть», охотничьей собакой, «так как она кажется преданной, любящей и по-матерински нежной», опалиновой гурами (человек, давший эту обратную связь, является экспертом по рыбам), «потому что она становится осторожной в присутствии других людей, но приобретает важный вид, когда остается одна; ее окраска и пластика движений представляют прекрасное зрелище, но она прячется за растениями даже в том случае, когда видит лакомый кусочек, который можно съесть; она предпочитает ждать до тех пор, пока то, что ей нужно, не придет к ней само». Другие члены группы узнали, что по первому впечатлению они могут напоминать мулов, поскольку те живучи, самодостаточны и неприхотливы в еде; эльфов, поскольку они игривы, наивны, восприимчивы и любят приключения, и пчелиных маток, так как они являются хорошими организаторами, но чрезмерно манипулятивны и требовательны.

Цель любой обратной связи в группе — это приобретение опыта, который очень трудно получить из «внешнего мира», этот опыт состоит из прямых, честных и сензитивных утверждений, описывающих то, что один человек думает и чувствует по отношению к другому.

Поддержка

Тарпон (большая морская рыба из семейства сельдевых) — представитель одного из самых крупных видов рыбы, наиболее подходящих для спортивной рыбалки. Было отмечено, что когда тарпона сопровождают другие рыбы из его же стаи, он будет сражаться против лески и рыболовного крючка на несколько часов дольше, чем если бы он был один. Получается, что он как бы не может сдаться, пока другие рыбы из его стаи наблюдают за ним, побуждают и провоцируют продержаться хотя бы еще немного. Люди также нуждаются в получении поддержки в группе. Наши предки собирались

в пещерах для того, чтобы обеспечить себе безопасность и разделить трудовые обязанности. Вследствие закономерного эволюционного развития различные сообщества, как, например, зона льготной торговли государств Восточной и Южной Африки, соседские общины или студенческие организации, продолжают сохранять социальные/защитные функции связей, которые были сформированы еще тогда, когда мы занимались охотой и собирательством.

Группы восполняют потребность в близости и наличии психологической связи, то есть сплоченности, являющейся результатом совместного времяпрепровождения. Психотерапевтическая группа может развиваться в суррогатную семью, отличающуюся от естественной отсутствием ригидных и авторитарных иерархий. Этот эксперимент может быть воспроизведен даже в рамках достаточно искусственного контекста учебных занятий. Несмотря на особенности физической среды, необходимость сохранять сидячее положение, наличие конкуренции, присутствие авторитетных специалистов и наличие страха перед оценкой, что является не совсем идеальными условиями для возникновения чувства настоящей сплоченности, среди однокурсников начинает формироваться чувство принадлежности. Студенты могут получать друг от друга поддержку, использовать когнитивную и эмоциональную энергию группы для преодоления сложных периодов в жизни и наслаждаться получаемым опытом.

Ялом (Yalom, 1995) выделил одиннадцать факторов, которые, как считается, определяют процессы исцеления и роста в группах. О многих из них мы уже упоминали — например, мы говорили о вселении надежды, развитии социальных навыков, формировании сплоченности и о фасилитации процесса эмоционального катарсиса. Фактор поддержки несомненно возглавляет этот список; однако Бимак и Эпп (Bemak, Epp, 1996) решительно заявляют о том, что любовь следует считать двенадцатым фактором, определяющим успешность исцеления в результате групповой работы. Они полагают, что в группах, находящихся на высоком уровне функционирования, речь идет не о простой поддержке, а о своего рода «групповой любви», когда члены группы аутентично и искренне заботятся друг о друге, и именно это глубокое чувство, а не что-либо иное, является фактором, оказывающим исцеляющее воздействие.

Структурированная практика

В группе мы получаем не только обратную связь, но и опыт поддержки и поощрений, необходимый для практики новых форм поведения. Люди часто подвержены в своей повседневной жизни воздействию стрессов и фрустраций, поскольку у них отсутствуют необходимые навыки. Застенчивость не позволяет заводить новые знакомства, страх перед фрустрацией заставляет людей быть враждебно настроенными и занимать оборонительную позицию, низкая самооценка приводит к постоянному откладыванию дел на будущее; любое такое ограничение можно рассматривать как дефицит развития навыков, а группа является местом, в котором можно развить и усовершенствовать полезные жизненные навыки. Мужчина, пассивный в отношениях со своей женой, может, например, сформировать навыки уверенного поведения. Члены группы дают ему обратную связь и помогают отслеживать развитие этих навыков.

Подобный лабораторный опыт помогает членам группы воплотить инсайты в жизнь и отретепировать новые формы поведения в безопасной обстановке.

Группы, как своего рода учебную лабораторию, можно использовать для проверки реальности. Участник может изучить и исследовать свои страхи, тревоги и подавляемые чувства, а затем проверить их обоснованность. Как правило, люди сдерживают свои чувства потому, что боятся кого-нибудь обидеть. Обоснованность этого допущения можно проверить, получив обратную связь от других членов группы и попробовав давать как конструктивную, так и критичную обратную связь для определения реакции реципиента. Часто в результате подобного опыта люди узнают, что стараясь быть оберегающими и умеренно искренними, они сильнее обижают другого человека, чем если бы они были до конца честными; и затем могут поработать над осознанием того, что они понимают под выражением «наносить обиду».

Основные предположения относительно групп

Любая человеческая жизнь настолько сложна, что даже все ученые в мире, занимающиеся социальными и естественными науками, не могут составить абсолютно полное представление о ее начале, ходе развития, особенностях физического и психического функционирования. И когда эта жизнь приходит в соприкосновение с несколькими другими жизнями, то возможности для генерирования идей и взаимодействий кажутся просто ошеломляющими. Простое движение одного из членов группы, такое как смена позы, может означать проявление беспокойства, волнения, боль в спине, сложности с осанкой, геморрой, необходимость размять затекшие конечности, желание получить внимание группы или почесаться. И если бы этот человек при этом общался с другим членом группы, жестикулируя или бросая на него взгляды, не говоря уже о возможных модуляциях голоса, информация об этом процессе доходила бы до сознания всех присутствующих. Каждый человек постарался бы придумать собственную интерпретацию происходящего и выдал бы внешнюю и внутреннюю реакцию на стимул. Задача ведущего заключается в том, чтобы разобраться с множеством приводящих в замешательство и иногда противоречащих друг другу стимулов, уделить внимание тем из них, которые являются значимыми для достижения поставленных целей в данной конкретной ситуации, осмыслить значение той или иной формы поведения, предсказать возможные последствия и, в конечном счете, предпринять психотерапевтические действия, соблюдая при этом интересы всех членов группы.

Ведущий должен владеть не только основными техниками проведения консультирования, но и иметь представление о групповой динамике и предположениях относительно возможного поведения группы. Каждый клиент приходит в группу со своими ожиданиями, интересами и целями. Основное предположение относительно групп состоит в том, что ожидания и надежды отдельных членов группы часто не совпадают между собой, и подобные расхождения могут существовать также между представлениями ведущего и представлениями других членов группы. Основой для формирования коалиций служат общие интересы и предпосылки, а также кажущиеся сходства в установках, способностях или степени привлекательности. Ведущего могут считать или «посторонним человеком», так как он выполняет функцию эксперта, или «своим», поскольку он единственный, кто знает, что на самом деле происходит во время первых сессий.

Признание факта наличия различных ожиданий помогает ведущему группы заниматься планированием и способствовать достижению индивидуально поставленных целей, совместимых с гибкой структурой. Отдельные члены группы обретают, таким образом, возможность прояснить для себя причины своего участия в группе, а также получить поддержку в постановке конкретных целей, которые вполне могут быть достигнуты в рамках отведенного времени.

- Ведущий:* Перед тем как заняться обсуждением доступных для вас возможностей в этой группе и того, на что мы будем тратить наше время, пусть некоторые из вас расскажут о том, почему они решили прийти сюда.
- Элка:* Я не хотела приходить сюда. Но родители грозились в течение семестра держать меня на «сухом пайке», до тех пор пока я не согласилась некоторое время походить сюда. Они думают, что я слишком молода, чтобы заводить семью; я же думаю по-другому.
- Нандо:* Я слышал о том, что группа — это подходящее место для знакомства с девушками. Я всегда смогу найти применение нескольким новым хорошеньким девушкам в своей жизни.
- Бет:* У меня есть проблемы на работе — и я не знаю, что мне делать. Я надеюсь получить здесь какой-нибудь совет.
- Фред:* Я слишком много пью. Каждый день. Я хочу остановиться. Может быть, вы сможете помочь мне.

Другое предположение относительно групп, которое поддерживается большинством практиков (но не всеми), состоит в том, что ведущий является не участником группы, а квалифицированным экспертом. Поэтому ведущий предпринимает усилия для того, чтобы внимание группы было сфокусировано на работе с другими членами группы; стремится не использовать группу для удовлетворения собственных потребностей и оставаться в роли оплаченного специалиста, который осознанно не использует время группы в личных интересах.

- Кассандра:* Ты всегда сидишь здесь, словно всемогущий мудрец, который все обо всем знает. Ты ведешь нас, помогаешь нам. В чем состоят твои проблемы? Почему мы не можем тебе помочь?
- Ведущий:* У меня есть много проблем, с которыми я мог бы поработать на группе — например, с моей нетерпеливостью или моими чрезмерными амбициями, — и я знаю, что у вас всех достаточно опыта для того, чтобы помочь мне; но мне неудобно использовать ваше время для работы над собственными проблемами. Мне платят за то, чтобы я помогал вам. Я могу пойти в другую группу (что я время от времени и делаю), где у меня будет возможность поработать над собственными проблемами. Спасибо тебе, Кассандра, за заботу. Но насколько я понял, тебя приводит в негодование та власть, которой, как тебе кажется, я обладаю? Может* это то, над чем ты хотела бы поработать сейчас, ведь проблема, которую ты поднимала до этого, заключалась в нехватке власти?

Чтобы групповая работа была успешной или даже просто для того, чтобы начать двигаться в каком-то направлении, необходимо создать доверительную атмосферу. По сравнению с индивидуальными сессиями, проблема конфиденциальности должна подниматься более непосредственно, чтобы все члены группы четко поняли, что информация, полученная ими в процессе общения в группе, должна оставаться в тайне и не разглашаться. На самом деле, соблюдение конфиденциальности нельзя ни гарантировать, ни навязать группе, поскольку с юридической точки зрения члены группы не обязаны подчиняться подобной системе правил. Но все равно существует вероятность того, что кто-либо из участников группы нарушит это правило, разрушив тем самым, созданную с таким трудом атмосферу доверия.

Именно в силу этих причин ведущий открыто, настойчиво и подробно обсуждает эту проблему.

Гектор: С какой стати я должен рассказывать здесь о своих секретах? Я не знаю этих людей. Как я могу им доверять, если я даже не знаю их.

Ведущий: Твое беспокойство обоснованно. Существует определенный риск в том, чтобы быть открытым на группе или где-либо еще. И поэтому вы должны сами определять степень своей открытости, раскрывая лишь то, чем вы готовы поделиться. В этом случае вам придется положиться на свои инстинкты. Но помните о том, что от того, чем вы готовы рискнуть, зависит то, насколько вы сможете вырасти. Давайте поработаем над какими-нибудь ситуациями, в которых можно было бы проверить вашу готовность соблюдать данное вами обещание хранить конфиденциальность, и обсудим то, как можно было бы поступить в подобных ситуациях. Например, что бы вы ответили своему лучшему другу, если бы он спросил у вас, чем вы занимаетесь на группе? О чем вы можете рассказывать за пределами группы? И что может случиться, если кто-то из здесь присутствующих расскажет кому-то о ваших секретах?

В группах консультирования клиент испытывает даже еще большую степень связанного с предстоящими изменениями дискомфорта, чем на индивидуальных сессиях. Особенности структуры самой группы, наличие активных участников усиливают стремление получить одобрение, страх неудачи, давление участников группы и действие других факторов, не способствующих возникновению у клиента чувства комфорта. Этот феномен не обязательно является нежелательным. «Здоровый» уровень Дискомфорта может мотивировать человека сдвинуться с мертвой точки, снизить степень дисгармоничности, сделать необходимые изменения и затем восстановить равновесие. По мере того как члены группы начинают рисковать все больше и больше, Делясь своими чувствами, осознавая имеющиеся неадекватности и вступая в конфронтации с самими собой или друг с другом, усиливается как непосредственное давление, исходящее от остальных членов группы (которое обычно находится под контролем ведущего, защищающего личные права каждого клиента), так и менее явное давление, побуждающее членов группы приблизиться к определенной норме риска. Некоторые

члены группы начинают испытывать беспокойство, наблюдая за тем, как другие участники растут, оставляя их позади. Чем больше они сопротивляются и остаются пассивными, тем больше увеличивается степень их неудовлетворенности своей неэффективной работой. Единственный способ, при помощи которого можно снизить уровень этого дискомфорта, — это покинуть группу (что иногда и происходит, если ведущий недостаточно тщательно отслеживает уровень подготовленности каждого участника) или измениться.

- Моника:* Это уже девятая сессия, и я знаю, что я почти ничего не смогла рассказать, но мне неудобно высказывать все прямо в лоб группе.
- Стефан:* Пока ты будешь верить в эту чушь, ты не сможешь заниматься ничем другим. Прости сиди здесь и смотри, как мы работаем. Твое свободное плавание мне уже надоело.
- Ведущий* (прерывая Моника до того, как она смогла сказать что-то в свою защиту): Постой, Стефан. Твоя позиция хорошо понятна, несмотря на то, что ты ее изложил в достаточно резкой форме. Моника, перед тем как ты ответишь ему, я хочу узнать о том, что сейчас происходит в твоей голове.
- Моника:* Я думаю о том, что, возможно, Стефан прав. Я хотела бы вовлечься в происходящее, но мой страх слишком силен. А еще я не люблю приходить сюда потому, *что* не мог⁷ раскрыться. Я пыталась оставаться дома. Но и это у меня не получается. И я чувствую себя просто трусихой. Я так запуталась и не знаю, что мне делать.
- Ведущий:* Как ты себя чувствуешь после слов Стефана?
- Моника:* Я думаю, что он...
- Ведущий* (указывает на Стефана): Говори это прямо ему.
- Моника:* Ну, я не знаю... Ладно, Стефан, я думаю, что ты просто ублюдок и ты пытался обидеть меня. Тебе не следовало быть таким жестоким. Я поняла, что ты хотел сказать мне, но мне не понравилось то, как ты это сделал.
- Ведущий:* Сейчас мы наконец сдвинулись с мертвой точки и начали двигаться.

В основном, личностный рост в группе происходит благодаря таким процессам социального научения, как наблюдение, идентификация, имитация и подражание, которые редко проявляются в рамках индивидуальных сессий. Члены группы получают возможность наблюдать за действиями ведущего, который, очевидно, является экспертом в использовании навыков социальных взаимодействий, моделью полноценного человека. Ведущий источает мудрость и решает споры с изяществом самого царя Соломона. Он придумывает метафоры, а его монологи достойны сравнения с монологами Шекспира. Ведущий напоминает о нормах поведения, структурирует ситуации, организует, берет на себя обязательства, излучает теплоту, доброжелательность и энтузиазм. И все это время остальные члены группы наблюдают за ним, отмечая для себя понравившиеся им моменты, сознательно подбирая те или иные формы поведе-

ния для собственного поведенческого репертуара и преклоняясь перед возможностями и силой личности ведущего.

Научение также происходит во время наблюдения за усилиями других членов группы, пытающихся решить свои проблемы. Каждая предъявленная проблема усваивается внимательными наблюдателями, адаптируется в соответствии с особенностями имеющейся жизненной ситуации. Клиенты обучаются, наблюдая за тем, как другие члены группы переживают успехи и поражения.

- Орландо:* На прошлой неделе, когда ты, Джанина, рассказывала о том, как тебе надоело быть домохозяйкой, сначала я испытывал лишь скуку. Что я мог извлечь полезного для себя из твоей ситуации? Моя проблема заключается в том, что я слишком занят. У меня слишком много дел, которыми я должен заниматься. Затем я понял, что несмотря на то, что мы ведем абсолютно разный образ жизни, мы оба прячемся от одной и той же проблемы.
- Джанина:* Я тебя не понимаю. Твоя жизнь отнюдь не скучна. Я же оставалась домохозяйкой, во всяком случае, вплоть до прошлой недели, так как боялась даже выйти из дома.
- Орландо:* Точно. И я загружаю себя разными делами, чтобы мне не нужно было встречаться с самим собой и с тем, каким скучным я кажусь себе на самом деле.
- Ведущий:* Есть ли кто-нибудь еще, кто на прошлой неделе отождествил свои проблемы с проблемами Джанины?

Группы предоставляют массу возможностей для самой настоящей репетиции новых форм поведения. Клиенты получают возможность не только понаблюдать за желаемыми формами поведения, но и практиковать новые навыки в контакте с супервизором. Большую часть времени клиенты тратят на использование новых знаний и навыков, приобретенных в лабораторных условиях. Они могут экспериментировать и совершенствовать навыки взаимодействий и социального поведения. Они имеют возможность рискнуть или вступить в конфронтацию с другими членами группы и после всего этого получить обратную связь. Перед тем как рискнуть выйти в реальный мир для борьбы с имеющейся проблемой, клиенты имеют возможность сначала отрепетировать свои действия с другими членами группы.

- Ведущий:* Итак, Джерри, кто из группы больше всего похож на членов твоей семьи? Давайте устроим ролевую игру и проиграем ту катастрофу, которая, как ты ожидаешь, разразится, когда ты сегодня вернешься домой. Возможно, мы подкинем тебе несколько идей, как бы ты мог с этим справиться.
- Джерри:* Хорошо. Бренда, несомненно, напоминает мне мою мать. Нет, я не в том смысле, просто я хочу сказать, что вы обе такие спокойные и расслабленные.
- Ведущий:* Не извиняйся — просто выбирай действующих лиц.
- Джерри:* Ладно. Я думаю, что Джо прекрасно подошел бы на роль моего отца. Но веди себя по-настоящему грубо. Ты должен много ворчать

и не смотри на меня, когда со мной разговариваешь. Да, вот так. И побольше суетись. Отлично. Петти, ты можешь быть моей старшей сестрой. Но ты должна вести себя уверенно и надменно. Луис, а ты достаточно сумасшедший, чтобы подойти на роль моего младшего брата. Да, думаю, это все. Остается только подобрать кого-то на роль моей собаки.

Ведущий:

Хорошо, теперь определи место, где будут развиваться события, и расскажи о том, кто как себя обычно ведет. Затем на сцене должен будешь появиться ты, и мы посмотрим, что будет происходить. Периодически мы будем останавливать действие, анализировать то, что ты сделал или не сделал, и давать полезные советы. Возможно, нам понадобится еще один помощник: Нэнси будет твоим вторым «я». Каждый раз, когда ты будешь увиливать, отступать или уступать, она будет вслух произносить то, что ты хотел сказать на самом деле. Готовы? Свет, камера, начали!

Структура и среда психотерапевтических групп хорошо подходят для проработки межличностных конфликтов. То, что участники сидят на расположенных по кругу стульях, способствует организации непосредственного общения на равных между всеми членами группы. Если кто-либо из членов группы во время разговора устанавливает контакт глазами лишь с ведущим, то такое поведение быстро пресекается. Акцент делается на конструктивных конфронтациях посредством поощрения открытого и честного выражения чувств по отношению друг к другу. Членам группы также помогают общаться и предоставлять обратную связь сензитивно и эмпатично, и в то же время они обучаются воспринимать и интерпретировать получаемые сообщения, не занимая при этом оборонительную позицию.

Стадии группового процесса

Каждая группа проходит по крайней мере через пять отдельных стадий развития, требующих рассмотрения, выходящего за рамки индивидуальных целей отдельных членов группы (Gladding, 1998; Corey, Corey, 2000). Имея даже минимальную подготовку в области ведения групп, вы найдете поучительным, если не сказать забавным, наблюдать за групповой динамикой и стадиями развития любой группы, независимо от того, где происходит дело — за семейным обедом, на вечеринке, на общественном собрании или на группе консультирования.

Стадия формирования. Группа начинает свое развитие еще до начала первой сессии. В процессе подбора будущих участников часто готовят к самой группе, информируют о том, чего им следует ожидать, и помогают подготовиться к первой встрече. Независимо от того, в какой форме проходит эта подготовка — во время встречи до начала занятий группы, во время индивидуальных консультаций или в форме знакомства с информационным буклетом, будущие участники группы уже тогда начинают размышлять и строить предположения о том, чего им следует ожидать.

Мнение специалиста

Иногда процесс, в ходе которого группа сама себя изменяет, кажется просто магическим. Вы приходите на группу в первый день и видите, что все ведут себя очень настороженно и напряженно. И вы удивляетесь даже тому, что только собирались сделать так, чтобы эти люди доверяли друг другу. Эта задача кажется просто невыполнимой.

Я думаю о том, как много раз я уже проходил через это. Я провел несколько сотен групп и могу сказать, что не было такого, чтобы хотя бы на одной из них — ну ладно, может быть, было одно или два исключения — ничего не происходило.

Группа обычно начинается довольно нескладно. Все очень осторожны и вежливы или в некоторых случаях по-настоящему бестактны. Я — ведущий, то есть тот, кто, как предполагается, дирижирует оркестром, но мне часто кажется, что ситуация просто выходит из-под моего контроля. Групповой процесс, особенно если он правильно структурирован, кажется, развертывается сам по себе, создавая такую безопасную среду, в которой нуждаются все члены группы для того, чтобы работа стала возможной. Я с удивлением наблюдаю за развертыванием этого процесса. Я пытаюсь его генерировать — я даже думаю, что я тот человек, который его генерирует. Но это заблуждение. Его генерируют сами члены группы, если только я смог структурировать ситуацию таким образом, что была создана атмосфера доверия.

Если несколько участников были знакомы между собой до первой встречи группы, то вероятно, что они будут делиться своими ожиданиями и чувствами по поводу предстоящих встреч. Ведущий или ведущие (если это возможно, то предпочтительнее совместное ведение) также тратят достаточно много времени на обсуждение того, чего они хотят добиться, что они собираются делать, каких проблем они ожидают, и делятся своими представлениями о том, как смогут ужиться вместе разные участники группы.

Необходимо помнить о том, что независимо от того, о какой форме консультирования идет речь — групповой или какой-либо иной, на самом деле процесс лечения начинается задолго до того, как клиенты заходят в ваш кабинет. У большинства людей приходу в группу предшествует процесс принятия решения, сопровождаемый долгой внутренней борьбой. Люди также ведут внутренние диалоги с самими собой, обсуждают это решение со своими близкими. К тому времени, когда клиент приходит на первую встречу группы, им уже проделана огромная работа, одна часть которой конструктивна, а другая является вызывающей тревогу. Помните об этом, не делая допущений о том, на какой стадии находятся ваши клиенты до того, как вы все выясните.

Начальная стадия. Начальная стадия — это время, когда завершена вступительная часть, намечена цель, установлены основные правила и осуществлена предварительная работа по решению проблемы доверия. Начальная стадия может длиться от нескольких минут — если программа действий ясна, а степень доверия высока — и до Двух-трех сессий, в случае если необходимо более серьезно подойти к решению проблемы доверия и комфорта.

Начальная стадия предполагает не только создание атмосферы доверия, но и установление правил, которые, вероятно, окажутся полезными на протяжении всего времени

работы группы. Участники имеют некоторые представления о том, чего им следует ожидать, но большинство этих предположений ошибочны. Члены группы могут стремиться к получению одобрения или к конкуренции за внимание. Они могут думать что быть хорошим членом группы значит быть все время «приятным человеком», избегая при этом честных высказываний или конфронтации. На этой стадии для членов группы важно установить и принять групповые правила, которые, как им кажется, являются оптимальными для достижения поставленных целей. На данном уровне развития ведущий должен задать определенную структуру, чтобы группа могла решить необходимые задачи этой стадии и перейти на следующую.

Переходная стадия. На этой стадии в большинстве групп возникает ряд критических инцидентов и поддающихся прогнозированию проблем — являющихся в целом признаками сопротивления и замешательства (Conyne, Rapin, Rand, 1997; Donigian, Malnati, 1999). Переходная стадия — это период времени между тем, как члены группы впервые начали знакомиться друг с другом, и тем, когда они уже начали заниматься более серьезной работой. Вы можете распознать эту стадию по ряду признаков: по долгому молчанию, просьбам, чтобы ведущий задал структуру, выражению имеющегося беспокойства и дискомфорта, в это же самое время некоторые члены группы начинают затевать споры, заводить затяжные конфликты или даже нападать на ведущего (Gladding, 1999).

Если эти критические инциденты проходят в конструктивной манере, когда члены группы получают помощь в присвоении, выражении и преодолении своих страхов, то часто начинают происходить чудеса. Настроение группы меняется, и вместо того чтобы нападать друг на друга, людям становится безопаснее выражать свое несогласие приемлемым образом, конструктивно отстаивать свое мнение и экспериментировать с большей свободой и гибкостью, которые являются обязательными условиями эффективной работы.

Рабочая стадия. В здоровой, находящейся на высоком уровне функционирования группе становится возможным сосредоточиться на обсуждении более глубоких вопросов и испробовать новые формы построения взаимодействий. На протяжении этой стадии члены группы работают над решением конкретных проблем, рассматривают имеющиеся противоречия, исследуют те или иные проблемы и делятся личными наблюдениями. Внимание ведущего должно быть направлено на того участника, на работе с которым сфокусировано внимание группы и вокруг которого в данный момент строятся все установки и паттерны взаимоотношений внутри группы. Эта задача является достаточно сложной, особенно если вы только начинаете вести группы, и она решается более успешно, если ведущих двое (Hazzler, Stanard, Conkey, Granello, 1997; Kottler, 1994b).

Есть ряд признаков, по которым можно определить, что вы находитесь на рабочей стадии;

- внимание группы плавно переключается с одного участника на другого так, что задействованы практически все участники;
- практически нет необходимости в том, чтобы ведущий (ведущие) задавал направление и структуру;

Мнение специалиста

Я был просто изумлен тем, что я узнал о группах в рамках моей программы подготовки. Я не имею в виду техники ведения групп, хотя и это, несомненно, является важным. Я говорю о групповой динамике — способе, при помощи которого в определенных ситуациях можно прогнозировать поведение других людей.

Обычно я ненавижу ходить на семейные собрания. В лучшем случае я там скучаю, в худшем — ухожу домой с болью в желудке от напряжения. Семья нарушена, и этим все сказано. Но когда я узнал о групповом поведении и динамике, то стал отслеживать развитие всех групп, в том числе и семейных. Также я стал наблюдать за людьми во время встреч с руководством. Особенно мне нравится наблюдать за моими студентами. Забавно, что я могу собственными глазами видеть развертывание всей той динамики, о которой я столько читал. И вы знаете, оглядывая участников группы, я обнаруживаю все те же групповые роли, о которых так много пишут в книжках: монополиста, подлизы, подстрекателя и маньяка. Все эти роли присутствуют, стоит только присмотреться к тому, что происходит.

- отдельные члены группы работают над достижением своих индивидуально поставленных целей;
- уровень сплоченности, близости и доверия в группе достаточно высок;
- игры, конфликты и действия, воспроизводящие прежние модели поведения, быстро обнаруживаются, их начинают рассматривать и успешно прорабатывают;
- люди охотно раскрываются, конструктивно рискуют и делятся своими чувствами;
- члены группы становятся значительно более сензитивными и чуткими по отношению друг к другу.

Конечно, эти частные поведенческие признаки являются индикаторами не просто того, что группа находится на рабочей стадии развития, но на самом деле они характерны для любой группы, находящейся на высокоразвитой и высокопродуктивной стадии развития.

Стадия завершения. Эта стадия позволяет членам группы оценить то, чему они научились, обсудить планы по изменению и исследовать свои чувства в отношении полученного опыта. На этой стадии участники пытаются разобраться с оставшимися нерешенными внутригрупповыми проблемами, оценить уровень производительности группы, попрощаться и завершить свои отношения с группой. К этой стадии можно Дерейти в любой момент, и длится она от одной до нескольких сессий. Главная цель на этой стадии заключается в том, чтобы помочь участникам сохранить свою энергию Для продолжения развития после завершения группы.

Консультанты должны быть знакомы со всеми стадиями и проблемами групповой Динамики так, чтобы уметь структурировать сессии, облегчая при этом процесс перехода с одной стадии на другую. Хотя групповой процесс важен, но консультант должен помнить о том, что главная цель, с которой проводятся группы, — это индивидуальная работа и личностный рост, и не позволять тратить время группы лишь на одну Динамику. На многих группах люди находят времяпровождение приятным, много

работают друг с другом, но не обязательно добиваются изменений в своем поведении, которые являлись основной целью их участия в группе. Плавное движение от одной стадии к другой максимизирует потенциал каждого отдельного человека к личностному росту при помощи внутригрупповой работы.

Ситуации, в которых необходимо предпринимать вмешательства

Хотя поведение ведущего группы определяется в некоторой степени его интуицией, артистизмом и умением чувствовать ситуацию, существуют несколько конкретных случаев, в которых практически всегда необходимо проводить психотерапевтические вмешательства. Проводя индивидуальную работу, консультант в целом основывается на своем «внутреннем чутье», но всегда помнит о том, что когда клиент начинает заниматься самоуничижением, самообманом или уходит от реальности, необходимо предпринять психотерапевтическое вмешательство. Но в рамках групповой работы число стимулов, на которые необходимо реагировать, слишком велико. Следовательно, главная трудность заключается не только в том, как и когда проводить вмешательство, но и в том, на кого оно должно быть направлено. Если действия ведущего несвоевременны или неуместны, то в лучшем случае они будут сбивающими с толку, в худшем — разрушительными. По этим причинам даже начинающий студент должен знать о тех крайних случаях, в которых необходимо предпринимать психотерапевтические действия (Kottler, 1994b).

Агрессивное поведение

В том случае, если существует угроза физической безопасности или эмоциональному благополучию любого участника группы, то вмешательство ведущего является строго обязательным. Многие исследователи, занимающимися изучением негативных последствий групповой работы, соглашались с тем, что ответственность за безопасность клиента должна лежать на ведущем (Lieberman et al, 1973). Это можно сделать, лишь если внимательно следить как за внутренним состоянием каждого члена группы, так и за внутригрупповыми взаимодействиями с тем, чтобы минимизировать вербальную агрессию.

Обычно интеракции, носящие оттенок враждебности, быстро устраняются или, по крайней мере, их характер становится достаточно очевидным для того, чтобы их можно было проработать в относительно контролируемой обстановке. Когда член группы не осознает негативные последствия, произведенные его комментарием или эмоциональной вспышкой, или недостаточно сензитивен, чтобы заметить их, ведущий также проводит вмешательство с целью устранения любого нанесенного ущерба. Однако большая часть психотерапевтических усилий предпринимается для того, чтобы предотвратить возможное насилие до того, как оно произойдет. Имея некоторый опыт, ведущий может заметить сигналы, свидетельствующие о приближении эксплозивного проявления поведения, а значит, может вмешаться еще до того, как разгорится оже-

сточенная схватка или драка, примерно так же, как опытный школьный учитель, который всегда догадывается о грядущей неприятности.

Пустые разговоры и уходы в сторону

В силу ряда причин — чтобы избежать серьезного разговора, сопротивляться лечению, поиграть в игры или просто потому, что клиент вербально неорганизован, ход разговора будет отклоняться в направлении, не имеющем никакой психотерапевтической пользы. Возможно, кто-то из присутствующих расскажет долгую, скучную историю, не имеющую непосредственного значения. Или кто-нибудь может прервать общий ход беседы для того, чтобы попытаться отстоять свою не до конца определенную позицию. А один из клиентов (во всех группах, с которыми я когда-либо сталкивался, такой клиент был) будет абсолютно несерьезным. Его замечания будут раздражающими, прерывающими многозначительную тишину, или любое взаимодействие он будет предварять словами: «Это напоминает мне о времени, когда...».

Независимо от того, носят ли подобные уходы в сторону умеренный или явно патологический характер, ведущий обычно устанавливает некоторые нормы, определяющие уместность высказываемых замечаний. Сначала вмешательства используются для того, чтобы аккуратно свести на нет уводящие в сторону замечания и подкрепить те из них, которые сделаны по существу. Иногда вмешательства должны быть более непосредственными. Например, в случае с Синди, клиенткой, которая особенно склонна уходить в сторону, ведущий в конце концов может начать использовать обратную связь как своего рода критерий уместности ее замечаний: «Джекоб, были ли полезными слова Синди, сказанные ею после того, как она тебя прервала? О, неужели нет? Тебе бы хотелось, чтобы она подождала до того момента, как ты закончишь говорить?», и затем: «Синди, какую обратную связь ты только что получила?».

Фокусированные реакции и замечания, высказываемые по существу, являются одними из самых сильных и полезных вещей, которые могут происходить на группе. В своей жизни мы часто говорим и делаем такие вещи, которые сбивают с толку окружающих, но мы не получаем от этих людей прямой обратной связи. Нам приходится скорее догадываться, как люди на нас реагируют, чем опираться на объективную информацию. Вот почему группы могут быть просто бесценными в плане получения честных обратных связей, особенно для тех людей, которые более всего в них нуждаются, даже не зная об этом.

Замкнутость и пассивность

Часто результатом вербальной агрессии, ненужной болтовни или действия других внутренних по отношению к клиенту факторов является появление замкнутости У одного или более членов группы. Эта ситуация, из которой особенно сложно найти выход: ведущий хочет сохранить личные права каждого клиента, но не хочет, чтобы Участники группы переходили в абсолютно пассивное состояние. Более того, замкнутость не очевидна; ее наличие устанавливается лишь по отсутствию действий. Ведущий должен определить паттерны поведения, характерные для каждого конкретного

клиента, чтобы находить признаки замкнутости в том, что кто-то отводит глаза, сползает со стула, односложно отвечает на вопросы или действует в любой другой не свойственной для него манере. Консультант может решиться довольно прямо вовлечь человека в группу («Что-то ты сегодня немногословен. Что с тобой происходит?»), поговорить с ним после завершения группы или просто подождать и позволить другим участникам самим поднять этот вопрос на обсуждение.

Вялость и скука

Одна из задач ведущего заключается в том, чтобы придавать живость получаемому опыту и тем самым поддерживать интерес участников группы. Уже после нескольких сессий однообразное развитие событий может стать предсказуемым или наскучивающим. Ведущий использует юмор, спонтанные действия, демонстративные жесты и игровую атмосферу для того, чтобы происходящее продолжало носить для участников стимулирующий характер. В том случае, если участники начинают позевывать, говорить монотонными голосами или если все их поведение ограничивается лишь движениями (что случается довольно часто), ведущий проводит вмешательство.

Настало время каждому из вас взять на себя ответственность за собственный рост в этой группе. Обычно когда вы сталкиваетесь с повторяющимися эпизодами или когда вы ленитесь, вы погружаетесь в мечты или начинаете что-то машинально рисовать, ожидая того момента, когда все это пройдет. Однако когда вы чувствуете, что ваш ум начинает блуждать здесь на группе, что прямо сейчас и происходит с некоторыми из вас, вы сами себя лишаете потенциально ценного опыта. Слишком легко не принимать в расчет то время, когда вы не были вовлечены в происходящее. Вы находитесь в этой группе, так как хотите сосредоточиться на настоящем, более полно наслаждаться каждым мгновением. Почему бы вам не начать это делать прямо сейчас? Во время, оставшееся до завершения этой сессии, и на всех последующих каждый раз, когда вы будете ловить себя на том, что вам скучно или неинтересно, заставляйте себя сосредоточиваться на том, что происходит. Вокруг всегда так много вещей, на которые следует обращать внимание, даже если какой-то конкретный разговор кажется вам неинтересным. Наблюдайте за реакциями других участников — за тем, как они невербально реагируют на происходящее. Отслеживайте то, что я делаю или не делаю, стараясь находить этому объяснения. И внимательно следите за тем, что происходит внутри вас самих. От чего вы прячетесь, когда устраниваетесь от работы? Ваша скука в этой группе никогда не будет иметь оправдания.

Семантические ошибки

В зависимости от теоретических предпочтений и лингвистической сензитивности у любого консультанта есть ряд любимых семантических рассогласований, на которые он обращает внимание. Язык — это главное средство, при помощи которого мы получаем сведения о мыслительных паттернах клиента; то, как человек говорит и выражает свои мысли — особенности выбора и подбора слов — в точности показывает, что человек думает и как чувствует себя в связи с той или иной ситуацией. Ведущие групп будут вмешиваться в тех случаях, если клиенты искажают реальность, преуве-

личивают ее или используют алогизмы. Фасилитатор, имеющий опыт работы в рамках клиент-центрированного подхода, будет поправлять участников, прося их вместо «Я думаю» говорить «Я чувствую». Консультанты, работающие в когнитивной парадигме, будут просить клиентов заменять такие высказывания, как «Я должен» или «Мне следует», на такие более точные выражения, как «Я могу» и «Я мог бы». А приверженцы нейро-лингвистического подхода будут просить изменять такие фразы, структура которых является неполной. Например, высказывание «Они заставляли меня это делать», имеющее неопределенные референции, должно звучать так: «Некоторые учителя из начальной школы (они) заставляли меня играть, не спрашивая на то моего согласия (делать это)».

На ведущем группы лежит ответственность за понимание, соотнесение, фасилитацию и структурирование взаимодействий членов группы таким образом, чтобы стало возможным максимизировать психотерапевтический потенциал опыта для всех участников. Эта задача является сложной и иногда просто невыполнимой, требующей от ведущего группы, хорошо подготовленного и обученного использовать навыки проведения как индивидуального, так и группового консультирования, максимальной энергии и сосредоточенности.

Специальные навыки проведения групповой работы

Для того чтобы работать с группами, необходимо владеть многочисленными техниками помимо тех, которые используются в индивидуальном консультировании. Некоторые практики не любят вести группы консультирования, поскольку их беспокоит необходимость брать на себя ответственность и использовать разнообразные техники, обеспечивающие эффективность работы. В некоторой степени неадекватная подготовка — это результат недостаточно хорошего обучения ведению групп, и преподаватели, занимающиеся подготовкой консультантов, выражают обеспокоенность качеством обучения умениям и навыкам проведения группового консультирования (Дуе, 1980).

Кори (Corey, 1999), основываясь на работах Дайера, Вренда и Нолана (Dyer, Vriend, 1975; Nolan, 1978), составил список всех базовых навыков, которыми должен владеть ведущий групп (см. Таблицу 9.3). Но многие навыки используются не только исключительно ведущими групп; они входят в репертуар действий любого эффективного практика, независимо от того, занимается ли он индивидуальным, супружеским, семейным или групповым консультированием. Тем не менее ведущие групп должны уметь делать не только то, что делают практики, занимающиеся индивидуальным консультированием, но гораздо больше.

Например, Дониджиан и Мелнати (Donigian, Malnati, 1999) в данном случае подразумевают критические инциденты, являющиеся обычным делом в большинстве психотерапевтических групп, то есть ситуации, требующие грамотных вмешательств, когда члены группы объединяются и начинают нападать на ведущего, когда среди членов группы возникает коллективное отрицание или появляются секреты как способ избегания работы над реальными проблемами, когда один из участников внезапно { решает покинуть группу, когда кто-либо из членов группы становится замкнутым или

когда складывается любая другая ситуация, которые мы разбирали в предыдущем разделе, требующая от ведущего проведения вмешательств. Кроме того, практики, занимающиеся групповым консультированием, должны в совершенстве знать методы и теорию индивидуального консультирования, иметь хорошую подготовку в области групповой динамики и группового поведения, владеть навыками решения конфликтов, планирования и организации (Jacobs, Masson, Harvill, 1998). Помимо того, необходимо, чтобы ведущие групп, может даже больше, чем консультанты, занимающиеся любой другой формой работы, имели чрезвычайно развитую интуицию и творческие способности для того, чтобы следовать за движением группы и моментально реагировать на постоянно меняющуюся обстановку (Forester-Miller, Gressard, 1997; Gladding, 1999; Kottler, Markos, 1997).

Обзор навыков, которыми должен владеть ведущий группы

Навык	Описание	Цели и желаемые результаты
Активное слушание	Безоценочное восприятие вербальных и невербальных аспектов принимаемых сообщений	Поддержать доверие и процесс самораскрытия и исследования себя у участников группы
Переформулирование	Перефразирование слов клиента, прояснение смысла его сообщения	Определить, правильно ли консультант понял слова клиента, предоставить поддержку и прояснить смысл сообщения
Прояснение	Схватывание сущности сообщения как на уровне чувств, так и мыслей; упрощение сообщений клиента посредством выделения самой их сути	Помочь клиентам разобраться с противоречивыми и приводящими в замешательство чувствами и мыслями; прийти к пониманию того, что было сообщено
Подытоживание	Объединение отдельных важных элементов взаимодействия или сессии	Резюме фрагментации и задать направление сессии; обеспечить целостность и осмысленность
Задавание вопросов	Задавание «открытых» вопросов, при помощи которых клиент исследует, что именно и как он делает	Продолжить дальнейшее обсуждение; получить информацию; стимулировать мыслительный процесс; помочь клиенту сосредоточиться и прояснить непонятные для него моменты; стимулировать процесс дальнейшего исследования себя
Интерпретация	Предоставление возможных объяснений определенным мыслям, чувствам и действиям	Способствовать развитию процесса более глубокого исследования себя; обеспечить альтернативные варианты рассмотрения и понимания поведения другого человека
Конфронтация	Призыв к членам группы обращать внимание на расхождения между словами и действиями, телесными и вербальными сообщениями; обращение внимания на противоречивую информацию или сообщения	Стимулировать процесс неискаженного самоисследования; обеспечить полноценное использование имеющегося потенциала; привести большую осознанность в имеющиеся внутренние противоречия
Отражение чувств	Сообщение о понимании содержания чувств клиента	Дать участникам группы возможность почувствовать, что их услышали и поняли не только на уровне слов

Поддержка	Предоставление поощрений и подкреплений	Создать атмосферу, в которой клиенты продолжали бы проявлять желаемые формы поведения; оказать помощь, когда клиенты находятся в ситуации изнурительной борьбы; создать атмосферу доверия
Эмпатия	Идентификация себя с клиентами посредством примеривания на себя их точек зрения	Создать доверительную атмосферу в психотерапевтических отношениях; выразить свое сопереживание; способствовать достижению более глубокого уровня исследования себя
фасилитация	Обеспечение конкретных и непосредственных коммуникаций внутри группы; оказание участникам помощи в принятии на себя большей ответственности за направление движения группы	Обеспечить эффективную коммуникацию между членами группы, помочь им в достижении индивидуальных целей
Инициирование	Активизация членов группы на участие в общей работе, принесение в группу новых направлений движения	Предотвратить ненужное топтание на месте; увеличить темп развития группового процесса
Постановка целей	Постановка конкретных целей группового процесса и оказание помощи участникам в постановке конкретных и значимых для них целей	Задать направление движению группы; оказать участникам помощь в выборе и постановке индивидуальных целей
Оценка	Оценка развития группового процесса, а также индивидуальной и групповой динамики	Способствовать развитию самосознания и понимания как самого процесса развития группы, так и его направления
Предоставление обратной связи	Выражение конкретных и честных реакций, основанных на наблюдении за поведением остальных членов группы	Помочь человеку понять, как его воспринимают окружающие; поднять уровень самосознания клиента
Предоставление советов	Предоставление советов и информации, помощь в определении направления движения и новых форм поведения	Оказать помощь членам группы в развитии альтернативных способов построения рассуждений и действий
Защита	Защита участников от ненужного психологического риска в группе	Предупредить участников группы о возможном риске, связанном с их участием в группе; снизить этот потенциальный риск
Самораскрытие	Раскрытие реакций участников на события, происходящие в группе	Получить доступ к более глубоким уровням группового взаимодействия; создать атмосферу доверия; смоделировать способы предъявления себя окружающим
Моделирование	Демонстрация желаемых форм поведения посредством действий	Предоставить образцы желательного поведения; вдохновить членов группы на полную реализацию имеющегося у них потенциала
Увязка	Установление связи между работой, проводимой участниками группы, и общими темами, поднимаемыми на группе	Поддерживать взаимодействия между отдельными членами группы; стимулировать развитие сплоченности

Блокирование	Вмешательство, при помощи которого блокируется непродуктивное групповое поведение	Защитить членов группы; интенсифицировать развитие группового процесса
Завершение	Подготовка группы к завершению отдельной сессии или занятий в целом	Помочь участникам ассимилировать и интегрировать опыт, полученный в группе, и использовать его в повседневной жизни

Примечание: структура этой таблицы основана на статье Эдвина Нолана «Вмешательства ведущего направленные на достижение личного мастерства» в «Журнале для специалистов по групповой работе» («Leadership Interventions for Promoting Personal Mastery», Journal for Specialists in Group Work, 1978,3(3), 132-138).

Источник: Corey, G. (1995). Theory and practice of group counseling (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

В силу этих причин вы будете проходить специальную подготовку по ведению групп в рамках вашей программы обучения консультированию. В идеальном варианте у вас будет возможность познакомиться с различными подходами к групповой динамике и ведению групп, получить опыт проработки личных проблем в психотерапевтической группе в качестве клиента и в завершение получить супервизорский опыт в качестве котерапевта. После завершения этого блока подготовки вы, вероятно, обнаружите, что участие в группе предлагает одни из самых сильных вдохновляющих, сильнотействующих и удовлетворяющих переживаний — не только для ваших клиентов, но и для вас самих.

Резюме

Групповое консультирование является действенной и экономичной стратегией, используя которую консультант может оказывать помощь в самых разных условиях. Групповая работа является особенно эффективной, поскольку она в большей степени, чем индивидуальная работа, стимулирует развитие социальных взаимодействий и межличностной коммуникации. Но в то же самое время групповая работа требует от консультанта значительных затрат, поскольку его задача усложняется — он должен следить одновременно за тем, чтобы группа развивалась эффективно, и за тем, чтобы брать на себя ответственность за личностный рост множества клиентов. Специализированная подготовка и супервизия являются необходимыми, поскольку лишь тогда консультант может научиться эффективно использовать навыки ведения групп и сделать групповую работу частью своих профессиональных обязанностей.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Опишите свой опыт участия в какой-либо группе, к которой вы испытываете теплые чувства (это может быть группа встреч, учебная группа, дискуссионная группа, группа консультирования и т. д.). Как вы считаете, какие факторы повлияли на то, что группа была для вас особенно полезной?

2. Подумайте о группе, членом которой вы являетесь в настоящее время. Опишите характерные для вас роли, которые вы играете в этой группе (спасателя, миротворца, посредника, бунтаря, лидера и т. д.).
3. Попробуйте посмотреть со стороны на свое поведение на занятиях. Как вы думаете, как вас воспринимают однокурсники и преподаватели? Попросите двух-трех однокурсников дать вам честную обратную связь относительно того, что они думают о вашем стиле построения взаимодействий. Попросите их назвать конкретное качество, которое они более всего в вас ценят, и качество, которое их более всего отталкивает. Опишите свою реакцию на эти обратные связи и то, как они сочетаются с вашими представлениями о самом себе.
4. Отследите групповую динамику, стадии и процессы, развивающиеся в вашей учебной группе.
5. Представьте, что вы — ведущий одной из групп консультирования. Что вас пугает больше всего в такой ситуации? Какие сильные стороны вашей личности помогут вам справиться с возложенными на вас обязанностями?

Домашнее задание

Включите в свои планы участие в одной из групп личностного роста. Если для вас в настоящее время это неосуществимо, тогда просто наблюдайте за работой группы. Если вам сложно получить разрешение наблюдать за работой группы (наблюдатели обычно назойливы), тогда найдите альтернативные возможности последить за развитием групповой динамики — в кинофильмах, телешоу, организациях, семьях или на работе.

Особое внимание обратите на стиль ведения группы — отмечайте наиболее и наименее успешные моменты в работе ведущего. Если возможно, после завершения группы обсудите с ведущим его реакции и впечатления о том, что происходило. Затем опишите то, что вы узнали нового из этого опыта.

Рекомендуемая литература

- Association for Specialists in Group *Workjournal for Specialists in Group Work*. Alexandria, VA: Association for Specialists in Group Work.
- Carroll, M., Bates, & Johnson, C (1997). *Group leadership* (3rd ed.). Denver: Love.
- Corey, M. S., and Corey, G. (2000). *Groups: Process and practice* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Forester-Miller, H., & Kottler, J. A. (Eds.). (1997). *Issues and challenges for group practitioners*. Denver: Love.
- Cladding, S. (1998). *Group work: A counseling specialty* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Merrill.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., & Harvill, R. (1998). *Group counseling: Strategies and skills* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Kormanski, C. (1999). *The Team: Explorations in Group Processes*. Denver: Love.

Shapiro, J. L., Peltz, L. S., & Bernadett-Shapiro, S. (1998). *Brief group treatment: Practical training for therapists and counselors*. Pacific Grove, C A: Brooks/Cole.

Yalom, I. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.

10

глава

Консультирование по вопросам брака, семьи и секса

Считается, что практически любой вид консультирования является семейным, так как изменения в поведении одного человека не могут не повлиять на чувства, отношения и поведение тех, с кем этот человек живет. И независимо от того, уделяют этому внимание или нет остальные члены семьи, то, что происходит на сеансах консультирования, наверняка окажет влияние и на них. И именно по этой причине многие клиницисты считают работу со всеми членами семьи более гуманной, эффективной, ответственной и реалистичной, чем индивидуальное консультирование.

То, что когда-то было неизвестным направлением, которому следовали лишь радикально настроенные социальные работники, совсем недавно стало основным течением консультирования всех школ, которые пытаются инициировать изменения путем вовлечения в процесс психотерапии тех людей, которые играют значительную роль в жизни клиента. С того момента, когда психиатры, психологи, педагоги и социальные работники объединили свои усилия под эгидой Американской ассоциации семейного и брачного консультирования (*AAMFT*), начало развиваться достаточно целостное движение, обладающее некоторой степенью влияния. Относительно недавно к этому движению стали присоединяться и другие организации, такие как Международная ассоциация семейного и брачного консультирования (*IAMFC*), привнося свой вклад в виде специализированных тренингов, рекомендаций и этических кодексов семейного консультирования (Smith, Carlson, Stevens-Smith & Dennison, 1995).

Семейное консультирование в сравнении с индивидуальным

Семейное консультирование несколько похоже на групповое тем, что системная (внутригрупповая) динамика в нем настолько же важна, как и индивидуальное поведение. Однако эта область открыла поистине уникальную нишу в теории, исследовании и

практике. По сравнению с индивидуальным консультированием, работа с семьей отличается по ряду аспектов (Fennel & Weinhold, 1997):

1. Семейные психотерапевты видят корни проблем не внутри самой личности, а в более широком контексте взаимодействия людей.
2. От клиницистов в этой области требуется большая активность, директивность и степень контроля, чем при индивидуальном консультировании.
3. Лишь в очень редких случаях психотерапевт может позволить себе роскошь использования только одного теоретического подхода. Семейные психотерапевты должны быть очень прагматичными и гибкими.
4. Центром внимания должны быть организационные структуры и естественный процесс развития, являющиеся частью семейной системы. Это подразумевает внимательное отношение к семейным правилам, нормам и объединениям внутри семьи.
5. Предпочтительно использование циркулярной, а не линейной модели причинно-следственных связей. Это значит, что при определении причин каких-либо событий или поведения важно рассматривать более широкую картину и выяснять, как взаимосвязано поведение разных людей.
6. Используются модели развития, которые описывают жизненный цикл семьи, включая естественные и предсказуемые перемены, кризисы и конфликты.
7. Консультанты признают, что, в зависимости от культуры, существуют различные варианты структуры семьи. Чаще бывает так, что клиент, которого вы видите перед собой, является членом нетрадиционной структуры: смешанной семьи с приемными детьми, неполной семьи или членом сожительствующей гетеросексуальной или гомосексуальной пары.

Одно несомненно — в семейном консультировании необходима дополнительная подготовка специалистов. Многие из техник и теорий, выученных вами применительно к индивидуальному консультированию, пригодны и для семейного. Наверное, вас не удивит, что, например, все споры психотерапевтов по поводу того, как лучше проводить консультирование в целом, также касаются специалистов по вопросам семьи. Однако, несмотря на несогласие по поводу того, применять ли подход, ориентированный на инсайт, или же подход, ориентированный на действие в семейной психотерапии, работать ли с проблемой в настоящем времени или погружаться в прошлое, сосредоточивать ли внимание на чувствах и мыслях или поведении, концентрироваться ли на очевидных симптомах или на лежащих в их основе конфликтах, работать ли с одним-двумя членами семьи или со всей семьей сразу, все же существует некоторое универсальное знание и технические приемы, общие для всех клиницистов.

Практически все семейные психотерапевты согласятся с тем, что для того чтобы добиться некоего уровня компетентности в данной области, вам необходимо изучить динамику семейной системы, теории семьи, способы вмешательства, специфичные для семейного консультирования, профессиональную этику данной специальности. Принимая во внимание растущую популярность данного вида консультирования, желательно, чтобы вы прошли хотя бы один (а вероятно, и более) практический курс по семейной психотерапии. Вам также захочется добавить к этому базовому образованию дополнительные тренинги и супервизию, потому что в семейном консультировании встречаются все трудности индивидуального и группового консультирования,

Мнение специалиста

Идея, которую я часто использовал в своей практике, касается проблем развития, с которыми сталкивается каждая семья, независимо от того, насколько здоровой она является. Когда передо мной сидит пара, негодующая по поводу бунта их подростка, бывает полезным просто объяснить им, что с точки зрения процесса развития это нормально. У меня есть несколько любимых историй о том, как важно протестовать для подростка. Ведь так у них формируются свои собственные ценности. Им нужно нарушать привычный ход событий, чтобы потом нормально приступить к отделению от семьи. По крайней мере, это верно для семей представителей белой расы, принадлежащих к среднему классу. Я знаю, что в других культурах все вообще не так.

к тому же вас обременяют отношения между членами семьи, в историю которых вы не были посвящены.

И пусть вас не смущает, если вдруг один или несколько членов семьи начнут активно саботировать ваши психотерапевтические усилия. Именно поэтому вам нужна твердая теоретическая, исследовательская и практическая база.

Теории семейного консультирования

Способы работы семейных консультантов довольно разнообразны. Так же как в случае с теориями консультирования, рассмотренными в предыдущих главах, различные психотерапевтические подходы могут быть классифицированы соответственно вопросам, которым уделяется основное внимание (Goldenberg & Goldenberg, 1999; Nichols & Schwartz, 1998). Так, одни подходы изучают глубинные структуры семьи или способы общения, другие подробнее останавливаются на непродуктивном мышлении и поведении, а остальные концентрируются на индивидуальных особенностях, с которыми борются члены семьи.

Как вы можете догадаться, некоторые консультанты (Натан Аккерман, Джеймс Фрамо) используют психоаналитическую модель. Они работают над неразрешенными конфликтами прошлого, особо акцентируя внимание на семейных истоках. Гуманистические подходы (Вирджиния Сатир, Карл Витакер) работают, насколько это возможно, в настоящем времени и занимаются вопросами свободы и выбора. Когнитивные подходы (Роберт Либерман, Ричард Стюарт) делают упор на те же виды неадаптивного поведения, что и в индивидуальном консультировании.

Вдобавок к этим моделям, которые были адаптированы для работы с семьей, существует несколько уникальных теорий, которые были разработаны специально для семейной психотерапии. Теория семейных систем (Мюррей Боуэн) предлагает концепцию, при которой четко различаются понятия «себя» и «семьи». Структурная теория семьи (Сальвадор Минухин) рассматривает запутанные и нарушенные связи в семье. Стратегические подходы (Джей Хейли, Югу Маданес) сосредоточивают внимание на распределении власти и линии общения в семье. Миланская школа (Мара Сельвини-Палаццони, Луиджи Босколо) описывает парадоксы и игры, в которые втягиваются

Мнение специалиста

В наши дни семейное консультирование очень популярно. Я знаю консультантов, которые называют семейное консультирование своей основной специальностью. Как бы то ни было, работая с целой семьей, можно добиться колоссальных результатов. Но, с другой стороны, здесь есть и свои минусы.

Однажды у меня в кабинете на приеме была целая семья — дети, родители, даже бабушка — и это был полный хаос. Один ребенок рисовал на стене. Девочка била своего братишку, который плакал, не переставая, все это время. Родители орали друг на друга, а бабушка то и дело встревала. Я же просто сидел с открытым ртом и не знал, что делать.

Наконец мне удалось немного собраться — правда, ненадолго. Тогда я решил, что если еще раз я возьмусь за такую работу, то приложу все усилия, чтобы более жестко контролировать ситуацию. Теперь, когда это возможно, я предпочитаю работать с котерапевтом, а когда нет — приходится делать всю работу самому.

семьи. Конструктивисты (Майкл Уайт, Стив де Шазер) рассматривают искажения в толковании реальности, воспринимаемой семьей.

Я отнюдь не собираюсь перегрузить вас огромным объемом новых имен и концепций. В данном случае достаточно запомнить, что семейное консультирование — это довольно сложная область с множеством интересных идей, которые помогают разобраться во взаимоотношениях людей, живущих вместе. Целью каждой главы в этой книге является ознакомление вас с основными концепциями, а далее у вас будет много времени, чтобы изучить все это подробнее.

После изучения различных теорий семьи вы будете потрясены не только тем, насколько разными они кажутся, но и тем, что они обладают некими универсальными чертами. В частности, новичкам в этой области полезно понять, в каких моментах сходятся все практики:

1. Большинство семейных психотерапевтов полагаются на один и тот же набор навыков, таких как «объединение семьи» или установление раппорта, определение иерархии власти внутри семьи, воссоздание коалиций среди членов семьи, рефрейминг проблем для их более легкого решения и объединение всех членов семьи для обсуждения их трудностей.
2. Все семейные психотерапевты мыслят в терминах социальных систем. Предпочтительнее рассматривать проблемы не в терминах простых причинно-следственных связей — когда мать является причиной отыгрыша ребенка, — а рассматривать их циркулярную зависимость: цепная реакция захватывает каждого члена семьи, который в свою очередь влияет на другого. Например, мать раздражается из-за того, что ее дочь слишком медленно одевается по утрам, из-за чего все опаздывают на работу. Дочка чувствует давление и сопротивляется попыткам матери контролировать ее. Отец начинает ревновать, потому что мать уделяет слишком много внимания ребенку, забывая о нем. Он саботирует попытки матери подгонять дочь. Мать злится на отца за то, что он противостоит ей, отдаляясь все больше. Ребенок становится еще упрямее, подвергаясь давлению со стороны все более раздражающейся матери. Так кто же создает проблемы?

3. Семейные психотерапевты в целом более гибки, активны и последовательны, чем специалисты, практикующие в других областях. При сильном эмоциональном накале сессии консультант может потерять контроль над ситуацией в целом, если ему не удастся вовремя пресечь оскорбления, обиды или нанесение телесных повреждений членами семьи друг другу. К тому же семейные психотерапевты больше сосредоточены на настоящем, чем на прошлом; их стиль носит более обучающий и директивный характер; они уделяют большее внимание паттернам коммуникации. Несмотря на сходство всех подходов, каждый из них имеет специфические особенности, что позволяет психотерапевту проявлять гибкость в соответствии с требованиями ситуации. Стэнтон (Stanton, 1981) рекомендует консультантам начинать со структурного диагноза, анализа и проверки границ и правил, так как они всегда наиболее четки и понятны. Затем, при столкновении с сопротивлением, защитами или смущением, можно приступать к стратегическим вмешательствам. После этого может быть эффективным возврат к структурной теории, чтобы снова обдумать ситуацию. Эта методология позволяет четко и структурно мыслить и планировать действия. При структурном мышлении консультант отдает себе отчет о различных наиболее распространенных и предсказуемых паттернах и стилях.

Конечно же, в любой форме консультирования — групповом, индивидуальном или семейном — успех зависит от наличия рабочего альянса между сторонами. То, на что обращалось внимание ранее, приложимо и к семейному консультированию: любые вмешательства и коррекция могут быть проведены лишь после того, как установлена прочная основа с достаточным уровнем безопасности и доверия.

Власть в отношениях

Отношения между членами семьи могут быть *симметричными* или *комплементарными*. Первые, согласно Хейли (Haley, 1976), имеют соревновательный характер, тогда как вторые взаимно дополняют друг друга в борьбе людей за положение и власть. Минухин (Minuchin, 1974) вводит понятие «границы» для описания пересечений и взаимодействий различных коалиций внутри семьи. К примеру, иногда границы между детьми и родителями довольно четко установлены, но временами возникает связь между матерью и сыном при отсутствии всяких связей между ними и отцом. Ситуация значительно осложняется, когда консультант внедряется в систему семьи, создает другие границы путем манипулирования разными коалициями и в конце концов перестраивает всю систему так, что начинают развиваться новые и более конструктивные связи.

Распределение власти в семье должно быть тщательно проанализировано и сбалансировано. В каждой семье существует своя установившаяся иерархия отношений, в которой каждый член семьи имеет свою долю власти и ответственности. Консультирование часто перестраивает эту иерархию, более четко очерчивая границы, таким образом, что родители несут большую ответственность, а дети обладают меньшей властью.

Маданес (Madanes, 1983) приводит как пример случай депрессивного мужчины, чьи симптомы были вызваны установлением несоответствующей иерархии в его браке.

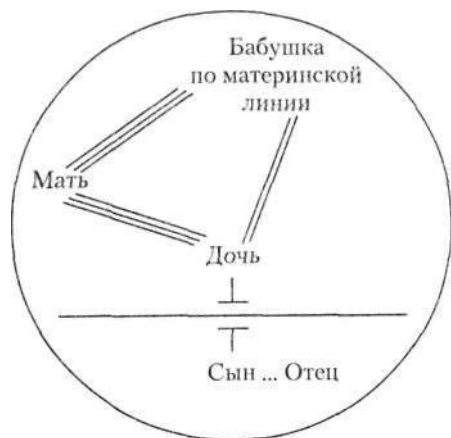


Рис. 10.1. Структурная карта организации семьи

Первоначально в семье доминировал муж, но когда у жены появились интересы вне семьи и она стала работать психотерапевтом, его собственная жизнь и бизнес покатились под гору. Депрессия мужа стала источником власти в браке, потому как жена, будучи профессиональным психологом, ничего не могла сделать, чтобы улучшить климат в семье. Вмешательство консультанта касалось прежде всего восстановления более сбалансированной иерархии власти путем реорганизации отношений между мужем и женой. Депрессия исчезла, так как больше не могла быть источником власти.

Баланс власти между супругами может служить метафорическим образом других отношений в браке. Возьмем случай, когда муж — абсолютный глава во всем: карьере, финансах, принятии решений. У жены начинают развиваться признаки депрессии. Муж пытается помочь, но его попытки проваливаются одна за другой. Жизнь мужа становится ограниченной из-за необходимости угождать жене. Жена, в свою очередь, скрыто контролирует мужа, и мы видим, что в этой ситуации все взаимосвязано: муж учит жену жить и жалуется, что она не соглашается с ним; жена жалуется на то, что ее муж бесчувственен и не может — или не хочет — решить проблему. Оба используют власть и беспомощность, что метафорично может быть представлено как бунт и послушание.

Ниже следует еще один пример борьбы за власть в семье. Первоначально консультант составляет схему организации семьи, затем определяет проблемы каждого члена семьи и, наконец, производит ряд вмешательств.

СТРУКТУРА СЕМЬИ:

Мать слишком сильно заботится о дочери и бабушке.

Между бабушкой и дочерью сложился дружеский альянс.

Отец и сын оттеснены на периферию, их влияние слабое.

Между отцом и матерью прохладные отношения, минимальная забота.

У отца и сына нет власти.

Сын и дочь регулярно ссорятся.

Полный круг символизирует закрытую границу, защищающую семью от влияний внешнего мира (рис. 10.1).

Мнение специалиста

Просто поразительно, насколько иногда очевидны коалиции в семье. Мой офис оборудован так, что клиенты имеют большой выбор мест, где можно расположиться. У меня стоит кушетка у задней стены, затем еще одна — перпендикулярно первой — и множество стульев, расставленных по кабинету произвольно. Когда очередная семья приходит в первый раз, то как они располагаются, говорит само за себя. Допустим, мама с двумя детьми садится на кушетку — дети сидят с обеих сторон от нее. Отец садится напротив в другом конце кабинета. Конечно, это может быть просто совпадением, но подчас такое размещение людей может много сказать о взаимоотношениях в этой семье. Здесь мы видим изолированного отца и мать в окружении детей. Поэтому первое, что я должен сделать, это посадить отдельно родителей и детей, объяснив, таким образом, где должны проходить границы.

СЕМЕЙНАЯ СИМПТОМАТИКА:

Сын — идентифицированный пациент, из-за которого семья и пришла на консультацию по причине его бесконечных конфликтов в школе и дома.

Отец — пассивен, изолирован, необщителен и депрессивен.

Мать — доминирующая, контролирующая, манипулирующая и тревожная.

У отца и матери проблемы в браке. Только отыгрывание сына заставляет их быть вместе.

Бабушка — одинока, изолирована, зависит от матери.

Дочь проводит больше времени с *матерью* и *бабушкой*, чем со сверстниками; провоцирует брата на ссоры.

НАЧАЛЬНЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА:

1. Установить отношения сотрудничества с матерью, контролирующей ситуацию.
2. Построить отношения с другими членами семьи, помочь им рассказать свои истории, чтобы научиться слушать друг друга.
3. Воссоздать союз между отцом и матерью против отвлекающего влияния детей и бабушки.
4. Предложить отцу проявлять больше власти и контроля.
5. Усилить связи между матерью и сыном, отцом и дочерью, отрегулировать проявление заботы.
6. Помочь бабушке расширить ее социальную жизнь. Помочь сыну перестать спасать родителей.
7. Открыть границы, изолирующие семью от внешнего мира.

Часто бывает так, что ребенок создает проблемы с целью защитить родителей от осознания их собственных проблем (Madanes, 1984). Например, сын в вышеописанной семье начинает «отыгрывать» и становится центром внимания родителей. Плохое поведение сына послужило родителям поводом, чтобы не обращать внимание на их собственные проблемы во взаимоотношениях, и ребенок почувствовал себя могущественным, так как именно он помогал семье не развалиться. Но хотя подобное вмешательство ребенка и заставляло родителей быть «вместе», все это переросло

в серьезный семейный конфликт. Работая консультантом, вы часто будете встречаться с подобными семьями, которые приводят «проблемного» ребенка и представляют себя родителями, у которых нет проблем во взаимоотношениях. Консультанты часто сталкиваются с подобным явлением, что и объясняет, почему даже школьные психологи все больше и больше вмешиваются в жизнь целой семьи.

Симптом как решение

Анализ семейной системы предоставляет множество материала, в контексте которого можно рассматривать проблемы конкретного клиента. Семейный консультант чаще склонен рассматривать отклоняющееся поведение какого-либо члена семьи как конструктивное и в некоторой степени для чего-то полезное, чем просто применять традиционный подход с достижением инсайта и дальнейшей помощью клиенту в достижении каких-либо специфических изменений. Отклоняющееся поведение может продолжаться, потому что бессознательно поддерживается другими членами семьи.

Хейли (1980) предлагает консультантам, в частности работающим с очень беспокойными подростками, рассматривать отклоняющееся поведение ребенка как фактор, стабилизирующий семейную структуру. Поведение ребенка защищает родителей друг от друга, заставляя их искать утешение, делясь друг с другом своими чувствами по поводу неспособности контролировать ситуацию. Поэтому все члены семьи должны быть собраны вместе для выяснения иерархии распределения власти. Задачей семейного психотерапевта является помощь родителям в восстановлении контроля над самими собой и подростками.

Хейли считает, что при работе с непослушными подростками полезно помнить следующее: 1) симптомы клиента играют защитную роль; 2) клиент обладает способностью принимать ответственность за отклоняющееся поведение (а не является жертвой внешних влияний); 3) иерархия власти в семье нарушена, так как «маленькие» люди контролируют «больших»; 4) настоящая проблема не в ребенке, а в способе общения в данной семье; 5) как только власть возвращена родителям и детям больше не разрешено потакать своим слабостям — как только путаница, несостоятельность и конфликты в семье прояснены, — ребенок снова может вести себя более нормально и ответственно, не доставляя беспокойства другим членам семьи.

Семейный психотерапевт Сальвадор Минухин гордится своим простым способом восстановления баланса и власти в семье с бунтующими подростками. Если мать чувствует, что она больше не в силах контролировать своего разбушевавшегося ребенка, и кажется, что сын, в свою очередь, нуждается во внимании и добивается его с помощью различных уловок, он просит обоих членов семьи встать. Затем Минухин ставит их спина к спине — голова сына достает до плеча матери — и, глубокомысленно взглянув на эту картину, спрашивает: «Ну и кто же больше и выше?». Задав провокационный вопрос, он также может попросить их померяться силами в армрестлинге, чтобы в очередной раз показать, кто сильный родитель, а кто — слабый ребенок. Он надеется на восстановление адекватного контроля и распределения власти, напоминая членам семьи, кто за что отвечает.

Когда деструктивное поведение ребенка определяется как решение другой, более важной семейной проблемы, вмешательства могут быть направлены на помощь родителям в разрешении их конфликтов. И когда «помощь» ребенка больше не нужна, ему можно помочь найти способ справиться со своими собственными внутренними конфликтами.

Эта концепция симптомов, являющихся решениями проблем, приложима не ко всем ситуациям. Фактически более полезным было бы не делать множество предположений о семье и ее проблемах до тех пор, пока не рассмотрены и не поняты их собственные версии. Некоторые психотерапевтические подходы более гибки в отношении половых и культурных различий, рассматривая вопросы о власти, сексуальных отношениях и сотрудничестве с разных сторон (Hare-Mustin, 1978, 1994; Worden & Worden, 1998).

Пример сессии семейного консультирования

Диагноз и анализ внутренней динамики семьи или семейной пары подчас очень сложны. Сорокапятилетний продавец и его сорокалетняя партнерша обратились к консультанту, чтобы решить давнюю и все более расстраивающую их проблему. Хотя Джордж легко достигал эрекции при предварительных сексуальных ласках, он легко терял твердость пениса при попытке инициировать непосредственно половой акт с Джоанной. Вопрос, немедленно возникший у консультанта с точки зрения особенностей семейного консультирования, был таким: «Каким образом эта проблема с эрекцией помогает этой паре?», «Какое решение другой проблемы предлагает данный симптом?».

Конечно же, консультант обладает некоторой дополнительной информацией о жизни этих людей. Консультант знал, что Джордж в течение пятнадцати лет ухаживал за своей женой, которая была больна раком и недавно умерла, и сейчас он страдает от оставшегося чувства вины. У Джоанны также были свои особенности жизни. В историю ее романтических отношений с мужчинами входят три неудавшихся брака. Джордж и Джоанна оба искренне пытаются создать отношения, полные любви и уважения, и очень заботятся друг о друге. Но они не способны продолжать заниматься любовью из-за взаимной фрустрации. Однако интересно, что «неудачи» Джорджа появляются лишь с Джоанной. В нескольких попытках проверить свою потенцию с проститутками он, к своему облегчению, обнаружил, что вполне способен совершить половой акт.

Итак, что мы знаем об этой паре?

1. Проблемы с эрекцией у Джорджа не органического происхождения, что подтверждает его пробуждение от утренних эрекций и проявления этой проблемы только с Джоанной.
2. Как продавцу, Джорджу нужен продолжительный успех, чтобы чувствовать себя полноценным мужчиной. Его ахиллесова пята — повторяющиеся неудачи в чем бы то ни было: продажах, с одной стороны, и, конечно же, в удовлетворении женщины, которую он любит.
3. Джордж все еще чувствует себя виноватым за то, что он не мог быть идеальной сиделкой и мужем для умирающей жены. В последние три года болезни жены у него

было несколько сексуальных связей, но лишь для того, чтобы получить физическое облегчение.

4. Для Джоанны самое трудное — это допустить мысль о том, что она может быть недостаточно привлекательна и сексуальна для Джорджа. Ее злит и огорчает осознание того, что какая-то проститутка может возбудить Джорджа, а она, самый близкий для него человек, не может этого сделать.
5. В их взрослой жизни ни Джордж, ни Джоанна не были способны к поддержанию интимных романтических отношений. Джоанна все время подгоняет развитие отношений; у Джорджа присутствует страх потери контроля в отношениях, что может серьезно ранить его.

Теперь психотерапевт может помочь паре решить эту головоломку. Что же будет возможным следствием решения этой проблемы? Ответ: брак.

Брак является именно тем, чего оба боятся больше всего. У Джорджа все еще присутствует чувство вины, не находящее выхода, и на бессознательном уровне он все еще должен наказывать себя проявлением своей несостоятельности. Джоанна же отчаянно боится того, что их отношения наверняка развалятся, перейдя на другой уровень, как и все другие отношения, в которые она вступала ранее. Поэтому, пока они остаются на текущей фазе — по взаимному согласию снова и снова исполняя этот странный, фрустрирующий танец, — они, по крайней мере, могут оставаться вместе. Акцент временно смещен с их страхов на сексуальные проблемы.

Большинство техник консультирования по вопросам секса доказывают бесполезность игнорирования симптома, который оба партнера бессознательно хотят сохранить. Для снятия большей части тревожности консультант рекомендует им делать то, что они уже умеют — играть в сексуальные игры перед половым актом, — и не беспокоиться о самом процессе совоплощения. Они соглашаются, и случается необъяснимое: Джордж вообще теряет способность к эрекции.

«Действуйте так, будто бы ваш пенис — лучший в мире, — объясняет консультант паре. — Он настолько хорош, что, несмотря на все ваши попытки решить эту проблему, он продолжает упрямиться и ни за что не желает сотрудничать с вами. Недостаток полного сексуального удовлетворения в действительности помогает вам обоим сделать ваши отношения длительными. Вы вынуждены осадить темп развития ваших отношений. Поскольку вы не можете сближаться сексуально, вы сближаетесь эмоционально. Вы часами находитесь вместе, просто держась за руки, болтая и обнимая друг друга. Между вами действительно возникает близость, которая не даст вам разрушить ваши отношения после устранения сексуальной проблемы».

«Но это еще не все. Это также позволяет вам, Джордж, расплатиться за вашу вину или, по крайней мере, действовать через ваши чувства. Да, эта проблема предоставляет вам обоим время, чтобы сблизиться эмоционально, ограничивая сексуальную жизнь».

И вот Джордж чувствует себя так, будто его спасли от смерти. Ведь он, в конце концов, не неудачник. Хотя он все же не верит, что его пенис может принимать решения, он начинает осознавать, что у него есть время для развития действительно близких взаимоотношений. Он осознает, что, подсознательно ограничивая свою сексуальную активность, он дает себе время по-настоящему узнать Джоанну. Она тоже чувствует облегчение. Ведь, может быть, это и не ее вина. Она признает, что Джордж для

Мнение специалиста

Обучение семейной психотерапии во многом изменяет тебя. Конечно, это замечательно, когда ты знаешь множество техник и можешь использовать их в работе с клиентами. Но кроме этого, оно заставляет тебя пристальнее взглянуть на свои собственные взаимоотношения, особенно с теми, с кем ты вместе живешь, делает тебя более чувствительным к ним. Когда ты учишься строить генограмму (диаграмму семейных отношений), то первый раз создаешь ее для своей семьи, и это просто какое-то потрясение. То же самое можно сказать и о том, когда ты учишься исследовать семейную динамику: ты примеряешь это на свою семью. По крайней мере, я так делаю.

Поначалу это страшно. Я имею в виду все те дисфункции, которые всегда были, но про которые я забывал. Затем, возросшая чувствительность помогла мне стать более понимающим. Однако самым худшим является то, что я не могу прекратить те игры, в которые я всегда играл со своими родителями, с того момента, как я стал следить за собой. И это уже не так смешно.

нее — самый близкий человек из всех тех, кого она знала ранее. Причина в том, что отсутствие секса позволило им стать более привлекательными друг для друга. Они стали более заботливыми и внимательными, чем могли бы быть при нормальных сексуальных отношениях, потому что у обоих в запасе было множество способов развития близких отношений, помимо занятий сексом.

Далее консультант дает им совет показывать, как они ценят друг друга, разговаривая о том, что каждый приобрел друг от друга. И теперь они могут расслабиться и наслаждаться друг другом, не беспокоясь о своих неурядицах. Консультант заканчивает сессию напоминанием: «Проблема будет разрешена, когда вы оба будете готовы. А пока просто наслаждайтесь друг другом и продолжайте работать над тем, чтобы достичь полной близости»

Давление ослаблено, и они способны ценить друг друга и свои отношения, несмотря на сексуальные проблемы, которые сохраняются еще несколько недель. Во время следующих сессий прорабатывается чувство вины, чувство провала и близости, до тех пор пока они не становятся способными на сексуальную близость без страха. По прошествии нескольких лет Джордж и Джоанна счастливы в браке и наслаждаются друг другом сексуально, эмоционально и интеллектуально.

Хотя не все сессии семейного консультирования заканчиваются так же удачно, как эта — как не существует множества доказательств того, что эта стратегия работает значительно лучше, чем более традиционные индивидуальные подходы, — подобная концепция является революционной в области планирования психотерапевтами своих вмешательств. Наверное, за последнее десятилетие это один из наиболее значительных подходов в семейном консультировании, заставивших консультантов пересмотреть представления о своей работе.

Метафорическая интерпретация симптомов

В большинстве коммуникаций передача информации осуществляется на двух уровнях: *знаковом* и *символическом*. На первом уровне сообщение имеет буквальный вид,

ориентированный на восприятие контекста, тогда как па втором послание имеет более тонкий и неуловимый характер. Например, когда женщина говорит своему супругу за обеденным столом: «Ты так быстро ешь, что я просто не понимаю, как ты можешь почувствовать вкус и насладиться пищей», она фактически буквально комментирует поведение мужа за столом. Но вдобавок к этому очевидному утверждению данная фраза может носить метафорический характер и относиться к другой области их взаимоотношений, которая рушится при отсутствии наслаждения: к их сексуальной жизни.

Итак, перед консультантом стоит выбор: интерпретировать ли это скрытое послание или отвечать на том же символическом уровне. Хейли (1973) в своей книге о Милтоне Эрссоне отдает предпочтение стратегии, согласно которой «что бы ни говорил пациент в метафорической форме, Эриксон отвечает на том же уровне. Он работает внутри самой метафоры, используя иносказания, межличностное взаимодействие, указания, которые помогут достичь изменений. Кажется, он чувствует, что изменения не будут достаточно глубокими и быстрыми, если пациент страдает от прямых высказываний» (р. 28). Паре в нашем примере можно посоветовать пойти куда-нибудь и поесть — медленно, с упоением, отдыхая. Это послание и его последствие непрямым и минимально травмирующим способом позволят партнерам увеличить продолжительность их любовных игр.

Так как люди общаются на этих разных уровнях, консультант должен научиться распознавать способы общения между детьми и родителями в разных ситуациях. Поэтому основные жалобы и определенные симптомы при интерпретации часто оказываются отличными от поверхностных посланий. Это теоретическое положение присуще многим подходам в индивидуальном консультировании, таким как психоанализ или гештальт-подход. Основное различие между ними может быть в том, что семейного психотерапевта меньше интересует интерпретация метафор и он предпочитает работать на уровне семьи.

Диагностические вопросы

Еще одним значительным вкладом в рассмотрение системы семьи является диагностика поведения клиента. Нарративный подход, описанный в главе 5, стратегический подход, представленный в главе 6, и системный подход из главы 8 являются примерами совершенно разных способов диагностики. В некоторых случаях целью опроса является выявление информации не только о проявлении симптомов клиента, но и том, как эти проявления влияют на остальных членов семьи и как члены семьи в свою очередь влияют на проблему их взаимоотношений. В других подходах, например в нарративном, способ задавания вопросов имеет целью вызвать изменения в подходе клиентов к своим трудностям.

Целью стратегических действий консультанта при опросе будет выявление связей между симптомами, метафорами, распределением власти и другими явлениями:

- В чем ваша проблема?
- Когда она появилась?
- Где она проявилась?
- Где находятся остальные члены семьи, когда проявляется проблема?

- Что делают остальные члены семьи при проявлении проблемы?
- Что влияет на других членов семьи?
- В чем выгода клиента (и остальных членов семьи?)
- У кого в семье есть сходная проблема?
- В чем сила (в деньгах, решениях, во времени)?
- Кто находится под защитой?

Другим хорошим способом сбора информации о структуре семьи и отношениях в ней является *генограмма*. Она представляет собой карту, иллюстрирующую взаимоотношения нескольких поколений членов конкретной семьи, их связи, конфликты и коалиции. Таким образом, она помогает консультанту понять те трудности, которые передаются из поколения в поколение, а также текущие конфликты. Это хорошо показано на карте, представленной выше (рис. 10.1).

Например, используя символы, предложенные МакГолдриком и Джерсоном (McGoldric & Gerson, 1985) в книге по исследованию структуры семьи, Эрленгер (Erlanger, 1990) составил генограмму четырех поколений семьи 75-летней клиентки Люси (рис. 10.2). Изучение карты позволяет увидеть некоторые проблемы, которые были бы интересны для Люси: самоубийство ее отца, алкоголизм сына, ее отношения со стареющим мужем и матерью. Все становится ясно еще до обсуждения реальных конфликтов между членами семьи.

Построение генограммы позволяет довольно безболезненно выявить некоторые проблемы. Вы просто структурируете историю семьи, изучая нынешние и прошлые паттерны взаимоотношений как можно более подробно. Такая основа поможет вам выявить дисфункциональные взаимодействия, которые могут уходить корнями в прошлое.

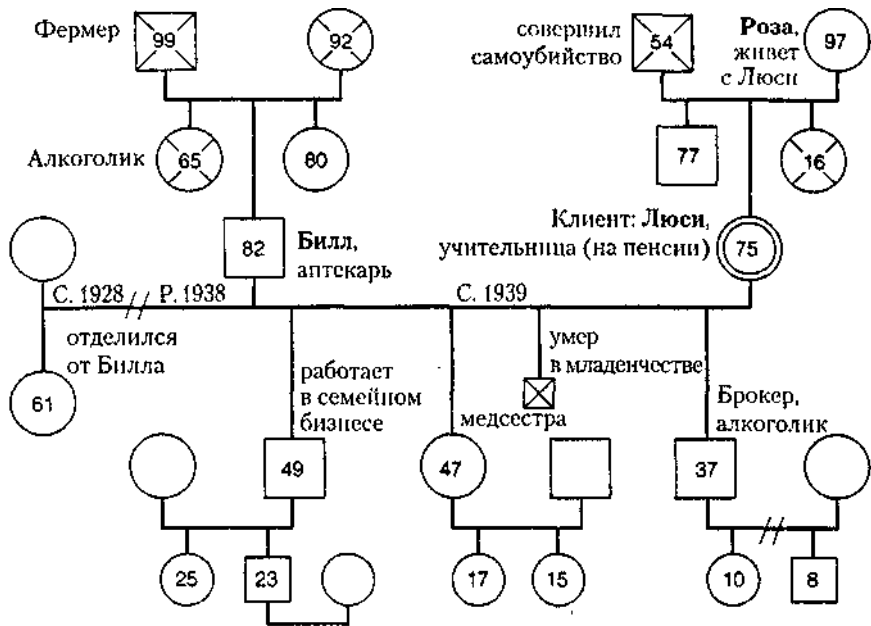
Рефрейминг

В семейном консультировании применяются два вида диагностики. В первом из них используются так называемые ярлыки, помогающие консультанту охватить все проблемы и процессы, происходящие в семье. Мы уже разобрались с диагнозом позиции клиента, семейной иерархией, паттернами коммуникаций, симптомами как решениями и метафорическим контекстом. Но существует и второй способ диагностики — общение с клиентом. Задача консультанта в этом случае — найти и переформулировать проблему клиента или клиентов так, чтобы она стала разрешимой.

Клиенты приходят на консультацию с уже готовыми версиями того, что у них не так и почему:

- Мой брак на грани развала, потому что моя жена хочет вернуться в школу и заниматься карьерой вместо того, чтобы заботиться о семье.
- У моего сына проблемы в школе из-за того, что учителя слишком строги к нему и не ценят его уникальности.
- Я никогда не мог справиться с работой, потому что у нас в семье все ленивые.

В процессе рефрейминга консультант переопределяет для семьи существующую проблему, используя свою изобретательность и творческие способности, чтобы работать



Условные обозначения:



Рис. 10.2. Генограмма четырех поколений

на конкретном и метафорическом уровне. В конечном диагнозе консультант определяет те моменты, которые поддаются изменениям и над которыми семья готова работать. Немногое можно сделать для клиента, который жалуется на поведение другого, если только тот другой не придет на консультирование и не постарается изменить то, что не нравится его обвинителю. На начальном этапе консультирования клиента с жалобами, описанными выше, наиболее важной задачей будет рефрейминг проблем, воспринимаемых клиентом. Мужу, который хочет добиться от жены согласия, помогут рассмотреть проблему как недостаток в общении: он не смог рассказать о своем желании так, чтобы жена его поняла (и приняла). Мальчику с проблемами в школе скажут, что если он и в самом деле талантливый комик, то он выступает не перед теми зрителями. Человеку без работы помогут понять проблему как недостаточность умений и/или мотивации, а не как нехватку каких-то генов.

Ценность рефрейминга иллюстрирует пример 35-летнего клиента, который пришел на консультацию раздраженным и пыхтящим, с побагровевшим лицом и рукой,

завернутой в полотенце, которое довольно быстро стало красным от крови. Взволнованный консультант, миниатюрная женщина весом 90 фунтов, посмотрела на 230-фунтового механика и сказала: «О, я вижу, что у вас проблемы. Что случилось?»

Еще находясь в фойе, мужчина улыбнулся с ошеломленным видом и ответил: «Я запер мои ключи в машине и просто взбесился. А когда я взбешен, я бью все, что попадется под руку. И ничего не могу с этим поделать. Неужели я псих? Так что там с моим сыном из-за чего вы хотели меня видеть?»

Консультант сразу после сессии пошла к супервизору. Она уже достаточно успокоилась, чтобы прислушаться к мнению более квалифицированного специалиста о поведении мужчины: «И что вы о нем думаете? О том, как он ворвался на первую сессию с окровавленными руками? Это довольно забавно. Это истерическая выходка. Он не громила — он просто клоун. Когда он придет в следующий раз, воспринимайте его как клоуна и увидите, что произойдет. И если я вам понадобится, я буду рядом».

На следующей сессии мужчина ответил взрывом злости на заявление психотерапевта о том, что он недостаточно уделяет внимания своему сыну. Он топал ногами по полу и его взгляд был угрожающим. Консультант была испугана, но потом взяла себя в руки и обратила внимание на комичность его поведения. Она улыбнулась, как ни в чем не бывало, и подумала: «А он действительно забавный».

Мужчина встревожился и потребовал у консультанта объяснений по поводу ее спокойствия. Он привык к тому, что люди его боятся. Она мягко объяснила ему, как глупо он выглядел, топя ногами, как ребенок; после она умолкла и стала выжидать.

Да, согласился мужчина, возможно, он и выглядел смешно, но он привык добиваться желаемого устрашением окружающих. Он также признал, что ненавидит себя за такое поведение, и был благодарен консультанту за то, что она смогла увидеть его сквозь эту маску и позволила ему обсудить его легко уязвимые чувства.

Хотя такие действия были довольно рискованными, тем не менее они показали нам с разных сторон всю силу рефрейминга. И не только клиент может рассмотреть свое поведение как более управляемое, но и консультант также может воспринимать это поведение через призму сочувствия, а не угрозы.

Нарративное направление семейного консультирования предлагает нам другой вариант рефрейминга. Он называется *экстернализацией* и по сути представляет из себя то же самое: консультант предлагает рассмотреть проблему в другом ракурсе. В нарративном подходе, однако, этот способ организован таким образом, чтобы расположить проблему *вне* семьи так, чтобы все могли работать как единая команда над устранением данной проблемы (Monk et al, 1997). Это оберегает семью от обвинения себя или других, потому что враг теперь не среди них, а вне семьи.

Директивы

Сама идея указаний клиентам о том, что они должны делать, идет вразрез практически со всеми теориями консультирования. В конце концов, консультанты должны быть нейтральны, объективны, беспристрастны и не должны давать советы. Рационализацией нарушения этого золотого правила является то, что подобные вмешательства

часто имеют успех. Более того, семейные психотерапевты, по природе их деятельности, являются более активными, последовательными и директивными, чем в индивидуальной работе с клиентами. Если собрать всех членов семьи в одном кабинете — в основном тех, кто нуждается в помощи, чтобы разрешить конфликт, — то может воцариться беспорядок. Если консультант не готов ворваться в их круг и взять инициативу на себя, сессия семейного консультирования может закончиться не очень удачно.

Определенный набор директив допустим для семейного психотерапевта. Они могут требовать подчинения или неподчинения, в зависимости от того, что более необходимо в работе в конкретный момент. Указания могут быть высказаны просто и прямолинейно или же сложно и запутанно, так, что клиент из упрямства сделает наоборот. Лучшими указаниями являются те, которые касаются каждого члена семьи, точно описаны, способны в достаточной степени мотивировать клиентов выполнять задания и просты для выполнения. (Маданес, 1983).

Используя указания, консультант пытается изменить структуру семьи, заставляя людей действовать по-другому. Целью указаний является реорганизация семейной иерархии более продуктивным образом — например, когда большая часть ответственности лежит на родителях, а не на детях или бабушках с дедушками, или же когда ответственность поровну разделена между супругами. Процесс дачи указаний обычно включает в себя: 1) представление проблемы в менее пугающем виде, рассмотрение ее как разрешимой; 2) мотивирование и подготовка клиентов следовать (или не следовать) указаниям; 3) дача указаний в простом, ясном и реалистичном виде, так чтобы каждый понял, что он должен делать, а чего — не должен.

Согласно Фишу, Уикленду и Сегалу (Fish, Weakland and Segal, 1982) все указания (а также психотерапевтические вмешательства) даются для того, чтобы изменить способ разрешения проблемы, найденный семьей, то есть прекратить проявление симптомов конкретного клиента. Фиш и др. предлагают следующие тактические маневры, которых требуют указания психотерапевтов.

Усиление спонтанного поведения

Многие жалобы психосоматического характера, возникшие проблемы и нарушения мышления проявляются спонтанно, независимо от попыток клиента контролировать их. Усердные попытки уснуть, достичь оргазма или остановить тик только осложняют дело. Просить клиента прекратить поведение, не контролируемое сознанием, просто бессмысленно. Вместо этого имеет смысл предложить клиенту продолжать подобное поведение произвольно. Человеку, который не может заснуть, можно посоветовать не ложиться или встать через пятнадцать минут и заняться важной, но не возбуждающей работой. Таким образом клиент может совершить первый шаг к решению проблемы: если ей или ему удастся взять под контроль неконтролируемые процессы, совершая действия, противоречащие проявлению проблемы, проблема покажется менее глобальной и не такой страшной, какой казалась вначале. Парадоксальные указания такого типа позволяют консультанту добиться успеха, а клиенту думать, что он или она добивается улучшений. Клиент, который выполняет указание, демонстрирует повышенный самоконтроль, а клиент, который отказывается выполнять указание оста-

Мнение специалиста

В директивном консультировании нужно быть очень осторожным с использованием идей, приходящих из-за односторонне прозрачного зеркала. Я имею в виду то, что когда вы смотрите видеозаписи семинаров или читаете описания каких-то случаев в книгах, вам всегда предлагают удивительно находчивые решения проблем. Конечно, часто эти вмешательства исходят от целой команды. Сидящие за односторонне прозрачным зеркалом и наблюдающие за сессией коллеги (или коллега) обсуждают между собой разные возможности, а потом звонят консультанту по телефону во время сессии и вносят свои предложения. Эта идея настолько замечательна, что способна изменить весь ход психотерапии.

Когда вы читаете об этом или смотрите видеозаписи, вы думаете: «Ого! Я должен это попробовать!» Потом вы возвращаетесь к своей практике, где нет возможности использовать блестящие умы города в качестве наблюдателей и участников сессии, и вам кажется, что ваши вмешательства и гроша ломаного не стоят по сравнению с идеями монстров психотерапии.

Не поймите меня неправильно. Я считаю, что использование указаний и т. п. — это мощная стратегия. Но чертовски трудно дать их вовремя. Поэтому всегда нужна связь с первоклассным супервизором для консультации.

новиться, затем избавляется от проблемы. Такой тип указаний подходит и консультанту, и клиенту, так как повышает вероятность положительного исхода.

Противостояние через послушание

В материальном мире, когда мы безуспешно пытаемся решить проблему путем конкретного действия, мы пробуем сделать что-то другое — обычно противоположное первому. Когда мы безуспешно пытаемся открыть дверь, толкая ее от себя, мы дергаем ее на себя. Если мы пытаемся открутить гайку, вертя ее влево, но она не двигается, то мы начинаем вертеть ее вправо. Но когда определенная стратегия не помогает разрешить эмоциональный конфликт в семье, которая не в силах прекратить бесплодные сражения, человек почему-то пытается делать то же самое с задвоенной силой. Если жена борется за независимость в браке, систематически сопротивляясь приказам мужа, И вскоре понимает, что делает только хуже, она тем не менее продолжает эту борьбу еще упорнее. Если родители пытаются всеми способами подчинить домашним правилам своего бунтующего подростка и видят, что его упрямство растет, они станут требовать повиновения еще строже.

С помощью этой второй категории указаний консультант предлагает членам семьи, обделенным властью, получить ее часть, отступив и став послушными. Добровольно занимая «позицию слабого» и «сдавшегося», они в конце концов разрывают порочный круг. Такой благородный саботаж начинает разрешать конфликт: «Извини, я сжег твой тост. Я не знаю, что на меня нашло». Беспомощный клиент не теряет достоинства и контроля, потому что он (она) отступает добровольно. Ключ к успешному использованию тактик соглашения — в избегании сарказма или неприкрытой игры. Клиент должен попытаться занять позицию «снизу», а не «сверху». Как только противник утихает, круг разорван и остальные члены семьи больше не могут извлекать

пользу из своего положения. Нет смысла доминировать, если другие не сопротивляются. И нет смысла бунтовать, если другие не будут заставлять тебя слушаться.

Притворство

Любимый прием Маданес в работе с детьми — советовать родителям поощрять проявление симптома и просить ребенка притворяться, что этот симптом существует. Большая часть напряжения, связанного с этим симптомом, в конце концов рассеивается, так как все лишь «притворяются». Возьмем случай «28-летнего подростка», который настолько зависим от своего отца, что вынужден носить с собой пейджер, чтобы отец мог найти его в любое время и наорать на него за ошибки, которые допустил сын в семейном бизнесе. Молодой человек постоянно опаздывал, пропускал встречи и плохо выполнял заказы, за что отец каждый раз устраивал ему выволочку. Никто, даже отец, которому, видимо, нравилось такое положение вещей, не был в силах остановить это.

Консультант дал указание сыну допускать промахи нарочно хотя бы трижды в день. Он должен был притворяться, что ошибается, так чтобы его отец не смог отличить, когда молодой человек действительно не справляется, а когда — только играет. Сыну стало лучше после того, как он понял, что в состоянии контролировать свои настоящие ошибки и притворство, и тогда он обрел способность произвольно воздерживаться от оплошностей.

Остальные члены семьи вовлекаются в действие тем, что их поощряют критиковать «спектакль» клиента. Таким образом разбивается еще один паттерн, так как вместо попыток сдерживать проявление симптомов они пытаются помочь клиенту проявлять их как можно лучше. С момента введения указания притворяться метафорические симптомы не могут больше быть частью реальности. Проблема исчерпана, потому что больше не воспринимается серьезно.

Торможение

Когда кто-то слишком сильно старается что-то сделать, задача становится более трудной. Указание притормозить является более эффективным во время начальных бесед, когда клиенты ожидают, что их попросят сделать нечто, на что они неспособны. Когда проблема разрешается слишком быстро и клиент еще не успел по-новому приспособиться к ситуации или установить новые отношения с другими членами семьи, существует вероятность того, что семья разрушится.

Во время первой сессии с женщиной, которая жаловалась на то, что ее брак разваливается, консультант особо настойчиво попросил ее перестать «цепляться» ко всему: «Пусть все идет своим путем. Тогда ваш муж тоже возьмется за решение проблемы. Я знаю, он говорит, что не пойдет к консультанту. И так будет до тех пор, пока вы не перестанете пилить его, но давайте посмотрим, как все изменится, если вы притормозите. В вашем браке и без того хватает проблем, так что если вы сбавите обороты, это не повредит».

Психотерапевтическая работа теперь настроена на успех независимо от исхода. Женщине сразу становится легче, так как с нее снят груз ответственности за сохране-

ние брака. Она может расслабиться и вздохнуть свободно. Она сосредоточивается на себе вместо попыток изменить своего мужа. И если изменения не наступят немедленно, она будет более терпелива и настроена на дальнейшую работу.

Этические проблемы в семейном консультировании

Если у вас сложилось впечатление, что консультирование по вопросам брака и семьи — это способ лечения, часто дающий результат за несколько недель психотерапии, это действительно так. И все потому, что этот способ является очень мощным лекарством, но он ставит консультанта перед некоторыми моральными дилеммами. В главе 14 будут подробно обсуждаться этические правила консультирования, но все же я хочу немного остановиться здесь на тех конфликтах, с которыми вы столкнетесь, работая брачным и семейным психотерапевтом. Некоторые из ниже перечисленных вопросов, возможно, уже знакомы вам:

- Этично ли обманывать и манипулировать (используя, к примеру, парадоксальные техники), если это делается ради выгоды клиента?
- Если ваша изначальная функция заключается в разрешении семейных проблем, что делать с личными целями каждого из членов семьи, если они противоречат друг другу?
- Как быть с конфиденциальностью, если один из членов семьи доверяет вам свой секрет (например о том, что он замешан в чем-либо), но просит вас никому об этом не говорить?
- Из-за того, что семейные конфликты часто завязаны на таких ценностях, как верность, сексуальность, свобода в выборе партнера, развод, забота о детях, жизненные предпочтения, как умудриться сохранить свои собственные ценности и представления о том, как люди должны себя вести?
- Не существует ли высокой степени вероятности нанесения вреда клиенту из-за повышенной склонности консультанта к директивности и драматизации?

И последняя, но ничуть не менее важная проблема — насилие в семье и все этические проблемы, вытекающие отсюда. Насилие в отношении детей, супругов и престарелых членов семьи создает проблемы не только жертвам и преступникам, но и психотерапевтам, застигнутым врасплох и пытающимся как-то стабилизировать взрывоопасную ситуацию (Green & Hansen, 1989; Huber, 1994). В своем исследовании этических вопросов, касающихся насилия, Гросс и Робинсон (Gross & Robinson, 1987) описывают различные случаи, освещая обязательства психотерапевтов перед: 1) установленными государством законами, запрещающими насилие; 2) перед конкретным клиентом, просящим о помощи; 3) перед жертвами (или потенциальными жертвами) насилия.

И Американская ассоциация брачного и семейного консультирования (*AAMFT*), и Международная ассоциация семейного и брачного консультирования (*IAMFT*) разработали свои этические кодексы. Вдобавок к универсальным этическим правилам, которые знакомы всем консультантам (конфиденциальность, лояльность при конфликте,

социальная ответственность, компетентность), эти кодексы ознакомят вас с теми дилеммами, которые появляются даже на консультации с супервизором.

Консультация по вопросам секса

Консультирование по вопросам секса — наиболее удачный результат интеграции разных теоретических моделей в единую технологию помощи. По известным статистическим данным консультирование по вопросам секса является наилучшим способом лечения 80-95 % разных сексуальных расстройств, таких как импотенция, преждевременная эякуляция и расстройства оргазма (при отсутствии органических причин). Во-первых, этот способ лечения успешен из-за того, что сексуальные проблемы разрешаются путем достижения инсайта и выполнения «домашнего задания». Во-вторых, он занимает не очень много времени (от трех до десяти сессий). И в-третьих, сама стратегия требует от психотерапевта пластичности и прагматичности.

Хелен Сингер Каплан в своей ставшей классической книге по теории и практике сексуального консультирования признает, что лечение пациентов с сексуальными расстройствами только с помощью методов, ориентированных на инсайт, может быть неэтичным, потому что данная методика существует именно для того, чтобы оказывать помощь людям относительно быстро бихевиористскими методами. Консультант по вопросам секса не только использует большую часть теории семейной психотерапии, которую мы уже разобрали, но и другие теории, ориентированные на инсайт, с основательным подкреплением их бихевиористскими методами. Часто применяются такие техники, как релаксация, упражнения на развитие чувствительности и когнитивное реструктурирование.

Консультирование по вопросам секса — специализированная область, часто использующая бихевиористские методы для снижения проявления симптомов. Нередко оно проводится в рамках брачного консультирования после проработки основных проблем в общении. Чтобы консультирование по вопросам секса было успешным, необходимо желание пары сохранить отношения и пройти психотерапию. Основной план лечения состоит из шести шагов: клиническая беседа, проверка физического состояния и исследование анамнеза, исследование взаимоотношений, упражнения на развитие сенсорной чувствительности, специализированные техники и оценка.

Клиническая беседа

Консультант по вопросам секса тщательно собирает информацию о семейной истории, отношении к сексу, привитом в детстве, религиозных влияниях, раннем сексуальном образовании, первом сексуальном опыте и нынешнем отношении к различным сексуальным практикам у обоих партнеров вместе или по отдельности. Обследование включает в себя выводы о предыдущих сексуальных проблемах, так же как и о текущих трудностях и попытках их разрешить.

Когда установлены рабочие взаимоотношения, консультант может задавать прямые вопросы: «О чем вы думаете, занимаясь сексом?», «Как вы начинаете занятия сексом?», «Что бы вы хотели делать из того, чего не делаете?»

Проверка физического состояния и изучение анамнеза

При наличии проблем в сексуальной сфере (а также в любой другой сфере, где нарушения могут быть вызваны органическими причинами) чрезвычайно важно установить наличие или отсутствие причин физического характера до начала психологического вмешательства. Важно знать о том, какие лекарства принимает клиент: например, некоторые препараты для снижения артериального давления могут повлиять на сексуальную активность. Хронический алкоголизм тоже вызывает соответствующие проблемы, как и болезни типа диабета. Можно провести исследование гормонального уровня, чтобы установить недостаток эстрогена или тестостерона в крови. Путем изучения анамнеза и обследования можно выявить некоторые физические процессы, которые могут являться причиной сексуальных нарушений.

Консультанты, работающие с сексуальными проблемами, работают совместно со специалистами по медицине, которые проводят подобные обследования. Так же важно сотрудничество с психотерапевтами, у которых в запасе не только знания, но и чувствительность в работе с теми, кто явно находится в замешательстве и чувствует дискомфорт от осознания своих трудностей.

Исследование взаимоотношений

Следующим шагом после исключения органических причин будет исследование взаимоотношений партнеров. Сексуальное поведение является одним из способов общения друг с другом. И некоторое время (несколько сессий) нужно потратить на усовершенствование отношений между партнерами, помогая им проникнуться доверием и ответственностью перед работой, которая им предстоит. В открытой, принимающей психотерапевтической атмосфере клиентам легче раскрыть свои страхи, связанные с несостоятельностью, которые часто являются причинами появления сексуальных проблем. Их просят поделиться тем, что им нравится и что не нравится, своими фантазиями друг с другом, сближаясь таким образом сексуально безопасным, вербальным способом.

Часто проведение обычного консультирования по вопросам секса не является необходимостью, потому что именно отношения партнеров являются первопричиной проблем. Поэтому прежде чем работать с более трудными сексуальными проблемами, важно удостовериться в том, что проработаны все глубинные конфликты.

Упражнения на развитие сенсорной чувствительности

Затем консультант приступает к поведенческой психотерапии, то есть к тем упражнениям, которые пара обязательно должна выполнять дома. Изначально напряжение снимается запретом для пары пытаться в дальнейшем совершить половой акт. Им строго-настрого запрещаются любые попытки в этом направлении, и таким образом исключается возможность неудачи. Упражнения на развитие сенсорной чувствительности состоит в доставлении и получении негенитального удовольствия через прикосновение, что может показаться эгоистичным, но тем не менее эффективно и неприязнательно. Очень постепенно пара добавляет к своему репертуару: 1) поглаживания

Мнение специалиста

Изучение техник консультирования по вопросам секса и получение образования по этой специальности — все это легко. По крайней мере, это проще, чем нейрохирургия. Существуют структурированные программы обучения этим техникам. Самым трудным во всем этом является осознание и проработка ваших собственных ценностей, точек зрения и убеждений относительно секса, которые могут повлиять на вашу работу с клиентами. Поэтому тренинги практически всегда включают в себя группы экспириентального типа, где вы можете взглянуть на свое отношение к сексу со стороны и привыкнуть разговаривать о сексе честно и открыто.

Один из стандартных способов начала такого тренинга заключается в том, что перед группой ставятся два слова — пенис и влагалище — и все члены группы должны выкрикивать любые подходящие им в головы названия этих частей тела. Это просто истерика! Сначала люди выкрикивают стандартные синонимы, но затем начинают перечислять любимые названия, которые придумали сами для этих интимных мест. И пока они смеются, они не осознают, что упражнение направлено на снижение чувствительности и тревожности к словам, касающимся секса, после чего разговаривать об этом с парами можно свободно и без стеснения.

Если пары, с которыми вы работаете, чувствуют, что вы испытываете дискомфорт, разговаривая о сексе — в любом аспекте, — они не станут с вами работать. Ведь изначально они ищут в вас поддержки и наставления, и лучший способ оправдать их ожидания — быть спокойным и компетентным в этой области.

друг друга по спине в течение одной недели; 2) негенитальные прикосновения и доставление взаимного удовольствия в других частях тела; 3) легкая генитальная стимуляция, не доводящая до оргазма; 4) генитальные прикосновения, доводящие до оргазма; 5) половой акт без оргазма; 6) половой акт с оргазмом.

Пара может медленно прогрессировать, не переступая границ того, что они могут делать. Успех гарантирован, если пара будет следовать инструкции и не поддастся искушению перескочить через эти ступени и совершить половой акт.

Специализированные техники

Консультант по вопросам секса использует множество образовательных и психотерапевтических средств для повышения уровня коммуникации, осведомленности и сексуальной ответственности. В качестве демонстрационных материалов могут использоваться фильмы и книги. Женщинам, неспособным к оргазму, часто рекомендуют использовать вибраторы. Также существуют специфические процедуры, такие как «техника сжимания», которые используются при преждевременной эякуляции. При разных проблемах можно рекомендовать разные сексуальные позиции и определенные психические упражнения для устранения отвлекающих мыслей.

Оценка

На протяжении всего курса лечения психотерапевт работает с парой над преодолением сопротивления. Признание того, что когда симптомы исчезнут, партнеры будут

вынуждены искать другой способ общения, — это проблема, которую нужно обсуждать в самом начале консультирования. Когда сексуальные функции восстановлены, консультант должен помочь паре интегрировать все, что они выучили, и продолжить свой совместный рост и дальнейшее развитие как супружеской пары.

Помимо применения пошагового лечения отдельных сексуальных расстройств, консультантов по вопросам секса призывают оказывать помощь тем, кто страдает от болезней, передающихся половым путем, таких как ВИЧ и герпес, и тем, кто страдает от хронических болезней, старения, химических зависимостей, жертвам насилия, перенесшим аборт и людям с физическими недостатками. В подобных случаях консультант не только должен иметь высокий уровень подготовки, но сам должен поработать над своими взглядами, чувством дискомфорта и запретами, касающимися данной области. Организации типа Американской ассоциации консультантов, психотерапевтов и работников сексуального образования (*AASECT*) и Научное общество, изучающее вопросы секса (*SSSS*), а также тренинговые центры, такие как Институт исследований в области секса (Институт Кинси) и Институт Мастерса и Джонсон, проводят тренинги для тех, кого интересует работа в данной области.

Резюме

В этой главе мы рассмотрели основные техники консультирования по вопросам брака, семьи и секса. Большинство консультантов сталкиваются с клиентами, у которых имеются определенные проблемы в этих областях. Тем профессионалам, которые работают в основном с детьми и подростками, необходимы знания и опыт в семейном консультировании. Основной целью этих техник является прояснение системы отношений, сложившейся в браке, взаимодействий внутри семьи и определение возможностей разрушения дисфункциональных паттернов. В работе с семьями консультант пытается помочь клиентам перестроить отношения и привести их к более здоровым целям, а также снизить влияние деструктивных систем отношений. Консультант должен уметь применять специфические техники семейного, брачного и сексуального консультирования в рамках индивидуальной и групповой работы.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Какие особенности вашей семьи побудили вас стать консультантом?
2. Используя следующие условные знаки, постройте генограмму или структурную карту отношений в вашей семье. Четко обозначьте коалиции, границы, конфликты и паттерны коммуникаций.

<input type="checkbox"/>	Член семьи мужского пола	=====	Сильные отношения
<input type="radio"/>	Член семьи женского пола	— — — —	Слабые отношения
◎	Вы	=====	Зависимость
□		Конфликт

3. Концепция рефрейминга является центральной в семейном консультировании. При рефрейминге проблема ставится под таким углом, что становится легко разрешимой. Например, мать донимает сына из-за того, что он не помогает ей по дому. Чем больше она пристает к нему, тем упрямее он становится. Как только в результате проведенного консультантом рефрейминга ее поведение превратится в форму проявления любви и заботы, мальчик перестает возмущаться ее придирками. Подумайте, к какой проблеме в вашей жизни можно применить рефрейминг, чтобы она воспринималась более конструктивным образом.
4. Подумайте, какие сексуальные проблемы ваших клиентов могут ввести вас в смущение. Вообразите, что клиент пришел именно с этой проблемой. Как вы поможете этому человеку?

Домашнее задание

Проведите интервью с несколькими «здоровыми» семьями. Исследуйте их семейную динамику, коалиции, отношения между поколениями, способ принятия решений и другие факторы, важные для здорового функционирования семьи. Обратите внимание на силу семьи и ее членов и на другие проблемные области.

Рекомендуемая литература

- Brock, G. W. & Barnard, C. P. (1999). *Procedures in Marriage and Family Therapy*. Boston: Allyn and Bacon.
- Family Therapy Networker*. Washington, DC: Family Therapy Network.
- Fenell, D. L., & Weinhold, B. K. (1997). *Counseling families*. Denver: Love.
- Gladling, S. T. (1995). *Family therapy: History, theory, and practice*. Englewood Cliffs, NJ: Merrill.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (1999). *Family therapy: An overview* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Huber, C, & Baruth, L. (1994). *Ethical, legal, and professional issues in the practice of marriage and family therapy*. New York: Macmillan.
- McGoldrick, M. (1997). *You can go home again: Reconnecting with your family*. New York: W.W.Norton.
- Rosen, R. C, & Leiblum, S. R. (1995). *Case studies in sex therapy*. New York: Guilford Press.
- Young, M., & Long, L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

11

глава

Профконсультирование

Исторически сложилось так, что карьерный рост был и до сих пор остается основной сферой консультирования. По особенностям самого процесса и технических приемов профконсультирования видно, что именно профессия консультанта находит здесь разнообразное применение. Однако с недавних пор наблюдается постепенное, но осязаемое смещение акцента с чисто профессиональных вопросов на личностный/эмоциональный (Dorn, 1986) и системный аспекты профессионального развития (Patton and McMahon, 1999). Множество исследований в области профконсультирования посвящены актуальным проблемам как профессионального, так и личностного характера, таким как проблема трудоголиков (Seybold, Salomone, 1994) или восстановление женщин на рабочем месте (Padula, 1994). К тому же, если раньше усилия консультанта были направлены прежде всего на то, чтобы помочь людям найти работу, то теперь больше внимания уделяется помощи в приспособлении к работе (Hershenson, 1996).

Среди различных причин такой перемены, заслуживающих внимательного изучения, особо выделяются те, которые относятся к новшествам в данной области. Одна из причин (Whitley, 1980) — сложность транзакций, которые являются неотъемлемой частью профконсультирования. Многие консультанты предпочитают сосредоточивать внимание на развитии индивидуальности в процессе общения с другими людьми, так как этим процессом легче всего управлять. Еще одной причиной кажущегося смещения акцентов в профконсультировании является точка зрения, что предпочтения и выбор профессии по сути являются отражением самой личности. Таким образом, становятся актуальными не только вопросы, касающиеся профессии, но и личностные/эмоциональные проблемы.

Другой причиной таких перемен в профконсультировании являются ограничения большинства теорий и практических приемов в данной области. Теории выбора профессии замыкаются на микрокосме человеческого опыта; они являются устаревшими и отражают тот период развития американской культуры, когда обучение человека только одной постоянной профессии являлось нормальным, рабочие требовались в основном на мануфактурах и в промышленности, а женщины и различные Меньшинства подвергались дискриминации. Сейчас все меняется, поэтому теоретики и практики пытаются адаптировать существующие теории и разработать новые, учитывая

Мнение специалиста

Я думаю, что если бы нас предупредили о том, какое влияние окажет переподготовка и обучение на наши семьи, друзей, экономическое положение, сколько волнений это повлечет за собой, многие из нас ни за что не стали бы продолжать обучение. Вообще-то здесь нет ничего страшного. Всего лишь пройти пару курсов обучения консультированию. И это займет только несколько вечеров в неделю — ничего страшного.

Но основная трудность заключается не во времени и не в деньгах. Когда ты начинаешь заниматься этим, ты не просто обучаешься, но меняются твои взгляды и ценности. Мы столько всего учим об обучении и развитии. Все это, конечно, очень интересно. Проблема в том, что иногда про людей просто забывают.

Я прихожу домой, весь взбудораженный тем, что мы учили. Я работаю над тем, чтобы быть более открытым, чаще выражать свои чувства. Но если моя семья погрязла в рутине, то это может вбить клин в наши отношения. Но еще хуже, как я слышал от своих одноклассников, если остальные члены семьи угрожают тем, что тоже займутся обучением и переподготовкой. И у меня такое происходит. Любая смена профессии создает больше проблем, чем решает.

культурные различия населения (Zunker, 1998) и различия полов (Fitsgerald, Bets, 1994; Lucas, 1997).

Несмотря на очевидные изменения в данной области, среди консультантов бытует мнение, что «настоящее» консультирование сосредоточено на личностной/эмоциональной сфере, а сфера занятости/карьеры — «бедная родственница», требующая меньше умений и являющаяся более рутинной. Эта точка зрения не просто неправильна, но и опасна. Как вы увидите в этой главе, ваша самооценка и ваши потребности имеют прямую связь с профессиональной активностью. Чтобы хоть немного быть удовлетворенным собой, вы должны эффективно планировать жизнь и карьеру. Те люди, которые сталкиваются с проблемами, касающимися профессиональной деятельности (недостаток предложений, их избыток, неудовлетворенность профессией), страдают и от жизненной неустroенности — стрессов, проблем во взаимоотношениях с другими людьми и низкой самооценки. Возможно, когда-то вы пережили это (или переживаете сейчас) на собственном опыте. Тот факт, что вы сами только обучаетесь консультированию, может быть хорошим примером того, каково находиться на пути смены карьеры. Таким образом, вам могут быть знакомы чувства неуверенности, тревожности и страха, связанные с этими переменами.

Функции работы

«Царь, царевич, король, королевич, сапожник, портной — кто ты такой?» С первых дней в школе мы сталкиваемся с этим вечным вопросом — вопросом, который до сих пор не дает нам покоя (и всегда не будет давать): «Кем ты будешь, когда вырастешь?» — Словно мы должны вырасти, чтобы стать кем-то, — или словно мы хотим стать кем-то, кем не являемся, — или просто мы должны вырасти. Но даже Питер Пэн проиграл эту игру.

Работа — это предположительно то, к чему мы готовимся, получая соответствующее образование, и что учимся делать. Давным-давно люди занимались лишь охотой и собирательством с целью добыть достаточно еды. Теперь же у нас есть разные специальности. Каждый — я действительно имею в виду *каждого* — вовлечен в какую-то целенаправленную деятельность, дающую определенные результаты. Некоторые получают финансовое вознаграждение за свою деятельность — они продают свое время и талант. Другие работают ради каких-то целей или получения иной формы компенсации путем разделения труда. Но все мы трудимся. Даже дети работают — они осваивают новые навыки и знания. Иногда они трудятся в песочницах и на игровых площадках, но мы не всегда осознаем, что эти маленькие люди работают над задачами, соответствующими их возрасту. Они работают над своим телом, проверяют свой ум, познают, что значит сотрудничество, соперничество и тысячи других вещей, которые пригодятся им, когда они «вырастут» и получают «настоящую» работу.

Работа — это больше, чем просто источник дохода. Большинству людей работа нужна для самоопределения, самосознания и чувства полезности. Работа является мерилом статуса, основным объектом приложения усилий и времени. Она является площадкой для испытания знаний и умений, накопленных человеком на протяжении всей жизни. Она также может стать источником приобретения новых друзей.

Люди, которые удовлетворены своей работой, чаще всего удовлетворены и своей жизнью в целом. Одинокие, депрессивные, тревожные, проблемные люди — те, кто нуждается в помощи консультанта, — чаще всего не удовлетворены своей работой, будь они домохозяйки, студенты или сотрудники корпораций. Профессиональная фрустрация или стресс, неудовлетворенность решениями или профессиональным ростом являются основными источниками проблем для многих людей и, следовательно, значительной частью работы консультанта.

Если мысленно вернуться к тем временам, когда вы не были заняты важной работой, когда вам не хватало того, чтобы вас оценили и приободрили, когда ваша работа фрустрировала или нагоняла скуку, то вы поймете, каким образом неудовлетворенность такого рода влияет на другие аспекты жизни. Вы также знаете, каким пустым и бессмысленным кажется будущее, как вы одиноки в этой борьбе и как сложно выбрать для себя новое направление. Если бы тогда рядом был консультант, который мог бы вам помочь определиться с желаниями и целями, предложить поддержку и подбодрить вас, составить план, необходимый для достижения определенных изменений, все было бы совсем иначе.

Роль консультирования

Если работа — это то, что вы делаете, а игра — то, что вы хотите делать, то основной целью консультирования является научить людей не работать ни одного дня в их жизни. Некоторые способны изменить свое отношение к работе, что помогает им наслаждаться ею, быть в хорошем настроении и чувствовать удовлетворение. Когда звенит будильник, они просыпаются со страстным желанием начать рабочий день. В то же время другие, работающие в тех же условиях, чувствуют страх, утомление и отвращение к тому, что они делают, чтобы заработать на жизнь. Возьмем случай братьев

Пикенс, описанный Теркелем (Terkel, 1972) в его книге «Работа». Оба занимались разноской газет. Оба вставали в одно и то же время и делали одно и то же. Однако заметьте, насколько различается их отношение к их работе и как оно влияет на них. Один играет, а другой работает.

Клифф: Для меня процесс разноски газет всегда был забавой. Иногда ты забрасываешь ее на крышу. Но я, правда, никогда так не делал. Ты швыряешь газету, не останавливая велосипеда, и она приземляется где-нибудь в кустах. Она ударяется о стену и — шлеп! Это очень весело, мне нравится смотреть, как она шлепается.

Терри: Я вообще не понимаю, откуда люди придумали всю эту чушь про парня, который собирался стать президентом и стал им благодаря тому, что разносил газеты. Это якобы научило его распоряжаться деньгами и все такое. Знаете, чему он научился? Он научился ненавидеть людей на своей работе. И печатников. И собак (Terkel, 1972, p. 161).

Столь разное отношение к одной и той же работе показывает, что каждый по-своему относится к своей работе. Одни полностью удовлетворены, другие выгорают. Консультанты проводят много времени, помогая людям — детям или взрослым — по-другому относиться к работе. Отношение важно в каждом виде деятельности, особенно в том, который может стать повседневной работой. Конечной целью практически каждого человека, а следовательно, и каждого консультанта, который помогает человеку, является достижение состояния, когда человек просыпается, полный энергии и возбуждения, энтузиазма и в предвкушении событий, которые ждут его впереди.

Консультанты во многом помогают людям, которым трудно определиться с карьерой. Проблемы развития, например профессиональная незрелость, разрешаются путем исследования интересов клиента, его профессиональных альтернатив и применением стратегии принятия решений. Ситуационные проблемы типа стресса на работе решаются в условиях поддержки, отношений, настроенных на решение проблемы и нахождение альтернативных выходов. Такие хронические проблемы, как психологические дисфункции, требуют длительного консультирования, которое позволяет достичь более глубоких изменений личности. В каждом случае консультанты стремятся развить более позитивное отношение и достичь следующих объективных изменений.

Развитие самосознания

Первый шаг — помочь клиенту осознать, чего он хочет и что ему нужно — это осознание того, что он ценит больше всего. Многие люди, которым требуется помощь в карьерном росте, не до конца уверены в том, что для них представляет основную ценность, а если они и знают это, то не соотносят свои приоритеты с текущей работой.

Например, клиента можно попросить проранжировать следующие качественные характеристики предполагаемой работы соответственно его личным предпочтениям:

Длительный отпуск
Возможности продвижения
Большая зарплата

Гибкий график
Ответственность
Статус

Безопасность	Независимость
Разнообразие деятельности	Минимум давления
Дружественный коллектив	Доброжелательный начальник
Возможность творчества	Власть
Физическая активность	Возможность помогать людям

Самосознание и исследование себя подразумевает под собой больше, чем просто прояснение ценностей, и включает в себя некоторые другие аспекты (Atkinson, Murrel, 1988):

1. *Конкретное исследование* включает в себя деятельность, которая позволяет клиенту более направленно включиться в профессиональное исследование. Возможно использование компьютерных профессиональных диагностических систем типа *DISCOVER*, которые помогают прояснить ценности, потребности и интересы; детальное описание трудовой биографии клиента; описание ключевых моментов жизни и/или жизненно важных решений.
2. *Рефлексивное исследование* может включать в себя действия, направленные на прояснение важности жизненных решений, событий и поворотов, а также на оценку потребностей, желаний, целей, интересов и мечтаний в терминах их относительной важности. В процессе этой оценки себя полезно взвесить относительную ценность вклада семьи, друзей, единомышленников, а также присущих конкретному человеку преимуществ, недостатков и умений.
3. *Актуальное исследование* может включать такие действия, как написание резюме, запись на видео терапевтических бесед с последующим обсуждением, информационные интервью с теми, кто уже осуществил выбор профессии. Цель этих действий — увеличить самосознание и тщательно оценить преимущества и недостатки, склонности, способности, умения и образ жизни.

Знакомство с миром работы

Что бы мы ни взяли — ярмарку вакансий, приглашенного лектора, литературу и научные исследования, компьютерный диалог в режиме «он-лайн», эксперименты, знакомство с рабочим местом или просто использование историй с описанием рабочих ценностей, — основной целью является помочь людям не просто лучше осознать себя, но также осознать возможности профессии (Heitzman, Schmidt, Hurley, 1986). Возможно, человек задастся вопросом: «Какая профессия позволит мне работать с людьми, самому распоряжаться своим временем и использовать мою способность быстро говорить?» или «Какие профессии позволяют работать на свежем воздухе, использовать мои творческие способности и ездить по разным местам?».

Существует более тридцати тысяч разных профессий, каждая из которых имеет до девяти категорий, и все они перечислены в «Словаре профессий» (типа относящихся к области обслуживания и обработки, технических, канцелярских профессий). В зависимости от интересов клиента может исследоваться целая область профессий. Некоторые из них можно изучить досконально, сужая поле изучения в зависимости от выборов, совпадающих с возможностями.

В связи с тем, что выбор доступных профессий довольно широк, а сопоставление склонностей, интересов, ценностей и необходимого образования с информацией

Мнение специалиста

Прошли годы, прежде чем я узнал о существовании «Словаря профессий». Вообще-то я не использую его в своей работе, так как я пользуюсь компьютерным тестом типа опросника Стронга (Инвентарь интересов Стронга). Но я помню, что меня восхищала сама идея существования громадной книги, а точнее двух, в которых описаны все профессии. В то время я придумал для себя игру, которая заключалась в том, чтобы придумывать профессии, не входящие в «Словарь». Попробуйте тоже!

Не так давно я был в одном ресторанчике. Он декорирован в римском стиле и там есть эти несчастные мужчины и женщины, которые ходят вокруг столиков и обслуживают посетителей. У каждого столика есть своя «богиня вина» — я знаю, это не вполне политически корректно, но довольно забавно, — чьей единственной обязанностью является не дать вашему бокалу опустеть. Может, я тогда выпил чуть больше нормы, но я не мог не захихикать, когда вдруг обнаружил, что нашел еще одну профессию, которой нет в «Словаре» — богиня вина. Это пример, заставляющий глубоко задуматься о том, чем занимаются люди и что они называют работой.

о профессии довольно сложно, широкое распространение приобретает использование компьютерных диагностических программ. Такие программы позволяют подобрать профессию, учитывая образование, ценности, интересы и другие качества человека, что заметно облегчает знакомство с миром профессий. Но хотя такие программы действительно полезны, все равно они не могут заменить квалифицированного консультанта, который может помочь клиенту понять, интерпретировать и применить полученную информацию.

Обучение навыкам принятия решений

Для клиента вряд ли будет полезно, если консультирование ограничивается лишь поисками первой работы, ведь профессиональный рост — это процесс, продолжающийся всю жизнь. Все чаще и чаще люди радикально меняют свою профессию и им нравится то, что на протяжении жизни они сменили два, три, четыре, а то и больше в корне разных вида деятельности. Люди принимают решение поменять профессию по разным причинам — ранняя отставка, утомление, желание профессионального роста, новые интересы или новые возможности, особенно если речь идет о женщинах или различных меньшинствах, доступ которым в некоторые области профессиональной деятельности закрыт. В частности, многие люди на середине своего жизненного пути сталкиваются с необходимостью принять решение относительно карьеры: некоторые поступают так ради личностного роста, тогда как многие другие вынуждены сменить профессию по каким-то иным причинам (Persoa, Persoa, 1987). Многие из компаний перешли во владение другого лица, что повлекло за собой сокращение дублирующих ставок. Состояние бюджета вынудило иные фирмы пойти на сокращение штата; некоторые компании сократили целые отделы с намерением сузить специализацию и снизить накладные расходы. В каждом из этих случаев многие талантливые люди вынуждены принимать неожиданные решения по поводу профессии.

Люди должны уметь принимать достойные решения о том, когда и как производить смену профессии. По мере того как мы взрослеем, набираемся опыта, обретаем уверенность и защищенность, все труднее становится принимать рискованные решения, особенно из-за того, что смена профессии влияет на семью.

Консультант может помочь людям научиться принимать разумные решения. Этот процесс часто включает в себя сбор и оценку полезной информации, разработку альтернативных способов действия и предсказание возможных последствий, а затем сужение поля деятельности до плана действий, рассмотрения возможности рискованных шагов и освоения способов справляться с шоком, вызванным переменами. Консультант помогает организовать этот процесс.

Обучение навыкам, подтверждающим трудоспособность

Существуют и практические навыки, которые могут помочь людям обрести и поддерживать чувство удовлетворения своей работой. Клиентам помогают разрабатывать собственные маркетинговые стратегии для продажи себя и своих способностей в процессе интервью. Их побуждают преодолевать инерцию, не допускать промедления, справляться со стрессами, связанными с работой, строить систему межличностной поддержки и избегать чувства фрустрации и несостоятельности.

Другими словами, целью всего профконсультирования должно быть обучение людей принятию и осуществлению решений. Каким образом должно происходить принятие решений и как происходит карьерный рост человека — это важные темы для дальнейшего обсуждения.

Теории профессионального роста

Ниже представлено то, что на самом деле вам не нужно, — *очередные* теории. Вы уже рассмотрели основные теории консультирования, теории развития и обучения, теории группового и семейного консультирования, теории оценки и лечения. Сейчас перед вами теории профессионального роста — новые имена, новые концепции, — запоминание которых даст вам в руки инструменты, необходимые для того, чтобы помочь людям исследовать бурные воды профессиональной деятельности. Но особо не озадачивайте себя тем, чтобы запомнить имена и положения; лучше сосредоточьтесь на любопытных способах, которыми авторы объясняют, как и почему люди прекращают заниматься тем, чем занимались всегда.

Аналогично наличию разных теорий, которые пытаются объяснить процесс обучения, типы личности, развитие познавательных способностей, отклонения в поведении, социальные функции и модели мотивации, существуют различные подходы, объясняющие карьерный рост, которые требуют от консультантов примерки прежде всего на себя.

Могут возникнуть следующие правомерные вопросы:

- Как люди осуществляют выбор профессии?
- Что больше всего влияет на принятие решения? Какие факторы окружающей среды, генетические факторы или когнитивные и эмоциональные реакции оказывают влияние на профессиональный рост?

- Какие качества профессиональной деятельности делают одних счастливыми, а других несчастными?
- Как влияет работа на удовлетворенность жизнью в целом?
- Какую роль должно играть консультирование в профессиональном росте?

Определенно, эти вопросы требуют ответов — если не только для нашего собственного спокойствия, то для того, чтобы мы смогли оказать помощь клиентам в выборе профессии и овладении навыками, которые помогут получать удовольствие и продуктивно работать. Пока мы рассматриваем основные теории профессионального роста, постарайтесь подойти к каждой с тем же критическим настроем, который помогал вам выделить из всех концепций наиболее, полезные. Ищите концепции, которые имеют смысл и помогают объяснить сложный процесс развития. Отметьте ценность и применимость этих идей к вашим собственным профессиональным предпочтениям и затруднениям.

Теория Теодора Кеплоу

Первая и самая простая из всех теорий, которые мы будем рассматривать, основывается на положении о том, что выбор карьеры есть результат случайных событий, происшествий или ошибок, которые являются следствием нахождения человека в нужном/ненужном месте в нужное/ненужное время. Хотя Кеплоу, социолог по образованию, и не использует астрологическую модель напрямую, он считает, что время рождения и наследственные факторы (родословная, раса, национальность, пол и биографические данные) сильно влияют на ваш выбор карьеры (Caplow, 1954).

Когда кого-нибудь спрашиваешь, как ему удалось получить ту работу, на которой они находятся в настоящее время, ответы чаще всего бывают путанными. Очень типичны такие ответы:

- «Я не помню. Я всегда хотел быть электриком. Мой отец был электриком. И его отец тоже».
- «Мой кузен помог мне устроиться на работу, и поэтому мне было достаточно легко удерживаться на ней».
- «Я вообще-то не намеревался заниматься психологией, но в администрации экономического отдела никого не было. И когда я вышел оттуда, то наткнулся на психологический отдел».
- «Да у меня и выбора-то не было. В нашем городке были лишь две профессии для девушек — официантка и работница прядильной фабрики».
- «Я просто шел по улице и увидел объявление "Требуется помощь"».

Многие из наших жизненных решений продиктованы превратностями судьбы и поворотом колеса Фортуны. Однако если бы мы все могли подписаться под теорией случайных событий, было бы бессмысленно заниматься профориентацией и развивать чувство ответственности у людей в процессе консультирования.

Теория Дональда Сьюпера

Для Сьюпера (Super, 1957) определяющим фактором профессионального роста как постоянного прогресса является я-концепция личности. Профессия является выра-

жением интересов и способностей человека в конкретное время. С изменением предпочтений и навыков изменяется и профессия, отражая изменения я-концепции.

Сьюпер (1953) изложил свою теорию в десяти тезисах о природе развития профессиональной идентичности:

1. Люди различаются по своим возможностям, интересам и типам личностей.
2. Волей вышеуказанных обстоятельств они различаются и по профессии.
3. Каждая из этих профессий требует определенного характерного набора способностей, интересов и личностных черт, притом для каждого человека подходят разнообразные профессии и для каждой профессии подходят разные люди.
4. Профессиональные предпочтения, компетентность, ситуация и я-концепции изменяются с течением времени и приобретением опыта, делая выбор профессии и адаптацию к ней длительным процессом.
5. Этот процесс можно разбить на отдельные стадии: рост, исследование, становление, стабильность и увядание.
6. Природа профессионального паттерна (то есть достигнутый профессиональный уровень, последовательность, частота и настойчивость попыток устроиться на работу и периоды стабильной работы) определяется социально-экономическим уровнем семьи человека, его умственными способностями и личностными характеристиками в той же мере, что и представляющимися ему/ей возможностями.
7. Развитие по стадиям может частично направляться фасилитацией процесса созревания способностей и интересов и частично развитием я-концепции, а также помощью в знакомстве с профессией.
8. Процесс профессионального развития является в то же время процессом развития я-концепции; этот процесс носит характер компромисса, в котором я-концепция является продуктом взаимодействия факторов наследственности, особенностей нервной и эндокринной систем, возможности играть разные роли и продолжительности одобрения этих ролей авторитетами и обществом.
9. Компромисс между личностными и социальными факторами и между я-концепцией и реальностью также является одной из проигрываемых ролей, не важно, в фантазии ли, на приеме у консультанта или в реальной жизни — на школьных занятиях, в клубе, на временной работе или в выбранной профессии.
10. Удовлетворенность жизнью и работой зависит от длительности времени, когда человек считает адекватной реализацию его способностей, интересов, личностных черт и ценностей; она также зависит от стабильности ситуации на работе и удовлетворенности стилем жизни.

Сьюпер признает, что люди различаются по складу личности и уникальным возможностям и поэтому выбирают себе профессии, в которых они смогут использовать свои знания и умения. Паттерн развития закладывается еще в подростковом возрасте, на *стадии исследования*, на которой личность использует фантазию, игры и экспериментирует с ролями с целью проявления своей я-концепции, и постепенно продвигается к двадцатилетнему возрасту и своей первой работе. На *стадии становления*, экспериментируя и пробуя разные области, человек находит себе профессию, которая удовлетворяет его личностные потребности. Я-концепция приспосабливается к постоянной профессии. На *стадии стабильности* все может оставаться (а может и не оставаться) по-прежнему; в 1950-х годах, когда Сьюпер писал эту книгу, возможностей

было больше, мобильность и экономическое давление были ниже и работать всю жизнь в одной профессии считалось нормальным. В наше время высокой безработицы, большей гибкости и постоянно меняющихся ситуаций на фазе стабильности может произойти возврат к более ранним задачам развития поиска личного и профессионального удовлетворения. *Стадия увядания* характеризуется, в основном, столкновением с упадком энергии и попытками удержаться на рабочем месте до пенсии.

Позднее Сьюпер (Super, 1990) рассматривал роль консультантов как помощников в личностном росте, как людей, облегчающих созревание способностей, помогающих укрепить я-концепцию и правильно оценивать реальность, способствующих расширению интересов и помогающих считаться с компромиссом между фантазией и реальностью и между теми ролями, которые проигрываются на протяжении всей жизни.

Теория Джона Холленда

Если Сьюпер подчеркивал значение я-концепции, то Холленд (Holland, 1973) полагает, что выбор профессии есть выражение всей личности. Удовлетворенность, таким образом, зависит от совместимости работы и склада личности.

Холленд строит свою теорию на четырех положениях:

1. Всех людей можно разделить на шесть типов — реалистичный, исследовательский, артистический, социальный, предпринимательский и конвенциональный — в зависимости от интересов, предпочтений и умений.
2. Окружающие условия также могут быть разделены на те же шесть типов и могут быть доминирующими для соответствующих личностей
3. Люди ищут такие условия, в которых их тип личности может раскрыться наиболее полно; артистические личности ищут творческих условий, социальные — социальных. Они хотят развивать свои умения и навыки, выражать свои ценности и отношения, участвовать в решении соответствующих проблем и играть соответствующие роли.
4. Поведение человека зависит от взаимодействия между типом личности и характеристиками окружающих условий. Если известен тип личности и рабочие условия, можно предсказывать результат выбора профессии, достигнутые успехи и изменения в профессии.

Шесть типов личности, описанных Холлендом, подразумевают, что в некоторых профессиональных областях люди работают лучше, так как их способности сосредоточены именно там. Конечно, типы личности не являются точным портретом для каждого, но они образуют структуру, которая помогает понять, почему те или иные люди лучше справляются с определенными видами работы, чем остальные. Ниже следует более подробное описание каждого типа.

1. *Реалистичный тип*. Это люди логичные, объективные и прямолинейные. Предпочтение отдается таким характеристикам, как смелость, агрессивность и доминирование. Реалистический тип предпочитает такие виды деятельности, в которых нужно манипулировать объектами, инструментами, машинами и другими материальными вещами. Люди этого типа эмоционально стабильны, но менее общительны и предпочитают профессии, связанные с техникой, сельским хозяйством или торговлей. Они практичны, их вербальные и социальные навыки скорее будут недоразви-

ты, зато у них высокоразвита моторика. Реалистичные люди выбирают такие профессии, как рабочий, фермер, кровельщик, инженер или оператор. Реалистическая среда позволяет таким людям заниматься предпочитаемой деятельностью и получать вознаграждение за технические способности.

2. *Исследовательский тип.* Благодаря интеллектуальным и познавательным навыкам, эти люди призваны решать различные проблемы. Интровертированные и отдаленные от общества люди исследовательского типа предпочитают выполнять интеллектуальную работу, которая требует академической подготовки. Это личности аналитические, критичные, интеллектуально развитые, методичные, точные, рациональные и бережливые. Они характеризуются креативностью, независимостью, уверенностью в себе, но часто бывают оторваны от реальности и непрактичны. Профессии для этого типа личности — ученый, педагог, научный работник, теоретик.
3. *Артистический тип.* Это чувствительные, импульсивные, творческие и независимые личности, ценители видов деятельности, связанных с культурой, эстеты. У них развиты способности к живописи, актерскому мастерству, музыке, сочинительству и филологии, они избегают стандартных ситуаций. Не удивительно, что люди артистического типа выбирают такие профессии, как актер, писатель, музыкант или художник.
4. *Социальный тип.* Такие люди обладают высоко развитой способностью общаться с другими людьми. Они, как правило, люди понимающие, отзывчивые, общительные и заботливые. Если вы заметили сходство между этим описанием и вами или вашими сокурсниками, то это потому, что обычно люди именно этого типа выбирают профессии, связанные с оказанием помощи. Однако заметьте, что эти личности обычно избегают интеллектуальной или физической работы, предпочитая применять умение манипулировать людьми.
5. *Предпринимательский тип.* У этих людей высоко развиты вербальные навыки, которые используются ими в руководстве или в таких профессиональных областях, как маркетинг, бизнес и политика. Это энтузиасты, энергичные, властные, уверенные в себе, агрессивные люди, экстраверты. Большинство усилий направлено на то, чтобы обеспечить себе статус, власть и руководящий пост. Примеры профессий для предпринимательского типа — представитель деловых кругов, работник торговой сферы, политик, агент.
6. *Конвенциональный тип.* Люди этого типа личности предпочитают практическую, рутинную и структурированную работу. Они обладают высоким самоконтролем, исполнительны, сдержанны и продуктивны. Примерами профессий для таких людей могут быть банковские работники, бухгалтеры, служащие офисов и клерки.

Холленд утверждает, что существует реальная связь между личностью и выбором образования/профессии. Он также утверждает, что набор интересов — это качественные характеристики личности. Представители одной профессии обладают сходными личностными качествами, и каждая профессия привлекает и удерживает людей со сходными типами личности.

Так как люди одной профессиональной группы обладают близкими личностными качествами, они сходно реагируют на ситуации и тем самым создают характерную среду. Удовлетворенность профессией, стабильность и достижения зависят от гармонии между личностью и средой, в которой работает человек.

Теория Роберта Хоппока

Хоппок (Норрск, 1976) сводил функцию работы к удовлетворению личностных потребностей, но его теория приобрела широкую популярность, в частности благодаря попытке интегрировать идеи из разных теорий. Профессиональное развитие начинается с момента первого осознания того, что работа помогает удовлетворять потребности, и продолжается по мере того, как человек обретает способность предвидеть, какая конкретная профессия больше подходит ему. Когда личность осознает, что и другие профессии тоже могут удовлетворить его потребности, тогда выбор профессии меняется.

Степень удовлетворенности работой можно определить, оценив разницу между тем, что человек хочет от работы (в эмоциональном, финансовом и других планах), и тем, чего он в действительности достиг.

Хоппок описывает свою теорию в десяти базовых постулатах:

1. У всех есть свои потребности: основные физиологические и высшие психологические, такие как самооценка, признание и самоактуализация. Люди различаются по паттернам структуры своих потребностей и по индивидуальным реакциям на те потребности, которые влияют на выбор профессии.
2. Людей притягивают те специальности, которые будут удовлетворять их потребности. Человек, тяготеющий к власти и стремящийся занять высокое положение, будет вынужден искать профессию, которая сможет осуществить эти запросы. Немногими движет одна потребность; у большинства есть множество потребностей, которые слаженно взаимодействуют и влияют на выбор профессии.
3. Человек не обязательно четко осознает потребности, влияющие на его выбор. Те, кто понимает себя и склонны к озарениям, могут понять, какие силы оказывают на них влияние, остальные же просто испытывают удовольствие или удовлетворение от работы в конкретных областях деятельности.
4. На основе жизненного опыта можно выделить основные профессиональные предпочтения, что поможет определить будущий выбор профессии. Первый контакт с профессиональной деятельностью осуществляется и теоретически, и практически, что одновременно удовлетворяет потребность и в профессиональном опыте, и в профессиональной информации, особенно в процессе обучения.
5. При наличии широкого выбора профессий человек должен уметь принимать решения, основанные на самосознании и богатой информационной основе. Экспериментирование с профессиями путем проб и ошибок не оправдывает себя. Не следует допускать освоения и изучения сразу нескольких профессий.
6. Понимание себя — это основа, на которой осуществляется выбор профессии, поэтому оно является основной целью профконсультирования.
7. Понимание себя — это только часть процесса выбора профессии; нужно также иметь точную и исчерпывающую информацию о доступных профессиях. Нельзя выбрать профессию, не зная о ее существовании. Точная информация разрушает стереотипы и развеивает мифы о деятельности, связанной с определенными видами профессий.
8. Когда работа соответствует потребностям человека, он чувствует удовлетворение от работы. Деньги — не единственная потребность, удовлетворяемая работой; ДРУ"

Мнение специалиста

Я знаю, что большинству студентов не очень нравятся курсы профессионального обучения. Мне удалось избежать этого, потому что я начал практиковать до того, как прослушал какие-либо теоретические курсы. Вообще я занялся этим «профессионально» совершенно случайно, помогая другим консультантам и занимаясь консультациями самостоятельно. Мне это понравилось, потому что никакой нудный университетский профессор, которому бы лучше преподавать что-нибудь другое, еще не успел надоесть мне своими лекциями. Я хочу сказать, что лучше бы им заняться чем-нибудь другим, а не преподаванием. Я самостоятельно вывел то, что важно в профконсультировании, и позже нашел подтверждение этому во многих теориях, которые я все-таки начал изучать. Также, обучаясь всему в «полевых условиях», я видел, что действительно творится в реальном мире, а не то, что пишут в книгах. На собственном опыте могу утверждать, что между тем, что делают консультанты на практике, и тем, что пишут в книгах, существует огромная пропасть.

гие, высшие потребности также являются решающими для удовлетворения, как и потребность в безопасности. Чтобы работать эффективно и быть настроенным на качественное выполнение работы, нужна позитивная установка. Работники промышленности являются хорошим тому примером: хотя им могут и хорошо платить, у большинства остаются неудовлетворенными высшие потребности; и результатом является низкое качество работы, появление рассеянности и начинаются систематические невыходы на работу.

9. Некоторые смогут откладывать удовлетворение своих нужд, если они воспринимают свою профессиональную деятельность как возможность удовлетворения своих потребностей в будущем. Возможность продвижения и профессиональная мобильность немаловажны, если человек твердо решил достичь максимальной степени удовлетворенности.
10. Если баланс между потребностями и их удовлетворением не устраивает работника, тогда он сменит профессию, если другая профессия поможет ему более полно удовлетворить свои потребности.

С точки зрения теории Хоппока, роль консультанта заключается в следующем:

- 1) развивать осознание клиентом своих интересов и потребностей, включая прояснение ценностей;
 - 2) способствовать достижению инсайта, который придаст жизни индивидуальный смысл;
 - 3) предоставить полную и точную информацию о профессии;
 - 4) помочь соотнести сильные и слабые стороны клиента с теми профессиями, которые обеспечат максимальное удовлетворение его потребностей.
- Теория Хоппока содержит массу указаний для консультантов:

- Консультант должен всегда помнить, что потребности клиента отличаются от потребностей консультанта.
- Консультант должен действовать в рамках потребностей клиента.
- Консультант должен предоставлять клиенту все возможности для осознания и выражения собственных потребностей.
- Консультант должен быть внимательным и помнить о потребностях клиента.
- Консультант должен помочь клиенту собрать необходимую информацию о профессии, которая может соответствовать требованиям клиента.

Мнение специалиста

Почему мне нравится профконсультирование? Это вызов. Оно пробуждает во мне детектива или исследователя, когда я занимаюсь сортированием данных и теорий, чтобы помочь кому-то выяснить, какое же решение он хочет принять. Это консультирование носит личный характер — в истинном смысле этого слова. Что может быть более личным, чем работа, которой отдаешь всю жизнь? Если работа не ладится, это влияет на жизнь человека, а не только на его работу. Точно так же происходит, когда все идет хорошо.

Пожалуй, именно на личностном уровне для меня все становится очевидным, потому что работа относительно конкретная — выяснение, решение, сужение диапазона выборов. Мне также нравится играть роль эксперта. Профконсультант должен быть чем-то вроде библиотекаря, озадаченного поисками, потому что человеку нужно многое знать о мире работы. И мне это тоже нравится.

- Консультант должен помочь клиенту спрогнозировать, насколько предполагаемая профессия будет соответствовать потребностям клиента.
- Консультант должен оставаться с клиентом и в то время, когда клиент устраивается на работу, чтобы оказать дальнейшую помощь, если желаемая работа недоступна.
- Консультант должен вести клиента еще в течение нескольких месяцев после устройства, чтобы посмотреть, так ли хорошо эта работа соответствует потребностям клиента, как предполагалось.

Теория Анны Роу

На основе изучения раннего детства различных ученых Роу (Roe, 1957) создала теорию, которая делает акцент на удовлетворении потребностей в выборе профессии. Люди, чьи родители в детстве воспитывали их в атмосфере гиперопеки, отвержения или притяжения, предрасположены компенсировать (или повторять) в своей работе то, чего им не хватало (или то, что им нравилось) в детстве.

Роу предполагала, что эмоциональный климат в семье бывает трех видов:

- 1) эмоциональная концентрация на ребенке;
- 2) пренебрежение ребенком;
- 3) принятие ребенка.

Концентрация эмоций на ребенке имеет две крайности — гиперопека и повышенная требовательность. Гиперопекающие родители ограничивают развитие ребенка и провоцируют зависимость. Родители, которые предъявляют ребенку непомерно высокие требования, устанавливают слишком высокие стандарты для ребенка и исподволь способствуют развитию конформизма.

Пренебрегающий тип воспитания делится на два — отвержение ребенка и игнорирование. Отвергающий родитель возмущается ребенком, относится к нему холодно или с безразличием и делает все возможное, чтобы не допустить ребенка в свою жизнь. Игнорирующие родители менее враждебны, но также не уделяют ребенку внимания и не проявляют каких-либо эмоций, ограничиваясь минимальным обеспечением жизнедеятельности ребенка.

Принимающий паттерн делится на условное принятие и принятие с любовью. Условно принимающие родители любят своего ребенка и заботятся о нем, но не слишком сильно и только тогда, когда они не слишком заняты. Они кажутся дружелюбными. Родители, принимающие ребенка с любовью, очень теплы, внимательны, хвалят и любят своего ребенка. Они поддерживают его и помогают в нужной мере.

Эти шесть вариантов образуют, согласно Роу, два типа профессионального поведения. Дети из любящих, гиперопекающих и сверхтребовательных семей выбирают профессии, направленные на людей. При остальных типах воспитания — условно принимающем, пренебрегающем и отвергающем — люди, в основном, выбирают профессии, не связанные с людьми. Эта теория породила множество исследований, которые все же не смогли подтвердить ее правомерность. Вероятно, виной тому неправильные интерпретации и непонимание того, что хотела сказать Роу (Brown, Lum, Voyle, 1997). В любом случае, проблематично неадаптированное приложение к современной жизни теории, которой уже больше сорока лет. Однако положение о том, что профессии восполняют потребности, которые не были удовлетворены в детстве, все еще заслуживает внимания.

Теория Джона Крамбольца

Крамбольц разработал социально-ориентированную теорию, в которой попытался синтезировать факторы, оказывающие влияние на выбор профессии. Во-первых, Крамбольц подчеркивает значение генетических факторов — то, каким образом раса, пол, культурные и физические характеристики, врожденные интеллектуальные способности и возможности ограничивают одни выборы и расширяют другие. Не всякий сможет стать профессиональным баскетболистом, нейрохирургом или балериной, несмотря на мотивацию и интерес.

Во-вторых, в профессиональном развитии играют определенную роль факторы окружающей среды. Экономический климат, доступность профессий, трудовое законодательство, устав профсоюза, технологическое развитие, семья, система образования и другие не зависящие от клиента внешние условия влияют на выбор профессии.

В-третьих, предыдущий опыт (в терминологии бихевиоризма — *условные стимулы и подкрепление*) формирует у человека интерес к определенным видам деятельности. Одних детей родители приучали к чтению, у других развивали физические и механические навыки.

Последний важный фактор, согласно Крамбольцу, — «профессиональные навыки» человека, т. е. его установки, рабочие привычки, личное восприятие и способность изменять стратегию решения проблем с гибкостью, соответствующей ситуации.

Крамбольц (Kramboltz, 1978) определяет обязанности консультанта в процессе профконсультации как помощь в обучении логической последовательности принятия решений, в организации исследований, которые предоставят нужную информацию, и в осуществлении выбора на основе полученной информации.

Дальнейшее развитие этой теории привело к появлению различных практических положений, которые могут быть использованы в консультировании (Mitchell, Kramboltz, 1996; Zunker, 1998).

1. Решение о выборе профессии должно приниматься согласно не только существующим на данный момент интересам и способностям клиента, но и тем, которые могут возникнуть.
2. Клиентам можно предоставить структурированный учебный материал, который поможет им расширить границы своих выборов и возможностей.
3. Нужно принять меры, которые подготовят людей к изменениям в окружающем мире, где понадобится развитие новых умений и способностей.
4. Профконсультирование должно быть сведено именно к консультированию, а не к ограничению выбора профессии.
5. Метод когнитивного реструктурирования следует применять, чтобы помочь тем, чье мнение о возможных для них выборах и ситуациях не устоялось.

Другие подходы

Вас может смутить то, что все эти теории необходимо переваривать, но вас не меньше удивит и то, что это всего лишь верхушка айсберга. Существует по крайней мере еще дюжина других подходов к профессиональному развитию, которые невозможно (к счастью?) рассмотреть глубже из-за ограниченности размеров данной книги.

Эли Гинзберг (Ginzberg, 1972), например, описывает профессиональный рост как длительный, тянувшийся всю жизнь процесс принятия решений, в котором человек пытается примирить свои цели с реальностью ограниченных возможностей. Тидмен и О'Хара, так же как Сьюпер и Гинзберг, полагают, что профессиональный рост — это процесс идентификации с работой через взаимодействие личности и общества. Они говорят о важности принятия решения в процессе установления отношений между личностью и карьерой. Однако они были более точными, чем другие теоретики, указывая на перемены, которым подвергается развивающееся чувство идентичности.

Еще одним направлением в данной области, которое желательно разрабатывать далее, является развитие теорий профессионального роста для той особой части населения, которой не подходят теории, созданные для белых мужчин среднего класса. Так, теории профессионального роста, относящиеся к женщинам (Betz, Fitzgerald, 1987) и различным культурным группам (Herr, Niles, 1994) будут продолжать развиваться, пока население Северной Америки будет все таким же разнообразным.

Профессиональное обучение

Направляющее консультирование — это только один из видов помощи, которую могут оказать консультанты; как и в других областях, практикующие в данной сфере должны быть и консультантами, и учителями. Профессиональное обучение, профессиональное развитие и профессиональная помощь являются процессами длиной во всю жизнь и часто требуют участия службы поддержки на различных уровнях развития. Это продолжительный процесс, имеющий решающее значение в начальной, средней и старшей школе. Наряду с профессионалами, работающими в школах, колледжах и университетах, консультанты по вопросам реабилитации также должны принимать

участие в программах профессионального развития. Большинство из этих программ включают в себя следующие этапы:

1. *Весь приобретенный при обучении опыт имеет значение в профессии.* Профессиональное обучение должно быть в большей степени обязанностью институтов, чем функцией консультантов.
2. *Для занятия определенной деятельностью необходимо наличие навыков и умений.* Люди должны обучаться навыкам и умениям, непосредственно относящимся к работе. Консультанты должны быть подготовлены к работе с клиентами и с другими профессионалами для того, чтобы обучать клиентов подходящим для конкретного вида деятельности умениям.
3. *Для понимания ценностей, связанных с работой, студенты должны иметь возможность теоретического и практического обучения.* Консультант должен помочь студенту приобрести в теории и на практике понимание себя, знание об альтернативах, осознание ценностей и навыки для принятия решений.
4. *Студентам должны быть предоставлены возможности для наблюдения рабочей среды.* Человек должен иметь возможность приобрести опыт и знание о рабочем мире. Консультанты могут сотрудничать со студентами, нанимателями и учебными заведениями, чтобы предоставить такую возможность.
5. *Необходимо точно определить взаимоотношения между личными и общественными ценностями.* Нужно прояснить влияние этих ценностей на выбор профессии.

Каждый из этих компонентов требует вмешательства консультанта, который предоставляет необходимую информацию, советуется с остальным персоналом, создает условия для деятельности и приобретения опыта, чтобы повысить степень осознания при выборе профессии, понимания себя, и предоставляет информацию о профессии. Консультанты, работающие в области профессионального обучения и помощи, также должны быть готовы предоставить услуги и информацию, доступные для общества высоких технологий. Существуют несколько указаний относительно новой технологии обучения и помощи (Gati, 1994; Hoyt, 1985).

1. Консультанты должны уметь работать с компьютерными технологиями, чтобы сохранять записи и результаты тестирований, а также они должны обеспечить студенту полную конфиденциальность этих данных.
2. Специалисты в области профконсультирования должны понимать все слабые и сильные стороны компьютеризации обработки и хранения информации и компьютерных методик профконсультирования, доступных для студентов.
3. Специалисты в области профконсультирования должны понимать, что компьютерные диагностические методики и оценочные системы являются дополнением к профессиональному обучению и профконсультированию (Kapes, Borman, Frazier, 1989).
4. Консультант должен использовать компьютерные диагностические системы для повышения точности выбора студента, а не для его определения.
5. Видеозаписи, телекоммуникации и Интернет также должны использоваться в процессе профконсультирования.
6. Консультанты должны осуществлять качественный контроль над компьютерными системами во время диалога с клиентом, чтобы клиент смог получить весь объем знаний.

Национальный комитет по занятости населения (*NOICC*) разработал свод норм и требований для профессионального обучения и профессионального ориентирования. (Zunker, 1998). Эти нормы и указания были разработаны для начальной, средней/старшей школы и высших учебных заведений. Для ознакомления ниже представлены требования для учеников начальной школы:

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Самопознание

Требование 1: знание о важности я-концепции.

Требование 2: умение общаться с другими.

Знания о профессии и обучении

Требование 3: осознание важности роста и изменения.

Требование 4: осознание преимуществ успешного обучения.

Требование 5: осознание взаимосвязи работы и обучения.

Требование 6: умение понимать и применять профессиональную информацию.

Требование 7: осознание важности ответственности и хороших рабочих привычек.

Требование 8: осознание соотношения работы и общественных интересов.

Планирование карьеры

Требование 9: понимание того, как принимаются решения.

Требование 10: осознание взаимосвязи жизненных ролей.

Требование 11: осознание разнообразия профессий и различия женских и мужских ролей.

Эти требования являются фундаментом и моделью учебного плана профессионального обучения на уровне начальной школы. Сплит и Стюарт разработали рекомендации по поводу того, как осуществить эти требования, привлекая к этому родителей и развивая самосознание детей.

Консультанты по вопросам профессионального обучения должны находить способы повышения успешности студента в освоении профессии и давать достаточно информации для осуществления правильного выбора. Компьютерные технологии позволяют усовершенствовать процесс принятия решений и повысить собственную продуктивность (Fukuyama, Probert, Neymeier, Nevill, Metzler, 1988). В профессиональном развитии должен быть сделан акцент как на процессе, длящемся всю жизнь, а также следует помнить о факторах, влияющих на этот процесс. Такими факторами являются способности, интересы и ценности.

Способности

Человек должен осознавать свои способности, чтобы определить потенциальные области поиска и профессионального развития. Люди должны признавать необходимость овладения основными профессиональными навыками, а также необходимость развития способностей, чтобы полностью погрузиться в процесс карьерного роста. В эпоху постоянно меняющихся технологий и изменения профессий, задача развития способностей распространяется и на взрослых. Известно, что большинство взрослых

людей столкнутся на своем пути с безработицей (Herr, Watts, 1981) и практически каждый столкнется с проблемой приспособления к работе (Hershenson, 1996). Полное осознание своих способностей, включая и потребность в помощи, будет весьма полезно для студентов и взрослых в процессе карьерного роста.

Интересы

Знание собственных интересов (и соответствующих особенностей личности) полезно человеку для определения доступных ему профессий. Интересы часто определяют степень удовлетворенности профессией: те, чьи интересы не задействованы в профессиональной деятельности, могут страдать от недовольства и неудовлетворенности. Для консультанта так же важно акцентировать внимание на том, что способности и интересы не всегда связаны и что одних интересов не достаточно, чтобы получать удовлетворение от работы, если принимать во внимание те способности, которых не хватает клиенту.

Ценности

Ценности являются важным фактором, оказывающим влияние на профессиональное развитие. Профессии, в которых отражаются ценности клиента, принесут больше удовлетворения, особенно если учитывать мотивацию и выполнение работы. Плохо определенные ценности многих клиентов могут влиять на способность принимать эффективные решения. Консультанты должны помочь клиентам прояснить их ценности и соотнести их со способностями и интересами. Те клиенты, которые понимают связь между ценностями, интересами и отношением, могут быть названы профессионально зрелыми, и у них больше возможностей получить удовлетворение от работы и продвигаться в своей области.

Принятие решений в профессиональной деятельности

В некотором смысле профессиональное развитие — и, конечно же, выбор профессии — могут быть рассмотрены как процесс принятия решений. Те клиенты, которые не способны сопоставить знание о себе с информацией о профессии, будут прогрессировать лишь спорадически. Помощь клиентам в развитии прочных навыков принятия решений является одной из задач профконсультирования.

Некоторые из клиентов приходят на консультирование, прекрасно осознавая, какие навыки требуются для принятия решений. Знания других могут быть фрагментарными или вообще отсутствовать, что требует от консультанта оценить уровень способности клиента к принятию решений и снабдить его необходимой информацией. Большинство моделей процесса принятия решения включают в себя следующие этапы:

1. *Определение проблемы.* Консультант помогает клиенту рассмотреть разные аспекты проблемы выбора профессии. Специальные знания в области консультирования применяются для сбора информации, установления приоритетов и формулировки основных положений. Необходимо отвести достаточно времени на этот этап,

потому что именно он задает направление дальнейшего развития. Определение проблем может понадобиться и на других этапах этого процесса.

2. *Сбор и использование необходимой информации.* Как только проблема, относящаяся к профессиональной деятельности, определена, консультант помогает клиенту собрать необходимую информацию. Источниками могут быть тесты; информация о профессии и образовании; поиск работы через компьютер. Консультант также должен помочь клиенту правильно интерпретировать результаты тестирования, разъясняя непонятые положения и делая выводы.
3. *Создание альтернатив.* На этом этапе консультант и клиент прилагают все возможные усилия для того, чтобы придумать как можно больше альтернатив. Те альтернативы, которые очевидно не подходят, исключаются, а оставшиеся изучаются в свете информации о склонностях, интересах, ценностях и способностях клиента.
4. *Разработка плана.* На этом этапе могут разрабатываться точные или экспериментальные планы, в зависимости от запроса клиента. Планирование должно быть детальным и последовательным, а также должно предусматривать некоторые случайности. Это определяющий этап в процессе принятия решений, потому что здесь осуществляется перевод информации в действие.
5. *Осуществление плана.* Осуществление плана преимущественно входит в обязанности клиента, хотя консультант должен оказывать ему поддержку и консультировать его. Иногда у клиентов возникают затруднения на этой стадии, и консультант должен вмешаться, чтобы определить изъяны в плане или провести индивидуальное консультирование.
6. *Оценка плана.* Оценка помогает клиенту определить эффективность процесса принятия решений и переформулировать проблему, учитывая результаты. Консультанты должны акцентировать внимание клиента на том, что они должны подходить к осуществлению плана как к чему-то особенному. Выбор профессии — предприятие длиной в жизнь, и поэтому необходимы периодический пересмотр и постоянное развитие.

На принятие решения о профессии оказывают влияние такие переменные, как состояние тревожности (Hartman, Fuqua, Blum, 1985; Fuqua, Blum, Hartman, 1988), семья (Lopez, Andrews, 1987; Kinnier et al, 1990), дезадаптивные убеждения и обобщения (Mitchel, Krumboltz, 1987). Консультанты должны понимать процесс принятия решения при выборе профессии, для того чтобы можно было определить конкретную проблему клиента, который испытывает затруднения. Профконсультирование все же не должно ограничиваться только самим процессом принятия решений, но также должно прорабатывать те проблемы, которые лежат в основе затруднений в принятии решений. Например, семейный системный подход можно применить к человеку, чье привычное состояние замешательства влияет на принятие решения о профессии; для тех, у кого присутствуют иррациональные установки и отношения, можно использовать когнитивное реструктурирование (Nevo, 1987). Консультанты по вопросам профессии должны быть гибкими и легко достигать инсайта при определении множества переменных, влияющих на процесс принятия решения, и изобретательными при разработке подхода к решению специфичных проблем.

Процесс профессионального обучения и выбора деятельности очень сложен. Консультанты могут помочь клиентам представить этот жизненно важный процесс в сие-

тематическом и объективном виде, предоставляя информацию и помощь в критические моменты. Абсолютной целью профессионального обучения является помощь людям в оптимизации собственных ресурсов и осуществлении выбора профессии, которая будет удовлетворять клиента и сделает возможным карьерный рост.

Направления профконсультирования

Мир профессий очень быстро меняется и развивается, что требует адаптации рабочей силы и консультантов по вопросам трудоустройства. Не вызывает сомнений, что наше общество из индустриального превратилось в информационное. Тогда как совсем недавно экономикой двигало производство материальных благ, теперь все более и более получают распространение профессии из сферы обслуживания. Мы живем в информационную эпоху, когда влияние технологий распространилось на каждую область профессионального мира, что постоянно создает нехватку кадров (в случае со специалистами по компьютерным технологиям) и их избыток (в случае работников производства).

Принимая во внимание недавние разработки в области микрокомпьютеров и смежных производств обслуживанием, профессиональной и технической работой, появляется спрос на два класса работников: 1) высококвалифицированные специалисты в области обслуживания, технологий и других профессий, которые формируют элиту и наиболее востребованный класс; и 2) работники, не имеющие определенных профессиональных навыков (Cianni-Surrige, 1983). Именно они и создают разные технические сложности, нехватку рабочей силы и другие проблемы, связанные с перемещением с одного рабочего места на другое. Консультанты по вопросам занятости должны иметь в виду эти обстоятельства, особенно те из них, которые требуют переподготовки или использования технологических систем.

Изменения на рабочем месте

Способы осуществления нашей профессиональной деятельности изменяются практически каждый год. Если мы посмотрим на задачу набора текста — то, что большинство из нас делало в прошлом десятилетии на печатной машинке, — мы сможем оценить, насколько быстро мы адаптировались. Теперь каждые шесть месяцев мы узнаем о том, что наше программное обеспечение устарело и что если мы хотим идти в ногу со временем, нам придется выучить очередной новый язык. Освоение новых способов работы отнимает настолько много времени, что пока мы осваиваем новую систему, она уже устаревает.

Точно так же, с увеличением ритма перемен, многие рабочие страдают от безработицы и увольнений, потому что они не способны так быстро адаптироваться. На специалистов в области профконсультирования возлагается ответственность за помощь тем рабочим, которые неспособны справиться со стрессами из-за перемен и перемещений, и за развитие необходимых трудовых навыков путем переобучения и переоснащения.

Количество женщин на рабочих местах все увеличивается, и консультанты должны иметь в виду такие проблемы, как сексуальные домогательства, несправедливая оплата работы, семьи, где оба супруга занимаются своей карьерой, и необходимость заботиться о ребенке. По статистике, к примеру, сексуальные домогательства распространены довольно широко (40-90%). Их последствия довольно плачевны — и для женщины, и для организации (Barak, 1994). Консультанты по профессиональным вопросам должны разработать для женщин программы, которые могли бы научить их постоять за себя или каким-нибудь приемам, которые позволят правильно реагировать в подобном и других случаях.

К тому же консультанты по вопросам трудоустройства должны помнить, что 83 % устроившихся на работу — это женщины и иммигранты. Эти группы переполняют те области, где наблюдаются наименьшие темпы развития, и у них нет необходимого образования для работы в быстроразвивающихся областях. (Hoyt, 1988; Offermann, Gowing, 1990). Эти данные хорошо иллюстрируют проблемные области для консультантов, которые должны разрабатывать программы, улучшающие уровень образования и расширяющие возможности устроиться на работу для этих людей. Должны быть разработаны новые процедуры, которые будут соответствовать нуждам женщин, меньшинств и иммигрантов.

Работа и досуг

Благодаря применению новых технологий продуктивность работы растет, поэтому время работы будет уменьшаться. Фактически может возникнуть дефицит работы. Чтобы компенсировать снижение потребности в работе, люди должны развивать свои умения и способности проводить свой досуг так, чтобы он дал возможность максимально реализовать себя.

Работа и отдых должны рассматриваться не как противоположности, а как взаимосвязанные аспекты профессиональной деятельности (Blocher, Siegal, 1981). Консультанты по вопросам профессиональной деятельности должны признавать важность отдыха, когда они помогают клиентам в планировании жизни/карьеры, что включает в себя рациональное распределение времени. Когда устранено ложное понимание досуга как пустой траты времени, он может стать полезным. Некоторыми из вариантов продуктивного отдыха могут быть поиски иных путей самореализации, способов времяпрепровождения, снижения уровня стресса и повышения самосознания. Тогда досуг должен рассматриваться консультантом как спутник работы.

Использование технологий

Технологии влияют на профконсультирование больше, чем на другие области консультирования. Как уже упоминалось ранее, возросло применение компьютерных интерактивных систем профконсультирования, которые позволяют своим пользователям интегрировать информацию о профессии и об обучении с интересами и ценностями с целью совершенствования процесса принятия решения. Использование этих систем нужно продолжать, совершенствуя их, чтобы информация была в наибольшей степени реалистична. Доступность этих технологий заставляет консультанта по вопросам

трудоустройства подробно изучать их и уметь хорошо «думать» с помощью компьютера, чтобы эффективно помогать клиенту в процессе принятия решения.

С расширением применения компьютеров имитация и «виртуальная реальность» становятся важными стратегиями профессионального роста. Компьютерная имитация позволит клиенту приобрести конкретный опыт и развить необходимые профессиональные навыки в безопасном режиме. Используя работу в сети, все более изощренное программное обеспечение, симуляции на видеодисках и *CD-ROM*, клиент сможет попробовать себя в интерактивном режиме в гораздо большем количестве профессий, чем в реальности. Для использования этих технологических разработок будущего потребуются консультант, умеющий использовать их в процессе профессионального обучения и консультирования.

Резюме

В этой главе мы ознакомились с профконсультированием и его целями. Важность этой специальности возрастет с увеличением влияния технологий в нашем обществе. Роль консультанта в обществе высоких технологий заключается в помощи людям в усвоении новых приемов работы и в наиболее полном раскрытии своего потенциала.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Составьте список советов других людей, касающихся вашей работы и карьеры, которые были для вас наиболее значимыми и помогли вам более всего.
2. Что из того, что говорили вам люди по поводу работы и карьеры, помогло вам меньше всего?
3. То положение, в котором вы сейчас находитесь — а именно обучение консультированию, — является результатом воздействия на вас разных сил и факторов. Опишите как можно больше факторов, которые повлияли на ваш сознательный и бессознательный выбор именно этой профессии.
4. Опишите ваши фантазии о том, чем вы будете заниматься через пять, десять или двадцать лет.
5. Проранжируйте факторы, которые были бы для вас наиболее значимыми в работе.

_____ Разнообразие работы _____	Минимум давления
_____ Поддержка коллег _____	Великолепная супервизия
_____ Возможность продвижения _____	Субсидии для продолжения обучения
_____ Хороший заработок и премии _____	Большая ответственность
_____ Возможности творчества _____	Комфортный офис
_____ Безопасность на работе _____	Свобода передвижений

Помогла ли вам эта оценка решить, на что нужно обратить внимание при выборе места работы?

Домашнее задание

Поговорите с людьми разного возраста и социально-экономического положения о том что в их работе удовлетворяет их больше и меньше всего. Составьте список наиболее значимых факторов.

Рекомендуемая литература

Gysbers, N. C, Heppner, M. J., & Johnston, J. A. (1998). *Career counseling: Process, issues, and techniques*. Boston: Allyn and Bacon.

Herring, R. D. (1998). *Career counseling in the schools: Multicultural and developmental perspectives*. Alexandria, VA: American Counseling Association.

Isaacson, L. E., & Brown, D. (1997). *Career Information, Career Counseling, and Career Development* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Patton, W., & McMahon, M. (1999). *Career development and systems theory: A new relationship*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Sharf, R. S. (1997). *Applying career development theory to counseling* {2nd ed.}. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Terkel, S. (1979). *Working*. New York: Avon.

U.S. Department of Labor. *Dictionary of occupational titles* (latest ed.). Washington, DC: U.S. Department of Labor.

Zunker, V. G. (1998). *Career counseling: Applied concepts of life planning* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

12

глава

Консультирование по вопросам зависимостей

Практически у каждого человека есть своя зависимость — если это не наркотики или алкоголь, то азартные игры, курение, склонность к риску, телевизор, компьютерные игры, Интернет, видеофильмы, походы по магазинам и т. д. Ключевым вопросом здесь является не то, что вы зависимы, а то, как эта зависимость влияет на вашу удовлетворенность жизнью и ее полноту.

Вероятно, не существует жалоб, с которыми к вам как к консультанту обращались бы чаще, чем с жалобами на какую-либо форму зависимости, — как не существует проблемы, которая была бы настолько же трудноизлечима. Наркотическая и алкогольная зависимость разрушительны. Это можно заметить, если оценить только убыток в несколько миллиардов долларов в национальной экономике, не говоря уже о том, что она наносит вред физическому здоровью, социальной и семейной жизни (Shute, 1997). А если приплюсовать к проблеме зависимости от химических веществ другие зависимости, которые уже стали нормальными в нашей повседневной жизни, вы сможете оценить масштабы этой проблемы. Например, все увеличивается число людей, которых затягивает Интернет и которые проводят больше времени перед экраном компьютера, чем непосредственно общаясь с людьми (Fearing, 1996). Как и другие зависимости — от чрезмерного увлечения телевизором до злоупотребления ежедневными занятиями спортом, — эти проблемы часто являются хроническими, трудноизлечимыми и подчас опасными для жизни.

Симптомы зависимости

Зависимость определяется как постоянное, хроническое и интенсивное использование конкретного паттерна поведения, выходящего (или уже вышедшего) из-под контроля индивида. Независимо от того, с какой зависимостью мы имеем дело — от наркотиков или от какой-либо деятельности, — существует набор очевидных симптомов, общих для всех видов зависимостей (Американская ассоциация психиатров, 1994):

1. Постоянные, систематически возникающие в течение дня мысли об этом виде деятельности.
2. Значительная взаимосвязь с неспособностью получать удовольствие от других сторон жизни.
3. Неспособность контролировать, останавливать или прекращать конкретное поведение, даже осознавая его разрушительность.
4. Беспокойство и раздражительность при попытках со стороны пресечь это поведение.
5. Чувство тревоги и волнения при прекращении этого поведения на время.
6. Использование зависимости с целью избежать ответственности.
7. Ложь и преувеличения при рассказе о проявлениях этого поведения, уменьшение значимости проблемы для себя и других.
8. Поведение характеризуется высокой степенью риска и угрожает физическому и психическому здоровью.
9. Интенсивные перепады настроения, связанные с данной деятельностью, — в диапазоне от эйфории до стыда, вины и депрессии.

Неудивительно, что консультирование по вопросам зависимостей является одним из самых быстроразвивающихся направлений в области консультирования. В рамках этого направления уже созданы собственные профессиональные объединения (Международная ассоциация консультантов по вопросам зависимостей и правонарушений, Национальная ассоциация консультантов по вопросам наркомании и алкоголизма), сертифицированные организации и журналы (Page, Bailey, 1995). Вдобавок существуют группы самопомощи, распространенные по всему миру, которые предоставляют необходимую поддержку, — и не только всем известное Общество анонимных алкоголиков, но и множество других групп, где работают с той или иной формой зависимости.

Среди разнообразных зависимостей, с которыми вы столкнетесь, будучи консультантом, наиболее сложные — алкоголизм и наркомания, действительно представляющие реальную угрозу. Это будет действительно тяжелой проблемой не только из-за способности веществ, изменяющих состояние сознания, вызывать физическую зависимость, но также из-за того, что наша культура просто пропитана духом наркотиков. Фактически в нашем обществе существуют специальные места для употребления трех самых распространенных веществ, вызывающих зависимость: кофейни, бары и помещения для курения.

Употребление наркотиков и злоупотребление ими

Поднимите руку те, кто не имеет пристрастия к наркотикам. А теперь те, кто так непоколебимо уверен, что не имеют ничего общего с известными всем нам наркотическими зависимостями (и поэтому так высоко поднимают руки), пусть примут к сведению следующее:

1. Наркотиком может быть любое вещество, поступающее в организм, которое изменяет состояние сознания или вызывает химические изменения в теле.
2. Эндрю Вэйл (Andrew Weil, 1972, 1993), известный фармаколог, разработал теорию, в которой утверждает, что у каждого человека есть врожденный механизм, кото-

Мнение специалиста

Когда я принимал наркотики, мой консультант ничего не мог с этим поделать [смеется]. Да и вообще никто не мог ничего сделать. Многие пытались, нужно сказать. [Снова смеется, но не улыбается.] Я прекращал принимать наркотики тысячу раз. Меня привозили в тысячу разных заведений и увозили оттуда. Я видел больше таких же психотерапевтов, как вы, чем вы можете себе вообразить. Они делали все, что могли. Черт побери, мне было их так жаль! Поэтому я и играл во все их игрушки и все такое. Я знал, что они хотели, — что они хотели услышать от меня. И я говорил им это.

Что из этого получилось? Хм, хороший вопрос. Мне кажется, именно поэтому я и хочу стать консультантом — чтобы ответить на него. Я не думаю, что кто-нибудь знает ответ. Что касается меня, то я уже был на дне. Мне было нечего терять. У меня не было ни копейки в кармане. И я не мог больше рисковать быть пойманным при воровстве. Моих друзей от меня тошнило, по крайней мере лучших из них; у меня всегда были приятели, с которыми можно было поймать кайф. Кто знает? Может, кто-то из консультантов действительно помог мне. Наверное, это было что-то типа замедленной реакции [смеется]. Но я точно знаю, что когда я излечился, то излечился целиком и полностью! С тех пор я даже не вспоминаю те времена.

рый может изменять состояние сознания. Когда дети, играя, кружатся вокруг себя или когда взрослые едят острую пищу, цель этих действий одна — испытать сенсорную перегрузку. Для некоторых людей такими стимуляторами являются кофе, амфетамины или даже шоколад, который их возбуждает и бодрит; иные же предпочитают употреблять «успокаивающие» средства, такие как алкоголь или ксанакс.

3. Употребление наркотиков является обычным явлением не только среди людей, но также замечено и у животных. Когда африканские животные сбиваются в стада, спасаясь от браконьеров или в каких-то иных стрессовых условиях, они прибегают к интоксикации. Слоны жуют фрукты, содержащие ферменты. Кузнечики прыгают особенно высоко после употребления марихуаны. Перуанские ламы любят жевать листья какао. А когда крысам дают на выбор чистую воду и алкоголь, они предпочитают попойнствовать, особенно перед сном.
4. Разница между употреблением наркотиков и злоупотреблением ими лишь в количестве (см. рис 12.1). Когда появляется потребность в наркотиках как в условии нормального функционирования, то уже можно вести речь о психической и физической зависимости. Наиболее употребляемыми наркотиками (и, вероятно, ими же больше всего злоупотребляют) являются легальные. В кофе, сигаретах, шоколаде и напитках, содержащих колу, находится достаточный объем амфетаминов, чтобы вызвать полноценную зависимость.
5. Практически каждый человек имеет какую-либо оральную зависимость, и в мире полно разных средств ее удовлетворения. Тогда как алкоголь существует во всех известных нам культурах (за исключением эскимосов, так как их климат слишком холодный для того, чтобы что-нибудь выращивать), в каждом регионе существуют свои более экзотические наркотики. Кокаин выращивают в Перуанских и Боливийских Андах, кофе и гашиш — на юге Аравии, пейот — в Мексике, опиум — в Индии и Месопотамии и чай, конечно же, — в Китае.



Рис 12.1. Континуум употребления наркотиков

Совершенно очевидно, что большинство людей в той или иной форме употребляет наркотики, будь то пищевые добавки, напитки, медикаменты или опьяняющие вещества. Хотя биологические механизмы предрасположенности к употреблению наркотиков еще четко не установлены, существует предположение, что наркотики имеют качества психомоторных стимуляторов, которые включают механизмы позитивного подкрепления в мозге. Результатом являются ощущения, доставляющие гораздо более сильное удовольствие, чем при обычных условиях (Wise, 1988).

Существует множество факторов, которые определяют, может ли человек безопасно и ответственно употреблять наркотики (например, иногда выпивать чашечку кофе или кружку пива), будет злоупотреблять веществами, вызывающими зависимость (такими как героин) или станет психологически зависимым (как это часто бывает с марихуаной). Консультантам часто приходится работать со всеми этими видами употребления наркотических веществ и вместе с клиентом решать, какая форма поведения будет саморазрушительной и неконролируемой.

Тема употребления наркотиков и злоупотребления ими заслуживает внимания в консультировании по следующим причинам. Во-первых, большинство людей, и особенно клиенты с внешним локусом контроля, регулярно употребляют наркотики в той или иной форме. Часто употребление алкоголя, марихуаны, кофе, табака или острой пищи являются попыткой перегруженных проблемами клиентов излечить себя от симптомов стресса. «Внешний» наркоман отрицает свою ответственность за проблемы, винит других за переживаемое им горе и чувствует, что если кто-то доставляет ему болезненные переживания, то легкодоступное вещество поможет ему справиться со всем этим. Самое ужасное здесь то, что такой человек абсолютно прав. Наркотики действительно приносят моментальное облегчение. Они подавляют боль и великолепно отвлекают внимание. Употребляя наркотики в умеренных количествах (что бы это ни означало), люди могут действовать в течение дня с туманом в голове, но не ощущая боли (см. также табл. 12.1, иллюстрирующую причины употребления наркотиков и злоупотребления ими).

Второй причиной, по которой необходимо специальное обучение консультированию по вопросам наркомании и алкоголизма, является то, что традиционные психотерапевтические методы здесь не работают в полной мере. Одного инсайта по поводу

Причины употребления наркотиков и злоупотребления ими

Почему люди употребляют наркотики	Почему люди злоупотребляют наркотиками
Эйфория	Биохимическая предрасположенность
Доступность	Физическая зависимость
Культуральное воздействие	Подкрепление интоксикации
Подавление боли	Внешний локус контроля
Скука	Привычка
Бунт	Социальное подкрепление
Развлечение и любопытство	Низкая самооценка
Усугубление условий реальности	Зависимая личность
Давление сверстников	Уход от реальности
Подавление стресса	Импульсивность
Разрешение общества	Моментальное удовольствие
Самолечение	Неспособность увидеть альтернативы наркотикам

причин такого саморазрушительного поведения, как зависимость, недостаточно, чтобы достичь изменений в поведении. Клиенты с хроническими зависимостями являются устойчивыми к изменениям, которые могут последовать за достаточно резкими и творческими вмешательствами психотерапевта.

И наконец, нужно учитывать тот факт, что ожидания клиентов по отношению к консультированию такие же, как и по отношению к наркотикам: быстрое, волшебное излечение. Человек, склонный к зависимости, каких много среди клиентов, принадлежат к разряду незащитных, беспомощных и импульсивных личностей, которые отказываются откладывать удовольствие и используют сеансы психотерапии так же, как они используют наркотики, чтобы получить временный подъем настроения (Burnett, 1979).

Многие люди прибегают к различным способам изменения настроения, чтобы испытать чувство эйфории, бодрости или забыть про неприятности. Консультанты должны осознавать, что употребление наркотиков — это модель поведения, строящаяся на тех паттернах, которые можно понять и модифицировать в той же мере, как и другие. Поведение будет сохраняться, если оно уменьшает дискомфорт или увеличивает чувство удовольствия или удовлетворения. Ничто не сможет снизить власть наркотика, Кроме адекватной замены тех ощущений, которые они доставляют (Cox, Klinger, 1988; Doweiko, 1996). Консультант должен наблюдать и оценивать поведение клиента, чтобы определить, насколько клиент злоупотребляет наркотиками и зависит от веществ, изменяющих настроение.

Наркотики в нашей культуре

Люди постоянно покупают лекарства, которые помогают им почувствовать себя лучше, или вещества, помогающие сбросить вес. Скрытый — если не явный — смысл этого

факта в том, что комфорт и легкость имеют наибольшую важность в нашей жизни. Мало кто восхваляет тяжелый труд и самодисциплину, которые необходимы для поддержания физического здоровья. Совершенно очевидно, что реклама оказывает влияние на употребление наркотиков в нашем обществе. Реклама на телевидении и в других средствах массовой информации обещает вам, что вы почувствуете себя счастливее, моложе, сексуальнее и станете более привлекательными и менее напряженными. В результате люди покупают массу лекарств как средство, гарантирующее избавление от страданий и создание привлекательной внешности. Реклама совершенно четко заявляет не только то, что употребление таких лекарств даст потрясающие результаты, но и то, что их употребление безвредно.

Хотя законы и стараются защитить потребителя, общество продолжает поддерживать и поощрять употребление таких веществ, как кофеин, алкоголь и табак. Хотя последние становятся менее популярными на нашем континенте, их употребление возрастает в других частях мира. Доступность алкоголя как подходящего наркотика для городских жителей определенного возраста способствует развитию среды, в которой употребление наркотиков считается нормой.

Практически все виды наркотиков доступны для подростков не только на улице, но даже на территории школ. Уже обычным явлением стали подростки, нюхающие клей или бензин; употребляющие героин или принимающие барбитураты или амфетамины во время школьных занятий. Марихуана настолько распространена среди подростков, что работники школ считают это нормальным. Также стали частыми случаями использование *PCP* [сокр. от *phencyclidine*], анестетического средства, используемого ветеринарами, которое при избыточном употреблении вызывает токсический психоз, часто сопровождающийся приступами неистовства и саморазрушительного поведения.

Что необходимо знать консультантам о наркотиках

Марихуана

Марихуана является одним из самых популярных наркотиков среди подростков и молодежи. Результаты одного исследования показали, что во всем мире более двухсот миллионов людей регулярно употребляют этот наркотик (Doweiko, 1996). С точки зрения фармакологии, марихуана не является наркотиком и не вызывает физической зависимости. Ее употребляют в основном люди, принадлежащие к среднему классу, потому что в ограниченных дозах марихуана вводит в состояние легкой эйфории и является приятным релаксантом. Злоупотребление марихуаной является спорным вопросом. Иногда утверждают, что марихуана — это «здоровый» наркотик; он не подавляет аппетит и не ведет к настоящей зависимости, хотя частое систематическое употребление и может вызвать психологическую зависимость. В некоторых штатах и населенных пунктах запрещено хранение марихуаны, что вводит в заблуждение детей, которые узнают, что употребление этого наркотика в одних областях считается обычным делом, а в других — нет.

Мнение специалиста

Я никогда не мог понять, как люди нашей специальности могут относиться к зависимостям с таким пренебрежением. Вы знаете, что есть два типа консультантов по вопросам наркомании: те, которые сами избавились от зависимости, но не имеют специальных знаний и умений, и люди вроде меня, имеющие образование, но не знающие на собственном опыте, что такое зависимость. Иногда кажется, что идет война между этими двумя группами, и каждая думает, что правда на ее стороне. Совершенно очевидно, что обе точки зрения одинаково правдивы. Но я не думаю, что, вам обязательно было быть наркоманом или алкоголиком и потерять из-за этого все, чтобы узнать, что значит потерять контроль. Я думаю, что это чувство знакомо практически каждому. Мне кажется, что каждый из нас когда-то сталкивался с проблемой контроля своих побуждений или с чем-нибудь подобным.

Моя собственная жизнь научила меня многому. Я правильно питаюсь и регулярно делаю зарядку. Я никогда не принимаю наркотиков и редко пью. Но все-таки я до сих пор не представляю, что я делал бы без кофе. Вы можете смеяться, но я говорю серьезно. Я не думаю, что смог бы променять мой кофе на что-либо. Вероятно, это не очень большая проблема, но зато она дает мне представление о том, как трудно бросить что-либо. Я использую ее, чтобы лучше понимать своих клиентов. Поэтому я не сужу их слишком строго.

И все же очень много клиентов страдают от проблем, связанных с таким относительно безвредным наркотиком (по сравнению со снотворными, депрессантами и амфетаминами), как марихуана. Хотя она и не вызывает физическую зависимость, побочные эффекты, такие как синдром отмены и повышения толерантности к марихуане, способствуют привыканию к этому наркотику. К тому же марихуана относительно недорога (ее также можно выращивать самим) и ее действие проявляется за считанные минуты. Проблемой являются сопутствующие факты: люди, ежедневно употребляющие марихуану, не могут нормально действовать без затяжки. Учитывая этот факт, употребление марихуаны можно рассматриваться как «ворота» в наркоманию; человек начинает думать, что употребление наркотиков является доступным способом избавиться от стресса и личного дискомфорта, и связывает «веселье» с употреблением наркотика. Некоторые люди считают нормальным выкурить первую сигарету с марихуаной перед тем, как почистить утром зубы, и затем в течение дня выкурить еще с десяток таких сигарет для поддержания энергии. Хотя в употреблении каннабиса и нет очевидной угрозы для здоровья в целом, достаточно большая часть молодежи испытывает такие негативные психологические эффекты, как вялость, ухудшение мышления и снижение внутреннего контроля.

Депрессанты

Если даже такой относительно безобидный наркотик, как марихуана, может создать психологические проблемы человеку, который ее употребляет, то более мощные вещества могут привести к гораздо более серьезным трудностям. Наркотики обычно классифицируются по эффекту воздействия на центральную нервную систему. Депрессанты (см. таблицу 12.2), из которых наиболее часто употребляемым является

Наиболее часто используемые депрессанты

Барбитураты (снотворные)	Большие транквилизаторы (антипсихотические)	Малые транквилизаторы (седативные)
амитал секонал туинал нембутал	торазин сомпазин тарактан проликсин	ксанакс валиум либриум эквиал

алкоголь, затормаживают и успокаивают нервную систему. Хотя психотерапевты часто прибегают к депрессантам, выписывая барбитураты, или же кто-нибудь принимает их просто, чтобы успокоиться, все-таки велик риск передозировки. Депрессанты вызывают зависимость легче, чем даже героин, и широко используются как наркотик в форме снотворных или транквилизаторов типа валиума или ксанакса.

Вдобавок к угрозе зависимости и вероятности передозировки транквилизаторы создают проблемы консультантам, пытающимся работать с клиентами, которые впали в зависимость от искусственных средств снижения тревожности. Такие клиенты обычно неохотно усваивают новые способы поведения, когда исчезает возможность легкого избавления от нежелательных для них симптомов. Ведь научиться контролировать свои эмоции и нести ответственность за свою жизнь гораздо сложнее, чем проглотить пару таблеток или выпить несколько коктейлей, особенно когда замена этому способу достаточно неудобна и отрыв от наркотиков болезнен.

Стимуляторы

Стимуляторы активизируют нервную систему, увеличивая частоту сердечных сокращений, подавляют аппетит и чувство усталости и вводят в эйфорию. Амфетамины часто прописываются как диетические лекарства; слабые «ускорители» типа кофеина и никотина также подавляют аппетит. Стимуляторами часто злоупотребляют те, кому необходима дополнительная энергия и бодрость (например, водители-дальнобойщики), и те, кто хочет отдохнуть по полной программе в общественных местах (клубы, дискотеки и т. д.). Кокаин — это, возможно, самый распространенный в настоящее время стимулятор, и работа с зависимостью от него особенно трудна для консультанта.

Многие практикующие консультанты требуют, чтобы помимо регулярных сессий консультирования клиентам оказывалась дополнительная поддержка. Часто клиентов посылают в Общество анонимных алкоголиков и Общество анонимных наркоманов и другие группы, чтобы помочь людям почувствовать себя более ответственными за свою жизнь, потому что одного консультирования для этого иногда недостаточно.

Анестетики

Анестетики убивают боль. Они вообще убивают все — голод, сексуальное влечение, аппетит, недомогания, депрессию, тревожность — и действуют настолько эффективно, что могут ввергнуть человека в зависимость. Через неделю употребления у челове-

ка разовьется толерантность к этим наркотикам, и будут требоваться все более высокие дозы для достижения эффекта.

Консультирование едва ли возможно во время «ломок» или когда клиент продолжает принимать наркотики. Чаще психотерапевтические сессии используются как приложение к программам медицинского лечения, в которых обычно применяются лекарственные средства, помогающие достичь результата.

Галлюциногены

Галлюциногены как класс наркотиков используются из-за их способности изменять состояние сознания и давать возможность отдыха. Разнообразные психоделические средства изменяют восприятие, ощущения, настроение и мышление. Некоторые утверждают, что эти наркотики можно использовать в обучении (школа Тимоти Лири) или в психотерапии (школа Карлоса Кастанеды). Согласно Эндрю Уэйлу (Andrew Weil, 1972), эти наркотики представляют опасность при использовании вне ритуалов и правил. В тех обществах, где количество лиц, которые могут использовать психоделические средства, строго ограничено и где установлены определенные условия и время их использования, редко возникают проблемы злоупотребления этими наркотиками. (Точно так же в нашем обществе те, кто сводят прием алкоголя до рюмочки перед сном или на приемах, как правило, не становятся жертвами алкоголизма.)

Результаты злоупотребления наркотиками

Результатом злоупотребления наркотиками может быть множество негативных физических эффектов. Эти симптомы прибавляются к разрушению отношений, что часто случается, когда наркоман бросает друзей, семью, работу.

1. Смерть, увы, возглавляет данный список. Сообщения о передозировках в газетах уже не являются чем-то новым и необычным. Суицид — это наиболее вероятный исход для человека в измененном состоянии сознания, и смерть из-за абстиненции от барбитуратов тоже не является редкостью.
2. У человека, злоупотребляющего наркотиками, нарушается питание, хотя этот факт часто не удостоивается внимания и интереса. Многие из наркотиков обладают способностью подавлять аппетит; иные из них (анестетики, алкоголь) ведут к недоеданию.
3. Нарушения сна также являются частыми последствиями проникновения в кровь искусственных стимуляторов и депрессантов. Практически каждый, кто когда-нибудь выпивал несколько чашек кофе перед сном или кто засыпал, будучи еще под воздействием алкоголя, знает, что качество сна страдает. Потеря или нарушения сна представляют собой еще одну опасность для злоупотребляющего наркотиками, чье восприятие и реакции уже и так снижены.
4. Результатом длительного употребления наркотиков могут стать и многие другие физические симптомы. В действительности, тело всегда реагирует на введение чужеродных веществ. Некоторые проблемы появляются из-за способа введения наркотических веществ в организм. Например, повреждения дыхательных путей появятся

в результате систематического вдыхания кокаина, повреждения легких могут быть результатом курения марихуаны, повреждения кожного покрова — результатом инъекций героина. Разнообразные расстройства костно-мышечного аппарата, дыхательной, желудочно-кишечной и центральной нервной систем также возможны — и даже наиболее вероятны — после длительного злоупотребления алкоголем. Вдобавок ко всему злоупотребление наркотическими веществами влияет на каждую систему организма: разрушаются нейроны, нарушается работа нейромедиаторов, генетический материал изменяется и болезнь становится наиболее вероятным исходом.

Употребление наркотиков подростками

Многие консультанты интерпретируют поведение людей, злоупотребляющих наркотиками, через семейную динамику. В некоторых семьях климат стабилизируется благодаря приковывающему к себе внимание поведению наркомана. У семьи появляется свой козел отпущения. А у злоупотребляющего возникает чувство контроля хотя бы в том смысле, что он заставляет остальных чувствовать себя беспомощными. И все продолжают жить в таком стиле, не будучи способными разорвать эти деструктивные паттерны, которые объединяют членов семьи.

Проблема раннего употребления наркотиков имеет большое значение в развитии важных социальных и личностных качеств у подростков. Это очень трудный период, и наркотики помогают облегчить боль и чувство дискомфорта. К сожалению, поведение подростка становится все больше антисоциальным, блокируется решение задач нормального развития, и все это ведет к формированию девиантного образа жизни. Часто наркоманы являются замкнутыми, одинокими и в целом несчастными людьми (Shedler, Block, 1990).

Консультант должен знать все, что касается частоты и интенсивности употребления наркотиков подростками. Своевременное определение, лечение и поддержка являются решающими для снижения негативного влияния употребления наркотиков и алкоголя на жизнь следующего поколения. Подростки-наркоманы представляют для консультантов особенную трудность. Такие подростки неспособны извлекать пользу из личных взаимоотношений, работы и учебы и получать от них удовольствие, а также направлять свою энергию на будущие цели.

Работа с подростками, злоупотребляющими алкоголем и наркотиками, очень тонка и сложна. Вдобавок к индивидуальному лечению консультанты должны проводить семейную психотерапию, которая будет направлена на снижение отверженности, стыда, обиды, вины, гнева и незащищенности. В некоторых случаях используются новые программы типа «учебного лагеря новобранцев» или тюремной модели, чтобы испугать склонных к риску тинейджеров последствиями радикальных изменений их жизненного стиля (Alter, 1995). Хотя эти программы в некоторых аспектах этически некорректны из-за их драматичности — а иногда даже связаны с насилием, — бесспорно, они являются более эффективными, чем большинство других традиционных методов. (Gladding, 1997).

Меры предупреждения

Хотя лечению злоупотребления наркотическими веществами уделяется достаточно много внимания, лучше всего помогают справиться с подобными проблемами именно мероприятия по предупреждению. Меры предупреждения особенно важны в школах, потому что злоупотребление начинается именно с экспериментов в школьном возрасте. Раннее и частое проведение мероприятий по предупреждению зависимостей являются для детей источником информации, из которых они узнают об альтернативах употребления и злоупотребления наркотическими веществами. Интересно, что исследования, проведенные в Северной Каролине, показали, что большинство из опрошенных детей возраста от 7 до 12 лет никогда не получали никакой информации о злоупотреблении наркотиками от школьных консультантов. Однако именно школьные консультанты являлись теми людьми, к которым большинство школьников обратилось бы при появлении каких-либо проблем с наркотиками или алкоголем (Palmer, Ringwald, 1988). У консультантов есть возможность распространять и расширять свою деятельность по предупреждению подобных проблем в школе, так как они считаются у школьников источником поддержки.

Разрабатывая профилактические программы, консультанты должны иметь в виду, что существуют две группы юных наркоманов и алкоголиков: те, кто просто экспериментирует, и те, чье злоупотребление наркотиками и алкоголем является проявлением личностной и социальной неприспособленности (Shedler, Block, 1990). Группа экспериментаторов наиболее благоприятна для профилактики, потому что в развитии их личности не отмечается серьезной патологии, и профилактические меры должны быть сосредоточены на устранении разрушительных паттернов поведения, связанных с употреблением наркотиков. Вторая же группа нуждается скорее в лечении сопутствующих глубинных проблем, чем просто в просвещении на тему употребления наркотических веществ.

Основной акцент при проведении мероприятий по предупреждению наркомании и алкоголизма может быть сделан на информации о наркотиках и алкоголе, выработке социальной сопротивляемости и социальных умений и навыков. Подробнее всего следует рассматривать причины употребления наркотиков людьми, а также такие личностные качества, как уверенность в себе, самоконтроль и импульсивность (Schmidt, 1994). Программы по предупреждению наркомании и алкоголизма, разработанные с целью помочь выработать соответствующие навыки, могут стать важным аспектом работы консультанта.

Эффективная программа по предупреждению наркомании и алкоголизма должна обладать следующими характеристиками:

- Они представляют из себя нечто большее, чем просто информирование и распространение знаний о злоупотреблении наркотическими веществами.
- Семья и родители также принимают в них участие.
- I • Это длительные мероприятия, а не отдельные вмешательства отряда скорой помощи.
- Они являются частью целостной концепции здорового образа жизни.
- I • Для их проведения необходим позитивный психологический климат в школе.



Лучшим способом справиться с проблемами злоупотребления наркотическими веществами являются программы профилактики, которые предоставляют детям необходимую информацию об употреблении и злоупотреблении наркотическими веществами и помогают выработать те навыки, которые помогут им избежать зависимости в будущем.

Участие в профилактических программах предоставляет консультанту множество возможностей внести свой вклад в решение проблемы злоупотребления наркотиками и алкоголем еще на ранней стадии, пока наркотические вещества не стали частью жизни подростка или взрослого.

Злоупотребление в особых группах населения

Фактором, объединяющим особые группы населения при рассмотрении проблемы наркомании и алкоголизма, является готовность общества игнорировать или принимать такое поведение. И эта готовность отчасти основана на сочувствии и отвержении. Из-за того, что уровень жизни представителей этих групп населения невысок, многие допускают любой способ получения удовольствия. Признание серьезности проблем представителей этих групп населения означает, что с ними будут работать, чтобы улучшить качество их жизни; отрицание этих проблем означает снятие ответственности за эту работу. Часто в процессе лечения будет не хватать поддержки для осуществления изменений в поведении, поэтому большое значение имеет отношение общества и особенно членов семьи клиента. Этими особыми группами населения, с которыми вам придется столкнуться в вашей практике консультанта, являются пожилые люди и инвалиды.

Пожилые люди

Злоупотребление наркотиками среди пожилых людей может быть намеренным, но чаще такое случается из-за употребления лекарств, прописанных врачами. Пожилые пани-

енты часто посещают разных врачей, каждый из которых прописывает разные лекарства.

Тем не менее пожилые люди являются основными потребителями легальных наркотиков. Некоторые оценки показали, что практически половина всех пожилых пациентов, которые обращаются за медицинской помощью, испытывают какие-либо проблемы, связанные с наркотиками (Blake, 1990). Более того, у пожилых людей снижена способность перерабатывать лекарства, и они тяжелее переносят действие и взаимодействие препаратов, а также их побочные эффекты. (Pascarelli, 1981). Для консультантов особенно важно знать действие предписанных лекарств на эту группу населения (Peluso, Peluso, 1989)

Хотя нельзя закрывать глаза на злоупотребление прописанными и не прописанными лекарствами среди пожилых людей, все же алкоголизм является наиболее серьезной проблемой в данной группе населения. Около одной трети пожилых алкоголиков стали зависимыми недавно, часто в результате стресса. Оставшиеся две трети являются алкоголиками со стажем, уже пившими к пожилому возрасту. Так как в обеих группах пожилых алкоголиков злоупотребление алкоголем является реакцией на стресс, лечение дает положительные результаты, особенно если оно проводится в компании сверстников.

У людей пожилого возраста были обнаружены признаки, которые обуславливают наркотическую и алкогольную зависимость. Депрессия и ее влияние увеличиваются с возрастом. Из всех жертв суицида двадцать пять процентов составляют люди 65 лет и старше. Пожилые наркоманы и алкоголики часто имеют вредные для здоровья привычки: они нерегулярно и плохо питаются, их сон часто беспокоен. В основном, они сидят дома, чувствуя себя одинокими и покинутыми, и все время вспоминают прошлое; их не интересуют никакие занятия, и они остаются в изоляции и бездеятельности. Выпивка скрашивает из временипровождение.

Пожилые наркоманы и алкоголики, в основном, люди одинокие и нуждающиеся; они чувствуют злость и разочарование в самих себе и своей жизни. Они подавлены и часто чувствуют себя беспомощными и никому ненужными. Алкоголь и наркотики помогают на время притупить это состояние. Иногда они чувствуют безразличие к себе, потому что они старые и бесполезные. В результате профессиональная забота о пожилых наркоманах и алкоголиках сводится к решению административных вопросов и опеке. Мало внимания уделяется работе с личностью, лечению и реабилитации.

Довеико (Doweiko, 1996) дает следующие рекомендации по лечению пожилых алкоголиков:

1. Главным способом предупреждения алкоголизма является выработка кошшг-механизмов.
2. Необходима активная деятельность для определения тех, за кем нужно присматривать.
3. Проведение детоксикации квалифицированными специалистами.
4. Создание таких условий жизни, при которых пожилые люди могли лечиться, не подвергаясь искушению продолжить употребление алкоголя.
5. Основные программы лечения должны проводиться как в условиях больницы, так и дома.

Мнение специалиста

Я помню случай, когда я принимал маленькую пожилую даму. Я даже толком и не понял, зачем она приходила. Думаю, ей просто хотелось с кем-нибудь поговорить, потому что казалось, что никто не уделяет ей достаточно внимания. Я не знал, почему, ведь она показалась мне довольной жизнью. У нее в запасе было множество историй, и для меня было честью их услышать.

Тем не менее однажды она принесла с собой огромную сумку и поставила рядом с собой на кушетку. Я долго разглядывал ее, пытаюсь угадать, что же внутри, но она не говорила ни слова. Она продолжала рассказывать о том, что происходит у нее в жизни. Когда время сеанса закончилось, она отдала сумку мне и попросила хранить некоторое время у себя. Я спросил ее, что было внутри, но она лишь улыбнулась мне с невинным видом и вышла из кабинета.

После того как она вышла, я заглянул внутрь и обнаружил около двух дюжин разных пузырьков с прописанными лекарствами. Я не преувеличиваю! Я рассмотрел их более пристально и обнаружил, что у нее были рецепты практически на все: лекарства, снижающие кровяное давление, снотворные, антидепрессанты, транквилизаторы и куча других лекарств — я не мог представить, для чего ей столько. И к тому же они были получены от пяти разных врачей. Я не представлял, как она могла выбирать из постели каждое утро, будучи настолько перегружена всякими химикатами. Позже я понял, что она принесла их мне, потому что действительно доверяла мне и хотела, чтобы я помог ей избавиться от всего этого.

6. Поддержка при переходе от получения непосредственной помощи к независимой жизни.
7. Длительная забота о тех, кто страдает от осложнений.
8. Доступ к консультированию и социальным службам.

Инвалиды

Приблизительно тридцать шесть миллионов людей в Соединенных Штатах являются физическими или психическими инвалидами, и эта часть населения особенно подвержена алкогольной и наркотической зависимости со всеми вытекающими отсюда проблемами. И хотя еще нельзя точно оценить всю величину этой проблемы, уже установлено, что только среди пациентов с повреждениями позвоночника — 60 процентов злоупотребляющих наркотиками и алкоголем. По данным Национального института по вопросам алкоголизма, процент алкоголиков среди инвалидов довольно высок. Злоупотребление наркотиками и алкоголем является очень значительной проблемой, игнорируемой по большей части людьми, оказывающими помощь (Helwig, Holicky, 1994).

Существует несколько объяснений высокой степени риска алкогольной или наркотической зависимости среди инвалидов:

1. Легкость получения рецептов на разные лекарства, особенно при болях и острых спазмах. Врачи часто прописывают лекарства из чувства жалости и вины, так как они больше ничего не могут сделать, принимая во внимание трагичность ситуации.

2. Злоупотребление наркотиками развивается в результате фрустраций и тревоги по поводу своей инвалидности и вынужденного зависимого и беспомощного положения.
3. В нашем обществе инвалиды являются притесняемым меньшинством; поэтому соблазн употребления веществ, повышающих настроение и притупляющих боль, является привлекательной альтернативой. Согласно исследованиям, проведенным Центром, обеспечивающим независимую жизнь (*CIL*), двадцать пять процентов клиентов злоупотребляли наркотическими веществами, что порождало социальные психические или физические расстройства.
4. Злоупотребление часто является результатом медицинского вмешательства и процесса реабилитации. Среди инвалидов, находящихся в *CIL*, сорок один процент принимали лекарства, не являющиеся необходимыми, и часто смешивали их с алкоголем (Hepner, Kershbaum, Landes, 1980).
5. Многие из инвалидов не обладают достаточно хорошими социальными навыками и являются социально изолированными.

Основная проблема лечения зависимости у инвалидов связана с диагностикой. Консультанты часто не осознают эту проблему, и лечение откладывается до того момента, когда симптомы становятся хроническими. Растущее движение по защите инвалидов заостряет внимание на инвалидах-алкоголиках и разрабатывают программы общественной помощи. Хотя проблемы этого слоя населения сейчас уже более понятны, все еще остается необходимость усиленного лечения алкоголиков и наркоманов среди инвалидов. Многие незнакомы с симптомами алкоголизма и наркомании, а также со способами их лечения, и некоторые организации и клиники отказываются заниматься этим. Вдобавок инвалидам часто оказывают услуги разные агентства и частные лица. Необходимо совершенствование межотраслевых и межпрофессиональных отношений для более тщательной оценки и лечения расстройств, связанных со злоупотреблением наркотическими веществами среди инвалидов.

Употребление алкоголя и различных наркотиков широко распространено среди инвалидов благодаря недостаточной доступности профилактических и лечебных услуг, информационным барьерам, недостаточной осведомленности и чувствительности к специфическим проблемам и потребностям инвалидов, а также благодаря барьерам, возникающим, когда желаемые эффекты подобных услуг сводятся на нет при помощи закрепления негативного образа «я» у клиентов. Злоупотребление наркотическими веществами является легким способом избежать трудной и болезненной работы, которая необходима для развития социальных навыков и преодоления социальной изоляции (Hepner et al., 1980).

Слепые, глухие, парализованные и ортопедические больные до сих пор реагируют сходным образом — избегая выявления и лечения проблем с алкоголем и наркотиками. Они живут в тесном содружестве и разделяют друг с другом страх быть клейменными тем, что могут выкинуть их товарищи, имеющие отклонения. Им уже достаточно клейма инвалида. Людям, которым постоянно напоминают о том, что они неполноценные, не нужно еще и бремя проблем с алкоголизмом и наркоманией. Поэтому лечение этого слоя населения всегда является трудным и зависит от раннего определения проблемы, поддержки и снижения угрозы быть опозоренным.

Основные принципы психотерапии зависимостей от химических веществ

Медицинский подход

С точки зрения медицинского подхода, предпочитаемого во многих больницах, клиниках и психиатрических лечебницах, злоупотребление наркотиками и алкоголем считаются такими же болезнями, как рак или диабет. Предполагается, что у клиента существует генетическая предрасположенность к злоупотреблению химическими веществами, которая усиливается семейными конфликтами и другими жизненными неприятностями. Наркоману оказывают помощь в виде детоксикации, которая может включать в себя насильственное лишение наркотика, интенсивную психотерапию, группы семейной поддержки и, возможно, лекарства для облегчения «ломки». Например, чтобы помочь алкоголикам бросить пить, им прописывают специальные препараты (такие как антабус), которые вызывают рвоту при попадании малейшей дозы алкоголя в организм. Из-за того, что медицинский подход освобождает клиентов от ответственности за свое состояние, консультантам приходится работать более усердно над самоконтролем пациентов и подчинением их условиям предписанного лечения.

Медицинский подход работает и в больничных, и в домашних условиях. В некоторой степени очевидно, что для большинства людей, с точки зрения личностных улучшений и стоимости, лечение дома так же эффективно, как и в больнице (Miller, Hester, 1986). Большинство программ включают в себя следующие этапы (Nace, 1987; Beutler, Clarkin, 1990):

- Детоксикация.
- Строгий режим лечения, включая лишение наркотика.
- Психотерапия, ориентированная на выработку отвращения к наркотику, и поведенческие тренинги самоконтроля, помогающие избавиться от привычки пить.
- Обучение социальным навыкам.
- Интенсивное давление/поддержка ровесников.
- Интенсивная обучающая деятельность.
- Индивидуальная и групповая психотерапия.
- Семейное консультирование.
- Поддерживающая терапия специалистов.

Подход АА/НА

Подход Анонимных алкоголиков/Анонимных наркоманов (АА/НА) можно сравнить с медицинским в том смысле, что наркоман воспринимается беспомощным и неизлечимо зависимым, если сам не приложит усилий к тому, чтобы остановиться. При поддержке групп таких же людей, как и он сам, клиенту помогают совершить радикальные изменения в жизни, отказаться от употребления алкоголя и наркотиков и признать, что как для наркомана для него существует единственный путь спасения — беспрекословное следование программам АА/НА. И пока пациент регулярно посещает групповые встречи (их обычно проводят несколько раз в неделю) и следует предписаниям, есть надежда на постепенное выздоровление.

Мнение специалиста

Забавная это штука, консультирование по поводу злоупотребления наркотическими веществами. Вы должны быть очень внимательны и осторожны по поводу того, что вы делаете и как вы это делаете. Я не провожу обсуждений с клиентами вне группы. И многое из того, что мы делаем, является противоположностью того, что они делают в АА или НА. Мы пытаемся выработать в людях ответственность за свое поведение, а группы АА нередко учат их полагаться на Высшие Силы; сами себе они помочь не смогут, поэтому они должны обратиться за помощью к Богу. Для некоторых людей такой план — просто находка. Они чувствуют себя, как рыба в воде, с этой программой, состоящей из двенадцати шагов. Но остальные выбывают, а потом испытывают сложности, так как не могут сопоставить информацию, которую они получают на консультировании, с той, что получили в АА.

Консультанты должны знать о наличии местных отделений АА/НА и направлять туда пациентов, стараясь делать это так, чтобы клиент последовал рекомендации консультанта. Райордан и Уолш (Riordan, Walsh, 1994) дают следующие рекомендации по направлению клиентов в АА:

1. *Кого направлять?* Направлять в АА можно практически всех клиентов, кроме людей с ярко выраженной патологией.
2. *Направление.* Направление в АА должно совершаться на основе полной оценки и уверенности в том, что пациенту показано лечение вне больницы. Необходимо оказывать поддержку клиенту, чтобы он не чувствовал себя отвергнутым.
3. *Установление времени направления.* Направлять клиента в АА нужно как можно скорее. Часто бывает полезно направление в то время, когда наименее вероятен отказ клиента; например, после какой-нибудь тяжелого запоя или подобных событий.
4. *Остерегайтесь ярлыков.* Многих клиентов обилсает клеймо *алкоголика*. Выберите нейтральные способы обсуждения проблемы, не называя вещи своими именами.
5. *Придайте направлению личностный характер.* Полезно давать клиенту информацию и письменные инструкции для встречи; клиент должен иметь возможность первого контакта из офиса консультанта. После первого посещения группы АА назначьте клиенту встречу, чтобы вы могли вместе обсудить и проработать его новый опыт.
6. *Подготовьте клиента.* Помогите клиенту понять, чего ожидать от встреч, и объясните разницу между религиозной и духовной программами. Особо обратите внимание на анонимность этих встреч. Скажите клиенту, чтобы он не принимал решение по поводу посещения на первой или второй встрече. Имейте в виду разнообразие встреч, времени и мест их проведения. Каждая встреча обладает совершенно отличной от предыдущей «культурой» и построением. Предупредите клиента о том, что ему придется посетить полдюжины или более разных встреч, чтобы почувствовать улучшение.
7. *Посетите встречу.* Консультанту полезно будет посетить «открытые» встречи, чтобы получить более глубокое представление и понимание опыта АА.

С обществами *АА* и *НА* связана одна проблема: они делают акцент на внешний контроль — и это часто противоречит ценностным ориентациям психотерапевтического консультирования. Участники этих обществ могут просто поменять одну зависимость на другую: они могут перестать злоупотреблять алкоголем и наркотиками, но продолжать посещать встречи, чтобы продлить лечение.

Все это говорит о том, что индивидуальное консультирование может быть более эффективным в сочетании с программами *АА* и *НА*, так как оно смещает акценты на вопросы автономности, независимости и самоконтроля.

Бывают случаи, когда клиентов не будет устраивать *АА*, потому что их совершенно не волнуют религиозные вопросы или не хотят полностью бросить пить. К счастью, существуют и другие доступные программы. Для тех, кто желает излечиться с помощью поддержки нерелигиозных людей, существуют другие группы, такие как Светская организация трезвости и рационального исцеления. Те, кто хочет избавиться от злоупотребления алкоголем, но не прекращать его употребление вообще, могут найти поддержку в Обществе разумного употребления спиртных напитков.

Психотерапевтический подход

В психотерапевтическом подходе для решения проблемы злоупотребления наркотическими веществами или проблемы зависимости применяются разные теории консультирования. И хотя эффективность психотерапии при работе с зависимостями от алкоголя и наркотиков не вполне очевидна, все же есть специалисты, которые с переменным успехом применяют эти методы. В зависимости от выбранной теории консультант может проводить глубинную работу с подавленными конфликтами, которые лежат в основе злоупотребления, или, например, сосредоточить внимание на такой теме, как самоконтроль. Для работы с зависимостями может применяться любая из теоретических моделей, описанных в главе 5 и 6. Независимо от психотерапевтической модели можно сделать несколько предположений относительно работы с наркоманами и алкоголиками в частности и с зависимостями в целом:

1. Лечение от зависимостей нежелательно без организации какой-либо системы поддержки, дополняющей консультирование (Armor, Polick, Stambul, 1978).
2. Групповое консультирование часто применяется для оказания поддержки, формирования позитивной установки, мотивации, сближения или конфронтации с зависимыми от наркотиков и алкоголя (Fuhrmann, Washington, 1948).
3. Семейное консультирование дает консультанту силы и поддержку и помогает разрешить сложные конфликты (Lewis, Dana, Blevins, 1994; Stanton, Shadish, 1997). Понятие семьи тоже может быть расширено и включать в себя друзей, приятелей и знакомых, которые пожелали бы принять участие в сессии (Galanter, 1993). У каждой отдельной семьи существует множество родственников, которые так или иначе вовлечены в жизнь данной семьи (например, аборигены племени маори в Новой Зеландии называют такое объединение *уанау* (*whanau*); то же самое значение имеет на Гавайский островах слово *охана* (*ohana*)).
4. Консультант должен изучить мотивацию употребления алкоголя, изучая доступность нехимической стимуляции.

Мнение специалиста

Я был просто обескуражен, когда впервые начал работать в центре консультирования. Из тех книг которые я прочитал о наркотической зависимости, я узнал, что девяносто восемь процентов подростков, проходящих лечение, проходят его безрезультатно. Однако в том месте, где я работал лечение завершалось успехом где-то в 75—80 % случаев. Но это только на момент их выхода из центра. Где-то через три месяца они возвращались к прежнему образу жизни.

Но все же можно многое сделать, чтобы повысить шанс удачного исхода психотерапевтического консультирования. Я понял это, пройдя трудный путь. Во-первых, вы должны быть честны с ними и общаться на их уровне; если вы будете говорить как психотерапевт, они не станут вас слушать.

Вы должны заступаться за них. Они воспринимают лояльность как заботу. Например, когда кто-то разбил абажур, директор сказал, что не успокоится, пока не узнает, кто это сделал. Я вступился за ребят — и он успокоился. После этого случая мои отношения с ними изменились.

Лечение заключается в установлении ограничений. Сила привлекает их внимание. И поэтому вы должны до конца настаивать на своем. Ограничения должны сочетаться с убеждением их в том, что вы заботитесь о них, — заботитесь по-настоящему. Если они подумают, что вам на них наплевать, у вас нет шанса им помочь.

5. Алкоголь и наркотики часто являются способом самоизлечения, с помощью которого клиент пытается справиться с депрессией или тревогой. Консультант должен попытаться найти и излечить ту глубинную боль, которая подавляется химическими веществами.
6. Нужно, чтобы клиент смог пережить и оплакать время, потраченное впустую, — даже потерянное детство. Помогите зависимым освободить свои чувства стыда или злости, оставить прошлое позади и двигаться вперед (Robinson, 1995).
7. Строго регулируемые ежедневные занятия спортом помогают создать более позитивную зависимость. Такие виды спорта, как езда на велосипеде, бег, плавание и аэробика существуют для того, чтобы снижать напряжение, увеличивать продуктивность, повышать уверенность и служить заменой наркотикам (Sachs, Buffone, 1984).
8. Консультант должен отслеживать манипуляции, хитрость и ложь, проявление которых не являются редкостью для тех, кто привык любыми способами получать все, что им нужно. Установление доверительных отношений в такой степени чтобы стала возможной сильная конфронтация, является основным условием консультирования.
9. Часто приходится вводить правила и ограничения, чтобы обозначить допустимое и отсеять неприемлемое на сессии поведение. Например, консультант может отказаться работать с клиентом, если он или она не смогут оставаться трезвыми по крайней мере в течение восьми часов до сессии.
10. Так как злоупотребление алкоголем и наркотиками часто сопряжено с низкой самооценкой, значительная часть работы должна быть направлена на повышение уверенности в себе и повышение самооценки (Capuzzi, Lecoq, 1983).

11. Работайте над идентичностью личности, так как зависимые часто склонны к генерализации самооценки: «Я зависим». При использовании нарративного подхода в консультировании сама проблема — зависимость — помещается вне личности («Зависимость совращает вас»), но консультант должен убедиться в том, что клиент не путает свое поведение с тем, кем он является как человек (Winslade, Smith, 1997)
12. Разнообразные приключения и конструктивный риск должны вытеснить наркотическую зависимость (Capuzzi, Lecoq, 1983). Когда человек реализует себя в профессии, учебе, хобби, личной жизни, социальной деятельности, путешествиях или какой-либо другой области, потребность в наркотиках как в источнике возбуждения или средстве от скуки снижается.
13. Если клиент не может или не собирается полностью воздерживаться от употребления наркотиков или алкоголя, предложите ему или ей компромисс — умеренное употребление. Такие организации, как Общество разумного употребления спиртных напитков, пользуются относительным успехом у людей, которые прекращают лечение (Shute, 1997).
14. Независимо от используемой модели лечения еще в течение двух лет после окончания сессий (в идеале) необходимы систематическое наблюдение и консультации (Rotunda, O'Farrel, 1997).

Независимо от того, какую программу использует консультант для помощи клиентам, страдающим от наркотической и алкогольной зависимостей, эта работа стала составной частью нашей специальности. Потребность в квалифицированных экспертах в этой области будет возрастать в той же степени, в которой будет возрастать злоупотребление химическими веществами среди детей, подростков и взрослых.

Резюме

Зависимости являются источником особых трудностей для консультантов, потому что:

- 1) эта проблема широко распространена;
- 2) наркотики представляют собой внутреннюю ценность для злоупотребляющего, поэтому наркомания устойчива к излечению;
- 3) может присутствовать принуждение к злоупотреблению со стороны сверстников;
- 4) наркоманы имеют внешний локус контроля и не способны нести ответственность за свое поведение;
- 5) наркоманы обычно безответственны — они могут пропустить или прервать встречу — и поэтому с ними трудно сотрудничать;
- 6) психологические зависимости лечатся только на психологическом уровне;
- 7) мотивация наркоманов амбивалентна, потому что наркотики действительно могут — несмотря на побочные эффекты — временно подавить утомление, депрессию или тревогу;
- 8) есть некоторые доказательства наличия у некоторых людей генетических факторов, обуславливающих предрасположенность к злоупотреблению наркотиками или алкоголем, независимо от намерений этих людей;

9) люди, страдающие зависимостями, научились манипулировать и обманывать, играть как актеры, а это не способствует продуктивной психотерапевтической работе.

Учитывая эти факторы, консультант должен разработать многостороннюю программу лечения, чтобы сломить сопротивление на физиологическом, психологическом, семейном и культурном уровнях. Традиционные подходы, ориентированные на инсайт, в основном бесполезны без дополнительных психотерапевтических мер. Даже при наличии наилучших возможностей лечения прогноз для хронических наркоманов и алкоголиков оставляет желать лучшего.

В основном при работе с любым видом зависимости консультанту рекомендуется использовать любой доступный в мире клиента или психотерапевтической практике способ. Особое внимание следует уделять таким факторам, как влияние семьи, давление сверстников, глубинные личностные конфликты, тенденции к избеганию решения проблем и потребность в немедленном облегчении. Консультант обычно отводит больше времени на установление доверия в психотерапевтических отношениях, чем на определение того, что определяет ответственное поведение в кабинете консультанта и вне него.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Вспомните эпизод из вашей жизни, когда вы пытались «излечить себя» от какого-либо стресса, может быть, с помощью наркотических веществ. Это могло происходить с помощью употребления веществ (алкоголя, доступных или прописанных лекарств, кофе, сигарет и т. д.) или иной деятельности, ориентированной на уход от проблемы (сон, изоляция, спорт, еда и т. д.). Опишите позитивное и негативное влияние, которое оказал этот эпизод на вашу жизнь. Что заставило вас остановиться?
2. Опишите вашего друга или родственника, чья жизнь значительно изменилась под влиянием злоупотребления алкоголем/наркотиками. Какое влияние оказало его/ее поведение на вашу жизнь и на жизнь близких ему/ей людей? Что стало решающим шагом, который помог ему/ей остановиться?
3. Существуют две разные точки зрения, в соответствии с которыми: 1) зависимость является генетически заданной, и мы можем лишь помочь клиенту удерживаться от любых соблазнов; 2) зависимость является выбором, основанным на нашем отказе принимать ответственность за свое поведение. Придумайте диалог между двумя приверженцами этих точек зрения, каждый из которых пытается доказать другому свою правоту. Чья позиция вам ближе? Обоснуйте ваше предпочтение.

Домашнее задание

Посетите несколько открытых встреч Анонимных алкоголиков, Анонимных наркоманов или других подобных групп. Подумайте, как можно интегрировать вашу работу в качестве консультанта с работой, проводящейся в таких группах.

Рекомендуемая литература

- Buelow, G. D., & Buelow, S. A. (1998). *Psychotherapy in chemical dependence treatment: A practical and integrative approach*. Pacific Grove, C A: Brooks/Cole.
- Doweiko, H. E. (1996). *Concepts of chemical dependency* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Fisher, G. L., & Harrison, T. C. (1997). *Substance abuse: Information for school counselors, social workers, therapists, and counselors*. Boston: Allyn & Bacon.
- Gelenberg, A. J., & Bassuk, E. L.(Eds.). (1997). *The practitioners guide to psychoactive drugs*. New York: Plenum.
- Levin, J. D. (1995). *Introduction to alcoholism counseling: A bio-psycho-social approach* (2nd ed.). Washington, DC: Taylor and Francis.
- Peele, S. (1998). *The meaning of addiction: An unconventional view*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Senay, E. C. (1998). *Substance abuse disorders in clinical practice*. New York: W. W. Norton.
- Washton, A. M. (Ed.). (1995). *Psychotherapy and substance abuse*. New York: Guilford.

Консультирование представителей разных групп населения

В соавторстве с Шейн Хаберстро

Для работы с разными группами населения необходимо не только владеть навыками психотерапевтического консультирования, но также знать и чувствовать потребности конкретных групп. Одни и те же психотерапевтические приемы применяются с мужчинами и женщинами; одни и те же теории прилагаются и к инвалидам, и к атлетам. У европеоида, монголоида и негроида депрессия или тревожность не имеют качественных различий. Групповая динамика проявляется одинаково и в группах детей, и в группах взрослых, и в группах пожилых людей. Геи и лесбиянки точно так же переживают одиночество, фрустрацию или гнев, как и гетеросексуалы. Преступники, инвалиды или наркоманы — для всех применима эмпатия, конфронтация и другие психотерапевтические стратегии, в зависимости от профессионализма и чуткости консультанта.

Но несмотря на все это сходство, вам необходимо будет подстраивать ваши действия под каждого клиента, который придет к вам на консультацию, в соответствии с его уникальной культурной принадлежностью. Этническая принадлежность, религиозные взгляды, пол, сексуальная ориентация, возраст и культурная принадлежность каждого клиента потребуют от вас гибкости и чуткости в работе. Все усложняет еще и тот факт, что часто внутри вполне конкретных групп наблюдается такое множество различий, что становится просто бесполезно делать какие-либо обобщения. И тем не менее ваша работа заключается в том, чтобы: 1) изучить вашу собственную культурную принадлежность; 2) узнать как можно больше о культурных особенностях каждого клиента; 3) знать, как влияет подавление какого-либо меньшинства или ущемление каких-либо групп; 4) понять свои собственные предубеждения, относящиеся к каким-либо группам и попытаться быть более объективным; 5) адаптировать свои знания и умения в области консультирования так, чтобы вы были способны оказать помощь разным клиентам. Бесспорно, это трудная задача. Но это абсолютно необходимо для того, чтобы ваша работа была эффективной и этически корректной.

Мнение специалиста

Мне кажется, что именно атмосфера политической корректности затрудняет разговоры о реальных проблемах в данной области. Я имею в виду то, что всем нам необходимо пройти тренинг восприимчивости к различным культурным группам или что-то в этом роде. В каждом журнале полно статей на эту тему, но это ничего не меняет.

Большинство консультантов, принадлежащих к белой расе, научилось притворяться, что они не такие расисты, какими являются на самом деле. Мы не кричим на всех углах о том, что действительно думаем. Мы притворяемся либералами, просветленными душами, но все это чепуха. Я не утверждаю, что сейчас все хуже, чем было раньше, но правда заключается в том, что я, в основном, помогаю таким же людям, как я. Они выглядят, как я. Они верят в то же, что и я. Настоящим вызовом для меня является оказание помощи тем, кто не похож на меня. И я знаю, что это действительно трудно, так как я не работаю в тех областях, которые мне наиболее знакомы и удобны.

Мультикультурный подход

В каком-то смысле идея мультикультурного подхода противоречит в некоторых вопросах американской идее «большого плавильного котла». Многие люди жестко придерживаются убеждения, что все люди равны, а любые указания на различия между «нами» и «ими» граничат с дискриминацией. Основным заблуждением в подобной точке зрения является то, что если все мы одинаковы, то что помогло мне, поможет и тебе. И консультант, который придерживается подобных убеждений, несомненно, будет действовать в соответствии с ними, представляя доминирующий подход, которому клиент не доверяет или который ненавидит, потому что его так воспитали. Это предубеждение выглядит довольно безопасным, но все же влечет за собой весьма неприятные последствия. Оцените диалог между школьным консультантом, которым является мужчина белой расы, и его клиентом — наполовину японцем, наполовину американцем:

Консультант: Я слышал о смерти вашего брата. И меня действительно беспокоят несколько наших последних встреч, потому что мне кажется, что, в основном, говорил я. Мне кажется, что вам сейчас очень грустно, но между нами нет контакта. Как я могу помочь вам выразить ваши чувства? Вы можете плакать, в моем кабинете это нормально.

Клиент: (смотрит в пол) Я не знаю.

Совершенно очевидно, что консультант действует с известной на Западе позиции, согласно которой удачное вмешательство психотерапевта вызывает выплеск эмоций у клиента, приводящий к катарсису. Однако выражение сильных чувств и обсуждение проблем вне семьи противоречит культурным ценностям японо-американского клиента (Herring, 1998). Необходимость понимать и учитывать уникальные культурные особенности клиентов послужила импульсом для начала развития течения мультикультурализма. Более того, сам термин «культура» включает в себя не только расовые

и этнические барьеры, но и особенности социального положения, пола, возраста, сексуальной ориентации и физических возможностей.

Без сомнения, мультикультурный подход очень популярен — пожалуй, это самое популярное течение в нашей профессии за последнее десятилетие. И недопустимо, чтобы вопросы мультикультурного подхода рассматривались только в рамках одного курса; элементы этого подхода должны содержаться во всех курсах и соответствующей литературе, потому что понимание мира каждого клиента и планирование достойных и эффективных вмешательств имеет решающее значение.

Педерсен (Pedersen, 1991) описывает мультикультурный подход как новое, «четвертое» направление консультирования, присоединяющееся к традиционным трем — психодинамическому, поведенческому и гуманистическому. Это направление предлагает свое объяснение поведения человека. Мультикультурный подход заостряет внимание на ценности разнообразия культур и на признании того, что на всех людей — и, таким образом, на все отношения на сеансе консультирования — оказывают влияние паттерны мышления и поведения, обусловленные культурными особенностями. Тем не менее задача консультирования разных групп населения в рамках этого сложного течения просто обескураживает. Консультант должен быть знаком с мировоззрением клиента и в то же время общаться с ним как с индивидуальностью (Speight, Meyers, Cox, Highlen, 1991; Arredondo et al., 1996). Более того, грамотные консультанты строят отношения с клиентом, учитывая противодействие собственных личностных и культурных барьеров, которые также могут присутствовать у клиента.

Все клиенты одновременно схожи между собой и отличны друг от друга. Консультант может оказать позитивное влияние на клиента, будучи гуманным в общении. Необходимость сочетать ясное понимание и уважение бесчисленного множества культурных паттернов с признанием универсальных человеческих качеств, присущих всем людям, является основой консультирования различных групп населения.

Консультанты, способные улавливать тонкости различных культур, обладают следующими качествами:

1. Они придерживаются взглядов культурного плюрализма и стараются узнать как можно больше о различиях между расовыми/этническими группами (Ibrahim, Arredondo, 1996).
2. Они осознают влияние своей собственной этнической и культурной принадлежности на свою практику.
3. Они осознают не только преимущества, но и ограниченность своего культурного багажа, и эту ограниченность можно компенсировать лишь большей восприимчивостью к новому опыту (Arredondo et al., 1996; Corey, Corey, Callanan, 1998).
4. Они воспринимают каждого человека как уникальную личность с системой ценностей, на которую оказала влияние культура той среды, в которой он воспитывался (Sue, Ivey, Pedersen, 1996).
5. Их способы работы исключительно гибки и эклектичны в зависимости от происхождения клиента и его потребностей. Более того, эта гибкость распространяется не только на создание рабочего альянса и выбор вмешательств, но и на сам образ их жизни (Kottler, 1993).
6. Они признают влияние культурного происхождения на представления клиентов о власти, развитии, времени, решении и других понятиях, употребляющихся в консультировании (Pedersen, 1990).

7. Они свободны от предубеждений и стереотипов, которые могут повредить клиенту (Axelson, 1998).
8. Они принимают и понимают мировоззрение клиентов и стараются понять клиентов в процессе оценки, диагноза и выбора лечения (Ibrahim, 1991).

Влияние предубеждений

У вас есть предрассудки? Конечно, есть! Подумайте об этом. Что для вас является счастьем? Как вы представляете себе психически здорового человека? Ваши ответы на большинство вопросов о человеческом поведении, религии, философии или здоровье обусловлены вашим мировоззрением. Скажите, разве ваша работа заключается в том, чтобы убедить клиента, принадлежащего к иной культуре, в том, что причиной его депрессии являются не вселившиеся в него демоны, а его иррациональная система взглядов? Неужели вы думаете, что если вы покажете клиенту шаткость его представлений, то он придет к вам во второй раз?

Если вы все же утверждаете, что не воспринимаете глухих, стариков, представителей разных меньшинств, нищих или инвалидов как людей с отклонениями, эти люди способны почувствовать ваше настоящее отношение к ним, даже если вы сами его не осознаете, — ведь они видели столько несправедливости в их жизни! Поэтому — хотя ваше желание помогать всем людям в равной степени достойно похвалы — вы все равно бессознательно и ненамеренно будете подвержены действию предрассудков и предубеждений, что легко смогут почувствовать ваши клиенты. Они научились быть более чем просто осторожными, особенно из-за таких людей, которые выглядят, как вы.

Члены различных групп населения знают о своих особенностях, и консультант, который не смог изучить их, не вызовет у клиентов доверия как человек, способный оказать реальную помощь. Более того, предрассудки и предубеждения действуют в обоих направлениях. Представьте, что вы — консультант, мужчина, принадлежащий к белой расе. Вы проанализировали все ваши предрассудки и предубеждения. Вы также осознаете, что как человек, принадлежащий к культуре большинства, вы отражаете взгляды тех, на чьей стороне власть и кто не особенно сочувствует притесняемым слоям населения.

Вообразите, например, что результатом вашей практической деятельности консультанта на данный момент является наличие всего лишь трех клиентов и огромного количества неоплаченных счетов. Приближается время вашего очередного сеанса — четыре часа, — и вы уже прикидываете, как вы будете работать с новой клиенткой — сорокалетней лесбиянкой афроамериканского происхождения. Как грамотный консультант-мультикультуралист, прежде чем пригласить клиентку войти и начать сессию с теплого приветствия, вы напоминаете себе, что можно и чего нельзя делать на сессии в данном случае. Она сразу же садится, недоумевая, каким образом этот белый парень, придерживающийся традиционной сексуальной ориентации, может понять ее мир и помочь ей. У вас есть десять минут (если повезет), чтобы доказать, что вы можете это сделать.

Предрассудки, стереотипы и предубеждения отражают процесс нашего познания и понимания мира (Hayes, 1996). Короче говоря, мы стремимся классифицировать дрУ"

гих, чтобы понять себя. Наблюдая за теми, кем мы не являемся, мы можем определить, кто же мы такие. Проблема предрассудков и предубеждений появляется тогда, когда мы проявляем нетерпимость к различиям между людьми. Пока мы непоколебимо уверены в том, что именно мы находимся на «истинном» пути, а взгляды других неверны, извращены или наивны, мы остаемся слишком ригидными, что только вредит нашим взаимоотношениям с теми, кто не похож на нас.

В каком-то смысле предубеждения и предрассудки являются одним из наиболее естественных явлений в мире. На протяжении всей истории человечества люди были исключительно нетерпимы к тем, кто не принадлежал к их «клану», и потому нещадно убивали друг друга:

Ассирийцы против вавилонян, римляне против карфагенян, мавры против испанцев, буры против англичан, ирокезы против алгонкинов, паюты против ютов, хорваты против сербов, турки против армян, японцы против корейцев, перуанцы против эквадорцев, хуту против тутси, кхмеры против населения Камбоджи, ирландские католики против протестантов, союз против конфедерации, знать против бедноты, арабы против евреев, римляне против христиан, Монтекки против Капулетти, Хетфилды против Мак-Коев (Kottler, 1997b, p. 26).

После холокоста, бушевавшего во время Второй мировой войны, было зарегистрировано еще двадцать пять случаев геноцида, когда та или иная группа людей делала все возможное, чтобы полностью уничтожить людей другого вероисповедания или другого цвета кожи на данной территории (Horowitz, 1985). Может показаться, что у всех нас существует тенденция прикладывать максимум усилий, чтобы сохранить благосостояние тех, кто является членами нашего «клана», кто несет в себе те же гены, что и мы, и сделать все возможное, чтобы «чужие» не могли использовать наши ресурсы (Wright, 1994).

Поэтому отрицать свои предубеждения по отношению к той или иной группе людей нечестно. Обратите внимание, к кому вы тянетесь, к примеру, на вечеринке, а от кого стараетесь держаться подальше. Такое притяжение/отторжение может и не быть обусловлено цветом кожи или физическими данными, но все же вы обнаружите, что стараетесь находиться среди тех, кто разделяет ваши взгляды, кто принадлежит к тому же социально-экономическому классу, что и вы, кто разделяет ваши профессиональные интересы.

Любой человек, принадлежащий к группе людей, не соответствующих социальной норме, неизбежно испытывает на себе те или иные формы дискриминации. Эти различия могут быть очевидными, например физические качества, или более тонкими, например уровень образования или семейное положение (Arredondo et al., 1996). Дискриминация может быть явно выражена, например, в виде лишения голоса или запрета иметь частную собственность для афро-американцев или женщин. Скрытая дискриминация менее заметна, но не менее болезненна. Человеку могут отказать в рабочем месте из-за его сексуальной ориентации, этнической или половой принадлежности. Ребенку могут не дать ответить на вопрос в школе, потому что он — «белая шваль» или негр. Существуют тысячи способов, с помощью которых люди из разных групп населения незаметно дискриминируют друг друга.

Некоторые предрассудки и предубеждения вытекают из осознания того факта, что «плохое» может случиться с каждым из нас; дискомфорт, который мы испытываем,

глядя на инвалида или психически ненормального человека, часто связан с нашими собственными страхами. Ригидность мышления, страх неизвестного, избегание риска и много других защит влияют на гибкость поведения личности.

Существует и опасность того, что консультанты, работающие с большим количеством людей, будут классифицировать их, вместо того чтобы воспринимать каждого как индивидуальность: «У меня вчера была эта еврейская домохозяйка ...» или «Что вы делаете, чтобы преодолеть сопротивление в азиатских семьях?» или «У меня на очереди этот глухой паренек...» Эти обобщения часто ведут к недоразумениям.

Как бы вы описали следующих людей: испаноговорящую женщину, паренька, исключенного из школы, афро-американского подростка, священника? Какие образы возникают в вашем сознании, когда вы думаете об этих людях? Как протекало ваше общение с людьми, имеющими подобные ярлыки?

Когда представитель какой-либо группы населения входит в ваш кабинет, у вас неизбежно возникает мгновенное суждение о нем или о ней. Это не просто естественное, но и полезное явление. Наша жизнь, по крайней мере в прошлом, зависела от точности и быстроты оценки, кто опасен, а кто — нет. Способность постоянно оценивать и предугадывать поведение людей на основе нашего предыдущего опыта общения с другими людьми, которые кажутся такими же, как они, сохраняется у нас и передается по наследству.

В свете новой и более полной информации можно сказать, что проблема появляется, когда вы отказываетесь менять ваши изначальные суждения; вы руководствуетесь вашими предубеждениями и отказываетесь принять человека как индивидуальность, не приписывая его к какой-либо группе.

Часто человек полагает, что хотя у него и есть некое предубеждение по поводу какой-либо группы людей, он никогда не допустит того, чтобы это предубеждение повлияло на его работу. Маловероятно, что кому-то удастся полностью скрыть свои чувства от других, если у него все-таки есть какие-то предрассудки и предубеждения. Например, в области консультирования предрассудки часто влияют на постановку диагноза (Snowden, Cheung, 1990). Можно найти много примеров, подтверждающих тот факт, что какой-то диагноз гораздо чаще ставят людям из определенных групп (Jones, Gray, 1986). Среди диагностов часто встречаются специалисты, у которых есть некоторые предубеждения о пациентах низшего класса. Достаточно велика вероятность того, что диагноз тяжелого психотического расстройства поставят скорее пациенту, принадлежащему к низшему классу, чем пациенту, принадлежащему к среднему классу, у которого, однако, проявляются те же симптомы, что и у первого.

Консультанты, независимо от их пола, считают, что женщины с необычными стремлениями в области карьеры гораздо больше нуждаются в консультировании, чем женщины с обычными целями (Sinacore-Guinn, 1995; Thomas, Stewart, 1971). Это открытие поднимает очень важный вопрос: предрассудки не обязательно будут направлены против кого-то, кто отличается от нас, но также и против тех, кто являются такими же, как и мы. Социальные нормы и процесс социализации слаженно действуют, чтобы определить подходящие места для женщин, афро-американцев, пожилых людей и инвалидов. Предубеждения и предрассудки складываются относительно любой мало-мальски известной группы людей: белые англосаксы-протестанты; ветераны; члены ку-клукс-клана; гомосексуалисты; «синие воротнички»; должностные лица; провин-

циальные домохозяйки, принадлежащие к среднему классу, и владельцы БМВ — все это группы, относительно которых в нашем обществе сложились определенные стереотипы. Конечно же, этих групп намного больше.

Проблема культурной принадлежности

Как бы вы описали собственную культурную принадлежность? Вы — женщина, мужчина, латиноамериканец, белый, афро-американец, гей, южанин или баптист? Или, может быть, вы — испаноязычный гомосексуалист или афро-американская женщина? Если вы принадлежите к белой расе, что это для вас значит? Являются ли ваши европейские корни особо значимыми для вас? Что необходимо знать консультанту о вашей культурной принадлежности, чтобы действительно помочь вам?

А может быть, вы опишете вашу культурную принадлежность совсем по-другому? Подумайте над тем, насколько вы осознаете себя и свою культуру. Отличается ли ваше собственное восприятие вашей культуры от того, как ее могут воспринять другие люди, которые общаются с вами? На самом деле, мы осмелимся предположить, что ваша культурная принадлежность может включать в себя элементы нескольких культур. Последние исследования выявили, что в мультикультурном подходе есть несколько независимых категорий и что культурная принадлежность — явление гораздо более сложное, чем связь с определенной этнической группой (Das, 1996; Phinney, 1996; Ramsey, 1996). В процессе дальнейшего прояснения этой проблемы было много споров по поводу пригодности психотерапевтических подходов, созданных мужчинами-европейцами, принадлежащими к белой расе, для представителей других групп населения (Hayes, 1996; Zayas, Torres, Malcolm, DesRosiers, 1996). Джиллиган (Gilligan, 1982) и Нельсон (Nelson, 1996) весьма красноречиво убеждали, что идентичность женщин должна рассматриваться как относительная, а не абсолютная характеристика. Тогда каким же будет процесс развития чувства принадлежности у испанской девочки-инвалидки?

Развитие позитивной идентичности является задачей каждого человека на Земле, и на решение этой задачи часто влияет принадлежность к определенной группе. Огромное количество всяких «-измов» (сексизм, расизм, феминизм) выстраивают в нашем обществе барьеры, препятствующие развитию позитивной идентичности. Например, Форд, Харрис и Шойгер (Ford, Harris, Sheuger, 1991) обсуждают трудности, возникающие при развитии позитивной расовой идентичности у одаренных афро-американских учеников, указывая на конфликты, связанные с идентичностью, внутри самой группы и между группами.

Сейчас люди все больше понимают, что культурная принадлежность относительна, и признают, что «понятие идентичности, описанное западными специалистами Эриксоном, Левинсоном, Кохутом и другими, по всей вероятности не универсально» (Noage, 1991, p. 51). Многие чувствуют себя отвергнутыми и чужими, если они не оправдывают чьи-то ожидания из-за культурных различий. Консультант должен быть знаком с альтернативными подходами к проблеме культурной принадлежности, которые были бы не столь узки и помогли бы клиентам развить позитивное чувство своей идентичности.



Дети разных культур могут по-разному развивать чувство идентичности.

Один из таких альтернативных подходов был разработан Майерзом и коллегами (Meyers et al., 1991). Согласно этому подходу, самоопределение достигается путем целостного осознания себя. Эта модель состоит из семи ступеней и применима для разных людей (афро-американцы, азиаты, бисексуалы, геи, инвалиды).

Помощь в развитии идентичности является критической проблемой для консультантов, работающих с разными клиентами. Наличие четкой и определенной культурной принадлежности необходимо для дальнейшего развития и роста. Консультанты должны учитывать ограниченность традиционной теории развития для многих клиентов и должны уметь работать по другим образцам, если они подходят больше.

Предпочитаемые клиенты

Для изучения профессиональных предрассудков психиатров, социальных работников и клинических психологов попросили описать тип клиентов, который им больше всего симпатичен. И то, что из этого получилось, назвали профилем *YA VIS* [*YA VIS*: *young* — «молодой», *attractive* — «привлекательный», *verbal* — «разговорчивый, общительный», *intelligent* — «умный», *successful* — «успешный» (англ.). — прим. пер.] (Schofield, 1964). Клиент, соответствующий этому профилю, является молодым, привлекательным, разговорчивым, умным и успешным. Все группы специалистов, участвовавших в исследовании, предпочитали клиентов женского пола в возрасте между 20 и 40 годами. Социальные работники и психиатры отдавали предпочтение замужним женщинам, тогда как психологам это было безразлично. Для психологов и психиатров был приемлем определенный уровень образования: они отдавали предпочтение выпускникам средней школы, которые некоторое время уже проучились в колледже или других высших

Мнение специалиста

Конечно же, и у меня есть свои предпочтения относительно клиентов: это должен быть человек образованный и четко выражающий свои мысли — тот, кто осознает свои чувства. Наверное, это должна быть женщина, потому что у женщин лучше развита способность говорить о своих чувствах. Мне нравятся немного возбужденные клиенты, которых захватывает работа над собой, которые бросают мне вызов и которые в то же время являются активными женщинами, когда для этого приходит время. Нет ничего хуже человека, который все говорит и говорит, но никогда не меняется.

С кем я не люблю работать? Учитывая мой опыт, пожалуй, можно назвать стариков. Они просто выросли в то время, когда консультирование было недоступно. Они не знают, что значит быть хорошими клиентами. Они ждут, что я буду советовать, что им делать.

Бог играет большую роль в моей жизни, он для меня очень важен, и мне было очень трудно работать с теми, для кого это не так. Это не значит, что я не могу помочь такому человеку, просто я так чувствую. Я знаю это.

учебных заведениях, — но только не «слишком» образованным. Например, окончившие высшие учебные заведения считаются трудными клиентами. Нежелательными клиентами считаются очень молодые люди (до 15 лет) или слишком старые (после 50 лет), а также вдовы, разведенные, необразованные люди и фермеры, рыбаки, лесники и подобные неквалифицированные и малоквалифицированные рабочие.

Хотя очевидно, что у консультантов и у других профессионалов есть определенные предпочтения, выборка *YA VIS* представляет лишь небольшую часть тех клиентов, с которыми вам придется работать. Нам нравятся определенные клиенты отчасти потому, что они повышают нашу уверенность и чувство успешности нашей работы. Благодаря быстро выздоравливающим клиентам консультанты чувствуют себя более мощественными и компетентными.

Хотя определенно легче помочь клиентам, равным вам по происхождению, вероятно, что культура и ценности многих из ваших клиентов будут в корне отличаться от ваших. Главной задачей для вас будет осознать ваши собственные убеждения, обусловленные культурой, и в то же время, выйти за пределы своего ограниченного мира и признать тех, кто отличается от вас.

Консультирование и пол

Приблизительно три четверти всей вашей клиентуры будут составлять женщины. И это не потому, что у женщин больше проблем, чем у мужчин, а потому, что они являются «потенциальными клиентами» в своих семьях, — то есть теми, кто ищет помощи от других. Более того, само консультирование больше приспособлено для женщин: подразумевается, что клиенты должны быть способны к исследованию себя, к открытому выражению чувств; подразумевается, что они более ранимы и признают свою слабость. Эти качества не часто встречаются у мужчин.

Мнение специалиста

Однажды я вел группу, которая состояла, в основном, из женщин, и одна из них стала жаловаться на безответственное поведение своего мужа. Я прерывал ее несколько раз вопросом о том, что она сама делает, чтобы прекратить это, вместо того чтобы жаловаться и обвинять? Да, я признаю: как мужчина, я в значительной степени идентифицировал себя с мужем.

Но она не обращала на меня внимания и продолжала рассказывать свою историю. Я оглядел членов группы и увидел, что некоторые женщины кивают головами в знак согласия, или, возможно, таким образом они выражали свою поддержку. Я, конечно же, не был с ней согласен и потому снова прервал ее, спросив на этот раз, где все происходило, потому что я заметил, что ее монолог утомил меня (как и других мужчин).

Она посмотрела мне прямо в глаза и сказала: «Ребята, неужели вам так тяжело просто выслушать меня? Я не требую от вас внимания. Я не хочу, чтобы вы меня подталкивали или прерывали. Я вообще чувствую, что мужчины не слышат того, что я говорю».

Вот оно! Эта фраза сразу же привлекла мое внимание. Гораздо позже я стал замечать, что во многих случаях мужчина и женщина действительно говорят на разных языках.

Хотя женщины и не являются меньшинством, они подвергаются такой же дискриминации, что и меньшинства, и на них распространяются такие же предрассудки. Это действительно так, и не только потому, что большинство теорий консультирования были разработаны мужчинами белой расы и отражают их ценности и предубеждения, но и потому, что должности, дающие власть и влияние, заняты, в основном, мужчинами. И хотя это можно изменить (сейчас мужчине трудно стать президентом Американской ассоциации консультантов — профсоюза, в который входят в основном женщины), неравенство все же присутствует во многих областях.

Не считая таких великих исключений, как Мелани Кляйн и Анна Фрейд, почти все теории консультирования созданы мужчинами, и в некоторых отразились их предрассудки по поводу места, которое должна занимать женщина в жизни. Конечно, прецедентом послужило изображение «слабого пола» Фрейдом как зависимых, истеричных и низших по положению. И большинство последующих теорий продолжило укреплять этот стереотип о женщинах как сексуальных объектах, которые нуждаются в консультировании из-за скуки.

Эр-Мюстэн (Hare-Mustin, 1983) рассматривает возникающие у женщин психологические проблемы, на которые консультанты не обращают должного внимания. Так как женщин часто ограничивает стереотип той роли, которую они должны играть в семье, они часто испытывают стресс из-за нереализованных целей и рутинного образа жизни. Роль жены и матери обычно удовлетворяет женщин, но нередко она служит источником тяжелых страданий (Russo, 1990). Их мужья могут жаловаться на то, как им тяжело приходится работать, чтобы зарабатывать деньги. Но тем не менее когда им приходится временно исполнять роль сиделки, чтобы жена могла немного передохнуть, их отношение к роли хозяйки дома меняется. Даже если женщины работают вне дома такое же количество часов, что и их мужья, распределение труда и домашних обязанностей часто несправедливо, особенно когда в доме есть дети.

Роль матери часто усиливает психологические страдания женщины, независимо от того, работает она помимо ведения домашнего хозяйства или нет (Thoits, 1986), и около 70 % работающих женщин предпочитают растить детей дома, оставляя работу (Mc Bride, 1988). Большинство женщин жалуется на то, что их неправильно понимают, не ценят и возлагают на них слишком много домашних обязанностей.

Депрессия чаще встречается у женщин, чем у мужчин (Mowbray, Benedek, 1988), и у женщин депрессия длится дольше (Weissman, Klerman, 1977). В книгах Сильвии Плат, Дорис Лессинг, Элис Уолкер и других писательниц часто встречаются эпизоды, описывающие депрессивное состояние, которое слишком хорошо знакомо многим женщинам, чувствующим себя бессильными, униженными и ненужными. Каплан (Kaplan, 1983) обращает внимание на одну причину, по которой женщин чаще, чем мужчин, называют психически нездоровыми: все диагностические системы, используемые в наши дни, построены по мужским меркам. Диагностическая система *DSM-IV*, разработанная Американской ассоциацией психиатров, делает акцент на тех расстройствах, которые, по сути, являются карикатурами на традиционные роли женщин — например, описание женщин, которые слишком сильно стараются соответствовать стереотипу сексуальной женщины. Таким образом, любимыми терминами при диагностике таких женщин являются *истерия*, *пассивная зависимость* и *анорексия*. Они хорошо описывают симптомы женщины, которая старается быть подчиненной, эмоциональной, зависимой и утонченной. Хотя критики (Williams, Spitzer, 1983; Kass, Spitzer, Williams, 1983; Malgady, 1996) и утверждают, что нет эмпирических доказательств этого утверждения Каплан, консультантам тем не менее следует учитывать то, что принимая слишком конформистское поведение за патологию, можно создать женщине дополнительные проблемы.

Многие женщины, опрошенные Санфордом и Donovanом (Sanford, Donovan, 1985), жалуется на несовершенство своего тела. Женщины стремятся соответствовать некоему идеальному представлению о том, как они должны выглядеть, и в результате у них часто возникают искаженный образ своего тела и плохое представление о себе. Расстройства, связанные с питанием, являются конкретным драматическим примером того, как женщины пытаются достичь идеальных стандартов тела, установленных нашей культурой (Scarano, Kalodner-Martin, 1994). Практически все модели отличаются высоким ростом и худобой. Пытаясь влезть в узкие рамки этого идеала красоты и стройности, некоторые женщины забывают об изначальной цели и воспринимают потерю веса как некое соревнование. Наиболее частой проблемой является нервная анорексия или слишком сильная потеря веса из-за голодания. Эта проблема чаще всего встречается у молодых девушек, которые отличаются чрезмерной зависимостью, перфекционизмом и самокритикой. Булимия, или компульсивное переедание, является еще одним способом, которым женщины разрушают свое тело, злоупотребляя едой. Это часто является последствием отвержения или негативного образа себя. До попыток Сальвадора Минухина (Minuchin, Rosman, Baker, 1978) и других специалистов вылечить пищевые расстройства в рамках семейного консультирования прогнозы для таких женщин были явно не оптимистичными. Сейчас же консультанты достигают успеха на структурном уровне, включая в процесс всю семью.

Шлоссберг и Кент (Schlossberg, Kent, 1979) представили модель работы с женщинами и их специфическими проблемами, в которой уделяется большое внимание

переменам, происходящим в ходе развития. После того, как консультант ознакомился с основными кризисами, перенесенными женщиной в течение жизни — например, рождение ребенка, — его задачей является ознакомление клиентки с универсальными проблемами и принятие необходимых мер. Модель развития часто бывает трудно осуществима на практике, в частности, из-за традиционных теорий Эриксона, Фрейда, Кольберга и других людей, которые были подвержены предрассудкам, касающихся пола. Шлоссберг (Schlossberg, 1984) попытался отойти от понимания традиционной роли женщины как домработницы, чтобы уравнивать циклы развития для обоих полов.

Догерти (Doherty, 1978) также поднимает серьезный вопрос о том, подходят ли существующие способы психотерапии для женщин, учитывая, что теории личности на основе которых разработаны способы лечения, созданы мужчинами и отражают прежде всего мужскую точку зрения. Понятия «зависть к пенису» или «эдипов комплекс» и стереотипные изображения женщин как людей эмоциональных и заботливых затрудняет достижение автономности и независимости, которые восхваляются многими психологическими теориями. Феминистские подходы в области консультирования и психотерапии предлагают альтернативные исторически ограниченным теориям концепции (Enns, 1993). Внимание к вопросам, связанным с полом, должно уделяться в консультировании и женщин (Nelson, 1996), и мужчин (Levant, 1996).

Важность проблемы психического здоровья с учетом половых особенностей внимательно изучается в Национальном институте психического здоровья (Russo, 1990). Женщины в американском обществе очень часто являются плохо обеспеченными или подчас становятся жертвами домашнего насилия. Положительная корреляция между бедностью и психическими расстройствами отражена документально (Belle, 1990). Женщинам, живущим в бедности, недоступны такие службы, которые занимаются уходом за ребенком, заботой о здоровье и консультированием. Поэтому у них нередко возникают серьезные проблемы еще до того, как они обращаются за помощью. Хотя женщины часто являются жертвами домашнего насилия, они не могут открыться и попросить о помощи, отчасти потому, что жертвы обычно воспринимаются как неудачники (Koss, 1990). Женщины, которые живут в условиях грубого обращения, часто испытывают боль, подавленность и чувство стыда и вины (Russell, 1994). Для женщины семья не является убежищем от насилия, потому что члены семьи сами порой жестоко обращаются с женщинами.

В настоящее время такие жизненные проблемы, как инверсия ролей, борьба с бедностью и ответ на насилие, в сочетании с вопросами развития идентичности и позитивной я-концепции на основе тех теорий, которые освещают многие аспекты женской психологии и жизненного опыта, показывают необходимость глубоких знаний и способности к инсайту в консультировании женщин. В частности, женщина-консультант не должна думать, что быть женщиной значит понимать проблемы всех женщин мира.

Консультирование этнических меньшинств

Соединенные Штаты — страна, в которой представлены разные культурные группы, одним из которых принадлежит большая часть власти и ресурсов. Для некоторых из

тех групп, которые находятся в угнетенном положении — особенно латиноамериканцы, афро-американцы, индейцы и азиаты, — ограничены возможности занять высокое положение, а также получить помощь консультантов. Пожалуй, на настоящий момент нет более важной проблемы в нашей области, чем помощь меньшинствам в образовании, профессиональном и личностном развитии.

Из-за того, что внимание, уделяемое проблеме «политической корректности», весьма поверхностно, изменения, которые появляются в результате этой помощи, скорее носят «косметический» характер, чем глубинный. В нашей книге этому вопросу посвящена отдельная глава. Вы изучаете теорию, а затем посещаете несколько семинаров, которые повысят вашу восприимчивость к проблемам людей разных культур. Наверное, проблема и заключается в том, что того, что мы делаем в этом направлении, недостаточно.

Исследователи связывают неудачи и неэффективность программ психологической помощи с недостаточным вниманием к проблемам меньшинств (Hall, Maloney, 1983; Zayas et al, 1996). Изучив литературу, касающуюся лечения меньшинств, Холл и Мэлоуни (Hall, Maloney, 1983) пришли к следующим выводам:

1. У клиентов, принадлежащих к национальным меньшинствам, часто диагностируют более тяжелые расстройства и патологические состояния, чем у людей белой расы. Это открытие не является чем-то неожиданным, если учитывать тот факт, что большинство тестов психического здоровья не освобождены от культурных предубеждений, а большинство диагнозов не принадлежат к меньшинствам.
2. Клиенты, принадлежащие к меньшинствам, обычно обращаются в службы психологической помощи только в крайних ситуациях или в случаях тяжелых патологических расстройств, тем самым ставя психотерапевтов в затруднительное положение, потому что, вероятно, психотерапевты привыкли работать с нормальными или невротиками, принадлежащими к белой расе. Например, для населения Южной Америки является нормой справляться с психологическими проблемами за счет семьи или церкви и обращаться к консультантам или психотерапевтам только в крайних случаях.
3. Клиенты, принадлежащие к национальным меньшинствам, часто слишком рано уходят с психотерапии, обычно после первых шести сессий (Sue, 1977). Еще не установлено, случается это из-за слабой мотивации или из-за того, как их лечат.
4. В условиях нетерпимости афро-американцев лечат иначе, чем белых людей. Им чаще прописывают более сильные лекарства, подвергают изоляции, ограничениям и другим карательным способам «лечения», чем оказывают реальную помощь по вопросам профессиональной занятости и досуга (Flaherty, Meagher, 1980).
5. Люди, принадлежащие к этническим меньшинствам, по-другому относятся к психологическим вмешательствам, чем люди, принадлежащие к белой расе, — они чаще подчеркивают роль органических факторов. Например, латиноамериканцы больше верят в силу молитвы, чем в силу консультирования, если они хотят избавиться от наследственных (по их убеждению) болезней. Поэтому клиент, принадлежащий к какому-либо меньшинству, не будет настроен на успешный исход лечения, так как столь важные для него вера и надежда не работают на высших уровнях.
6. Многим людям спокойнее и комфортнее работать с теми, кого они считают такими же, как они сами (особенно если это касается расовой или этнической принадлежности). Но на сегодняшний момент существует очень мало хорошо обученных

консультантов по вопросам меньшинств, которые способны удовлетворить потребности клиентов.

7. Консультанты должны приспосабливать свои стратегии и вмешательства к культурным особенностям клиентов из национальных меньшинств, особенно принадлежащих к низшему классу. В зависимости от культуры, к которой принадлежит клиент, зрительный контакт и проявление внимания могут быть восприняты как сопротивление, пассивность или агрессия.
8. Консультирование может быть воспринято как форма социального контроля, потому что в его цели входит помощь людям с девиантным поведением приспособиться к культурным нормам большинства. Для клиентов из национальных меньшинств такая помощь является источником проблем, потому что основа конфликта может быть как раз в различии ценностей субкультуры и большинства.

Холл и Мэлоуни (Hall, Maloney, 1983) полагают, что смягчить конфликты, появляющиеся из-за разрыва между культурными ценностями, можно, уменьшив доминирующую роль одной из них. Когда две точки зрения из разных культур вступают в противоречие, консультант должен признать, что каждая из этих точек зрения правомерна в рамках своей культуры (Pedersen, 1990).

Сью (Sue, 1983) говорит, что признание собственных культурных предрассудков является лишь первым шагом из множества других, которые ведут в конечном итоге к успешному лечению клиентов из этнических меньшинств. У консультантов также должна присутствовать сильная мотивация узнать и изучить особенности других культур. И в конце концов, консультант должен разработать такие способы вмешательства, которые подошли бы для представителей всех культурных групп и позволили бы работать с каждым клиентом как с индивидуальностью. Бесконечно обсуждая различия между этническими группами, мы рискуем забыть об уникальности каждого члена такой группы. Принадлежность к какой-либо этнической группе является лишь одной из множества переменных, которая может помочь нам понять клиента и работать с ним. «Если мы просто знаем о том, что американцы, в основном, люди открытые, склонные к соревнованию, точно высказывающие свои мнения, независимые и так далее, то это мало поможет нам в психотерапевтической работе» (Sue, 1983, p. 589). Точно так же знание культурной принадлежности клиента необходимо, но не достаточно для того, чтобы контакт был проникнут истинной эмпатией.

Существует серьезная потребность не только в изучении особенностей расовых и этнических групп, но и в программах, обучающих консультантов работать с такими группами (Casas, Ponterotto, Gutierrez, 1986). Педерсен (Pedersen, 1988) описывает три стадии освоения мультикультурализма: осознание, знания и умения. Таким образом, как человек, обучающийся консультированию, вы должны учиться осознавать вашу собственную точку зрения, накапливать знание о других культурах и развивать навыки общения с представителями этих культур. Эти шаги одинаково важны и для студентов, и для практикующих специалистов, независимо от расы или этнического происхождения. Олер (Oler, 1989) утверждает, что и афро-американские консультанты, и консультанты, принадлежащие к белой расе, могут повысить свой профессиональный уровень, повысив степень понимания особенностей психологического склада и поведения людей, принадлежащих к черной расе. То, что вы принадлежите к той же расе, что и ваш клиент, еще не значит, что вы знаете и понимаете всех людей этой расы.

Мнение специалиста

Я помню, как одно время вел группу, в которой было несколько индейцев. Мне казалось, что я очень тонко чувствую их потребности, и я приложил все усилия, чтобы им было уютно и комфортно в группе.

Однажды я заметил, что одна девушка из группы этих студентов не пришла. Она не пришла и на следующий раз. Но я подумал, что буду слишком навязчив и нечуток, если начну ускорять ход событий. Я был смущен таким ее поведением, и даже не сообразил, что можно позвонить. Если честно, то я был просто зол.

Позже я узнал, что в ее семье кто-то умер, и, согласно традициям, она должна была прервать нормальную деятельность, чтобы посвятить себя году скорби. Когда я спросил других индейцев, почему она не позвонила и не рассказала мне о том, что произошло, они ответили, что не она должна была мне сказать, а я должен был ее спросить.

Точно так же при рассмотрении проблем, возникающих при лечении людей из других этнических меньшинств, можно увидеть следующее: разница между культурами, к которым принадлежат клиент и психотерапевт, может послужить причиной постановки неправильного диагноза просто из-за того, что поведение клиента рассматривалось вне контекста его культуры. (Snowden, Cheung, 1990; Zayas et al, 1996).

Кроме необходимости осознания и понимания, консультант должен обладать особыми навыками работы с клиентами разного происхождения. Хотя литературы на эту тему становится все больше, к сожалению, достигнут весьма незначительный консенсус по поводу критериев оценки поведения при консультировании представителей разных культур. Но, по крайней мере, уже создан некоторый запас знаний, касающихся мультикультурализма, которыми желательно (если не обязательно) обладать каждому компетентному консультанту (DeLucia-Waack, 1996).

Эта задача является особенно трудной, ведь существует так много различных народов, каждый из которых имеет свои особенности. Даже выделение таких групп, как «латиноамериканцы» или «азиаты», будет некорректным, потому что внутри них существуют разнообразные подгруппы. Для японцев и китайцев — или перуанцев и кубинцев — объединение их культур в одну группу будет серьезным оскорблением. Как студенту, вам будет полезно знать о поэтапном подходе к изучению этих особенностей, первым шагом в котором будет изучение обычаев каждой культурной группы, с которой вы можете столкнуться в своей практике. Лучше попробовать познать эти особенности опытным путем, «присоединяясь» к этим культурам. Ваша цель — стать экспертом мира, в котором живет каждый из ваших клиентов. Каждый новый клиент — это новая возможность, позволяющая вам изучить как можно подробнее новую культуру, ее обычаи, ценности и мировоззрение.

Консультирование пожилых людей

В новом веке, когда большинство из вас уже станет консультантами на пике профессиональной продуктивности, большую часть населения Северной Америки бу-

дут составлять пожилые люди. Вряд ли можно сомневаться, что единственное направление в области оказания профессиональной помощи, которое будет процветать и распространяться, — это консультирование пожилых людей. Число людей, которым за 65, увеличится в семь раз; если в 1900 году к этой категории людей относился каждый тридцатый американец, то к 2020 году это будет каждый пятый (Eisdorfer, 1983). Продолжительность жизни, по всей вероятности, увеличится до 80 или даже до 90 лет. И возраст 65 лет будет считаться скорее зрелым, чем пенсионным. Пожилые горожане захватят потребительский рынок, они будут контролировать значительную часть производства, семейной жизни и просто образа жизни людей. И вместе с этой переменной ролей, возможностей и ожиданий появится новая проблема — адаптация пожилых людей — и на плечи консультантов и психотерапевтов ляжет ответственность за содействие в адаптации и разрешении конфликтов.

Хотя в консультировании молодых и пожилых людей больше сходства, чем различий, некоторые сложности возникают именно со зрелыми клиентами, поэтому в данном случае необходимо наличие определенных знаний.

Американская ассоциация консультирования опубликовала перечень требований для консультантов, занимающихся проблемами пожилых людей, и специалистов по развитию человека (Meyers & Sweeney, 1990). Дело не только в необходимости учитывать более богатый жизненный опыт в такой работе, но и в том, что на вынесение диагноза могут влиять базовые медицинские или физиологические проблемы (Waters, Goodman, 1990).

Компенсацией за эти проблемы диагностики является огромное удовлетворение, которое получают консультанты от своей работы с пожилыми людьми. По мнению Хаусман (Hausman, 1991), самым привлекательным в работе с пожилыми людьми является то, что нам в жизни очень нужна мудрость старших. Она заметила, что многие специалисты в этой области рассказывали о том, что они наслаждаются близкими и теплыми отношениями с бабушками и дедушками. Им нравится работать с такими людьми, невзирая на то, что пожилые люди могут называть консультанта «дорогушей», спорить об их зарплате, вызывать шквал ответных чувств, связанных с контрпереносом, и очень расстраиваться, когда консультант прерывает историю, которую они рассказывали раньше уже много раз.

В некоторых подходах пожилые люди рассматриваются как беспомощные, инвалиды и бремя общества. Существуют специальные заведения, в которых пожилых людей могут кормить, одевать и ухаживать за ними до самой смерти. Подобные заведения часто воспринимаются как места, в которых люди впадают в депрессию, шатаясь без дела и постепенно забывая, кто они и где они. Те, кто более активен, могут играть в карты, смотреть телевизор, переключая каналы или просто гулять.

В иной концепции старения, предложенной Айсдорфером (Eisdorfer, 1983), пожилые люди рассматриваются как уважаемые взрослые, обладающие богатством ценного жизненного опыта, умений и навыков, приобретенных в течение жизни. Раньше пожилые люди воспринимались как мудрецы, к которым молодые люди обращаются за советом и помощью; теперь же они — просто «старые развалины», «пережитки прошлого». Старость — время физических изменений: волосы становятся реже и седеют, кожа теряет эластичность и нежность, тело усыхает, мышцы становятся дряблыми и теряют прежнюю силу. Суставы становятся менее подвижными, кости — хрупкими,

Мнение специалиста

Моя работа предполагает возможность выезда на дом к престарелым пациентам, и знаете, мне пришлось просто забыть все то, что я когда-то учил об этом. Я собираю их в группы и пытаюсь заставить говорить о своих проблемах. Удивительно, но многие из них так одиноки или, по крайней мере, кажутся такими. Позже я понял, что одиночество является проблемой скорее для молодых людей.

Короче говоря, я стал вести такую группу, — и это был просто цирк. Они перебивали друг друга. Один мужчина болтал даже тогда, когда его никто не слушал, и это его абсолютно не волновало. Поначалу я чувствовал себя бесполезным, потому что не мог применить те умения, которыми меня когда-то обучили. Потом я перестал об этом думать и понял, что действительно могу помочь им, просто слушая их истории и помогая им слушать друг друга. Многие члены группы не хотели меняться; на самом деле, им это было просто не нужно. Но все же они очень хотели, чтобы их выслушали.

сердце функционирует хуже и кровь перемещается по артериям очень медленно. Процесс пищеварения замедлен, время реакции становится дольше, легкие работают хуже и в организм поступает меньше кислорода, а следовательно, падает уровень энергии в теле. Все органы чувств теряют свою остроту и точность, и старый человек становится более изолированным, раздражительным и подверженным частым сменам настроения, так как он получает все меньше и меньше информации от зрения, слуха, вкуса, осязания и запаха.

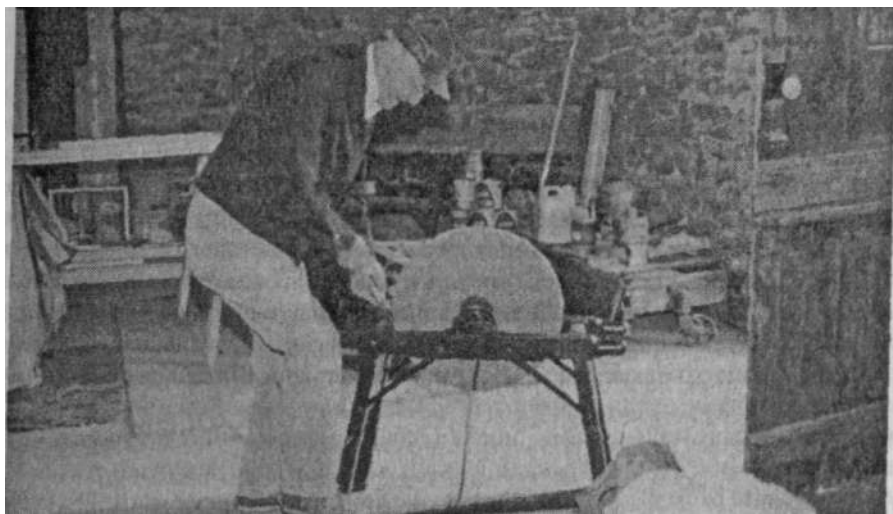
Но все же влияние симптомов физического истощения часто не носит такого глобального характера, и стереотипный образ старика как медлительного и хрупкого человека с искаженным восприятием окружающего вряд ли может правдиво отражать реальность. Изучив биохимические и физиологические изменения, ученые сделали вывод о том, что замедленное мышление, восприятие и психическая деятельность (особенно у тех, кто не страдает серьезными заболеваниями, нарушающими всю жизнедеятельность в целом) не обязательно ограничивают привычную полноценную деятельность. Однако это совсем не значит, что вам не придется как-то приспособливать свои техники к представителям этой группы населения. Здесь можно посоветовать изменить техники оценки, продолжительность сессий и методы, которыми вы обычно пользуетесь. Все-таки пожилые люди сохраняют способность осознавать себя и достигать инсайта. Им нужна поддержка. Они могут быть чуть более осторожными в психической и физической жизни, чем все остальные, но они все же думают, чувствуют, действуют и хотят быть более успешными.

Традиционно, по крайней мере в те времена, когда Эрик Эриксон сформулировал свою теорию развития, поздняя зрелость считалась порой разрешения кризиса безнадёжности и интеграции жизненного опыта в себе самом. Пожилые люди должны были придать смысл всему, что они сделали в своей жизни, и подготовиться к неизбежной смерти. В возрасте 81 года Эриксон, находясь на этой самой последней стадии жизни, пересмотрел многие из своих взглядов на старость и обратил внимание на то, что в это время достигают зрелости некоторые элементы креативности и продуктивности, которые, возможно, не полностью развиты на предыдущих стадиях (Hall, 1983). Благодаря

ролям бабушек и дедушек, посильной работе и личной жизни пожилые люди способны не утратить способность наслаждаться, удивляться и радоваться, как это было и в детстве.

Б. Ф. Скиннер — еще один мыслитель, оказавший влияние на развитие психологии в двадцатом веке — также писал, как он сам боролся за то, чтобы сохранить способность действовать, как прежде, эффективно, и сопротивлялся своему старению в качестве мыслителя, в то время как его тело неумолимо продолжало увядать (Skinner, 1983).

Таким образом, основной задачей развития пожилых людей является достижение максимального уровня продуктивности и психической деятельности, несмотря на физическое увядание. «Старость подобна чрезмерной усталости. Единственное различие заключается в том, что от нее нельзя избавиться, расслабившись или отдохнув» (Skinner, 1983, p. 241). Люди пожилого возраста должны признавать свою неполноценность и искать другие пути достижения прежних целей и удовлетворения прежних потребностей. Смерть, неотвратимая и неизбежная, подкрадываясь ближе и ближе, становится очень серьезной проблемой для пожилых людей. Одних начинают терзать страхи; другие ждут смерти как окончательного избавления от земных страданий. Однако когда у пожилых людей есть возможность поговорить об их страхах, большинство из них способно решить эту задачу, принять неизбежное и продолжать жить полной жизнью в отведенное им время. Когда при разговоре на тему смерти — с родственниками, друзьями, медсестрами, докторами или консультантами — возрастает дискомфорт, важно определить, чей это дискомфорт: пожилого человека или консультанта (Wass & Myers, 1982).



Не ушедший на пенсию пожилой мужчина на вершине своей профессиональной деятельности. Для активных и деятельных людей молодость — скорее состояние души, чем возраст.

Встреча смерти — это последняя возрастная задача для каждого человека. Смерть терпеливо поджидает всех, независимо от того, как и когда она приходит — неожиданно, принося с собой боль, или нет, во время сна или занятий сексом. Вуди Аллен (Woody, Allen, 1976) с легкостью признает: «Не то чтобы я боюсь умирать. Я просто не хочу присутствовать при этом» (р. 106). Если действительно существует «процесс» умирания, помимо стадий умирания, выделенных Элизабет Кублер-Росс — отрицание, ярость, ожидание, депрессия и принятие (которые подразумевают, что смерть достаточно терпелива, чтобы ждать, пока человек пройдет через все стадии), — то консультант мог бы облегчить его.

На протяжении всей истории человечества старики всегда выполняли важную функцию передачи житейской мудрости от поколения к поколению. Будучи учителем, гуру, шаманом или дедушкой (или бабушкой), старшие обучали молодежь всему накопленному ими в течение жизни опыту, чтобы и они могли справиться с жизненными трудностями. Пожилые люди, рассказывая истории или делясь жизненным опытом, несут ответственность за поддержание семьи и передачу народных традиций. Они надеются, что выслушав рассказ об их собственных ошибках, неудачах и слабостях, их протееже смогут избежать этого в своей жизни.

Существует множество публикаций на тему развития и старения. Поэтому во время учебы вам придется прочесть много литературы по поводу консультирования престарелых людей. Даже если вам неинтересна эта область, все равно вам понадобятся основные знания и умения, потому что число пожилых людей, которые обратятся к вам за помощью, будет увеличиваться. Старение является естественным процессом в цикле развития, и совершенно не нужно его игнорировать при работе с этой группой населения.

Консультирования лесбиянок и геев

До недавних времен профессиональные консультанты скупались на внимание к представителям сексуальных меньшинств. Исторически геи и лесбиянки в значительной степени подвергались дискриминации и репрессиям. Отвергаемые обществом и заклеенные законодательством и системой здравоохранения, гомосексуалисты вынуждены были оставаться невидимками и скрываться (Dworkin, Gutierrez, 1989; Fassinger, 1991). До 1973 года гомосексуальность рассматривалась психиатрией как психическая болезнь, и только после публикации *DSM-III-R* в 1987 году вся информация о гомосексуальности стала открытой. Таким образом, исторически не рассматривались потребности геев и лесбиянок в консультировании и развитии, и их проблемы не включались в большинство образовательных программ для консультантов (Buhrke, Douce, 1991).

Комитет по правам человека Американской ассоциации консультирования в 1987 опубликовал документ, в котором консультанты призывались к ответственности за развитие потенциала всех клиентов. Чтобы достичь этого, консультант должен был:

(а) постоянно прорабатывать свое отношение, восприятие, свои чувства, стереотипные точки зрения и поведение, которые, будучи предвзятыми и ограниченными, могут

Мнение специалиста

Гомосексуальность никогда не согласовывалась с моими взглядами и религиозными убеждениями. Мне просто казалось, что это неправильно. На эмоциональном же уровне я реагировал более бурно. А потом я узнал, что одна из моих клиенток, с которой у меня сложились довольно близкие отношения, была лесбиянкой. Я пытался ничем не показывать, что я шокирован — или испытываю отвращение. Но странно, что эта женщина была мне уже настолько дорога, что ее сексуальная ориентация не играла для меня практически никакой роли. Она была очень доброй и честной женщиной.

Она рассказала мне свою историю и многое о своем образе жизни. В конечном счете, я даже мог собою гордиться, так как мне удалось преодолеть мои собственные предрассудки по поводу людей, которые ведут образ жизни, отличный от моего. Я все еще испытываю дискомфорт при обсуждении данной темы, но вероятно, это из-за моих собственных проблем с сексуальностью. Но что меня удивило больше всего, так это то, что в прежние времена я даже представить себе не мог, что смогу эффективно работать с этой группой населения. Теперь мне даже нравится работать с проблемами в тех областях, где у меня мало опыта.

повредить женщинам, этническим меньшинствам, пожилым людям, геям/лесбиянкам и инвалидам; (б) отдавать должное повышенной чувствительности других людей, групп или обществ к дискриминации, ограничивающей их возможности; (в) отстаивать права каждого клиента на личную, профессиональную и политическую деятельность, (р. 1)

Поэтому консультанты должны избавиться от стереотипных взглядов на сексуальную ориентацию в процессе специального тренинга и начать активно собирать информацию об образе жизни геев и лесбиянок, о развитии их личности, об их проблемах общения и о других вопросах, чтобы консультанты и центры, занимающиеся проблемами развития, смогли оказать эффективную помощь всем 22 миллионам геев и лесбиянок, живущих в Соединенных Штатах Америки (Fassinger, 1991).

Проблемы геев/лесбиянок

Существует множество проблем, характерных только для этой группы населения, о которых вы непременно должны знать.

Развитие личности. У геев и лесбиянок часто возникают проблемы с принятием своей сексуальной ориентации и удовлетворенностью ею (Miranda, Storms, 1989). Был выявлен ряд стадий развития личности геев/лесбиянок — начиная от смущения, возникающего при сравнении с остальными, через принятие, терпимость и далее к гордости и синтезу (Fassinger, 1991).

Реакция окружающих. В консультировании вы можете столкнуться с проблемами, которые появляются у тех, кто не скрывает свою сексуальную ориентацию, в отличие от тех, кто не распространяется о своей личной жизни. Некоторые клиенты могут попросить поддержки, чтобы справиться с реакцией остальных на их стиль жизни.

Мнение специалиста

Если вы работаете с ВИЧ-инфицированными клиентами, вам необходимо забыть о своей брезгливости. Например, если какой-то человек недавно занимался сексом, вы должны будете задавать ему очень откровенные вопросы. Использовал ли он презерватив? Предохранялся ли он?

В одной семье я наблюдаю, как дети справляются с ситуацией, после того как они узнали, что их мать больна СПИДом. Когда я смотрю на нашу с ними сессию со стороны, то вижу, насколько я неуверен и нервозен, разговаривая с ними. А на самом деле все просто — я боюсь говорить с ними о смерти. Смерть — это враг. Я хотел бы чувствовать по-другому, но мой интерес скован страхом. Может, это довольно слабый интерес, но все же он толкает меня на дальнейшие исследования в этой области.

Проблемы карьеры и профессиональной деятельности. Множество гомосексуалистов сталкиваются с дискриминацией на работе, и консультант должен быть внимателен к проблемам, которые могут возникнуть с планированием жизни/ карьеры у таких клиентов. Консультант должен знать, какие сферы профессиональной деятельности более терпимы к сексуальной ориентации, должен быть внимателен к парам геев или лесбиянок, где оба партнера заняты каждый своей карьерой, и должен быть осведомлен о возможностях, доступных гомосексуалистам.

Расовые, этнические и региональные проблемы. Исторически сложилось так, что геи и лесбиянки часто подвергались дискриминации и насилию, живя в гетеросексуальном обществе. А если еще учитывать расовую и классовую принадлежность, то степень дискриминации возрастает в два, а то и три раза. Географические и региональные различия также могут повлиять на гомосексуальную субкультуру и на доступные для геев и лесбиянок возможности. Консультант должен знать об этих проблемах и быть готовым поддержать и подбодрить клиентов, подвергающихся дискриминации в разных областях.

Изоляция. То, что человек не скрывает свою гомосексуальность и открыто ведет соответствующий образ жизни в гетеросексуальном обществе, может быть причиной появления чувства изолированности и страха дискриминации и отвержения. Консультанты должны знать об опасности изолированного образа жизни и побуждать геев и лесбиянок к полноценному общению как с гомосексуалистами, так и с обыкновенными людьми.

Проблемы, возникающие в паре. Гомосексуалистам, как и другим людям, необходимо подтверждение законности их образа жизни и обязательств перед своими партнерами. Вдобавок к специфическим проблемам, с которыми сталкиваются пары геев/лесбиянок, для них существуют и типичные конфликты, которые неизбежно появляются при любых близких взаимоотношениях. Консультант должен быть хорошо осведомлен как о специфических проблемах гомосексуальной пары, так и об обычных проблемах всех нар.

Насилие по отношению к гомосексуалистам. На протяжении всей истории часто встречаются преступления, совершаемые на почве ненависти к геем и лесбиянкам, — от словесных оскорблений и клевет до актов насилия и убийств. Такое положение вещей наносит тяжелый удар самооценке гомосексуалиста и может привести к депрессии и появлению чувств беспомощности, стыда и вины. Консультанты должны оказывать поддержку жертвам насилия и пытаться в работе с ними устранить негативные эффекты, которые оказало подобное насилие на самооценку геев/лесбиянок. Также консультанты могут помочь клиентам направить их чувства в благоприятное и активное русло, чтобы те могли постоять за себя в случае, если они подвергнутся насильственным действиям из-за своей сексуальной ориентации.

И еще одно замечание: большинство геев и лесбиянок предпочитают работать с консультантами, чья сексуальная ориентация соответствует их собственной, и некоторые уходят от гетеросексуальных консультантов (Liddle, 1997). Если вам трудно развить прочный альянс с подобным клиентом, вероятно, вам не помешает знать о тех местах, куда можно направить пациента с большей для него пользой.

Консультант и проблема СПИДа

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) был обнаружен в 1983 году, хотя на самом деле появился в начале 60-х годов XX века. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) является одной из последних фаз развития ВИЧ-инфекции. Изначально эта болезнь воспринималась как угроза для особых групп населения. Однако вирус распространился, и в Северной Америке идет так называемая «третья волна» этого заболевания (Gordon, Shontz, 1990; Kain, 1996). «Первая волна» коснулась, в основном, гомосексуалистов; «вторая волна» затронула наркоманов, которые вводили себе наркотические вещества внутривенно; а с «третьей волной» вирус распространился и на гетеросексуальное население. На значительность эпидемии СПИДа обратили внимание только в 1983 году, когда Служба здравоохранения Соединенных Штатов Америки объявила СПИД проблемой первостепенной важности, и в 1988 году брошюры с информацией по этому поводу были разосланы по всем домам. Принимая во внимание серьезность болезни, продолжение ее распространения и те специфические проблемы, которые следуют из самой болезни, консультант должен быть готов работать с проблемой СПИДа и обладать необходимыми для этого знаниями.

ВИЧ является весьма необычной и сложной проблемой для консультанта. Хотя это соматическая болезнь и потому требует медицинского лечения, влияние этого вируса распространяется и на волевую деятельность человека, а через нее — и на другие психологические качества (Cochran & Mays, 1989). Наличие СПИДа у человека определяется посредством специального анализа на ВИЧ; и если этот анализ дает положительные результаты, значит, человек болен СПИДом. И поэтому у консультанта, работающего с проблемами СПИДа, появляются две основные задачи: 1) оказывать услуги людям, больным СПИДом, и 2) рассказать здоровым людям о том, что нужно делать, чтобы избежать заражения.

Роль специалиста по санитарному просвещению является новой и потому сложной для консультантов, но все же она необходима, так как ВИЧ не лечится, но от него легко уберечься. Консультант должен быть готов к откровенным разговорам о сексе и

способах предохранения. Образовательные программы на тему СПИДа должны помочь осознать степень риска заражения этой болезнью, помочь усвоить принципы «безопасного секса» и помочь сформировать поведенческие навыки, необходимые для применения полученных знаний в жизни (Castronovo, 1990; Gordon, Shontz, 1990; House, Walker, 1993; Kain, 1996; Odets, Shemoff, 1995).

Существуют проблемы, особо затрагивающие гомосексуальных клиентов и требующие от консультанта четкости и точной информации. Это проблемы моногамии и верности, принятие решения о том, проходить тест на ВИЧ-инфекцию или нет, и что делать в случае, если анализ даст положительный результат. Также необходимо помнить о вопросах конфиденциальности в процессе работы с клиентом. Консультанты должны помнить о вероятности посттравматического стрессового расстройства, особенно при работе с геем или лесбиянкой, которые уже испытали разные трудности, связанные со СПИДом (Martin, 1989; Williams, Stafford, 1991).

Эпидемия СПИДа является источником множества проблем для консультантов из-за необходимости разрабатывать новые подходы и техники, играть ведущую роль при обучении клиента предохранению и, что, наверное, является самым важным, из-за необходимости сталкиваться с ранимостью и дискомфортом, который испытывает человек по поводу этой опасной и трагичной болезни.

Консультирование клиентов с физическими недостатками

Клиенты с физическими недостатками, или инвалиды, обращаются к консультантам через реабилитационные службы, которые существуют для того, чтобы удовлетворять потребности клиентов и разрабатывать программы физического и эмоционального восстановления. Основные направления реабилитационной работы консультанта — это исследования возможностей трудоустройства и постановка целей в обучении. Однако консультанты должны помнить, что у таких людей могут быть проблемы эмоционального характера, не связанные с их физическими недостатками.

Люди с физическими недостатками часто имеют возможность жить полной жизнью благодаря развитию технологий, политики и общества (Greenwood, 1987). В наши дни мы должны думать об инвалидах как о людях, обладающих «иными способностями», чтобы не ранить их самих. Вамат (Wamath, 1989) рассматривает этот вопрос под другим углом и утверждает, что все мы «временно трудоспособны». Он предполагает, что условия жизни у всех разные, но они могут измениться. Такая перспектива может кого-то расстроить, так как получается, что мы не можем контролировать нашу судьбу. Или наоборот, она приободрит кого-нибудь, доказывая, что мы, оказывается, можем приспособиться к чему угодно.

Консультанты должны знать о проблемах, с которыми сталкиваются клиенты с физическими недостатками, и чутко к ним относиться. К тому же члены семьи инвалида могут испытывать чувство вины, злости, обиды и беспомощности, потому что они не знают, как справиться с этой проблемой. Такие чувства могут испытывать как братья и сестры, так и супруги и родители. Из-за того, что инвалид требует повышенного



Люди, прикованные к инвалидной коляске, необязательно должны чувствовать себя неполноценными.

внимания и заботы, другим членам семьи будет неудобно просить об удовлетворении собственных потребностей. Консультант должен помочь членам семьи так научиться контролировать время, чувства и деньги, чтобы все получали должную долю внимания и поддержки в семье.

Дети-инвалиды являются источником особенно серьезных проблем для родителей и других детей в своей семье. Селигман (Seligman, 1983) сделал вывод о том, что так как дети-инвалиды требуют особой заботы о себе, они становятся обузой для других членов семьи, которые из-за этого все чаще забывают о себе и друг о друге. Естественно, присутствие в семье ребенка-инвалида не всегда вызывает подобную ситуацию. Часто такой опыт побуждает братьев и сестер учиться заботиться друг о друге, и это ценное качество они сохраняют на всю жизнь. Однако консультант должен помнить о том, что проблемы могут быть не только у «идентифицированного пациента» — ребенка-инвалида, — но и других членов семьи.

Об этой проблеме нам может напоминать принцип, который является верным при всех семейных проблемах: если у одного члена семьи начинают проявляться какие-либо симптомы, они обязательно подрывают привычный ход жизни каждого человека в этой семье. В частности, если инвалид не может нормально приспосабливаться к окружающим условиям, то напряжение и стресс, связанные с ним, могут явиться причиной возникновения проблем у других детей. Вдобавок к тому, что они будут испытывать чувство вины и обиды, дети станут отыгрывать, чтобы привлечь внимание, так как, согласно нормам семьи, внимание приравнивается к заботе. Как бы то ни было, часто рекомендуется вовлекать семью в работу с инвалидами.

Резюме

В каком-то смысле каждый клиент, которого вы видите, является представителем особой группы населения со своими особыми проблемами. Тем не менее представители некоторых групп из-за предрассудков и дискриминации страдают больше, чем того заслуживают. Более того, некоторые из представителей особых групп населения склонны недооценивать услуги консультантов.

Существует много литературы, в которой детально описана вся сложность данной проблемы, тщательно обсуждается специфика особых групп населения и предлагаются специальные методы их лечения. Ваша задача как консультанта заключается в том, чтобы изучить особенности каждой группы населения, разработать особые способы консультирования отдельных людей и семей, а также осознать свои собственные предубеждения и понять, как они влияют на ваши мысли и на общение с клиентом.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Опишите культурные, этнические, религиозные и расовые факторы, оказавшие влияние на формирование вашей личности. Если бы вы работали с консультантом, что бы вы хотели, чтобы он знал о вашей культурной среде?
2. На ваше восприятие реальности в значительной степени повлияло то, что на протяжении всей жизни вам внушали члены семьи, учителя, книги, средства массовой информации и более всего ваша культурная среда. Перечислите как можно больше таких «социальных конструкторов», которые сделали вас тем, что вы есть сейчас, и сформировали ваши ценности.
3. Представьте, что завтра утром вы проснетесь и обнаружите, что стали представителем другой расы и цвет кожи у вас не тот, что вчера. Что вам будет труднее всего принять после того, как вы отойдете от начального шока и к вам вернется способность нормально рассуждать?
4. Как вы думаете, какие ограничения вы испытываете из-за своего пола? Что изменилось бы в вашей жизни, если бы вы были представителем противоположного пола?
5. Опишите эпизод из вашей жизни, когда вы подвергались угнетению со стороны кого-либо. А теперь представьте, что вы обращаетесь за помощью к человеку, который похож на тех, кто когда-то притеснял вас.

Домашнее задание

Одним из способов расширить ваши представления о различных культурах является просмотр фильмов, в которых ярко выражена тема мультикультурализма. Вот некоторые примеры таких фильмов: *Птичья клетка (Birdcage)*, *Клуб счастливых (Joy Luck Club)*, *Бремя белого человека (White Man's Burden)*, *В прежние времена (Once Were Warriors)*, *Мечты Хуна (Hoop Dreams)*, *Посмеишь — людей насмеишь (Fools Rush In)*,

Шесть ступеней на пути к независимости (Six Degrees of Separation), Опасные умы (Dangerous Minds), Тайны и ложь (Secrets and Lies), Моя семья (MiFamilia), Черная мантия (Black Robe).

Соберитесь вместе с коллегами, друзьями или членами вашей семьи и посмотрите какие-нибудь фильмы из перечисленных выше (или известные вам другие на ту же тему). После просмотра поговорите друг с другом о том, чем вас взволновал этот фильм. Обсудите фильм между собой, но не как критики, а как люди, которых затрагивает тема культурных различий.

Рекомендуемая литература

Axelson, J. A. (1998). *Counseling and development in a multicultural society* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Cook, E. P. (Ed.). (1993). *Women, relationships, and power: Implications for counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association.

Gilbert, L. A., & Scher, M. (1999). *Gender and sex in counseling and psychotherapy*. Boston: Allyn & Bacon.

Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Simek-Morgan, L. (1997). *Counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*. Boston: Allyn & Bacon.

Laidlow, T. A., & Malmo, C. (1990). *Healing voices: Feminist approaches to therapy with women*. San Francisco: Jossey-Bass.

Vontress, C. E., Johnson, J. A., & Epp, L. (1999). *Cross-cultural counseling: A casebook*. Alexandria, VA: American Counseling Association.

4 Часть

Профессионализм консультанта

14

глава

Этические и правовые вопросы

Представьте себе, что вы проработали с одним юным клиентом три месяца. Вначале он был скрытен и насторожен. И вам пришлось терпеливо и аккуратно использовать свои навыки построения отношений и создания доверительной атмосферы, чтобы преодолеть его сопротивление.

Наконец ваш клиент начинает понемногу раскрываться и делиться своими переживаниями. Но каждый раз, когда у вас что-то получается, он спешит спрятаться в свою скорлупу, защищаясь при помощи таких замечаний, как: «Вы всегда используете одни и те же приемы. Не суйте свой нос в жизнь других людей». Вы постоянно успокаиваете его, напоминая о конфиденциальности ваших встреч и отношений. Он многократно проверяет вашу честность, постоянство ваших установок и ценностных ориентации. Вы выдерживаете его проверки, направляя все свое внимание на работу с ним. Таким образом, неоправданно много времени на консультациях тратится на то, чтобы доказать вашу благонадежность.

Но вот ваши силы и терпение начинают истощаться. И после всех колебаний и нескольких фальстартов клиент постепенно начинает раскрывать вам свои тайны, внимательно отслеживая при этом ваши реакции на его слова. Он удовлетворен тем, что вы занимаете нейтральное положение и принимаете его (что вы сознательно контролируете), и продолжает рассказывать вам о своей проблеме. Выясняется, что этот шестнадцатилетний мальчик вполне успешно делает карьеру наркоторговца, продавая стимуляторы, депрессанты, кокаин и иногда героин другим детям, обучающимся в средней школе. Он не собирается бросать это занятие. На самом деле он любит свою работу. Он объясняет, что, в конце концов, таким образом он получает власть, уважение и друзей. Ему нравится испытывать возбуждение и рисковать. Ему нравится, что его «клиенты» находятся в зависимом от него положении. С деньгами у него тоже все в порядке. Нет, он ни в коем случае не собирается оставлять столь доходную «профессию». Но он испытывает легкое чувство вины и хочет, чтобы вы помогли успокоить его совесть. Он напоминает вам, что если вы не сможете помочь ему, он всегда найдет того, кто сможет это сделать. Он замечает ваше колебание и, смеясь, обращает ваши слова против вас же: «Вы должны помнить о конфиденциальности, а это значит, что ничего из сказанного не может выйти за пределы этой комнаты». У вас есть буквально не-

сколько секунд, чтобы определить, какую из следующих возможных позиций вы займете и что вы будете делать дальше:

1. Поскольку самый священный принцип в консультировании — это соблюдение конфиденциальности и защита интересов клиента, у вас нет выбора и вы должны выполнять взятые на себя обязательства. В конце концов, ваше предназначение не заключается в том, чтобы указывать людям, как им следует жить, или осуждать их.
2. Защита общественного благополучия (в данном случае жертв торговли наркотиками) стоит превыше обещания, данного одному единственному клиенту, который, кроме того, столь несознателен и безответственен в своих действиях. И поэтому, в целях защиты общественного благополучия и, возможно, в конце концов, ради блага самого клиента, вам следует сообщить в соответствующую инстанцию о его противоправных действиях для того, чтобы были предприняты необходимые меры.
3. Следует убедить этого молодого человека прекратить совершать противоправные действия и предупредить, что в противном случае вы будете вынуждены сообщить о его действиях родителям и руководству школы.
4. Очевидно, что у этого мальчика есть определенные отклонения, и он не отвечает за свои действия. Необходимо поддерживать естественный процесс развития психотерапевтических отношений. Остается лишь надеяться, что ваш клиент будет изменять свое поведение по мере того, как начнет лучше осознавать разрушительность своих действий и обучится другим, более социально приемлемым способам, при помощи которых можно зарабатывать деньги и получать социальное одобрение.

Конечно же, консультанту доступны миллионы других альтернативных позиций, занимаемых в соответствии с особенностями психотерапевтических целей, местных законов, учрежденческих правил и даже личных чувств, испытываемых по отношению к клиенту. Самая большая трудность при столкновении с этическими проблемами заключается в том, что в них очень редко существуют единственно верные и правильные решения.

Профессиональный кодекс

Профессиональные этические кодексы публиковались множеством организаций, работающих с психотерапевтическими консультантами, например, Американской ассоциацией консультирования, Ассоциацией специалистов по групповой работе, Американской ассоциацией брачного и семейного консультирования, Американской психологической ассоциацией, Национальной академией сертифицированных консультантов по вопросам охраны психического здоровья, Американской сексологической ассоциацией преподавателей, консультантов и психотерапевтов. Однако эти руководства часто сложно применять в тех или иных конкретных ситуациях, в них содержатся противоречия, а профессиональным организациям сложно проконтролировать, следуют ли консультанты предписываемым нормам (Talbutt, 1981). Помимо того, часто практики вынуждены сами искать выход из имеющейся сложной ситуации, поскольку консультирование как специальность предполагает наличие множества различных лицензий, сертификатов и регулирующих структур (Bradley, 1995). По этой причине этический кодекс нельзя просто выучить наизусть; более того, вы должны обучаться действовать

в соответствии с этическими правилами и развивать навыки принятия решений с тем чтобы они были совместимы как с вашими собственными, так и с общественными и профессиональными стандартами.

Свод этических правил особенно сложно обсуждать в отношении такой профессии, как консультирование. Особенности нашей специальности — предшествующая история, противоречивая теоретическая база и то, что в основном мы работаем с абстрактным и неопределенным содержанием человеческой психики — затрудняют определение правил профессионального поведения и, тем более, введение единых профессиональных стандартов. Практикующие консультанты часто имеют противоречащие друг другу представления относительно того, что представляют собой приемлемые стандарты профессионального поведения. Практики используют различные техники, ярлыки и термины для описания процессов и ставят различные цели. В зависимости от места проживания, особенностей учреждения, в котором они работают, особенностей подготовки, полученной квалификации и потребностей клиентов различные консультанты могут иметь абсолютно разные представления о том, что такое «этическое поведение». Но в процессе изучения этического кодекса консультанта у вас могло сложиться другое впечатление, поскольку все пункты этого кодекса превосходно структурированы, расписаны и изложены доступным и четким языком. Многие опытные практики потратили всю свою жизнь на то, чтобы описать эти стандарты приемлемого поведения.

Необходимо отметить, что существует различие между тем, как этическое решение принимает новичок, и тем, как это делает опытный практик. В то время как за плечами квалифицированного эксперта имеются целые годы психотерапевтической работы, начинающий консультант, все еще пребывая в некотором замешательстве, лишь только отправляется в этот путь. Достаточно сложно следить за логикой высказываний клиента, анализировать их скрытый смысл, составлять план проведения психотерапевтических вмешательств и выдавать эффективные реакции, не затрагивая при этом вопросов нравственности и не решая этические конфликты. Именно по этой самой причине мы настаиваем на том, чтобы вы прочитали и изучили профессиональный этический кодекс и затем строго соблюдали его. Лишь обширный опыт и постоянное проведение исследований могут помочь ученому или практику научиться импровизировать при принятии этических решений, основанных на прочной эмпирической и философской базе. И даже некоторые умудренные опытом специалисты искренне верят или публично заявляют об одном, а на самом деле, в своих кабинетах делают абсолютно другое. И эта проблема еще более осложняется тем, что в разных источниках часто содержатся противоречивые требования.

Учет интересов различных сторон

Ради кого на самом деле работает консультант? Нас все время учат, что консультант работает на благо своих клиентов. Как профессиональные помощники, мы должны быть адвокатами своих клиентов, оправдывать их доверие и защищать их права. Однако иногда мы должны разделить свою верность между двумя или более сторонами. Если наш клиент ребенок, то за свои действия мы отвечаем перед его родителями,

Мнение специалиста

Иногда я неуверен в том, кто является моим клиентом. Предполагается, что это дети, с которыми я работаю, но их учителя считают, что мне следует больше считаться с их интересами; их сводит с ума одна мысль о том, что я могу принять сторону ребенка, а не их. Мое основное допущение состоит в том, что я работаю на них. Если то, что я делаю, не будет их удовлетворять, они могут серьезно усложнить мою жизнь. Кроме того, родители детей думают, что я должен нести ответственность перед ними. И что же мне делать, когда меня начинают толкать в столь разных направлениях? Каждый действует в соответствии со своими собственными мотивами.

и часто это служит источником конфликтов, особенно если стороны не могут прийти к согласию относительно наилучшего образа действий. Если мы будем уступать желаниям родителей и сообщать обо всем происходящем во время работы, то мы неизбежно потеряем доверие ребенка. В том случае, если мы не будем сотрудничать с родителями, они могут начать саботировать усилия ребенка или просто отказаться от услуг консультанта.

Чтобы запутать все еще больше, я скажу, что консультанты должны отвечать за свои действия перед школами, организациями или учреждениями, в которых они работают. На консультантов оказывают влияние и такие факторы, как личные предпочтения их супервизоров и нормы коллег, вместе с которыми они работают. Также существуют местные и федеральные законы, регулирующие поведение консультанта, иногда направляя его против интересов клиентов и учреждения, в котором он работает. И как уже упоминалось ранее, существуют профессиональные кодексы в рамках различных организаций. Сквозь все это вдобавок пробивается настойчивый шепот нашего внутреннего голоса.

Внутри нас самих есть много конкурирующих между собой установок. И то, что, в конечном счете мы отвечаем за свои действия лишь перед самими собой, а не перед судьей, правительством или начальником, казалось бы, должно было все упростить. Но на самом деле ситуация еще более осложняется тем, что мы несем ответственность перед различными частями своей личности (например, после неуспешной работы с одним из своих клиентов мы дали себе обещание больше никогда не использовать подобную стратегию работы) или перед людьми, оказавшими огромное влияние на формирование наших ценностных ориентации и воспитание нашей совести (перед родителями, дедушками и бабушками, наставниками, учителями и друзьями).

Не так уж необычна ситуация, когда то или иное учреждение диктует консультантам определенные правила, например: «Консультант должен в обязательном порядке сообщать властям о случаях употребления клиентами данного учреждения наркотиков». Превосходно. Вы начинаете работать с клиенткой, и в конце концов она сообщает о том, что в выходные покуривает марихуану. Контракт обязывает вас сообщить руководству о данном факте. Но если вы сделаете это, то несомненно предадите свою клиентку. Очевидно, что вы не можете обратиться за помощью к своему супервизору, поскольку тот дал клятву соблюдать установленные учрежденческие правила. Вы отчаянно пытаетесь сохранить свою работу, но не можете не согласиться с тем, что

совершаете серьезное нарушение. В общем, профессиональная дилемма достаточно прозрачна: следует ли поступить по совести или необходимо следовать правилам, которые вы обязались выполнять, когда вас принимали на работу? Некоторые правила бывают просто глупыми, и кроме того, их можно назвать даже аморальными. Но приходит время, когда каждый человек сталкивается с необходимостью сделать выбор и затем жить в соответствии с последствиями совершенного выбора.

Области, связанные с наибольшими этическими сложностями

Этику вполне законно можно обсуждать в разделе под рубрикой «страхи». Этой теме обычно не придается большого значения до того момента, как возникает чувство, что что-то идет не так. Этика представляет собой анализ правильных выборов в отличие от неправильных, моральных мотивов в отличие от аморальных, полезных действий в отличие от вредных. Оценку этической стороны проблемы является последним шагом в принятии психотерапевтического решения. Этические последствия тех или иных действий обычно изучаются лишь после того, как едва-едва удалось избежать несчастья или предотвратить угрозу возникновения какой-либо проблемы. Обсуждение этических вопросов часто можно сравнивать со вскрытием трупа, поскольку это анализ того, что следовало сделать в данной ситуации, или того, как нужно будет поступить в аналогичной ситуации в следующий раз.

Этические проблемы, их последствия и возможные пути выхода из них более полезно обсуждать до того, как проблемы уже возникли, в то время когда личные и профессиональные потребности и убеждения могут быть осмыслены и могут быть приняты рациональные решения о тех или иных действиях. Прогнозирование и идентификация конфликтов, которые часто возникают в практике консультанта, позволяет исследовать их скрытый смысл, личные ценностные ориентации и предоставляет возможность подобрать несколько наиболее предпочтительных реакций. Подобная подготовка может помочь вам снять завесу таинственности с этого процесса и избавить вас от некоторых страхов и опасений, появляющихся во время кризиса.

Прямо сейчас ответьте на вопрос, какого этического конфликта *вы* боитесь более всего? Какая ситуация, связанная с вопросами морали, может возникнуть во время сессии и создать для вас буквально кошмар, повергнув вас в замешательство и переживание фрустрации? Чтобы помочь стимулировать процесс исследования себя, далее мы приводим реалистичный обзор наиболее общих проблем, с которыми довольно часто сталкивается консультант на первом году практики.

Двойственные отношения и вступление в сексуальные отношения с клиентом

Боитесь ли вы быть соблазненным своим клиентом?

В своем романе «Ночь нежна» Фрэнсис Скотт Фицджеральд, классик американской литературы, популяризовал тему существования неизбежного притяжения между ранимым, боготворящим специалиста юным клиентом и его всемогущим психоте-

рапевтом, которых влечет друг к другу в силу близости, появляющейся во время психотерапевтической работы. Лишь несколько лет назад многие клиенты стали осмеливаться открыто сообщать о сексуальных контактах со специалистами, занимающимися оказанием помощи, с которыми они работают в настоящее время или работали в прошлом. Перед тем как начинать возмущаться и клясться, что уж с вами ничего подобного никогда не случится, задумайтесь о динамике, развертывающейся во время психотерапевтической работы: 1) есть клиент, который чувствует себя беспомощным, ранимым и растерянным; 2) в его жизни очень немного удовлетворяющих его взаимоотношений; 3) он испытывает бесконечную благодарность по отношению к консультанту, оказавшему ему серьезную помощь в момент отчаянья; 4) он раскрывал вам самые интимные подробности своей жизни; 5) он почитает вас как профессионала, кажущегося таким всемогущим, доброжелательным, нежным и понимающим; 6) ваша привлекательность становится еще больше в силу существующего в отношениях неравенства в контроле и распределении власти. И если еще к этому сильнодействующему составу добавить такие факторы, как контрперенос, участие, уважение и привязанность консультанта к некоторым клиентам, у нас налицо потенциально взрывоопасная ситуация.

Мы приводим здесь это об^яснение не для того, чтобы оправдать непрофессиональное поведение, которое является опасным, оскорбительным и эксплуатирующим нарушением доверия, а скорее для того, чтобы в достаточной степени прояснить для вас подобные ситуации. Ведь вполне может произойти так, что благодарность, которую испытывает клиент к консультанту, неожиданно оборачивается влюбленностью. Но в таких напряженных ситуациях, когда сознание клиента незрело, эмоции со стороны консультанта неуместны. Консультант всегда должен помнить о тех разрушительных последствиях, которые будут вероятным результатом вступления в сексуальную связь с клиентом. Негативные последствия часто перечеркивают всю проделанную до того психотерапевтическую работу, и клиент перестает доверять профессионалам, использующим имеющуюся у них власть в собственных интересах. Для вас будет полезно, если вы проведете ролевую игру, затрагивающую возможный сексуальный перенос, включая конструирование реакций на инициативы со стороны клиентов. Например: «Мне нужно сделать признание. Единственная причина, по которой я продолжаю ходить на консультирование, — это то, что меня очень сильно к вам влечет. Вы мне так сильно помогли. Это смогли сделать лишь вы. Вы так отличаетесь от всех остальных моих знакомых. А что вы испытываете по отношению ко мне?»

Каким будет ваш ответ?

- «Наше время уже вышло. Может, продолжим в следующий раз?»
- «Что произойдет, если вы узнаете о моих чувствах?»
- «Вы испытываете ко мне влечение, так как я помогал вам, поддерживал вас, и теперь вы надеетесь, что я также испытываю к вам ответные чувства».
- «Вы не должны думать обо мне как о человеке. У нас с вами профессиональные отношения, и чтобы продолжать работать эффективно и дальше, необходимо не переводить наши отношения в личный план».
- «Поскольку ваши чувства, очевидно, встали на пути наших профессиональных отношений, я полагаю, нам следует обсудить возможность вашего перехода к другому консультанту».

- «Вы хотите, чтобы я сказал, что я действительно чувствую по отношению к вам, или что я, по вашему мнению, должен чувствовать к вам?»

Неважно, относитесь ли вы к этой ситуации с легкостью или серьезностью, подобный инцидент может явиться проверкой решимости самого опытного консультанта. И так же как в отношении всех остальных этических положений, недостаточно просто помнить нравственную заповедь «В сексуальные отношения с клиентами вступать нельзя». Эта заповедь должна стать для вас руководящим принципом, с которым вы полностью согласны и в который вы искренне верите, то есть вашим собственным, внутренним убеждением в том, что определенные формы вашего поведения играют важную роль в поддержании профессиональных стандартов. Страх быть пойманным является недостаточным условием для предотвращения проблемы. Консультант должен понимать ответственность, моральные обязательства и последствия, возникающие на этой почве.

Раз за разом исследования доказывают, что сексуальные/романтические отношения между клиентом и консультантом всегда оказывают пагубное воздействие, независимо от контекста их возникновения или того, чем они оправдываются (Feldman-Summers, Jones, 1984; Pope, Keith-Spiegel & Tabachnick, 1986; Taylor & Wagner, 1976; Coleman, Schaefer, 1986; Rutter, 1989; Pope & Vasquez, 1991). Это правомочно и в тех случаях, когда личные отношения начинаются после формального завершения профессиональных, поскольку всегда продолжают существовать проблемы зависимости и привязанности (Gabbard, 1994; Sell, Gottlieb & Schoenfeld, 1986; Schafer, 1990a).

Хотя сексуальные отношения — это самый опасный и разрушительный вид двойственных отношений между клиентом и консультантом, существуют и другие виды отношений, которые могут также нанести вред клиенту. Многие профессиональные организации (Американская ассоциация консультирования, Американская психологическая ассоциация, Американская ассоциация семейных и брачных психотерапевтов) и ученые (Herlihy & Corey, 1996; Pope & Vasquez, 1991) обсуждали потенциальные помехи, возникающие в результате следующих двойственных отношений между клиентом и консультантом:

- когда между клиентом и консультантом также существуют деловые отношения;
- когда консультант играет в жизни клиента несколько ролей, например, роль супервизора, коллеги или инструктора;
- когда присутствует физический контакт незротического характера (объятия, дружеские похлопывания), который может быть неверно истолкован;
- когда при оплате услуг консультанта имеет место бартер;
- когда консультант встречается с клиентами за пределами своего кабинета;
- когда консультант заводит с клиентом дружеские отношения.

Телефонные звонки домой, совместные поездки на пикники и объятия не обязательно означают нарушение правил этики, более того, они часто используются в рамках некоторых теоретических подходов (Williams, 1997). Двойственные отношения не обязательно оказывают пагубное воздействие, и при определенных обстоятельствах они могут быть даже полезными (Pearson & Piazza, 1997). Тем не менее подобные ситуации представляют собой зону риска, в которой границы могут быть с легкостью нарушены. По этой причине Герлихай и Кори (Herlihy, Corey, 1997) предлагают позаботиться

ся о следующих предосторожностях: прежде всего установить прочные, конструктивные границы; продолжать обсуждение в случае появления непредвиденных вопросов; отслеживать собственные мотивы при инициировании действий; если вы начинаете выполнять две или более функции в жизни клиента, то прежде всего вы всегда должны руководствоваться интересами клиента.

Предметом одного из особенно противоречивых обсуждений является вопрос о том следует ли требовать от студентов участия в тренингах, требующих высокой степени самораскрытия, учитывая то, что при этом их действия будут оцениваться. В то время как одни консультанты-преподаватели полагают, что это двойственные отношения, другие думают, что если предпринять определенные меры безопасности, то права студентов можно будет защитить. Это могут быть следующие меры: заручиться информированным согласием студентов о том, что они знают о потенциальном риске и последствиях, связанных с их решением участвовать в данной программе; ввести правило «стоп», позволяющее останавливать происходящее, когда давление становится чрезмерным и начинает вызывать дискомфорт; оценивать не поведение студентов во время занятия, а более объективные результаты (например, контрольные работы).

Если у вас все же возникли подозрения в том, что вы близко подошли к нарушению границ психотерапевтических отношений или вступаете в двойственные отношения, которые могут быть опасны для ваших клиентов, проконсультируйтесь у своего супервизора или обсудите этот вопрос с более опытными коллегами и прочитайте профессиональный этический кодекс.

Ошибки и неудачи

Бойтесь ли вы совершить ужасную ошибку, которая нанесет вред вашему клиенту, и сомневаетесь ли вы в том, что возьмете на себя ответственность за последствия произошедшего?

В психотерапевтической практике ошибки неизбежны. Часто нам приходится работать, не имея четкого, конкретного представления о том, в каком направлении лучше всего развивать психотерапевтический процесс. Сами клиенты часто не знают, что именно их беспокоит, и обычно, используя защитные механизмы, скрывают свои истинные чувства. Иногда они идут на подобный обман сознательно, это является частью разработанной ими схемы игры, цель которой — проверить способность консультанта видеть скрываемое.

Помимо того, рассуждения консультанта подвержены ошибкам вследствие относительно низкой достоверности и валидности, присущей используемым в консультировании техникам. Практики одинаково часто как приходят, так и не приходят к общему мнению в вопросе постановки диагноза клиенту; но даже если разные консультанты имеют единое мнение относительно диагноза клиента, они тем не менее могут выбрать различные планы работы. Последовательное прохождение консультирования у различных психотерапевтических консультантов могло бы привести к абсолютно разным результатам диагностической оценки. Представьте себе, что клиент жалуется на раздражительность, апатию, слабость, снижение производительности в работе, отсутствие сексуального влечения и потерю аппетита. По набору этих симптомов можно поставить массу разных диагнозов, начиная от анорексии и заканчивая депрессией

И острой реакцией на стресс. Ошибки возможны не только при диагностике, но и при выборе способов работы с клиентом.

В этом разделе мы обсуждаем не то, будут или не будут случаться в вашей практике ошибки (большинство которых окажут негативное воздействие на клиентов), а то, что с этим можно делать. Какую выгоду вы получаете, извиняясь перед жертвой? Например: «О, я ужасно сожалею. Вы говорите, что помните, как я сказал, что лучше вступить в конфронтацию? Я подумал над этим и решил, что, возможно, это не самый лучший вариант». И какова вероятность того, что вам удастся сохранить работу, если вы будете сообщать супервизору о каждой совершенной ошибке? «Босс, я снова все провалил. На этот раз, когда я должен был занять поддерживающую позицию, я начал спорить. Теперь я боюсь, что этот клиент больше ко мне не придет». Важная составляющая этого этического конфликта заключается в том, чтобы, во-первых, учась на своих ошибках, избегать их повторения и, во-вторых, избавить клиента от каких-либо негативных последствий или минимизировать их, возможно, проконсультировавшись с коллегой или супервизором или рассказав клиенту об имеющейся проблеме и путях ее решения.

Скрыть свои промахи очень легко. Никто никогда не узнает о том, что произошло в кабинете консультанта. Обычно клиенты не относятся критически к психотерапевтическому процессу, который кажется им настолько таинственным, что, по их мнению, практически все в нем имеет потенциальную психотерапевтическую пользу, при рассмотрении хотя бы с одной из теоретических позиций.

Поэтому становится все более важным развивать профессиональное поведение и производить самостоятельно контролировать его с позиций этики. Именно личное осознание консультантом этических принципов и готовность им следовать, в конечном счете, будут определять содержание сессий с позиций этики.

При прорабатывании проблемы ошибок и провалов в консультировании необходимо учитывать следующие моменты (Kottler & Blau, 1989; Kottler & Hazier, 1997):

1. Провалы и неудачи просто неизбежны.
2. Консультанты часто не признают и отрицают свои ошибки и провалы, ссылаясь на сопротивление клиентов, воображая, что все находится под их контролем и перекладывая ответственность на факторы, находящиеся вне зоны их контроля.
3. Причинами неудач часто выступают факторы, относящиеся к клиенту (нереалистичные ожидания, «вредный» характер, слабая мотивация), консультанту (ригидность, самонадеянность, недостаточно эффективное использование навыков), психотерапевтическому процессу (перенос, выбранный темп работы, неполноценный психотерапевтический альянс) и посторонние факторы (отсутствие поддержки, негативно настроенная семья).
4. Ошибки и провалы можно проработать, выясняя, какую вторичную выгоду получает клиент от пребывания в тупике, а также рассматривая личные проблемы консультанта, моменты, на которые консультант не обратил должного внимания, наиболее и наименее эффективные вмешательства, ресурсы, которые могут быть задействованы извне.
5. Провалы и неудачи, если с ними обращаться конструктивно, дают прекрасную возможность учиться и расти.

Обман и информированное согласие

Смогли бы вы когда-нибудь пойти на ложь или обман клиента, даже зная, что делаете это ради его же блага?

Консультанты стоят за правдивость, честность и искренность. Но умение оказывать влияние — это тоже один из важных навыков в консультировании. Можно ли манипулировать клиентом, побуждая его к экспериментированию с новыми для него формами поведения? Этично ли расставлять ловушки, ожидая, что в них попадет ничего не подозревающий клиент? Возможно ли смягчать для клиентов правду? Хотя студенты громогласным хором ответили бы «НЕТ», наиболее опытные консультанты с неохотой согласились бы, что обман, совершаемый в психотерапевтических целях и в интересах клиента, может быть просто необходим.

Когда клиент задает нам в лоб прямой вопрос (например, клиент, которого нельзя назвать психически здоровым, спрашивает: «Как вы думаете, я разумен?»), тогда мы сталкиваемся с неизбежной необходимостью сделать выбор — говорить ему правду или нет. Клиент может быть еще неготовым услышать правду или, наоборот, выдать неадекватную реакцию на защитную ложь. Консультант должен сделать выбор, отражающий его этические стандарты, и затем жить в соответствии с последствиями совершенного выбора. Пока вы решаете, какой из выборов будет для вас более предпочтителен, давайте рассмотрим следующий случай.

К вам обратилась молодая клиентка, заторможенная, ригидная, боязливая и робкая. Все спонтанное повергает ее в шоковое состояние, поскольку исход подобных ситуаций невозможно предсказать со стопроцентной точностью. Также ее ужасают все ситуации, в которых может понадобиться проявление ее вербальных способностей; поскольку провал (этому понятию она дает очень широкое определение) обязательно бы привел к разрушению ее достаточно хрупкого эго.

Консультант быстро решает (и, вероятно, это решение верно), что порочный круг убеждений, настраивающих на неудачу («Я не могу это сделать потому, что я _____»), может быть разорван лишь в том случае, если сделать так, чтобы клиентка предприняла действия, хотя бы единожды, отличные от тех, которые она предпринимала в прошлом. Если бы только она смогла представить, пусть даже в рамках безопасного контекста сессии, что она может быть непосредственной и веселой, тогда ее прежнее объяснение «Я не могу это сделать» потеряло бы свою силу, поскольку клиентка обнаружила бы исключение в своем направленном на неудачу поведении.

Ролевая игра, очевидно, хорошо подошла бы в данном случае, позволив стимулировать непринужденное поведение и творческие способности клиентки, но она, однако, начинает яростно отказываться, когда консультант предлагает ей попробовать использовать эту технику. Консультант соглашается уступить, и обсуждение продолжается, но уже на другие темы, и так до тех пор, пока не предоставляется удобный случай. Так, клиентка, рассказывая о бесконечном нытье и жалобах своей матери, начинает менять тональность своего голоса, имитируя голос матери и иницируя, таким образом, спонтанную ролевую игру. Консультанту остается лишь поменяться ролями и начать изображать клиентку, побуждая ее тем самым, продолжать играть роль матери. Пообещав ранее не побуждать клиентку к использованию ролевой игры, консультанту

сейчас предоставляется прекрасная возможность обманным путем вовлечь клиентку в ролевую игру, которая, очевидно, приведет ее к психотерапевтическому росту. Могут ли потенциально желательные результаты оправдать с этической стороны действия консультанта, несмотря на то, что он обещал их не предпринимать?

В данном случае консультант принимает решение прекратить действия, сообщив клиенту об имевшем место искушении заняться манипуляцией, и далее работает с реакцией клиента на это сообщение. Клиентка была очень благодарна за поддержание существующего доверия и вскоре смогла приступить к экспериментированию, правда, не на таком критическом уровне, который был бы возможен при разворачивании спонтанной ролевой игры, но все же на достаточном для наличия прогресса уровне. Помимо этого примера, в котором честность дала наилучшие результаты, есть и другие примеры, в которых могут быть оправданы другие, менее решительные действия.

Принцип информированного согласия основан на представлении о том, что клиенты имеют право на защиту от любой формы принуждения, манипуляции и от лечения, оказывающего на них пагубное воздействие. Клиенты имеют право на получение точной, конкретной и полной информации по таким вопросам, как получаемый консультантом гонорар, ограничения и опасности различных подходов к работе, доступность посторонним лицам записей консультанта, полученная подготовка и квалификация консультанта, а также имеют право отказаться от лечения (Welfel, 1998).

Сведения, сообщенные клиентом консультанту, и конфиденциальность

Опасаетесь ли вы, что можете случайно или умышленно нарушить право клиента на конфиденциальность сообщаемой им информации?

Вопросы, связанные с соблюдением конфиденциальности, — одни из самых частых этических дилемм, с которыми сталкиваются консультанты. Не проходит и недели, чтобы так или иначе вы не были подвергнуты проверке — родителями, желающими знать, что вам рассказал их ребенок, другим консультантом, звонящим вам, чтобы получить информацию о клиенте, с которым вы ранее работали, вашим текущим клиентом, имеющим СПИД и продолжающим вести активную сексуальную жизнь, еще одним вашим клиентом, который грозит совершить суицид и вполне может реализовать эту угрозу, или даже вашим коллегой или супругом (супругой), который время от времени расспрашивает вас о работе с тем или иным клиентом. И если подобные дилеммы вызывают у вас особые сложности, вы можете все значительно упростить для себя, если сядете и продумаете свои реакции на ситуации, причиняющие вам наибольшее беспокойство (Huber, 1994; Steinman, Richardson, McEnroe, 1998).

В ситуации, аналогичной той, которая описана в начале этой главы, консультант вполне может принять сознательное решение нарушить данное им ранее обещание, поскольку его клиент совершает преступление. Этическая дилемма возникает вследствие конфликта между тем, что будет лучше для клиента, и тем, что будет лучше для остальных людей. На произошедшем судебном разбирательстве, известном в настоящее время под названием «решение Тарасова», рассматривался случай, когда консультант не смог предупредить будущую жертву убийства о потенциальной опасности, исходящей от его клиента, и поэтому был признан ответственным за совершенное пре-

ступление и должен был возместить ущерб родителям жертвы. Хотя впоследствии решение суда было оспорено, этот случай привлек широкое внимание общественности к обсуждению вопроса об ограничениях конфиденциальности.

Бергер (Berger, 1992), а также Артур и Свонсон (Arthur & Swanson, 1993) делают вывод, что помимо этических обязательств, вынуждающих нас хранить конфиденциальность, мы несем также этическую и юридическую ответственность, которая обязывает нас нарушать обязательства в тех случаях, когда: 1) клиент представляет опасность для себя самого или для окружающих; 2) клиент совершает преступные деяния; 3) имеется постановление суда; 4) это делается в интересах ребенка, являющегося жертвой насилия; 5) необходимо получить дополнительную консультацию или супервизию. К несчастью, суды не предоставляют консультанту такую же защиту, какую имеют другие люди, также владеющие конфиденциальной информацией, например адвокаты, врачи, священники или супруги. Однако есть и оптимистичные новости: например, недавно, решением Верховного Суда по делу *Джефф против Редмонда* было признано (по крайней мере, на уровне федерального суда), что сведения, получаемые в ходе развития психотерапевтических отношений, должны быть защищены от разглашения (DeBell, Jones, 1997; Remley, Herlihy, Herlihy, 1997).

Но несмотря на постепенное признание особого характера психотерапевтических отношений, нам все еще приходится сталкиваться с болезненными для нас решениями об аннулировании ранее данных обещаний хранить полученную информацию в тайне в силу действия еще более сильного императива о защите человеческой жизни.

Ситуации, когда вы по небрежности раскрываете конфиденциальные сведения, — это совсем другое дело. Им нет оправдания. Мы не хотим сказать, что не испытываем время от времени искушения поделиться информацией со своими друзьями, супругами или коллегами. Но мы должны уметь сдерживать себя и не раскрывать деталей нашей работы, поскольку наши клиенты заслуживают того, чтобы сообщаемая ими информация находилась под защитой профессионального, этического поведения.

Современные тенденции

Поскольку этические и ценностные проблемы в консультировании отражают состояние, в котором находится современная культура, стандарты профессиональной практики продолжают эволюционировать. В ходе ряда исследований, проведенных консультантами-практиками (Nauman, Covert, 1986; Robinson, Gross, 1989), а также государственными департаментами по лицензированию (Herlihy, Healy, Cook, Hudson, 1987) и комитетами, занимающимися вопросами этики (Американская психологическая ассоциация, 1988), были выделены как наиболее часто совершаемые нарушения этики в настоящем, так и проблемы, которые, по-видимому, станут наиболее злободневными в будущем.

Ниже мы приводим обзор ситуаций, в отношении которых вы должны быть наиболее бдительны.

Обязанность принимать меры предосторожности. От вас может потребоваться оценить потенциальную опасность ваших клиентов, определить, способны ли они причинить вред себе или другим людям. Это может включать в себя как угрозу физического

насилия, так и дилемму, возникающую при работе с ВИЧ-инфицированными клиентами (Knapp & VandeCreek, 1990). И если вы уверены в приближении неминуемой опасности, то вы должны предпринять действия, направленные на предупреждение потенциальных жертв, инициирование судебного разбирательства или даже позвонить в полицию.

Большинство руководств рекомендуют делать следующее (Costa & Altekruze, 1994; Isaacs, 1997): 1) составить детальную картину происходящего, оценив при этом потенциальную опасность, исходящую от клиента; 2) очень тщательно документировать малейшие успехи, сделанные в ходе консультирования; 3) проконсультироваться с супервизором для получения дополнительной информации; 4) если это показано и необходимо, то добиться от клиента готовности сотрудничать с вами: (Я в предупреждении потенциальной жертвы/жертв о грозящей ей/им опасности; 5) связаться с властями, если вы, как специалист, убеждены в том, что клиент представляет угрозу для себя или окружающих. Кроме того, полезно подготовиться заранее к подобным критическим ситуациям, с которыми, мы надеемся, вам никогда не придется сталкиваться. То есть вы должны иметь под рукой всю необходимую информацию, подготовить документы об информированном согласии, уточняющие условия, при которых может быть нарушена конфиденциальность полученных сведений, иметь рядом собой список законов и правовых актов, регулирующих вашу практику, а также проконсультироваться у более опытных коллег (Standard, Hazier, 1995).

Сообщение о случаях совершения насилия над детьми. Закон достаточно прост: если у вас есть подозрение, что ребенку был причинен физический или эмоциональный вред, то в течение двадцати четырех часов вы должны сообщить властям о случившемся. Однако этическая дилемма состоит не в том, чтобы решить *стоит ли* сообщать о подозреваемом насилии, а в том, чтобы решить *когда* лучше это сделать. В одних случаях ради блага ребенка не стоит сообщать об инциденте до тех пор, пока не будут обеспечены меры безопасности, защищающие этого ребенка от возможного возмездия. В других случаях будет разумно, по крайней мере, поподробнее разузнать о том, имеют ли под собой какую-либо реальную основу выдвигаемые обвинения. Более половины всех сообщений о случаях насилия над ребенком были ложными заявлениями, сделанными родителями, занимающимися спорами об опекунстве (Schaefer, 1990b).

Использование компьютера. По мере того как консультанты все более и более охотно начинают использовать компьютер для хранения информации о клиентах, становится все сложнее ограничивать неправомерный доступ к имеющимся записям и гарантировать их конфиденциальность. Хотя компьютеры, помогая сохранять записи, получать доступ к документам, работать с бумагами и просматривать необходимую информацию, делают нашу жизнь намного легче, они также не гарантируют в достаточной степени защиту личных прав клиентов (Greeny, 1995). Неоднократно возникали этические и профессиональные сложности, в том числе были случаи, когда опасности подвергалась конфиденциальность и валидность полученной информации (Sampson, Kolodinski & Greeno, 1997). Передачу информации при помощи Интернета также вряд ли можно считать безопасной, ведь практически любой уважающий себя хакер может скачать передаваемую таким образом интересующую его информацию.

Мнение специалиста

Представьте себе, что вы столкнулись со следующей ситуацией: ребенок сообщает вам о том, что он был жертвой сексуальных домогательств. Но до того как вы успели добраться до телефона и позвонить в Службу защиты детей, вы узнаете еще кое-какие подробности. Выясняется, что домогательство было относительно несерьезным, — это были несильные приставания со стороны отца, когда тот однажды находился в нетрезвом состоянии. А потом вы еще узнаете, что вся эта история произошла четыре года назад и больше никогда не повторялась. Давайте предположим, что вы поверили в то, что это был реальный случай.

И если вы сейчас побежите сообщать об этом случае, выполняя то, что вы должны делать, и рискуя в противном случае потерять свою работу и лицензию, то превратите жизнь семьи, которая в настоящее время стала достаточно налаженной, в сущий ад. Вы пытаетесь понять, почему ребенок сообщает вам об этом только сейчас. Вы пытаетесь понять, имела ли место эта история на самом деле. Также вы пытаетесь понять, имеет ли эта история продолжение; может быть, ребенок солгал вам, сказав, что все уже в прошлом, когда на самом деле это не так.

Предполагается, что сделать звонок в Службу защиты детей очень просто, но иногда у меня с этим возникают сложности. Иногда решение позвонить туда все усугубляет, особенно если ситуация возникла из прошлого. Черт, иногда я просто не знаю, что делать.

Отношения с бывшими клиентами. Хотя этический кодекс абсолютно прямо говорит о неуместности вступления в романтические и даже дружеские отношения с клиентами, пока они проходят у вас лечение (это считается двойственными отношениями), в последнее время появилась тенденция, стремящаяся ограничить развитие отношений и с бывшими клиентами (Sell et al., 1986). Эта проблема осложняется еще и тем, что до конца не понятно, когда на самом деле оканчивается консультирование: после последней запланированной сессии или после того, как клиент перестает думать о вас как о специалисте (ведь на это может уйти целая жизнь)? Важно также помнить о том, что неприемлемо завершать психотерапевтические отношения исключительно для того, чтобы начать развивать личные отношения. Это действительно серьезная проблема, поскольку очень сложно определить, когда психотерапевтические отношения действительно завершены, — не просто когда проведены все запланированные сессии, но когда отношения завершены и в фантазиях клиента (Gabbard, 1994).

Медицинское страхование. «Когда я только начинал вести частную практику, моей мечтой был постоянный поток клиентов. Сейчас количество приходящих ко мне клиентов превышает мои возможности вести работу со всеми ними, но несмотря на это, в настоящее время денег у меня меньше, чем когда я получал фиксированную заработную плату. Я сам себе напоминаю рабочий конвейер, занятый как можно более быстрым штампованием деталей».

Этот практик жалуется на то, что страховые компании, организации, занимающиеся оказанием услуг, программы по работе с персоналом и организации, занимающиеся охраной здоровья, превращают нашу профессию в бизнес. Имея урезанный бюджет, в этих программах вынуждены участвовать даже общественные учреждения.

Неожиданно наша главная задача начинает состоять уже не только в том, чтобы действовать, полностью соблюдая интересы своих клиентов, теперь мы помимо всего этого должны учитывать реальности, диктуемые третьими сторонами, и это касается планов работы и даже длительности лечения. И наиболее актуальной эта дилемма становится тогда, когда приходит время ставить диагноз при заполнении соответствующих форм.

Представьте себе ситуацию, что клиент демонстрирует комплекс симптомов, который очень напоминают личностное расстройство. Если для того, чтобы быть абсолютно точным, вы поставите диагноз «пограничное или нарциссическое личностное расстройство», то, скорее всего, произойдут две вещи: 1) очень вероятно, что третья сторона не даст добро на лечение, поскольку предполагается, что консультирование не подходит для работы с вашим клиентом, имеющим такое серьезное расстройство; 2) ваш клиент на всю жизнь получит ярлык, доступ к которому будет открыт для многих. И этот клиент может помимо всего впасть в депрессию, узнав о своем диагнозе, поэтому вы могли бы обозначить проблему как «адаптационную реакцию, сопряженную с подавленным настроением». Конечно, это небольшое преуменьшение, но разве вы делаете это не для того, чтобы защитить права клиента?

Подобные этические дилеммы постепенно все больше и больше становятся частью нашей работы. Организации системы медицинского страхования вынуждают нас менять привычные способы работы. В некоторых случаях это хорошо, поскольку теперь мы должны все в большей степени демонстрировать собственную продуктивность и работать более эффективно. Но зато теперь в святая святых — психотерапевтические отношения — вмешиваются различные организации и ревизионные комитеты, указывающие нам, что мы можем делать и как долго мы можем это делать. И если вы не будете следовать их инструкциям, они в состоянии лишить вас всякой поддержки.

Столкновение с ухудшением качества работы консультанта. Несмотря на свои наилучшие намерения и всю полученную подготовку, практически все клиницисты имеют дисфункциональные или сложные периоды в своей жизни. Подобная проблема может быть следствием употребления наркотиков, переживания переходных периодов в жизни, травм, плохой подготовки, патологического склада личности, профессионального выгорания или нечистой совести (Kottler, Hazier, 1996).

Несмотря на то, что вы новичок в консультировании, ваш долг состоит не только в том, чтобы вести себя этично, но и в том, чтобы оказывать помощь другим специалистам, чье качество работы так или иначе ухудшилось. На начальном этапе этого процесса вы должны отнестись с эмпатией и состраданием к имеющему проблемы консультанту, помочь ему получить необходимую помощь; но в некоторых случаях вы будете вынуждены предпринимать более решительные действия, в том числе сообщая о нарушениях этики в комитеты по лицензированию и другие профессиональные организации, или даже защищая клиентов, чье благополучие находится под угрозой.

Принятие этических решений

Вы будете постоянно сталкиваться с необходимостью принимать этические решения. Когда возникает этическая проблема, вы должны принимать решения практически

моментально; очень маловероятно, что у вас будет время для тщательного анализа и долгих раздумий. Поэтому наша первая рекомендация при принятии психотерапевтических решений — это необходимость предвосхищать события. Очень важно развить достаточно отчетливый стиль при принятии этических решений, основанный на анализе и рассуждениях, и способность принимать верные нравственные решения, совместимые с общепринятыми профессиональными стандартами, с вашими собственными представлениями о профессионализме (Woody, 1990) и с внутренним чувством справедливости (Cohen & Cohen, 1999).

Одна из причин частого столкновения практиков со сложными этическими дилеммами заключается в том, что все они попадают в одну из следующих ловушек (Steinman, Richardson & McEnroe, 1998):

1. *Ловушка здравого смысла.* Это наивное представление основано на идеи, что если просто изучить этический кодекс, то это поможет вам справиться с любой ситуацией. На самом деле, поскольку кодексы задают лишь общее направление мысли, то большая часть сложностей возникает вследствие попыток найти собственную интерпретацию законам и правилам, которая не обязательно соответствует общепринятым стандартам.
2. *Ловушка ценностей.* Некоторые консультанты путают этические стандарты с собственными ценностями, религиозными и нравственными убеждениями. Находясь во власти мифа, что они ведут себя этично, такие консультанты пытаются навязать свои убеждения клиентам, не уважая и не принимая во внимание уникальные ценности их культуры.
3. *Ловушка обстоятельности.* «Перед тем как судить, был ли я прав или не прав, вам следует изучить все обстоятельства». Ну да, старое оправдание причины, по которой вы перешли улицу на красный свет — это то, что вы были... Этому всегда найдется какое-нибудь хорошее оправдание. Принимая верные этические решения, вы, конечно же, должны учитывать обстоятельства, но никогда не доводить ситуацию до такого состояния, чтобы права и безопасность клиента оказывались под угрозой.

Помимо знания об этих ловушках, возможно, для вас было бы весьма полезно знакомство с рядом последовательных стадий, на которые можно разбить процесс принятия этического решения (Forester-Miller & Davis, 1995; Steinman et al, 1998; Van Hoose and Kottler, 1985; Welfel, 1998):

1. *Признайте факт наличия этического конфликта.* Перед тем, как принимать решение относительно чего-либо, вы должны осознать, что необходимость принимать решение действительно существует. Изучение этических проблем поможет вам развить сензитивность к ситуациям, которые являются настоящими дилеммами, требующими своего разрешения.
2. *Описание проблемы.* После признания необходимости принятия этического решения полезно также уточнить параметры проблемы, разобраться с тем, что поставлено на карту, какой вред может быть причинен, какие последствия можно предвосхитить. Сбор и упорядочение этой информации помогут разобраться и с временными параметрами, что нужно сделать до того, как будет принято решение и предприняты конкретные действия.

Мнение специалиста

Когда возникает какая-нибудь конкретная ситуация, времени на ее обдумывание практически нет. Обычно вас просто застанут врасплох, поскольку вы не ожидаете появления этической проблемы. Или, по крайней мере, так происходит со мной. Я вновь и вновь перечитываю этический кодекс. Я посещаю обязательные курсы повышения квалификации, необходимые для продления лицензии. Я читаю книги и статьи, посвященные этой теме. И конечно же, я постоянно обсуждаю эту проблему с другими людьми. На самом деле я думаю, что это тема, на которую консультанты больше всего любят поговорить — естественно, на втором месте после жалоб. Но все равно, каждый раз меня застанут врасплох. Только вы смогли занять удобную позицию, сидите, слушаете, киваете головой, обдумываете ситуацию — и вдруг, вы даже не успели заметить, как это произошло: ваш клиент в чем-то вам признался или просто что-то вам сказал, и вы уже слышите в вашей голове тревожный звоночек. Предполагается, что вы должны знать, как следует поступить в данной ситуации, но лично я никогда не могу понять, что же мне следует делать. И я лишь думаю про себя: «Черт, почему снова я?»

Обычно я пытаюсь дать ситуации устояться, поскольку испытывая давление такого рода, я не очень хорошо соображаю. Мне нужно немного времени. Как только клиент выходит за дверь, я ищу как можно больше людей, с которыми можно было бы поговорить и прояснить для себя, что мне следует делать или как можно разобраться с этой ситуацией. Иногда этим я все усложняю еще больше, потому что у каждого свое мнение относительно моей проблемы. Но в конце концов мне удастся все разложить по полочкам и к следующему визиту клиента я уже могу дать ему конкретный ответ.

3. *Определите соответствующие этические стандарты.* Используйте в качестве пособия этический кодекс. Если в нем есть четкая и конкретная инструкция, действуйте прямо по ней. Если инструкция нечеткая или непонятная, проконсультируйтесь у коллег и супервизоров. Если какой-то конкретный этический стандарт соответствует вашей ситуации, но предписываемые действия кажутся вам «неправильными», пройдите дополнительную супервизию и подумайте над тем, не попали ли вы в одну из этических ловушек.
4. *Просмотрите литературу по специальности.* Другим источником информации, если не сказать мудрости, из которого вы захотите почерпнуть сведения — это данные исследований, проведенных с целью изучения этического конфликта, с которым столкнулись вы сами. Очень вероятно, что и до вас многие практики сталкивались с подобными проблемами, после чего решили заняться изучением возможных альтернативных вариантов действий и их последствий.
5. *Проанализируйте личные этические нормы и ценности.* Принимаете ли вы этическое решение, полностью соблюдая интересы клиентов или все-таки удовлетворяя собственные потребности? Часто этические нормы нарушаются, когда консультантам не удается разобраться с тем, в какой степени они удовлетворяют собственные потребности под видом оказания помощи другим людям.
6. *Все взвесьте и принимайте решение.* Разработайте предварительный план действий. Тщательно продумайте последовательность своих действий. Проконсультируйтесь с коллегами и супервизорами, получите от них обратную связь. Предусмотрите

возможные последствия предпринятых вами действий И составьте альтернативные планы действий, если все пойдет не так, как вы задумали.

7. *Действуйте.* Именно сейчас вы должны начать реализовывать свое сознательно принятое, взвешенное, тщательно проанализированное, хорошо спланированное решение.
8. *Анализ.* Этические дилеммы дают прекрасную возможность для постоянного роста и нравственного совершенствования. Проанализируйте ход развития ситуации. Рассмотрите другие альтернативные действия, которые вы также могли бы предпринять. Определите, что нового вы почерпнули из этой ситуации и что в будущем вы решили делать по-другому. Если требуется, то «опубликуйте» результаты своей работы (в письменном или устном виде), чтобы и другие люди могли поучиться на вашем опыте.

Кроме самостоятельного анализа, в результате которого консультант совершает оправданный моральный выбор, в процессе принятия решения также следует использовать руководства, разработанные профессиональными организациями и правовой системой.

Большинство подобных руководств предписывают следующие действия:

1. *Не предпринимайте никаких психотерапевтических вмешательств, не имея на то достаточных знаний, навыков, подготовки и супервизии.* Вы никогда не должны оказывать помощь, если это выходит за рамки вашей квалификации и компетенции. Мастер-классы, сертификационные программы, последипломное обучение, практика и интенсивная супервизия — это способы, при помощи которых вы вполне можете совершенствовать свои психотерапевтические навыки и продолжать профессиональный рост. При необходимости направляйте клиентов к другим консультантам и специалистам.
2. *Вы должны быть свободны от всех условностей и предрассудков, которые могут негативным образом отразиться на вашей способности быть объективными, нейтральными и позитивно настроенными при построении психотерапевтических отношений.* Сюда относятся как сексуальные и расовые предрассудки, так и предрассудки, отражающие негативное отношение к той или иной этнической, религиозной или иной группе населения или определенной системе убеждений.
3. *Вступление в сексуальные отношения с клиентами строго запрещается.* Ни при каких обстоятельствах вы, как консультант, не должны иметь с клиентом эротического контакта, соблазнять его или отвечать согласием на предложения определенного характера, сделанные теми, кто доверился вам как профессионалу.
4. *Права всех участников исследовательских проектов должны быть полностью защищены.* Всем испытуемым должны подробно рассказать обо всех экспериментальных процедурах, которые предположительно могут оказать побочные эффекты, и от всех них необходимо получить информированное согласие на участие.
5. *Вы несете ответственность за сохранение конфиденциальности всего происходящего на сессиях.* Исключая те случаи, когда жизни человека грозит опасность, вы должны хранить содержание психотерапевтических отношений в тайне. Информация, касающаяся того или иного случая, может быть обнародована лишь с согласия самого клиента или под давлением правовой системы.

6. *Задача консультирования* — оказание клиенту помощи в достижении им самим поставленных целей. Исключая те случаи, когда цели носят очевидно разрушительный характер или не отвечают принципам реальности, ваша обязанность состоит в том, чтобы работать, помогая клиенту в достижении им большей независимости и автономности. Следовательно, вы не должны манипулировать своими клиентами, так же как формировать у них зависимости и удовлетворять собственные потребности во время сессий.
7. *Вы обязаны продолжать профессиональное обучение и рост после завершения формального образования.* Новые знания и данные исследований накапливаются в нашей специальности так быстро, что практики должны постоянно повышать свой профессионализм. По этой самой причине многие профессиональные организации и комитеты по сертификации/лицензированию требуют от своих членов дипломов о прохождении ежегодных курсов повышения квалификации.
8. *Вы обязаны оказывать противодействие коллегам, ведущим неэтичную, некомпетентную или нелегальную практику.* Как профессионал, вы ответственны перед своей профессией, обществом и отвечаете за безопасность людей, которым оказываются консультационные услуги. Ваш долг состоит в том, чтобы вступать в конфронтацию с теми, чье поведение нарушает рамки общепринятых принципов. Если вы сами не можете решить проблему надлежащим образом, тогда вы должны сообщить об имеющихся нарушениях в соответствующие инстанции.
9. *Вы обязаны сохранять высокие стандарты честности, правдивости и нравственности.* Психотерапевтические консультанты берут на себя ответственность за оказание профессиональной помощи, признают наличие у себя потенциала к оказанию достаточно сильного влияния и работают над тем, чтобы быть эффективными моделями для своих клиентов.
10. *Как консультант, вы должны действовать в соответствии с интересами клиентов и общества.* Вы должны стремиться предотвращать дискриминацию, помогать бедствующим и нуждающимся, добиваться социальной справедливости и помогать всем людям научиться жить полноценно.

Как консультант, вы должны быть чувствительны к культурным, этническим, гендерным и философским различиям между людьми самого разного происхождения, с чьими ценностями, обычаями и нормами вы, возможно, не знакомы. Признайте тот факт, что когда бы вы ни сталкивались с вопросами морали (и консультирование — это дисциплина, несомненно, загроможденная проблемами ценностей), всегда существует множество представлений о том, что такое «правда», и множество различных стандартов, определяющих, что такое «правильно».

Правовые вопросы в консультировании

Необходимо не только, чтобы вы изучили и принимали в расчет этические стандарты консультирования и стандарты профессиональной компетенции учреждения, в котором вы работаете, но также чтобы вы изучили то, как ваша работа пересекается с правовой системой. От вас будет требоваться, чтобы вы, применяя юридические принци-

пы, принимали сложные решения, которые, возможно, будут входить в противоречия с вашими собственными ценностями, этическими принципами консультирования или политикой, проводимой учреждением, в котором вы работаете, в тех ситуациях, когда:

- нарушаются гражданские права клиента, например, в случаях расовой, возрастной или половой дискриминации;
- клиенты вовлечены в баталии за опекунство или пытаются получить развод;
- клиенты пытаются получить право на пособие по нетрудоспособности или безработице;
- вы уверены в том, что клиент представляет опасность для себя самого или для окружающих;
- вы получили повестку из суда;
- вы подозреваете, что имело место насилие над ребенком;
- клиент, с которым вы работаете, занимается планированием или совершением преступных деяний;
- вы выступаете в суде в качестве свидетеля-эксперта;
- против вас ведется тяжба, поскольку вас обвинили в нанесении вреда клиенту или в халатном исполнении своих обязанностей.

Несмотря на то, что подобные ситуации могут показаться просто ужасающими, Вуди, Хенсен и Россберг (Woody, Hansen, Rossberg. 1989) перечисляют ряд других ситуаций, в которых консультанты могут оказаться втянутыми в правовые диспуты. Это ситуации, когда: 1) выдвигается обвинение в сексуальных домогательствах; 2) имеет место нарушение конфиденциальности; 3) клиент совершил суицид; 4) имеет место нарушение гражданских прав; 5) выдвигаются обвинения в клевете; 6) был поставлен неверный диагноз; 7) имеет место нарушение контракта; 8) утверждается, что консультант бросил работу с клиентом; 9) консультант оказал на клиента чрезмерное влияние; 10) работа консультанта спровоцировала несчастный случай.

Существует три отдельных вида права, которые оказывают влияние на работу консультанта и с которыми практикующие консультанты должны быть знакомы: *гражданское право*, имеющее отношение к спорам и тяжбам между сторонами, эти тяжбы вызваны обвинениями в халатном исполнении консультантом своих обязанностей; *уголовное право*, подразумевающее, что вас могут вызвать в суд в качестве свидетеля-эксперта; *право, регулирующее вопросы охраны психического здоровья* и определяющее виды помощи, которые должны получать различные категории клиентов (Swenson, 1997). Во всех трех случаях необходимо, чтобы вы имели отчетливое представление о правовых системах и о том, какое влияние они оказывают на ту конкретную работу, выполнением которой вы занимаетесь. Вполне вероятно, что в один прекрасный день вы получите повестку, обязывающую вас появиться в суде, обнародовать сделанные вами записи, выступить в качестве свидетеля пострадавшей стороны или против нее, или же против вас самого будет возбуждено уголовное дело, в котором вы будете обвиняться в причинении того или иного вреда.

Все это мы рассказываем не для того, чтобы напугать вас до такой степени, чтобы вы решили выбрать более безопасное занятие, но для того, чтобы убедить вас, какое важное значение в вашей работе будет иметь полученная вами подготовка в сфере этики и права. Ознакомившись с действующим сводом законов и с этическим кодексом консультанта и обучаясь использовать их в ситуациях реальной жизни, вы защитите

Мнение специалиста

Я уже настолько устал от угроз, что на меня подадут в суд, и поэтому сейчас ограничил свою практику и работаю лишь с теми клиентами, которым могу доверять. Я знаю, это звучит странно, — ведь предполагается, что завоевывать доверие должны мы, консультанты, — но я думаю, что этот процесс идет в обоих направлениях. Уже дважды в этом году мне угрожали передачей дела в суд потому что два моих бывших клиента с очень серьезными отклонениями не хотят оплачивать счета за мои услуги. Они думают, что если обвинят меня в каком-то воображаемом нарушении, то тогда смогут избежать уплаты долгов.

Я принимаю на себя часть ответственности за проблему, ведь это я недостаточно хорошо умею собирать гонорары за оказываемые мною услуги, но все же считаю нужным сказать вам следующее: в обоих этих случаях я делал все, что было в моих силах. Я отдавал все свое сердце и душу пытаясь сделать все возможное, чтобы помочь этим клиентам. Откровенно говоря, я чувствую, что меня предали. И получается, что я как бы должен все время держать своего адвоката наготове лишь для того, чтобы он разбирался со всеми этими тяжбами, причиняющими столько беспокойства.

своих клиентов от причинения им вреда, а также себя от абсолютно ненужной уязвимости. Кроме того, при некоторых обстоятельствах вы должны обеспечить соблюдение ряда прав своих клиентов:

1. *Право на информированное согласие.* Клиент имеет право на получение точной и определенной информации относительно психотерапевтического процесса, ожидаемого распределения ролей, риска и выгод предпринимаемого лечения, его стоимости и вопросов, связанных с заключением контракта, а также право на доступ к своим бумагам, хранимым в картотеке, право знать о возможных последствиях, которые будут иметь место после постановки того или иного диагноза, о доступных альтернативных вариантах лечения, о полученной подготовке и квалификации консультанта.
2. *Право на конфиденциальность.* Сюда относится помощь клиенту в понимании как того, что значит конфиденциальность и сохранение в тайне всех получаемых сведений, так и того, при каких условиях эти правила могут быть нарушены. Здесь также имеется в виду необходимость хранить записи в безопасном месте и не разглашать сведений о содержании психотерапевтических сессий.
3. *Право на защиту от причинения вреда.* Это значит следовать главному правилу всех помогающих профессий: Не навреди! Это означает не только нанесение клиенту вреда посредством небрежного исполнения консультантом своих обязанностей; помимо этого подразумевается защита клиента и от самого себя. Есть ряд ситуаций, особенно когда поведение клиента носит суицидальный или какой-то иной саморазрушительный характер, в которых требуется провести вмешательство, позволяющее избежать катастрофы.
4. *Право на отказ от лечения.* Было время, когда психически больные пациенты сильно подвергались шоковой и химической психотерапии. Но было введено несколько новых законов, защищающих людей от «химических смиренных руба-

шек», особенно для предотвращения случаев, когда людей пичкали медицинскими препаратами до такой степени, что они теряли свободу воли. Исключая критические ситуации и случаи, когда кому-то грозит неминуемая опасность, в настоящее время законы защищают от насильственного лечения психических расстройств.

5. *Право на получение квалифицированной помощи.* Клиент имеет право работать с консультантом, имеющим достаточную подготовку как по специальности, так и по любым другим практикуемым направлениям (например, наркологическое консультирование, семейная психотерапия, гипноз и т. д.). На юридическом языке это означает, что вы должны придерживаться обычных стандартов оказания помощи, согласованных с представителями рассматриваемой профессии. Вы сможете разобраться с этими стандартами, если будете внимательно читать этический кодекс и консультироваться с супервизорами по мере возникновения у вас вопросов.

Жалобы на нарушение последнего пункта правил наиболее часто приводят консультантов к столкновению с правовой системой, обычно в форме официального обвинения в должностном преступлении. Когда правам клиента угрожает опасность или, выражаясь более точно, когда действия консультанта можно расценить как преступную халатность, тогда может быть выдвинуто обвинение в должностном преступлении. Подобное обвинение должно отвечать нескольким критериям: 1) между консультантом и клиентом существовали профессиональные отношения; 2) был нарушен очевидный стандарт оказания помощи; 3) клиенту был причинен вред; 4) действия консультанта были вероятной причиной вреда, нанесенного клиенту (Bennett et al., 1990).

Давайте посмотрим, как эти факторы используются для работы с конкретным случаем. К вам обращается клиент с жалобами на тревогу и низкую самооценку. Он испытывает постоянное беспокойство и имеет проблемы со сном. Вы пытаетесь работать с ним, консультируя его раз в неделю, но его состояние ухудшается до такой степени, что уже требуется госпитализация. При поступлении вашего клиента на отделение при проведении стандартных тестов обнаруживается, что его симптомы не имеют психологической обусловленности, в их основе лежит скрытое расстройство неврологического характера. Можно ли расценить эту ситуацию как небрежное отношение с вашей стороны к своим профессиональным обязанностям и выдвинуть против вас обвинение в нарушении профессиональной этики?

1. Нет. Вы не были причиной ухудшения его состояния, поскольку имелось расстройство неврологического характера.
2. Нет. Поскольку вы не врач и у вас нет соответствующей квалификации, то вы вообще не должны заниматься диагностикой проблем неврологического характера.
3. Да. Вы нарушили стандарт оказания помощи. Небрежное выполнение вами своих обязанностей состояло в том, что вы не направили клиента на медицинскую консультацию и в результате этого он был вынужден пережить ненужные страдания и боль.

Верным является последний ответ. Этот пример иллюстрирует сложности, с которыми вы, возможно, столкнетесь в своей работе, и необходимость оберегать благополучие своих клиентов посредством получения соответствующих консультаций и супервизий лишь при одном подозрении о том, что, возможно, проблемы лежат вне сферы вашей компетенции.

Как бы ужасно ни было для вас разбирать подобные ситуации (и представьте себе, насколько трагичными они могут быть для некоторых клиентов), риск можно значительно снизить, если следовать следующим правилам:

1. Тщательно изучите этический кодекс, местные законы и стандарты профессиональной заботы. Поработайте над сборниками, в которых содержатся разборы случаев (например: Herlihy, Corey, 1996; Huber, 1994), что поможет вам понять процесс принятия профессиональных решений.
2. Оформите страховку на случай обвинений в должностном преступлении (как студент, вы имеете право на льготные расценки).
3. Поскольку вы только начинаете работать по специальности, не пытайтесь проводить какое-либо лечение без получения соответствующей супервизии от квалифицированных экспертов.
4. Ведите подробные записи по своим клиентам. Будьте особенно внимательны при выявлении суицидальных или направленных на совершение убийства мыслей и намерений.
5. Достаточно часто консультируйтесь с медработниками, и если вы подозреваете наличие скрытого органического нарушения, то посылайте клиентов к соответствующим специалистам.
6. Предпринимайте шаги по повышению своей компетенции посредством прохождения дополнительного обучения и подготовки.
7. Будьте бдительны к сигналам о собственной усталости и выгорании, поскольку это может привести к тому, что вы будете пропускать мимо себя важную информацию и совершать ненужные ошибки.
8. Избегайте ситуаций, связанных с высоким риском, которые скорее всего приведут вас в суд; это может быть: отказ работать с нуждающимся в помощи клиентом, вступление в сексуальные отношения с клиентом, нарушение конфиденциальности, не предупреждение кого-либо о потенциальной опасности, халатность в исполнении обязанностей, приведшая к суициду, неправильное хранение записей, скопившиеся неоплаченные счета за оказанные услуги, неправильно поставленный диагноз или неправильно проведенное лечение (Corey, Corey & Callanan, 1998; Swenson, 1997).
9. Если вы полагаете, что можете быть вовлечены в совершение какого-либо этического или правового нарушения, позаботьтесь о получении для себя помощи. Часто одной лишь коррекционной психотерапии бывает недостаточно и могут потребоваться другие формы реабилитации, которые позволят противостоять хроническому нарушению границ, особенно если речь идет о сексуальном контакте (Layman & McNamara, 1997).

Помните о том, что поскольку вы только начинаете заниматься консультированием, от вас не ждут, что вы будете все знать и делать все просто превосходно. Ошибки являются частью вашего развития и позволяют вам учиться. Однако вы должны быть уверенными в том, что получаемая вами подготовка и супервизия являются наилучшими и дают вам возможность стать максимально искусным и ответственным специалистом.

Резюме

Первый шаг при принятии этических решений состоит в том, чтобы предвидеть появление возможных дилемм, объективно просчитать возможные альтернативные варианты реакций и выбрать наиболее предпочтительные. Чтобы приносить пользу, эти личные решения должны соответствовать профессиональным стандартам, местным и федеральным законам и политике, проводимой учреждением, в котором вы работаете.

Системный подход к этому вопросу поможет сделать принимаемые вами этические решения лично значимыми, обоснованными и объективно оправданными. Также этот подход даст консультанту возможность реагировать на появляющиеся проблемы личного или правового характера с чувством целостности и понимания рациональной основы любых предпринимаемых действий. Консультант должен сохранять открытое, критическое отношение к принимаемым решениям, а также лежащим в их основе ценностям и установкам.

Принятие этического решения — это не состояние, которого мы достигаем, а постоянно идущий процесс обучения, роста и развития. Принимая этическое решение, мы берем на себя ответственность за то, что наши действия носят максимально нравственный характер, а их цель состоит как в том, чтобы оказываемая нашим клиентам помощь была более эффективной, так и в том, чтобы мы могли избежать судебных тяжб. Периодическое отслеживание ситуаций, вызывающих сложности с этикой, и их детальный анализ являются в этом процессе главными факторами. Часто бывает полезным проконсультироваться с коллегами и супервизорами. Помимо всего прочего, затруднения в нашей профессии имеют свою позитивную сторону: они позволяют избежать ригидности и способствуют пониманию смысла собственных действий.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Перечислите свои самые прочные убеждения и ценности относительно того, как другим людям и вам в том числе следует жить. Включите сюда свое отношение к таким вопросам, как религия, добрый и внебрачный секс, аборт, наказание детей, употребление наркотиков, войны, разводы и любые другие темы, которые вам только придут на ум. Опишите ценности человека, который был бы вашей противоположностью. А теперь представьте, что этот самый человек заходит в ваш кабинет, чтобы поработать с вами в качестве клиента. Каким образом вы будете с ним работать?
2. Назовите три самых важных нравственных правила, руководящих вашей жизнью. Поговорите с другими людьми, имеющими те же личные принципы, что и вы. Придите к общему мнению, определив три нравственных правила, с которыми были бы согласны все. Опишите собственные реакции на этот диалог и на процесс преодоления разногласий.
3. Вспомните ситуацию из своей жизни, когда вы оказались перед лицом сложной этической дилеммы. Отследите, как протекал внутренний процесс, приведший вас

к принятию окончательного решения. Что помогало вам в процессе поиска удовлетворяющего вас решения?

4. Какого этического конфликта вы боитесь сильнее всего? Опишите реальную ситуацию из жизни, когда вы столкнулись с этой самой проблемой. Как бы вы могли прийти к решению о том, что вам следует делать?

Домашнее задание

Внимательно прочитайте профессиональный *Этический кодекс*. Отметьте те моменты, которые вас особенно смутили или в отношении которых у вас появились вопросы. Встретьтесь с несколькими опытными консультантами для того, чтобы разобраться с вопросами, представляющими для вас наибольшие сложности.

Рекомендуемая литература

Anderson, B. S. (1996). *The counselor and the law* (4th ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.

Cohen, E. D., & Cohen, G. S. (1999). *The Virtuous Therapist: Ethical Practice of Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Corey, G, Corey, M. S., & Callanan, P. (1998). *Issues and ethics in the helping professions* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Cottone, R., & Tarvydas, V. M. (1998). *Ethical and professional issues in counseling*. Columbus, OH: Merrill.

Herlihy, B., & Golden, L. B. (1996). *Ethical standards casebook* (5th ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.

Huber, C. H. (1994). *Ethical, legal, and professional issues in the practice of marriage and family therapy* (2nd ed.). Columbus, OH: Merrill.

Rave, E. J., & Larsen, C. C. (1995). *Ethical decision making in therapy: Feminist perspectives*. New York: Guilford.

Steinman, S. O, Richardson, N. F., & McEnroe, T (1998). *The ethical decision making manual for helping professionals*. Pacific Grove, C A: Brooks/Cole.

Swenson, L. C (1997). *Psychology and the law* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Welfel, E. R. (1998). *Ethics in counseling and psychotherapy: Standards, research, and emerging issues*. Pacific Grove, C A: Brooks/Cole.

15

глава

Заключение

Советы для студентов, пылко преданных консультированию

Эта глава предназначена для тех, кто, пройдя вводный курс консультирования, решил посвятить свою жизнь оказанию помощи другим людям. Ваше обязательство перед специальностью консультанта состоит в том, чтобы относиться к ней со всей серьезностью, а не как к занятию, на которое вы просто тратите свое время. Консультанты страстно преданы своей работе, которая состоит в том, чтобы помогать клиентам стать более продуктивными, полнокровно живущими людьми. И студент, занимающийся изучением консультирования, также должен быть мотивирован последовать по этому пути обучения длиною в жизнь. Лишь ваша жажда знаний, стремление найти истину и способность донести свои мысли до сознания других людей помогут вам научиться оказывать на клиентов конструктивное влияние.

Преисполненный энтузиазма в отношении миссии консультантов, я предлагаю студентам следующие советы.

Будьте самостоятельны

Лучший способ увлечься процессом обучения — следовать своему природному любопытству в познании мира. Но в консультировании так много абстракций и сложных вопросов, которые просто не поддаются пониманию. Ваши преподаватели, супервизоры и авторы книг будут лишь подвергать вас танталовым мукам своими ответами на те вопросы, которые более всего вас тревожат. Как работает консультирование? Почему оно работает? Рекомендуемая литература, лекции и аудиторные обсуждения являются лишь стимулами для того, чтобы вы сами начали поиск ответов на многие из этих сложных вопросов. Но лишь посредством собственных размышлений, проведения собственных исследований, неторопливых поисков в библиотеке и Интернете вы сможете реально начать процесс самообучения.

Читайте

Я хотел бы порекомендовать вам в процессе самостоятельного обучения заняться системной проработкой трудов, оказавших значительное влияние на развитие консультирования как профессии. Составьте список классических книг по консультированию и прочитайте их. Возьмите список рекомендуемой литературы у своих преподавателей и коллег. При работе с литературой отмечайте наиболее часто встречаемые названия книг. Помимо всего этого, найдите несколько надежных людей, чье мнение вы уважаете (например, мнение наставника), и прочитайте все книги, которые они порекомендуют. Не ограничивайтесь чтением книг лишь по консультированию, познакомьтесь с литературой по смежным специальностям — психологии, социальной работе, психиатрии, педагогике, сестринскому делу, социологии и философии.

Некоторые люди полагают (и я в их числе), что чтение художественной литературы может так же хорошо помочь разобраться с тем, что происходит внутри человека, как и работа над любым профессиональным учебником. Несомненно, чтение романа Майкла Дорриса «Желтый плот на голубой воде» (Michael Dorris, *The Yellow Raft in Blue Water*) помогает нам глубже проникнуть в переживания отверженного человека, входящего в состав подавляемого меньшинства, чем чтение любого учебника, посвященного этой теме. Аналогичным образом романы Джонатана Келлермана (Jonathan Kellerman) знакомят нас со всеми внутренними сложностями, присущими процессу детского оценивания, так же как и романы Пэта Конроя (Pat Conroy) возвращают к жизни проблемные семьи. В любом случае просите, чтобы вам рекомендовали как профессиональные учебники, так и поучительные романы.

Найдите наставника

В таких областях, как искусство, естественные науки, право, медицина, бизнес, и особенно в профессиях, ориентированных на человека, к которым относится консультирование, очень важно иметь образец для подражания. Наставник, в роли которого обычно выступает преподаватель, старший коллега или любой другой благожелательно настроенный друг/инструктор, помогает неопиту научиться ориентироваться в период ученичества. Наставник делает больше, намного больше, чем просто дает советы или рекомендует книги, — он становится защитником. И лишь посредством этих отношений начинающий консультант получает поддержку, поощрения, конструктивную обратную связь и направление для своего движения.

Найдите себе такого наставника, которым бы вы восхищались, чьи знания и навыки вы бы уважали и хотели бы развить у себя, человека, который испытывал бы к вам искренний, неподдельный интерес. Найдите человека, которому вы могли бы доверять и довериться и которому подобные отношения не были бы в тягость. Наставник может быть источником не только поддержки и мудрости во время первых лет профессионального развития, но от него можно получить бесценную помощь и при устройстве на работу.

Вызывайтесь добровольно проводить исследовательскую работу

Активное участие в исследовательском проекте может оказаться для вас полезным по ряду очевидных причин. Оно позволяет вам использовать полученные теоретические знания для решения проблем реальной жизни и на собственном опыте понять полезность научного метода.

После публикации данное исследование может увеличить ваши шансы при поступлении в аспирантуру или в борьбе за получение конкурсной должности. Проведение исследований также может позволить вам взаимодействовать с преподавателями и супервизорами на уровне, недоступном на обычных занятиях. И в конце концов, исследование дает вам практический опыт в изучении вопросов, проблем и методологии вашей специальности. Это прекрасная возможность способствовать дальнейшему развитию консультирования и обогащать собственные знания.

Задавайте вопросы

Когда вы не знаете ответа на вопрос, задайте его!

Большинство вопросов на занятиях студенты задают не для того, чтобы узнать что-то новое, а для того, чтобы заслужить расположение преподавателя, продемонстрировать собственные знания или дипломатичным путем выразить свое мнение; например: «То есть вы хотите сказать, что студенты боятся рискнуть и, возможно, обнаружить свое незнание чего-либо?»

К сожалению, да, — именно так я отвечаю на этот вопрос. По моему опыту, очень редко бывает так, что студент чувствует себя настолько комфортно, что может задавать вопросы, ответы на которые он более всего хотел бы получить. Оглядываясь назад и вспоминая свои школьные дни, я вижу, что была масса вещей, которых я не понимал, но был слишком робким, чтобы допустить свою неуверенность, — как будто, задавая вопросы преподавателям, я мог показать другим, что я не очень способный и что мне здесь не место. Лишь намного позже, когда я стал играть в игру «Я покажу тебе мое (незнание) при условии, что ты покажешь мне свое», я обнаружил всеобщую инертность.

Поэтому я призываю вас рисковать и спрашивать на занятиях о тех вещах, которых вы не понимаете. В противном случае как вы можете надеяться на то, что ваши будущие клиенты будут вам раскрываться, если вы сами испытываете такое сильное сопротивление? Прямо сейчас составьте список всех вопросов, которые вы никогда не осмеливались задавать. Что ж, это хорошие новости! Ведь у вас впереди будет еще так много возможностей.

Бросайте вызов своим преподавателям

Оспаривать предлагаемые на занятиях идеи, с которыми вы не согласны, — это еще более рискованно, чем задать вопрос, но потенциально и более интересно. Подобный подход к обучению важен для развития ваших собственных представлений, особенно

Мнение специалиста

Я постоянно загружаю работой мозг своего супервизора. Я все время общаюсь с другими специалистами — по телефону, за ланчем, по электронной почте, на конференциях. Я подписываюсь на все доступные издания. Я постоянно слежу за веб-сайтами и Интернет-страничками, с которых можно скачивать информацию. Я читаю. Все время наблюдаю за другими людьми. Я спрашиваю у людей: «Слушай, ты ведь выглядишь счастливым человеком. Скажи, как тебе это удается?»

На основе всего этого я пробую в работе новые вещи. В настоящий момент я работаю над новой рисуночной техникой и еще над новым подходом, который можно было бы использовать в работе с одним подростком, создающим мне столько сложностей. Также я все время ишу новые метафоры и истории, которые можно было бы использовать.

при общении с теми преподавателями, которые отвечают на вопросы, не занимая при этом оборонительной позиции.

Многие понятия, являющиеся определяющими в психотерапевтическом консультировании, некоторые начинающие студенты принимают с большими сложностями. Например, идея избегания абсолютных ценностей, долженствование и другие нравственные принципы, определяющие, что такое «правильно» и что такое «неправильно», могут быть усвоены лишь посредством активного диалога с теми, кто задумывался над значением этих принципов и проверил их действие на собственном опыте. Эти принципы могут быть поняты и восприняты лишь посредством живых споров и критического отношения к новым идеям.

Бросайте вызов себе

Самая сложная задача для студента — это сохранять открытость в отношении новых идей и в то же время занимать критическую позицию. Когда вам предлагаются новые идеи, понятия и теории, на первый взгляд кажущиеся пугающими, вместо того чтобы тотчас же начинать защищаться от своих однокурсников и преподавателей, сперва бросьте вызов себе и изучите достоинства предлагаемой точки зрения. Спросите у себя, почему вы так эмоционально реагируете на эту тему. Что бы случилось, если бы вам пришлось изменить свои представления в соответствии с этой новой информацией?

Есть некоторая опасность в том, что если вы твердо займете одну конкретную позицию, то тем самым посеете зерна закостенелой ригидности и закроете для себя возможность знакомства с другими идеями. Сперва полезно быть подозрительным и сомневающимся. После изучения теории, которую вы находите для себя привлекательной и полезной, не попадите в разрушительную ловушку, посчитав эту теорию истиной в последней инстанции.

Получите опыт прохождения консультирования в качестве клиента

Если вы хотите испытать себя, нет средства более действенного, чем опыт прохождения консультирования в качестве клиента. Многие программы поощряют прохожде-

ние консультирования в той или иной форме перед получением диплома. Для каждого, кто надеется заниматься консультированием, важно получить собственное представление о страхах, опасениях и радостях, которые испытывают клиенты.

Прохождение консультирования в качестве клиента поможет вам проработать собственные подавленные чувства, отвлекающие внимание от работы конфликты и нерешенные проблемы, которые могут негативным образом сказаться на вашей способности оставаться объективным и сосредоточенным. Также, после того как вы на собственном опыте оцените позитивные эффекты этого процесса, вы сможете действительно поверить в его действенность.

Я советую вам получить опыт прохождения как индивидуального, так и группового консультирования еще по одной причине. Очевидно, что когда студент, обучающийся консультированию, вовлечен в построение психотерапевтических отношений, одна его часть все время пристально следит за этим процессом, отмечая те вмешательства, которые были максимально эффективными и зная — действительно зная — каким образом работает этот процесс. Если мы искренне верим, что консультирование подходит каждому человеку, то это значит, что оно, естественно, подходит и нам самим.

Все применяйте к самому себе

Изучать консультирование достаточно интересно потому, что все представленные абстрактные идеи, теоретические конструкты, исследовательские гипотезы, клинические интерпретации, учебные лекции и материал, предлагаемый учебниками, можно брать и применять к нашей собственной жизни. Неожиданно мы начинаем замечать, что люди, окружающие нас, ведут себя как-то по-иному. И мы сами становимся более критичными, но и более снисходительными. Романы, которые мы читаем; фильмы, которые мы смотрим; разговоры, в которых мы участвуем, становятся для нас прекрасной возможностью, позволяющей по-новому что-то сделать, подумать или почувствовать. Обучение приобретает для нас больший смысл в том случае, если мы можем применять новые знания к собственной жизни. И главная задача студента состоит в том, чтобы заимствовать суть идеи у преподавателя, наставника, консультанта или однокурсника и использовать ее таким образом, чтобы она приобрела свое индивидуальное значение.

Расширяйте свой кругозор

Люди, которые вероятнее всего нуждаются в помощи, совсем не похожи на вас. Они имеют другое происхождение, другую систему ценностей и у них даже может быть другой цвет кожи. Они исповедуют другие религии и имеют другие религиозные системы убеждений. Жизнь многих из них была очень суровой и сложной, возможно, они страдали от насилия и считали это нормальным. Но все эти клиенты привносят уникальный культурный контекст в свой внутренний мир и свои проблемы, сформированные под действием таких факторов, как этническая принадлежность, тендерные особенности, идентичность и жизненный опыт.

Один или два курса по мультикультурному консультированию или консультированию различных групп населения не дадут вам практически ничего из всего того, что

Мнение специалиста

Путешествия — это забавная штука. Лучшие вещи вы находите там, где вовсе этого не ждали. Отправляясь на конференцию, я привыкла думать, что самое важное можно найти лишь в ее программе. Я в точности следовала установленному расписанию, собирала все распечатанные материалы, старалась успеть посетить как можно больше презентаций. Я находилась во власти заблуждения, что по возвращении домой я смогу быть максимально полезной для своих клиентов лишь в том случае, если пропитаюсь всеми этими знаниями.

Но в один прекрасный день, когда я ушла с конференции и стала пытаться узнать от окружающих меня людей побольше о том месте, в котором мы находились, мне открылся буквально новый мир. Первый раз в жизни я проехала в «подземке» большого города. Я побеседовала с кучей людей. И я узнала для себя много нового, чего мне никогда не удавалось сделать при помощи других способов.

вам нужно знать, чтобы быть полезными тем клиентам, которые более всего нуждаются в вашей помощи. И чтение каких бы то ни было книг не заменит того, чему вы можете научиться в реальном мире. Вы не можете заставлять своих клиентов выполнять за вас вашу работу, делая так, чтобы они сами знакомили вас с особенностями своей культуры и своих ценностей; ведь научиться нужно так многому, а времени так мало.

Один из лучших способов расширения кругозора — это путешествия, причем не только в зарубежные страны, но и в любую новую для вас среду, в которой вы сможете увидеть новых людей, познакомиться с новыми обычаями и традициями, новыми для вас ценностями и системами убеждений. Когда только у вас предоставляется возможность, старайтесь исследовать как можно больше нового на этой планете.

Но важно путешествовать не так, как это делают туристы, интересуясь лишь сувенирами, фотографированием и посещением наиболее популярных мест. Общайтесь с людьми, стремитесь узнать как можно больше об их мире. Отважьтесь проникнуть на неизведанную территорию. Отмечайте, какие оценки вы выносите про себя действиям, которые другие люди выполняют не так, как привыкли это делать вы. Обращайте внимание на то, насколько критично вы относитесь к обычаям, смысл которых до конца не понимаете. Затем увозите полученный опыт с собой. Используйте его в своей работе таким образом, чтобы стать более сензитивными и отзывчивыми по отношению к тем людям, которые более всего непохожи на вас.

Принимайте активное участие в работе профессиональных организаций

Американская ассоциация консультирования, Американская ассоциация семейной и брачной психотерапии, Американская психологическая ассоциация — вот несколько организаций, которые способствуют развитию психотерапевтического консультирования как профессии. Посредством проведения политики лоббирования, поддержания связей с общественностью, реализации программ потребительского воспитания и проведения курсов повышения квалификации эти организации помогают практикую-

щим консультантам получить поддержку. Они также занимаются разработкой этического кодекса, сертификационных стандартов и стандартов подготовки, обеспечивают услуги по предоставлению рекомендаций, проводят национальные и региональные конференции, финансируют исследовательские проекты, публикуют профессиональные журналы, курируют программы подбора персонала и предлагают своим членам участие в общественных мероприятиях.

Для студентов существует множество возможностей включиться в работу этих организаций, например, путем посещения конференций, подготовки статей для журналов, участия в проведении собраний, презентации своих докладов и мастер-классов, работы над специальными проектами в интересующей их сфере. Участие в местных, региональных и национальных конференциях особенно интересно, поскольку позволяет на всю жизнь подружиться с коллегами по всему свету. Конференции — это также идеальные места, где можно получить специализированную подготовку или найти работу, поскольку многие работодатели приходят туда с тем, чтобы провести интервью и взять специалистов на свободные вакансии.

Организационная деятельность также помогает вам разобраться как с профессией консультанта в целом, так и с рядом возможных специализаций в частности. Например, Американская ассоциация консультирования или Американская психологическая ассоциация предлагают своим членам участие в работе различных секций, у каждой из которых есть свой журнал и возможности для получения и передачи информации. В рамках Американской ассоциации консультирования студенты могут по сниженным тарифам присоединиться к работе секций, специализирующихся в десятках различных областей, таких как изучение процесса развития взрослых людей и старения, консультирование в колледжах, мультикультурное консультирование, консультирование в сфере охраны психического здоровья, реабилитационное консультирование, школьное консультирование и многих других.

Возможность посещать различные секции будет зависеть от наличия у вас свободного времени и интереса. Каждая из этих секций будет предлагать вам свои уникальные перспективы развития.

Делайте свою специальность гибкой

Как я уже сказал, то, что у вас есть образование консультанта, не гарантирует вам работу в той или иной конкретной области. Возможно, что выпускникам придется выставлять себя на рынок труда таким образом, чтобы полностью соответствовать требованиям, необходимым для занятия той или иной свободной вакансии, или даже создавать для себя такие должности, которые бы соответствовали имеющимся уникальным навыкам, подготовке и интересам.

Практически все люди знают, чем могут, а чем не могут заниматься психологи, психиатры и социальные работники. Однако в настоящее время практикующие консультанты работают в самых разных областях. Пять студентов, обучавшихся по одной и той же программе, писавших курсовые работы на одну и ту же тему, могут, в результате, устроиться работать в пяти различных областях, таких как школьное консультирование, реабилитационное консультирование, потребительское воспитание, промышленные связи и консультирование в сфере охраны психического здоровья. То есть диплом

Мнение специалиста

Если я говорю, что ухожу домой, это значит, что я ухожу домой. Я научилась ценить неопределенность, содержащуюся в той работе, которой я занимаюсь. Но мне необходимо убежище, в котором бы я отдыхала от нее. Для меня это мой дом, мой муж и сын. Придя домой после тяжелого рабочего дня, я не отвечаю на звонки. Я отменяю все встречи, назначенные на вечер.

Хотя я уже привыкла к неопределенному, стрессовому характеру моей работы и даже цену его, я не могу позволить работе проникнуть во все сферы моей жизни. Я должна уметь сказать: «Все, хватит, этого достаточно!» И мне необходимо иметь четкую границу, за которой я была бы в безопасности.

консультанта предопределяет наличие у студента общей подготовки, а на формирование его уникальной профессиональной идентичности будут влиять специализированные курсы обучения и имеющиеся у него интересы.

И поэтому я предлагаю студентам проделать следующие действия, которые позволят им, в конечном счете, устроиться на работу в интересующей их области:

1. Побеседуйте с практикующими консультантами для того, чтобы выяснить, чем они занимаются и что думают по поводу своей работы. ■
2. Найдите предлог для беседы с потенциальными работодателями с целью определения того, какие кандидаты им нужны.
3. Определите несколько конкретных категорий клиентов (одаренные люди, инвалиды), несколько возрастных групп (дошкольники, престарелые) и несколько навыков проведения консультирования (консультирование по конкретным проблемам, групповые вмешательства), посредством которых вы могли бы получить специализированный опыт.
4. Посещайте факультативные курсы, мастер-классы, проходите практику, это позволит вам стать экспертами сразу в нескольких гибких специальностях.
5. В свободное время работайте на добровольных началах в местных общественных учреждениях для получения дополнительного профессионального опыта.

Сопровивляйтесь профессиональному выгоранию

В последние годы появилось очень много литературы, описывающей феномен профессионального выгорания и особенно его проявления у консультантов, психологов, социальных работников, учителей и других специалистов, работающих с людьми. К симптомам этого коварного состояния относятся усталость, раздражительность, снижение работоспособности, апатия, скука и негативные установки. На самых ранних стадиях его развития вы заметите менее явные признаки, такие как появившиеся чувства уныния и разочарования.

Этот феномен частично обусловлен такими факторами, как чрезмерная загруженность работой, ее однообразие, отсутствие контроля и изолированность. Белсон (Belson, 1992) остроумно предлагает вам использовать несколько методов для того, чтобы добиться появления у себя признаков выгорания, если это является вашей целью:

1. Работайте на протяжении многих часов, особенно по вечерам и выходным. Говорите себе, что на самом деле это никоим образом не влияет на качество ваших отношений с семьей и друзьями.
2. Все время, даже не находясь на работе, думайте о своих самых трудных клиентах. Беспокойтесь о том, чего из того, что вам следовало бы делать, вы не делаете.
3. Перекалывайте ответственность за то, что все идет не так гладко, как вам этого хотелось бы, на своих клиентов, их семьи, своих коллег, начальников или на всю систему в целом.
4. Верьте в то, что вы в состоянии помочь каждому, с кем начинаете работать, и причем за очень короткий период времени.

Единственным противоядием от выгорания является или новая вспышка энтузиазма, или смена работы. Те консультанты, которые более всего преданы своей работе и профессии, менее часто становятся жертвами эффекта выгорания и разочарованности. Такие консультанты стремятся быть практиками, которые, несмотря на имеющиеся у них высокие стандарты относительно качества своей работы, признают наличие ограничений. Они признают, что некоторые аспекты работы находятся вне зоны их контроля и вместо этого сосредоточивают свое внимание на тех аспектах, на которые они могут оказывать влияние.

Заниматься профилактикой выгорания необходимо начинать именно сейчас, когда вы еще не испытали на себе действие его негативных симптомов. Начинайте структурировать свою профессиональную жизнь таким образом, чтобы вас окружала хорошая система поддержки. Прежде всего, делайте сами то, к чему вы призываете других, — заботьтесь о себе!

Боритесь со своим страхом неудачи

Я вспоминаю о том, как впервые оказался на занятиях по консультированию, оглядывая аудиторию и пребывая в состоянии крайнего уныния, поскольку все остальные студенты казались намного способнее и талантливее меня. Меня одолевали сомнения: «В достаточной ли степени я умен, чтобы пройти обучение по этой программе?», «Обладаю ли я теми качествами, которые должен иметь консультант?», «Что подумают преподаватели, когда обнаружат мою бездарность?»

Эти сомнения, так же как и многие аналогичные им, являются не только нормальными сомнениями, возникающими у большинства студентов, но они продолжают одолевать и многих практикующих консультантов. Консультанты часто тревожатся о возможной неудаче. Что будет, если они ненамеренно навредят клиенту? Что если они столкнутся с ситуацией, в которой не будут знать, что делать? Что если кто-то поймает их на ошибке? Эти сомнения становятся неуправляемыми лишь в том случае, если их избегают и отрицают; лишь посредством борьбы со своими страхами вы обретаете возможность их проработать.

Поэтому я настаиваю, чтобы вы нашли для себя группу поддержки, состоящую из ваших коллег, где бы вы могли поведать о своих страхах, обсудить фантазии о том, что вы кажитесь себе шарлатаном, рассказать о том, какие у вас есть недостатки и что вы недопонимаете. Я могу с уверенностью сказать, что хотя подобрать такую группу людей, которая была бы пригодна на все случаи жизни, сложно, но, в конечном счете,

в своих опасениях вы не одиноки. Даже имея за своими плечами несколько десятков лет практики и обучения консультированию, я все еще продолжаю бороться со своим страхом неудачи.

Выводы, которые должен сделать начинающий консультант, очевидны. Вы должны усердно работать над тем, чтобы развить в себе чувство профессиональной преданности клиентам, коллегам, профессии и, в конце концов, самим себе как профессиональным консультантам. Это чувство преданности будет помогать вам обретать новые силы и обеспечит энергетическую базу, необходимую для того, чтобы вы были творческими в своей работе и с энтузиазмом брались за нее. И сейчас самый подходящий момент для того, чтобы начать развивать в себе это чувство.

Пользуйтесь каждым днем своей жизни

Старайтесь быть человеком, на которого могли бы равняться ваши клиенты. Если вы думаете, что люди становятся максимально счастливыми, удовлетворенными и продуктивными, когда они любят и заботятся, то есть когда они, насколько могут, живут в настоящем, — тогда сами попытайтесь жить таким же образом. Живите так, как, на ваш взгляд, должны жить ваши клиенты — честно и искренне, испытывая чувство сострадания и желание познать как можно больше за время, отведенное нам судьбой.

Мой соавтор по предыдущим изданиям Боб Браун умер от рака несколько лет назад. Я взял у него интервью как раз за несколько недель до его смерти, и вот тот совет, который он дал практикующим консультантам:

«Что я должен сказать практикующим консультантам, которые пытаются найти свой собственный путь в этой жизни, придать ей смысл? Не обращайтесь с ней слишком серьезно, но будьте умеренными. Не обращайтесь с ней беспечно, но будьте искренними и заботливыми по отношению к ней».

Боб стремился понять в последние дни своей жизни, какой смысл имела его карьера. Он потратил десятилетия, работая преподавателем естественных наук, школьным консультантом, психологом, консультантом-педагогом. Он посвятил свою жизнь оказанию помощи другим людям, но испытывал чувство сожаления о зря потраченном времени, когда он не позволял себе давать и получать любовь тех людей, которые были для него наиболее значимыми.

«Умирать не так уж и сложно, — сказал Боб. — Я знаю, как умирать. Но я хочу умереть с чувством наслаждения, радости, счастья и удовлетворения. Я хочу быть наполненным волнением от каждого ценного мгновения, которое я пережил».

Мы все умираем — прямо сейчас. Но остается вопрос, что *вы* хотите сделать с тем временем, которое у вас еще осталось? Это вопрос, который поможет вам оказать помощь клиентам в решении имеющихся у них проблем. Вы будете более подготовленными к оказанию им помощи, если сами для себя найдете ответы на эти вопросы.

Вариации на тему

Естественно, что я хочу оставить вас в состоянии баланса здорового замешательства и полноценного энтузиазма, побуждающего к росту, приобретению новых знаний, поис-

ку своей правды, профессиональному развитию, которое будет помогать другим людям определять направления своего движения. Одно из последствий, к которым приводят занятия консультированием, которое часто отмечают опытные практики, заключается в том, что развивается самосознание консультанта, увеличивается его уверенность в себе и психологическая сензитивность. Быть может, это и есть та самая причина, по которой нам так нравится наша профессия и мы ей так преданы.

Один самурай и мастер кендо («тот, который владеет мечом»), живший в шестнадцатом веке, написал учебное пособие для всех тех, кто пожелает обучиться его стратегии. С тех пор «Книга пяти колец» Мусаши (Musashi, 1992) стала буквально библией всех японских бизнесменов. Мне кажется, что эти мудрые принципы применимы и в работе консультантов — тех, которые хотят изучить «Путь воды» и стать спокойными, беспристрастными и непоколебимыми, и тех, которые хотят последовать по «Пути огня» и усердно исследовать и тренироваться. Тем, кто хочет пойти по его пути, Мусаши дает следующие советы:

- не задумывайте обман;
- путь — в тренировке;
- познакомьтесь со всеми искусствами;
- узнайте пути всех профессий;
- в мирских делах поймите различие между потерей и приобретением;
- развивайте для всех вещей интуитивное оценивание и понимание;
- обращайтесь внимание на мелочи;
- не делайте ничего бесполезного.

Самое большое препятствие к совершению какого бы то ни было важного открытия — это наличие иллюзии знания. Бурштейн (Boorstein, 1983) объясняет, что наш упадок в период средневековья был обусловлен не незнанием, а скорее придуманными дерзкими приемами, которые на время утомили имеющиеся страхи и послужили надеждой на возможность нахождения простых ответов. Истинное знание всегда развивается медленно, в противоречиях, полемике и конфликтах. Лишь посредством яростных споров можно приблизиться к истине. С каждым посещаемым вами курсом, с каждой читаемой вами книгой, с каждым мастер-классом, на котором вы присутствуете, с каждой получаемой вами супервизией и, наконец, с каждым клиентом, с которым вы работаете, вы будете становиться более мудрыми и компетентными, но лишь в том случае, если будете учиться на своих ошибках, страстно стремиться довести до совершенства личные и профессиональные навыки и сохранять достаточное терпение для того, чтобы продолжать задавать те вопросы, на которые не существует простых ответов.

Заключительное мнение специалиста

На супервизорской конференции одна консультантка стала жаловаться на чувство зашатавшегося и фрустрации по поводу конкретной ситуации, в которой она переживала чувство растерянности, обескураженности и беспомощности. Она спросила: «Как я могу после всего этого работать с клиентом, если у меня даже нет представления о том, что происходит?»

Супервизор стал отвечать очень мягким голосом, который пробился сквозь шум всех остальных голосов, обращенных к консультантке.

«Не беспокойся, когда не знаешь, что именно ты делаешь, — сказал он. — Начиная беспокоиться тогда, когда думаешь, что знаешь».

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Перечислите несколько самых сложных вопросов, ответы на которые вы хотели бы найти до завершения программы обучения.
2. Относясь критически к материалу, предлагаемому в учебниках и вашими преподавателями, вы сможете развить собственные представления и воспринять новые понятия. Опишите, по крайней мере, три идеи, представленные в учебнике, и три идеи, предлагаемые вашим преподавателем на учебных занятиях, с которыми вы не согласны. Изложите ход своих рассуждений.
3. Составьте для себя список целей, которых вы хотели бы достичь в следующем году. Поставьте свою подпись и дату под этим обязательством.
4. Просматривая записи, которые вы сделали, отвечая на «вопросы для самостоятельного изучения», какие наиболее важные моменты вы могли бы выделить?
5. Опишите, как вы собираетесь воспитывать себя, чтобы стать максимально хорошим, насколько это в ваших силах, консультантом.

Личные размышления

Эти упражнения обозначают не конец, а начало процесса исследования себя и размышлений на тему, что для вас значит быть консультантом. Продолжайте вести дневник, в котором бы вы отмечали свои мысли и чувства, возникающие у вас после завершения обучения. Вспомните обо всех вещах, о которых вы заявляли ранее и которые обязались выполнить в течение семестра. Следите за тем, чтобы по крайней мере раз в неделю в течение примерно десяти недель вы продолжали вести записи в своем дневнике. Возможно, по окончании этого срока вы захотите продолжить свои дальнейшие поиски в форме ведения неструктурированного дневника.

Примечание для читателей: Если вы хотите высказать собственное «мнение специалиста», рассказывающее в нескольких абзацах о вашем основанном на реальных событиях опыте или взглядах, или внести предложение относительно выпуска следующего издания, присылайте свои комментарии по адресу: jakotter@hotmail.com.

Рекомендуемая литература

- Corey, M. S., & Corey, G. (1998). *Becoming a helper*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Kottler, J. A. (1999). *The therapist's workbook*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kottler, J. A. (Ed.). (1997). *Finding your way as a counselor*. Alexandria, VA: American Counseling Association.

Ram Dass & Gorman, P. (1985). *How can I help? Stories and reflections on service*. New York: Knopf.

Welch, I. D. (1998). *The path of psychotherapy: Matters of the heart*. Pacific Grove, C A-Brooks/Cole.

Yalom, I. (1989). *Love's executioner and other tales of psychotherapy*. New York: Basic Books

Американская ассоциация консультирования

Этический кодекс и Стандарты практики
(одобreno советом правления в апреле 1995 года)

Предисловие

Американская ассоциация консультирования — это образовательная, научная и профессиональная организация, члены которой призваны способствовать развитию человека на протяжении всей его жизни. Члены ассоциации признают наличие различий в нашем обществе и придерживаются в работе кросскультурного подхода в своем стремлении поддержать благополучие, достоинство, потенциал и уникальность каждого отдельно взятого человека.

Подробное изложение норм этики предоставляет будущим и настоящим членам ассоциации, а также их клиентам возможность прояснить для себя сущность этической ответственности, разделяемой всеми ее членами. Являясь этическим кодексом, этот документ устанавливает принципы, определяющие нормы этического поведения членов ассоциации. Все члены Американской ассоциации консультирования должны строго придерживаться *Этического кодекса* и *Стандартов практики*. Этический кодекс — это основа, позволяющая работать с жалобами на нарушения этических норм, поступающими на членов ассоциации.

Этический кодекс

Раздел А. Психотерапевтические отношения

А.1. БЛАГОПОЛУЧИЕ КЛИЕНТА

- а. *Главная обязанность.* Главная обязанность консультантов состоит в уважении достоинства клиентов и поддержании их благополучия.
- б. *Позитивный рост и развитие.* Консультанты содействуют развитию и росту своих клиентов посредством способов, отвечающих интересам и запросам клиен-

тов; консультанты должны избегать формирования и поддержания зависимых отношений в консультировании.

- в. *Консультационные планы.* Консультанты и их клиенты занимаются совместным составлением консультационных планов, обеспечивающих, в разумных пределах, гарантию успешности проводимой работы и совместимых с возможностями и особенностями клиентов. Консультанты вместе с клиентами регулярно пересматривают консультационные планы, чтобы убедиться в том, что они продолжают сохранять свою актуальность и полезность, при этом признается право клиента на свободу выбора (см. А.3.6.).
- г. *Участие семьи.* Консультанты должны считаться с тем, что обычно семьи играют важную роль в жизни клиентов, и, когда возможно, стараться заручиться поддержкой и пониманием семьи, используя это как позитивный ресурс.
- д. *Удовлетворение потребностей в профессиональном консультировании.* Консультанты проводят совместную с клиентами работу по подбору возможных вакансий и рабочих мест, которые сочетались бы с общими особенностями клиентов, их профессиональными ограничениями, физическими недостатками, особенностями темперамента, системами установок и интересов, социальными навыками, полученным образованием, квалификацией и с другими имеющими значение факторами и потребностями. Консультанты не должны ни устраивать, ни содействовать в устройстве клиентов на работу в том случае, если это будет отрицательным образом сказываться на интересах и благополучии клиентов, работодателей или общества.

А.2. УВАЖЕНИЕ РАЗЛИЧИЙ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ.

- а. *Недискриминация.* Консультанты не должны заниматься дискриминацией, основанной на таких параметрах, как возраст, цвет кожи, физические недостатки, принадлежность к той или иной этнической группе, тендерные, культуральные, расовые и религиозные особенности, сексуальная ориентация, семейный или социально-экономический статус (см. В.5.а, В.5.б, ГЛ.и).
- б. *Уважение различий между людьми.* Консультанты должны активно стремиться понять культурные особенности клиентов, с которыми они работают. Сюда, в частности, относится изучение того, какое влияние культурная/этническая/расовая принадлежность самого консультанта оказывает на его убеждения и представления относительно психотерапевтического процесса (см. Д.8, Е.2.и).

А.3. ПРАВА КЛИЕНТОВ

- а. *Информирование клиентов.* При начале консультирования, а также по ходу психотерапевтического процесса, когда в этом возникает необходимость, консультанты предоставляют клиентам информацию о целях, задачах, техниках, процедурах, ограничениях, потенциальном риске и пользе оказываемых услуг и предоставляют другие актуальные сведения. Консультанты предпринимают меры для того, чтобы убедиться, что клиенты правильно поняли: последствия, которые влечет за собой поставленный диагноз; ради каких целей проводятся тестовые процедуры и исследования; сколько берет за свою работу консультант; каким образом необходимо оплачивать его услуги. Клиенты имеют право на то,

чтобы сообщаемые ими сведения хранились в тайне, и они должны быть проинформированы об условиях ограничения конфиденциальности, включая сообщение этих сведений супервизорам и/или специалистам, работающим в одной команде. Клиенты также имеют право на получение четкой информации по поводу записей, которые делает консультант по ходу работы, они могут участвовать в составлении консультационных планов, отказаться от получения любых рекомендуемых услуг и знать о последствиях, которые влечет за собой подобный отказ (см. Д.5.а, Ж.2).

- б. *Свобода выбора.* Консультанты предоставляют клиентам право на свободу выбора при принятии решения о том, вступать или нет в психотерапевтические отношения и какой (какие) именно специалист (специалисты) будут проводить консультирование. Обстоятельства, ограничивающие право клиента на свободу выбора, должны быть подробно разъяснены (см. А.1.в).
- в. *Неспособность дать согласие.* Когда в качестве клиентов выступают подростки или люди, неспособные дать добровольное информированное согласие, консультанты должны действовать в соответствии с интересами этих клиентов (см. Б.3).

А.4. КЛИЕНТЫ, ОБСЛУЖИВАЕМЫЕ ДРУГИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ

Если клиенту оказывает услуги другой специалист, занимающийся поддержанием психического здоровья, тогда консультант, с согласия клиента, предоставляет информацию этому специалисту и начинает с ним сотрудничать, чтобы избежать возможных конфликтов и запутанных ситуаций (см. В.б.в).

А.5. ЛИЧНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ И ЦЕННОСТИ

- а. *Личные потребности.* Консультанты должны осознавать существующую в психотерапевтических отношениях близость и свою ответственность в рамках этих отношений, должны сохранять уважение по отношению к своим клиентам и избегать действий, направленных на удовлетворение личных потребностей и наносящих при этом вред интересам клиента.
- б. *Личные ценности.* Консультанты должны осознавать собственные ценностные ориентации, установки, убеждения, предпринимаемые действия, знать, насколько они приемлемы при существующих в обществе различиях, и не навязывать свои ценности клиентам (см. В.5.а).

А.6. ДВОЙСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

- а. *Если это возможно, стремитесь их избежать.* Консультанты должны осознавать, насколько влиятельную позицию они занимают по отношению к своим клиентам, и стремиться избегать эксплуатации доверия и формирования зависимых отношений. Консультанты должны прилагать всеческие усилия, направленные на избегание двойственных отношений, которые отрицательным образом сказались бы на способности консультанта поддерживать высокий уровень профессионализма или увеличили бы риск нанесения вреда клиенту. (Сюда относятся семейные, социальные, финансовые, деловые, близкие личные отношения с клиентами и т. п.) Когда невозможно избежать возникновения двойственных отношений, консультант должен предпринять соответствующие меры профессиональной предосторожности, такие как: получение информированного согла-

сия, прохождение консультаций, супервизии, составление документации, позволяющие убедиться в том, что консультант сохраняет высокий уровень профессионализма и не допускает эксплуатации (см. Е.1.6).

- б. *Отношения «начальник/подчиненный»*. Консультант не должен брать себе в качестве клиентов лиц, с которыми имеются супервизорские, административные или оценочные отношения.

А.7. ВСТУПЛЕНИЕ В СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С КЛИЕНТАМИ

- а. *Текущие клиенты*. Консультанты не должны вступать в какие-либо сексуальные отношения со своими клиентами и не должны заниматься консультированием лиц, с которыми имеются сексуальные отношения.
- б. *Бывшие клиенты*. Консультанты не должны вступать в сексуальные отношения со своими бывшими клиентами менее, чем через два года после завершения психотерапевтических отношений. Консультанты, вступающие в подобные отношения через два года после завершения психотерапевтических отношений, обязаны иметь соответствующие доказательства того, что в основе сексуальных отношений не лежит эксплуатирование; подобные доказательства должны быть основаны на изучении таких факторов, как длительность консультирования, количество времени, прошедшего после завершения консультирования, обстоятельства, приведшие к окончанию психотерапевтических отношений, личная история клиента и состояние его психического здоровья, негативные воздействия на клиента, действия, предпринятые консультантом для инициации сексуальных отношений с бывшим клиентом.

А.8. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ КЛИЕНТОВ

Когда консультант соглашается проводить консультирование с двумя или более людьми, состоящими в определенных отношениях между собой (например, мужем и женой или родителями и детьми), сперва он должен уточнить, кто именно будет выступать в качестве клиента/клиентов и какие отношения будут существовать между ним и каждым человеком, вовлеченным в психотерапевтический процесс. В том случае, если становится очевидным, что консультант будет вынужден играть потенциально конфликтную роль, он должен соответствующим образом уточнить роли, изменить их распределение или уклониться от исполнения своей роли (См. Б.2, и Б.2.г).

А.9. ГРУППОВАЯ РАБОТА

- а. *Отбор*. Консультанты должны производить отбор будущих членов консультационной/психотерапевтической группы. Насколько это возможно, консультанты должны стремиться отобрать таких участников группы, которые: имели бы потребности и цели, совместимые с целями группы; не препятствовали бы развитию группового процесса; чье благополучие не оказалось бы поставленным под угрозу опытом участия в группе.
- б. *Защита клиентов*. Работая с группой, консультанты должны предпринимать необходимые меры предосторожности с тем, чтобы защитить своих клиентов от получения ими физических или психологических травм.

А.10. ГОНОРАРЫ И ОБМЕН УСЛУГАМИ

(см. Г.З.а, и Г.З.б)

- а. *Предупреждение.* До вступления в психотерапевтические отношения консультанты должны четко разъяснить клиентам все финансовые вопросы, связанные с оказанием профессиональных услуг, в том числе возможности оплаты оказанных услуг общественными организациями и юридические аспекты, позволяющие получать бесплатные консультации (см. А. 11.в).
- б. *Установление гонораров.* Устанавливая гонорары за оказываемые профессиональные услуги, консультанты должны учитывать финансовый статус своих клиентов и их местожительство. Если клиента не устраивает установленный гонорар, то ему необходимо оказать помощь в поиске аналогичных услуг, оказываемых за более приемлемую плату (см. А.Ю.г, Г.З.а, и Г.З.б).
- в. *Обмен услугами не поощряется.* Консультанты должны стремиться воздерживаться от принятия вещей и услуг в обмен на оказываемые услуги, поскольку подобные условия предполагают наличие потенциала к возникновению конфликтов, эксплуатированию и вырождению консультационных отношений. Консультанты могут участвовать в обмене услугами лишь в том случае, если: отношения не являются эксплуатационными; клиент просит об этом; составлен четкий контракт в письменном виде; подобный обмен услугами является общепринятой практикой в среде профессионалов (см. А.б.а).
- г. *Занятия благотворительностью.* Консультанты должны учитывать общественные интересы, отдавая часть своего времени на оказание профессиональных услуг, которые имеют либо малую финансовую отдачу, либо таковая вообще отсутствует (благотворительность).

АН. ЗАВЕРШЕНИЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПРЕДЛОЖЕНИЕ УСЛУГ ДРУГИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

- а. *Бросать клиентов запрещается.* Во время консультирования консультанты не должны бросать своих клиентов или проявлять к ним невнимательность. Когда возникает необходимость, консультанты должны оказывать клиентам помощь в поиске альтернативных вариантов, позволяющих продолжать прохождение консультирования, например, во время перерывов (таких как отпуск) и после прекращения прохождения консультирования.
- б. *Невозможность помочь клиенту.* Если консультант приходит к выводу, что он не способен оказать клиенту профессиональную помощь, то он не должен вступать с ним в психотерапевтические отношения или же ему следует незамедлительно прекратить их. Консультанты должны иметь представление о других специалистах, чьи услуги в качестве альтернативных вариантов можно предлагать клиентам. Если предложенные варианты клиента не устраивают, то консультант должен прекратить психотерапевтические отношения.
- в. *Завершение психотерапевтических отношений.* Консультанты завершают психотерапевтические отношения, заручаясь, по возможности, согласием клиента, в тех ситуациях, когда: становится ясно, что клиент больше не получает пользы от консультирования; клиент перестает нуждаться в оказываемых услугах; консультирование перестает отвечать интересам и потребностям клиента; клиент

не оплачивает установленные гонорары; учреждение/организация вводит ограничения на дальнейшее оказание консультационных услуг (см. А.Ю.б, и В.2.л<).

А.12. КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- а. *Использование компьютеров.* Используя в консультировании компьютерные программы, консультант должен убедиться в том, что: 1) клиент на интеллектуальном, эмоциональном и физическом уровне способен использовать компьютерную программу; 2) использование компьютерной программы отвечает потребностям клиента; 3) клиент понимает, с какой целью используется программа, и знает, что с ней нужно делать; 4) после использования компьютерной программы с клиентом будет проведена дополнительная беседа с целью исправления возможных недоразумений, обнаружения несоответствий в использовании программы и оценки дальнейших действий, которые будет необходимо предпринять.
- б. *Объяснение ограничений.* Консультант должен быть уверен в том, что клиент владеет информацией, точно определяющей ограничения в использовании компьютерных технологий, поскольку эта информация является частью психотерапевтических отношений.
- с. *Доступ к компьютерным программам.* Консультанты при оказании консультационных услуг должны иметь одинаковый доступ к компьютерным программам (см. А.2.а).

Раздел Б: Конфиденциальность

Б.1. ЛИЧНЫЕ ПРАВА

- а. *Уважение личных прав клиента.* Консультант должен уважать личные права клиента и избегать незаконного и ничем неоправданного разглашения конфиденциальной информации (см. А.3.а и Б.б.а).
- б. *Отказ от права на конфиденциальность.* Клиент или его доверенное лицо могут отказаться от права на сохранение в тайне полученных сведений.
- в. *Исключения.* Общее требование к хранению полученных сведений в тайне перестает действовать в тех случаях, когда нарушение конфиденциальности может предотвратить неизбежную и явную опасность, грозящую клиенту или другим людям, или когда существуют юридически обоснованные обстоятельства, предписывающие раскрытие конфиденциальной информации. Когда консультант сомневается в правомочности подобных исключений, он должен проконсультироваться с другими специалистами.
- г. *Заразные, смертельные болезни.* Консультант, узнавший о том, что его клиент имеет заболевание, которое является одновременно заразным и смертельным вполне может сообщить об этом третьей стороне, отношения которой с клиентом предполагают наличие высокой степени риска заражения. Перед тем как раскрывать эту информацию третьей стороне, консультант должен убедиться в том, что клиент еще не успел этого сделать и что в ближайшем будущем информировать третью сторону он не собирается (см. Б.1.в и Б.1.е).

- д. *Разглашение конфиденциальной информации по постановлению суда.* Когда имеется постановление суда на разглашение конфиденциальной информации без согласия на то клиента, консультант должен просить суд не требовать от него выдачи конфиденциальных сведений, поскольку это может потенциально нанести вред клиенту или психотерапевтическим отношениям (см. Б.1.в).
- е. *Разглашение должно быть минимальным.* Когда обстоятельства требуют разглашения конфиденциальной информации, должна быть раскрыта лишь основная, необходимая информация. Если это является возможным, клиентов следует проинформировать о предстоящем раскрытии конфиденциальных сведений.
- ж. *Объяснение существующих ограничений.* В начале консультирования и по ходу всего психотерапевтического процесса, когда это становится необходимым, консультанты должны разъяснять клиентам условия, при которых может быть нарушена конфиденциальность, и приводить в качестве примеров гипотетические ситуации, в которых конфиденциальность должна быть нарушена (см. Ж.2.а).
- з. *Подчиненные.* Консультанты должны прикладывать всяческие усилия с тем, чтобы личные права клиентов и их право на конфиденциальность соблюдались подчиненными консультанта, к которым можно отнести служащих, супервизируемых, секретарей-помощников и волонтеров (см. Б.1.а).
- и. *Команды специалистов.* Если за процессом лечения будет следить команда специалистов, то клиент должен знать о существовании этой команды и о ее составе.

Б.2. ГРУППЫ И СЕМЬИ

- а. *Групповая работа.* Работая с группами, консультант должен дать четкое определение конфиденциальности и обозначить условия, на которых люди могут войти в состав той или иной группы, объяснить, почему так важно соблюдать конфиденциальность, и обсудить сложности, связанные с соблюдением конфиденциальности при групповой работе. Необходимо, чтобы члены группы поняли тот факт, что соблюдение конфиденциальности гарантировать невозможно.
- б. *Семейное консультирование.* В семейном консультировании информация об одном члене семьи без его на то разрешения не может быть раскрыта другому члену семьи. Консультанты должны защищать личные права каждого члена семьи (см. А.8, Б.3, и Б.4.г).

Б.3. НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ И НЕПРАВОСПОСОБНЫЕ КЛИЕНТЫ

- а. Когда в качестве клиентов выступают несовершеннолетние или лица, неспособные дать сознательное, информированное согласие, то в случае необходимости консультант может подключить к ходу психотерапевтического процесса родителей или опекунов. Действия консультанта должны быть направлены на соблюдение интересов клиентов и на обеспечение мер безопасности, гарантирующих соблюдение конфиденциальности (см. А.3.в).

Б.4. ЗАПИСИ

- а. *Требования к ведению записей.* Консультант должен вести записи, необходимые для оказания профессиональных услуг клиентам, в соответствии с законами, правилами и процедурами, установленными организацией или учреждением, в котором работает консультант.

- б. *Соблюдение конфиденциальности записей.* Консультант несет ответственность за сохранность и соблюдение конфиденциальности всех сделанных им, хранимых, передаваемых или уничтожаемых записей, независимо от того, в каком виде они сделаны — написаны на бумаге, отпечатаны на пишущей машинке, набраны на компьютере или сделаны при помощи любых других средств (см. Б.1.а).
- в. *Получение разрешения на проведение записи или видеонаблюдения.* Перед тем как записывать содержание сессий при помощи специальной аппаратуры, сначала консультант должен получить разрешение от клиента (см. А.3.а).
- г. *Доступ клиентов к записям.* Консультант должен понимать, что записи ведутся ради блага самого клиента, и следовательно, если клиент просит, то необходимо обеспечить ему доступ к сделанным записям или их копиям, но лишь в том случае, если в записях не содержится информации, которая может быть неправильно истолкована и нанести вред клиенту. В ситуациях, когда в процессе консультирования участвуют сразу несколько клиентов, доступ обеспечивается лишь к тем частям записей, которые не содержат в себе конфиденциальной информации, касающейся других клиентов (см. А.8, Б.1.а и Б.2.6).
- д. *Раскрытие или передача информации.* Перед тем как раскрывать или передавать сведения имеющей на то право третьей стороне, сначала консультанты должны получить письменное разрешение от клиентов, за исключением тех случаев, которые перечислены в разделе Б.1. Консультант должен убедиться в том, что получатели информации осознают конфиденциальный характер получаемых сведений.

Б.5. ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ И ОБУЧЕНИЕ

- а. *Данные, полученные в процессе работы, должны быть изменены.* Сведения, полученные в процессе консультирования, могут использоваться в целях обучения, проведения исследований или для публикаций лишь в том случае, если их содержание изменено для обеспечения анонимности лицам, имеющим отношение к данным ситуациям (см. Б.1.Ж, и Ж.3.г).
- б. *Согласие на идентификацию личности клиента.* При организации презентации или публикации определить личность клиента можно лишь после того, как он просмотрит подготовленный материал и даст согласие на его использование на презентации или при публикации (см. Ж.3.г).

Б.6. ЭКСПЕРТНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

- а. *Уважение личных прав.* Обсуждение информации, полученной в ходе консультационного процесса, проводится в профессиональных целях и лишь с лицами, которые имеют непосредственное отношение к данной ситуации. Сведения, сообщаемые в письменном или устном виде, должны отвечать целям, ради которых проводится экспертное консультирование, и необходимо прилагать всецельные усилия для того, чтобы сохранить в тайне личность клиента и избежать незаконного нарушения его личных прав.
- б. *Сотрудничающие учреждения.* Перед тем как делиться информацией, консультанты должны убедиться в том, что в других учреждениях, обслуживающих тех же самых клиентов, введены жесткие правила, эффективно защищающие право клиентов на конфиденциальность.

Раздел В: Профессиональная ответственность

8.1. СТАНДАРТЫ ЗНАНИЯ

Консультанты ответственны за прочтение, понимание и соблюдение Этического кодекса и Стандартов практики.

8.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ.

- а. *Границы компетентности.* Консультанты должны заниматься практикой, которая не выходит за границы их компетентности, то есть практикой, основанной на полученном обучении, подготовке, супервизированном опыте, профессиональных дипломах государственного образца и соответствующем профессиональном опыте. Консультанты должны демонстрировать готовность приобретать новые знания, развивать свое самосознание, сензитивность и навыки, которые необходимы в работе с различными категориями клиентов.
- б. *Новые сферы практики.* Консультанты начинают практиковать в новых для них областях лишь после получения соответствующего обучения, подготовки и супервизированного опыта. Развивая навыки работы в новых для себя областях, консультанты должны следить за тем, чтобы выполнять свою работу компетентно и защищать других людей от возможного причинения им вреда.
- в. *Квалификация, необходимая для устройства на работу.* Консультанты должны занимать лишь те должности, которые позволяет им занимать имеющаяся у них квалификация, основанная на полученном обучении, подготовке, супервизированном опыте, профессиональных дипломах государственного образца и соответствующем профессиональном опыте. В свою очередь, консультанты должны нанимать лишь квалифицированных и компетентных специалистов на должности профессиональных консультантов.
- г. *Контроль собственной эффективности.* Консультанты должны постоянно отслеживать уровень собственной профессиональной эффективности и, когда необходимо, предпринимать шаги по его повышению. Консультанты, ведущие частную практику, должны стремиться получать супервизию от своих коллег, которая позволяла бы им оценивать уровень собственной профессиональной эффективности.
- д. *Получение консультаций по поводу этических проблем.* Когда у консультантов появляются вопросы, связанные с этическими обязательствами или профессиональной практикой, они должны проконсультироваться с другими консультантами или специалистами, занимающимися аналогичной работой (см. 3.1).
- е. *Продолжение обучения.* Консультанты должны признавать необходимость продолжать свое обучение, чтобы быть в курсе появляющейся новой профессиональной и научной информации в тех областях, в которых они работают. Они должны предпринимать шаги, чтобы поддерживать используемые навыки в рабочем состоянии, быть открытыми к новым техникам и использовать их в работе с различными и/или особыми категориями клиентов.
- ж. *Наличие проблем у консультантов.* Консультанты должны воздерживаться от оказания профессиональных услуг в тех случаях, когда существует вероятность

того, что в силу наличия у них физических, психических или эмоциональных проблем клиентам или другим людям будет причинен вред. Консультанты должны быть восприимчивы к признакам наличия у себя проблем, пытаться получить помощь для их разрешения и если необходимо, то ограничить, приостановить или вообще отказаться от выполнения профессиональных обязанностей (см. А. 11.в).

8.3. РЕКЛАМА И ПРЕДЛОЖЕНИЕ КЛИЕНТАМ СВОИХ УСЛУГ

- а. *Реклама должна быть точной.* Правил, ограничивающих рекламирование консультантами своих услуг, не существует, за исключением тех, которые защищают общество от неквалифицированных услуг консультантов. Консультанты должны рекламировать и предлагать свои услуги, предъявляя имеющиеся дипломы и при этом не мошенничая, не вводя в заблуждение и не обманывая потенциальных клиентов. Консультанты могут предъявлять лишь самую высокую степень, получаемую в консультировании и смежных специальностях в колледжах и университетах, прошедших аккредитацию в специальных региональных организациях, чей статус официально признан Советом по аккредитации высших учебных заведений.
- б. *Рекомендации.* Консультанты, использующие рекомендации, не должны предъявлять их клиентам или другим людям, которые в силу особых обстоятельств имеют повышенную чувствительность к оказываемому на них влиянию.
- в. *Заявления других людей.* Консультанты должны следить за тем, чтобы заявления других людей, имеющие отношения к ним самим или к консультированию как профессии, содержали в себе лишь объективную информацию.
- г. *Поиск клиентов для частной практики.* Консультанты не должны использовать занимаемые должности или имеющиеся у них в учреждениях связи для поиска будущих клиентов и супервизируемых для своей частной практики (см. В.5.д).
- д. *Рекламирование продукции и программ обучения.* Консультанты, занимающиеся разработкой продукции, имеющей отношение к консультированию, проведением мастер-классов или ведением обучающих программ, должны быть уверены в том, что реклама их продукции и услуг точна и предлагает потребителям объективную информацию, позволяющую сделать сознательный выбор.
- е. *Продвижение своей продукции и услуг.* Консультанты не должны использовать отношения, возникающие в процессе консультирования, обучения, подготовки или супервизии, для продвижения своей продукции или программ обучения в такой форме, которая может ввести в заблуждение или оказывать чрезмерное влияние на внушаемых людей. Консультанты могут использовать написанные ими учебники для решения задач, появляющихся в процессе обучения.
- ж. *Участие в работе профессиональных ассоциаций.* Консультанты должны активно участвовать в деятельности местных, федеральных и национальных ассоциаций, занимающихся развитием консультирования.

8.4. ДИПЛОМЫ

- а. *Представление дипломов.* Консультанты могут заявлять о наличии лишь тех дипломов, которыми они действительно обладают. Также они несут ответственность за исправление любого недопонимания, возникающего у людей по повод

предъявляемых им дипломов. К профессиональным дипломам относятся: документы, свидетельствующие о наличии ученой степени по консультированию или другим близким к консультированию областям; документы о прохождении программ повышения квалификации; государственные сертификаты, выдаваемые волонтерам; государственные сертификаты и лицензии; документы, свидетельствующие о членстве в Американской ассоциации консультирования; а также любые другие документы, которые свидетельствуют о наличии профессиональных знаний или опыта в консультировании.

- б. *Профессиональное членство в Американской ассоциации консультирования.* Дипломированные члены Американской ассоциации консультирования могут открыто заявлять об имеющемся у них статусе. Рядовым членам ассоциации запрещается заявлять о своем членстве в такой форме, которая подразумевала бы то, что они являются дипломированными консультантами.
- в. *Принципы предъявления дипломов.* Предъявляя дипломы, консультанты должны следовать принципам, разработанным учреждениями, выдающими дипломы.
- г. *Неверное толкование значения дипломов.* Консультанты не должны приписывать своим дипломам большее значение, чем у них есть на самом деле; также Они не должны полагать, что если у других консультантов отсутствуют те или иные дипломы, то они не являются квалифицированными специалистами.
- д. *Докторская степень по другой специальности.* Консультанты, имеющие степень магистра по консультированию или другой специальности, имеющей отношение к охране психического здоровья, и докторскую степень в области, не относящейся к консультированию или близким к нему специальностям, не должны использовать в работе звание «Доктор» {Dr.) и заявлять о наличии докторской степени, когда заходит речь о статусе или консультационной практике.

В.5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД ОБЩЕСТВОМ

- а. *Отсутствие дискриминации.* Консультантам запрещается заниматься дискриминацией клиентов, студентов или супервизируемых, оказывающей на них негативное воздействие и основанной на таких параметрах, как возраст, цвет кожи, физические недостатки, принадлежность к той или иной этнической группе, тендерные, культуральные, расовые и религиозные особенности, сексуальная ориентация, семейный или социально-экономический статус (см. А.2.а).
- б. *Сексуальные домогательства.* Консультантам запрещается заниматься сексуальными домогательствами. К сексуальным домогательствам относятся сексуальные приставания, попытки физического сближения, а также вербальные и невербальные проявления, сексуальные в своей основе, которые происходят в контексте профессиональной деятельности или распределения ролей и которые недоброжелательны, оскорбительны или создают враждебную рабочую среду, о чем консультанты осведомлены, либо достаточно настойчивы и с учетом контекста воспринимаются нормальным человеком как домогательства. Сексуальное домогательство может состоять из одного грубого действия или нескольких повторяющихся.
- в. *Отчеты, передаваемые третьей стороне.* Консультанты должны быть точными, честными и объективными в своих сообщениях о предпринимаемых действиях и оценках третьей стороне, к которой можно отнести суды, компании,

занимающиеся медицинским страхованием, лиц, являющихся получателями составляемых консультантами отчетов и др. (см. Б.1.ж).

- г. *Публичные заявления.* Когда консультанты дают советы или комментарии при помощи публичных лекций, выступлений, теле- и радиопередач, демонстраций записей на видеокассетах, напечатанных статей, материалов, переданных по почте или любыми другими средствами, то они должны предпринять необходимые меры предосторожности, чтобы убедиться в том, что: 1) эти заявления основаны на сведениях, заимствованных из профессиональной литературы и практики консультирования; 2) заявления отвечают требованиям, выдвигаемым Этическим кодексом и Стандартами практики; 3) получатели информации не придут к выводу о том, что между ними и консультантом были установлены профессиональные психотерапевтические отношения (см. В.6.б).
- д. *Незаслуженные выгоды.* Консультантам запрещается использовать свое положение ради получения незаслуженных личных выгод, благосклонности в плане секса, нечестных преимуществ при покупке товаров и услуг (см. В.3.г).

В.6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД ДРУГИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ.

- а. *Различные подходы.* Консультанты должны уважительно относиться к подходам, используемым другими специалистами и отличающимся от подходов, применяемых ими самими. Консультанты должны быть знакомы с традициями и особенностями практики других специалистов, с которыми они вместе работают.
- б. *Публичные заявления.* Выступая с личными заявлениями перед публикой, консультанты должны уточнить, что они высказывают свою собственную точку зрения, и это не значит, что такого же мнения придерживаются все консультанты (см. В.3.г).
- в. *Клиенты, пользующиеся услугами других специалистов.* Когда консультанты узнают о том, что их клиент состоит в профессиональных отношениях с другим специалистом, занимающимся охраной психического здоровья, то они должны спросить у клиента разрешения информировать этого специалиста, а также должны попытаться установить с ним позитивные профессиональные отношения (см. А.4).

Г. Отношения с другими специалистами

Г.1. ОТНОШЕНИЯ С ПОДЧИНЕННЫМИ И РАБОТОДАТЕЛЯМИ

- а. *Определение роли.* Консультанты должны определить и описать своим работодателям и подчиненным параметры и уровни занимаемых профессиональных ролей.
- б. *Соглашения.* Консультанты должны заключать рабочие соглашения со своими супервизорами, коллегами и подчиненными, в которых были бы рассмотрены такие вопросы, как консультационные и клинические отношения, конфиденциальность, приверженность профессиональным стандартам, различия между личным и общедоступным материалом, хранение и распространение информации, загруженность работой и подотчетность. В каждом конкретном случае рабочие

соглашения необходимо уточнять, и о них необходимо извещать лиц, к которым они имеют отношение.

- в. *Негативные условия.* Консультанты должны быть бдительны к условиям, в которые их ставят работодатели и которые могут помешать выполнению их профессиональных обязанностей или снизить эффективность их работы.
- г. *Проверки.* Консультанты должны регулярно проходить проверку и оцениваться супервизором или соответствующим представителем работодателя.
- д. *Профессиональное развитие.* Консультанты несут ответственность за профессиональное саморазвитие и развитие штата служащих.
- е. *Цели.* Консультанты должны информировать свой штат служащих о стоящих перед ними целях и планах.
- ж. *Практика.* Консультанты должны, как в отношении конкретных лиц, так и учреждения в целом, вести такую практику, которая делала бы акцент на правах и благополучии каждого отдельного служащего и каждого человека, пользующегося услугами данного учреждения. Консультанты должны стремиться оказывать профессиональные услуги на самом высоком уровне.
- з. *Подбор персонала и назначение на должности.* Консультанты должны подбирать компетентный персонал и распределять обязанности в соответствии с имеющимися у людей навыками и опытом.
- и. *Дискриминация.* Консультанты, независимо от того, выступают ли они в роли работодателей или служащих, не должны заниматься антигуманной, противозаконной и ничем не оправданной дискриминацией (основанной на таких параметрах, как возраст, цвет кожи, физические недостатки, принадлежность к той или иной этнической группе, тендерные, культурные, расовые и религиозные особенности, сексуальная ориентация, семейный или социально-экономический статус) при приеме людей на работу, карьерном продвижении и в процессе обучения.
- к. *Профессиональное поведение.* Консультанты несут ответственность как перед клиентами, так и перед учреждениями и организациями, в которых они работают, за поддержание высоких стандартов профессионального поведения.
- л. *Эксплуатирующие отношения.* Консультанты не должны вступать в эксплуатирующие отношения с лицами, над которыми имеют власть или контроль, поскольку занимаются проведением супервизий, оценивания или обучения.
- м. *Правила, установленные учреждением.* Если консультант соглашается занять рабочее место в учреждении или организации, то это подразумевает, что он также соглашается следовать основным принципам и правилам, установленным в данном учреждении или организации. Консультанты должны стремиться достичь согласия со своими работодателями относительно приемлемых стандартов поведения, которые позволили бы произвести изменения в политике, проводимой учреждением, и способствовали бы росту и развитию клиентов.

Г. 2. ЭКСПЕРТНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ (СМ. Б.6)

- а. *Экспертное консультирование как возможная альтернатива.* Консультант может принять решение проконсультироваться у любого профессионально компетентного человека по поводу своих клиентов. Выбирая себе специалиста для экспертного консультирования, консультант должен стремиться избегать ставить его в ситуацию конфликта интересов, мешающую ему занять правильную

позицию, в которой основной акцент должен делаться на попытках помочь клиенту. Если консультанты оказываются в условиях, нарушающих этот стандарт экспертного консультирования, то, если это возможно, им следует проконсультироваться с другими специалистами.

- б. *Компетентность специалиста, занимающегося экспертным консультированием.* Консультанты или занимающиеся этим организации должны быть уверены в том, что у них есть необходимые умения и ресурсы для проведения экспертного консультирования и что им доступны дополнительные ресурсы, к которым они могут прибегнуть в случае необходимости.
- в. *Достижение понимания в работе с клиентами.* Во время проведения экспертного консультирования консультанты должны совместно со своими клиентами попытаться дать четкое определение имеющейся проблеме, поставить цели, определяющие необходимые изменения, и дать прогноз последствий, которые явятся возможным результатом использования выбранных вмешательств.
- г. *Цели проведения экспертного консультирования.* Отношения, возникающие в ходе экспертного консультирования — это отношения, в которых способность к адаптации клиента и его стремление к саморазвитию постоянно поощряются и культивируются (см. А.1.6).

Г.3. ГОНОРАРЫ ЗА ПЕРЕДАЧУ КЛИЕНТОВ

- а. *Получение гонораров от клиентов, обслуживаемых в учреждении.* Консультанты должны отказываться от получения частных гонораров и других вознаграждений за оказание услуг клиентам, обслуживаемым в организации или учреждении, в котором работает сам консультант. Политика, проводимая отдельными учреждениями, может позволять клиентам, обслуживаемым в данном учреждении, пользоваться частным образом услугами консультанта, входящего в штат служащих. В этих случаях клиенты должны быть проинформированы о наличии других доступных для них возможностях прохождения консультирования, помимо использования частных услуг консультанта.
- б. *Гонорар за передачу клиента другому специалисту.* Консультантам запрещается принимать плату от других специалистов за передачу им клиентов.

Г.4. ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕДОВЕРЕННЫМИ КОНТРАКТАМИ

Когда консультанты работают с контрактами на оказание консультационных услуг, передовверенными им третьей стороной, они обязаны информировать клиентов о существующих ограничениях в конфиденциальности, которые могут налагаться организациями на консультантов, оказывающих клиентам услуги по консультированию. Эти ограничения в конфиденциальности обычно обсуждаются во время вводной сессии (см. Б.1.д и БЛ.е).

Раздел Д: Оценка, диагностика и интерпретация

Д.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- а. *Техники оценки.* Главная цель проведения педагогической и психологической оценки — получение измерений, которые носили бы объективный характер и

поддавались интерпретации либо в абсолютных терминах, либо в терминах сравнения. Консультанты должны осознавать необходимость интерпретации положений, представленных в данном разделе, в приложении ко всему спектру процедур оценки, к которым относятся как тестовые, так и нетестовые данные,

- б. *Благополучие клиента.* При разработке, публикации и использовании педагогических и психологических процедур оценки консультанты должны заботиться об интересах и благополучии клиента. Консультанты должны не злоупотреблять результатами и интерпретациями данных, полученных при помощи процедур оценки, и предпринимать необходимые меры для того, чтобы предотвращать злоупотребление со стороны других людей информацией, получаемой при помощи этих процедур. Консультанты должны уважать право клиента на знание полученных результатов, сделанных интерпретаций и оснований, на которых были сделаны выводы и даны рекомендации.

Д.2. УРОВЕНЬ КВАЛИФИКАЦИИ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ И ИНТЕРПРЕТАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

- а. *Пределы компетентности.* Консультанты должны осознавать пределы своей компетентности и проводить лишь те тесты и процедуры оценки, которые они обучены проводить. Они должны быть знакомы с такими понятиями, как «надежность», «валидность», «процедуры стандартизации», «ошибки измерения», а также с тем, как следует проводить сами процедуры оценки. Консультанты, использующие компьютерные варианты составления интерпретаций тестов, перед их применением сперва должны разобраться со структурой, которую предполагается измерять, и со средствами, при помощи которых будет производиться оценка. Консультанты должны предпринимать меры для обеспечения правильного использования техник психологической оценки лицами, находящимися у них в подчинении.
- б. *Правильное использование.* Консультанты ответственны за правильное применение и использование процедур оценки, подсчет баллов, составление тестовых интерпретаций, независимо от того, производится ли подсчет баллов и интерпретация тестов вручную, при помощи компьютера или других средств.
- в. *Принятие решений на основании полученных результатов.* Консультанты несут ответственность за принятие решений, касающихся отдельных лиц и учредительской политики, основанных на результатах проведенной оценки, которая должна включать в себя полное понимание процесса педагогического и психологического измерения, а также использование критериев валидности, тестового исследования и руководства по разработке и использованию тестов.
- г. *Точность информации.* Консультанты должны предоставлять лишь точную информацию, стремиться не делать ложных утверждений и избегать недоразумений, которые могут явиться результатом утверждений, сделанных относительно процедур и техник оценивания. Необходимо прилагать особые усилия для того, чтобы избегать неадекватного использования таких понятий, как *IQ* и «оценка в терминах уровня эквивалентного класса» (В.5.в).

Д.3. ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ

- а. *Разъяснения, даваемые клиентам.* Перед тем как приступить к процедуре оценивания, консультант должен разъяснить сущность этой процедуры и цели, ради

которых оно проводится, на таком языке, чтобы клиент (или любое другое доверенное лицо, защищающее интересы клиента) смог понять эту информацию, но это делается лишь в том случае, если исключение из этого правила не было заранее согласовано. Независимо от того, выполняется ли процедура подсчета баллов и интерпретации самим консультантом, его помощником, компьютером или каким-то иным образом, консультанты все равно должны убедиться в том, что клиенту были даны все необходимые разъяснения,

- б. *Получатели результатов.* Такие параметры, как благополучие обследуемого, ясное понимание происходящего и заранее согласованные договоренности, должны определять лиц, которые явятся получателями результатов проведенных тестов. Передавая результаты проведенных индивидуальных или групповых тестов, консультанты всегда должны прилагать к ним точные и адекватные интерпретации (см. Б.1.а и В.5.в).

Д.4. ПЕРЕДАЧА ИНФОРМАЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ

- а. *Злоупотребления полученными результатами.* Консультанты не должны злоупотреблять результатами оценки, к которым относятся полученные результаты тестов и составленные по ним интерпретации, а также предпринимать меры по предотвращению подобных злоупотреблений, совершаемых другими людьми (В.5.в).
- б. *Передача сырых данных.* Передавая данные (например, протоколы, заметки, сделанные во время интервью или психотерапевтической сессии, опросники) другим лицам, консультанты имеют право определять принадлежность этих данных конкретному клиенту лишь с согласия его самого или его доверенного лица. При этом подобные данные обычно передаются лишь лицам, которых консультант считает достаточно квалифицированными для того, чтобы произвести их интерпретацию (см. Б.1.а).

Д.5. ПОСТАНОВКА ТОЧНЫХ ДИАГНОЗОВ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

- а. *Точный диагноз.* Консультанты должны проявлять особую осторожность при диагностировании психических расстройств. Техники оценки (включая личное интервью), используемые для того, чтобы определить параметры оказываемой помощи (например, место, где должно проводиться лечение, вид лечения или рекомендуемые процедуры после завершения лечения), должны быть тщательно подобраны и использованы надлежащим образом (См. А.3.а, В.5.в).
- б. *Культуральная сензитивность.* Консультанты должны признавать, что особенности культуры влияют на манеру, в которой клиент предъявляет свои проблемы. При диагностировании психических расстройств необходимо учитывать социально-экономический и культурный опыт клиента.

Д.6. ПОДБОР ТЕСТОВ

- а. *Уместность процедур оценивания.* Консультанты должны принимать в расчет такие параметры, как валидность, надежность, психометрические ограничения и уместность использования процедур оценки, в процессе подбора тестов для работы в данной конкретной ситуации или с данным конкретным клиентом.

- б. *Клиенты, имеющие различные культурные особенности.* Консультанты должны быть осмотрительны при подборе тестов для работы с клиентами, имеющими нестандартные культурные особенности, чтобы избежать ситуации, в которой задания, предлагаемые в тесте, выходили бы за рамки поведенческих или когнитивных паттернов, усвоенных клиентами.

1.7. ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТОВ

- а. *Условия проведения.* Консультанты должны проводить тесты в тех же самых условиях, которые были установлены в результате процесса стандартизации. В тех случаях, когда тесты проводятся в нестандартных условиях или когда во время тестирования произошли какие-либо нарушения или возникли нестандартные ситуации, это должно быть отмечено при интерпретации, а результаты могут быть признаны недействительными или недостаточно достоверными.
- б. *Использование компьютера при проведении тестирования.* Консультанты несут ответственность за обеспечение правильности функционирования программ, позволяющих клиентам получать точные данные в тех случаях, когда при проведении тестирования используются компьютеры или иные электронные средства (см. А.12.6).
- в. *Прохождение тестирования без наблюдения со стороны консультанта.* Консультант должен участвовать в наблюдении за тем, как клиент проходит тестирование, если только тесты или процедуры оценивания не разработаны, предназначены и валидизированы для самостоятельного использования и/или обработки результатов.
- г. *Благоприятные условия.* Перед тем как проводить тестирование, исследуемого необходимо познакомить с условиями, обеспечивающими максимально благоприятные результаты тестирования.

1.8. УЧЕТ РАЗЛИЧИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

Консультанты должны быть осмотрительными при использовании процедур тестирования, оценки и интерпретации результатов, полученных при обследовании клиентов, не входящих в группу, на которой проводилась стандартизация. Консультанты должны осознавать, какое влияние оказывают такие параметры, как возраст, цвет кожи, физические недостатки, принадлежность к той или иной этнической группе, тендерные, культурные, расовые и религиозные особенности, сексуальная ориентация, семейный или социально-экономический статус, на процесс проведения тестирования и составления интерпретаций, и соотносить полученные при тестировании результаты с другими релевантными факторами.

1.9. ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ И СОСТАВЛЕНИЕ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ

- а. *Предоставление объяснений.* Сообщая о результатах тестирования, консультанты должны упомянуть обо всех ограничениях относительно валидности и надежности полученных результатов, возникающих вследствие влияния особых условий на процесс тестирования или неадекватности имеющихся стандартов для конкретного человека, проходящего тестирование.
- б. *Исследовательские средства.* Консультанты должны быть предельно осторожны при составлении интерпретаций результатов, полученных при помощи та-

ких исследовательских средств, которые не поддерживаются достаточным количеством технических данных, гарантирующих достоверность результатов. Испытуемому сообщается о необходимости использования таких средств.

- в. *Услуги по проведению тестирования.* Консультанты, занимающиеся подсчетом баллов и составлением интерпретаций, что является частью процесса оценки, должны подтверждать валидность подобных интерпретаций. Они должны давать точное описание целей, стандартов, валидности, надежности, условий использования процедур, а также описания любых других характеристик, имеющих отношение к процессу их использования. Процесс, когда происходит спонтанная интерпретация теста, называется экспертной консультацией, даваемой одним специалистом другому. Формально в экспертном консультировании консультант несет ответственность перед человеком, которого он консультирует, но реально он ответственен перед клиентом человека, обратившегося к нему за консультацией.

Д.10. ЗАЩИЩЕННОСТЬ ТЕСТОВ

Консультанты должны обеспечивать тестам и другим процедурам оценки защиту в соответствии с имеющими юридическими и контрактными обязательствами. Консультанты не должны присваивать себе, воспроизводить или модифицировать опубликованные тесты или их отдельные части, не получив на то разрешение издателя.

Д.11. УСТАРЕВШИЕ ТЕСТЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ

Консультанты не должны использовать данные или результаты тестов, являющиеся устаревшими по отношению к имеющейся в настоящем цели. Консультанты должны предпринимать всяческие усилия, чтобы противодействовать использованию устаревших измерений и тестовых данных другими людьми.

Д.12. РАЗРАБОТКА ТЕСТОВ

Консультанты должны использовать принятые научные методы, релевантные стандарты и современные профессиональные знания о разработке тестов при создании, публикации и использовании техник педагогической и психологической оценки.

Раздел Е: Обучение, подготовка и супервизия

Е.1. ЛЮДИ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ОБУЧЕНИЕМ И ПОДГОТОВКОЙ КОНСУЛЬТАНТОВ

- а. *Преподаватели как учителя и практики.* Консультанты, отвечающие за разработку, реализацию и супервизирование программ обучения, должны владеть навыками преподавания и навыками практической работы. Они должны быть знакомы с этическими, юридическими и правовыми аспектами профессии, уметь использовать эти знания в работе и уметь знакомить студентов и супервизируемых с возложенной на них ответственностью. Консультанты должны вести программы обучения и подготовки консультантов в этичной манере и выступать

в качестве моделей для формирования профессионального поведения. Консультанты-преподаватели должны стремиться включать материал по различиям между людьми во все читаемые курсы и/или проводимые мастер-классы, которые имеют своей целью формирование профессиональных консультантов.

- б. *Границы отношений со студентами и супервизируемыми.* Консультанты должны четко определять и поддерживать этические, профессиональные и социальные границы отношений со своими студентами и супервизируемыми. Они должны осознавать существующую разницу в силе и то, что, возможно, студент или супервизируемый не до конца понимает эту разницу. Консультанты должны объяснять студентам, что существует возможность того, что отношения станут эксплуатирующими.
- в. *Сексуальные отношения.* Консультанты не должны вступать в сексуальные отношения со студентами и супервизируемыми, а также приставать к ним с сексуальными домогательствами (см. А.6 и В.5.б).
- г. *Содействие в проведении исследований.* Консультанты должны оплачивать студентам или супервизируемым за их содействие в реализации научных и исследовательских проектов. Это может быть сделано в форме упоминания человека в качестве соавтора, благодарности, признательности или при помощи любого другого способа, соотнесенного с объемом проделанной работы (См. Ж.4.б, и Ж.4.в).
- д. *Близкие родственники.* Консультанты не должны брать себе в качестве студентов или супервизируемых близких родственников.
- е. *Подготовка для проведения супервизий.* Консультанты, проводящие клинические супервизии, должны владеть необходимыми методами и техниками проведения супервизий. Консультанты, работающие над получением докторской степени и выступающие в качестве супервизоров для студентов, учащихся на магистров, должны иметь для этого необходимую подготовку; необходимо также контролировать их работу.
- ж. *Ответственность за обслуживание клиентов.* Консультанты, супервизирующие работу других специалистов, должны предпринимать меры, обеспечивающие высокий профессионализм услуг, оказываемых клиентам.
- з. *Получение документов.* Консультанты не должны выдавать студентам или супервизируемым сертификаты, лицензии, документы об окончании программ обучения и подготовки, а также предоставлять им работу в тех случаях, когда они полагают, что студент не имеет достаточной для этого квалификации. Консультанты должны предпринимать меры для того, чтобы помочь недостаточно квалифицированным студентам и супервизируемым стать достаточно квалифицированными специалистами.

Е.2. ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ КОНСУЛЬТАНТОВ

- а. *Ознакомление.* Перед тем как начинать обучение студентов, консультанты должны познакомить их с тем, чего им следует ожидать. Сюда, в частности, относится: 1) тип и уровень навыков, которые необходимо приобрести для успешного прохождения программы обучения; 2) материал, который нужно будет пройти; 3) принципы оценки; 4) компоненты подготовки, способствующие личностно-

му росту и самораскрытию, являющиеся частью процесса подготовки; 5) тип супервизии, которую необходимо пройти, и требования к получению клинического опыта; 6) процедура оценки студентов и супервизируемых, а также условия и процедуры отчисления; 7) перспективы работы, которыми в настоящий момент располагают выпускники,

- б. *Интеграция теории и практики.* Консультанты должны разрабатывать такие программы обучения и подготовки консультантов, которые способствовали бы интеграции теоретических знаний и супервизированной практики.
- в. *Оценка.* Перед началом обучения консультанты должны четко определить для студентов и супервизируемых ожидаемый от них уровень компетенции; то, какие методы оценивания будут использоваться, и то, как будут организованы процедуры оценивания, позволяющие проверять как теоретические, так и практические знания. В течение всей программы обучения консультанты должны время от времени предоставлять студентам обратную связь по поводу получаемых ими в процессе оценки результатов.
- г. *Преподавание этики.* Консультанты должны знакомить студентов и супервизируемых с профессиональными этическими нормами (см. В.1 и Е.3.д).
- д. *Отношения с коллегами.* Когда студентов или супервизируемых назначают вести консультационные группы или проводить супервизию для своих коллег, консультанты должны предпринять необходимые меры, чтобы убедиться в том, что исполняющие эти обязанности студенты или супервизируемые не имеют личных или конкурирующих отношений со своими коллегами, и они понимают, что имеют такие же этические обязательства, как и консультанты-преподаватели, тренера и супервизоры. Когда студентов или супервизируемых назначают вести консультационные группы или проводить клиническую супервизию, консультанты должны предпринимать всяческие усилия для того, чтобы права коллег не оказались под угрозой.
- е. *Различные теоретические представления.* Консультанты должны излагать студентам и супервизируемым различные теоретические позиции, чтобы те могли их сравнивать и формировать свои собственные представления. Консультанты должны предоставлять информацию, касающуюся научных основ профессиональной практики (см. В.6.а).
- ж. *Определение на должность.* Консультанты должны выработать четкие принципы, касающиеся определения на должность и приобретения другого клинического опыта. Консультанты должны четко распределить роли и обязанности студентов или супервизируемых, рабочего и программного супервизора. Они должны подтвердить, что рабочие супервизоры имеют достаточную квалификацию для проведения супервизии и осведомлены о возложенных на них в этом случае профессиональных и этических обязанностях.
- з. *Двойственные отношения при супервизии.* Консультанты должны избегать двойственных отношений, например, одновременного выполнения функций рабочего и программного супервизора в рамках программы подготовки консультантов. При распределении студентов или супервизируемых на должности консультанты не должны принимать в качестве компенсации никаких профессиональных услуг, гонораров, комиссионных или любых других вознаграждений.

- и. *Различия в программах.* Консультанты должны учитывать потребности, возникающие в рамках программы или учреждения, относительно комплектования групп и возможных задержек, которые предъявляются руководителями программ подготовки, профессорско-преподавательским составом и студентами, имеющими различные особенности и потребности (см. А.2.а).

Е.3. СТУДЕНТЫ И СУПЕРВИЗИРУЕМЫЕ

- а. *Ограничения.* Консультанты, посредством оценки успешности обучения, должны осознавать имеющиеся у студентов и супервизируемых личные и академические ограничения, которые могут оказывать отрицательное влияние на успешность прохождения подготовки. Консультанты должны оказывать студентам и супервизируемым необходимую в процессе обучения помощь и отчислять с программы подготовки тех супервизируемых, которые не могут оказывать квалифицированную помощь в силу личных и академических ограничений. Консультанты должны получить профессиональную консультацию и обосновать при помощи документов свое решение отчислить или отправить для получения необходимой помощи кого-либо из студентов или супервизируемых. Консультанты должны убедиться в том, что студенты или супервизируемые приняли адресное решение и либо выбрали обратиться за дополнительной помощью, либо были представлены к отчислению.
- б. *Личностный рост.* Разрабатывая эксперименты, которые будут проводить сами консультанты и которые будут требовать от студентов и супервизируемых личностного роста и самораскрытия, необходимо занимать профессиональную позицию. Необходимо предпринять меры, чтобы студенты и супервизируемые осознавали, какое двойственное значение имеет их самораскрытие для консультантов, которые выступают в первую очередь в качестве преподавателей, тренеров и супервизоров, поскольку эти роли обязывают их придерживаться профессиональных этических норм. Оценочные компоненты опыта, получаемого в процессе подготовки, четко обрисовывают стандарты обучения, которые стоят отдельно и никоим образом не зависят от степени самораскрытия студента (см. А.6).
- в. *Консультирование студентов и супервизируемых.* Если студентам или супервизируемым требуются консультационные услуги, то супервизоры или консультанты-преподаватели должны обеспечить их информацией о том, кто их может проконсультировать. Супервизоры и консультанты-преподаватели не должны выступать в качестве консультантов для своих студентов и супервизируемых, с которыми их связывают административные, оценочные или учебные отношения, если только это не является кратковременным эпизодом, входящим в программу обучения (см. А.6.б).
- г. *Клиенты студентов и супервизируемых.* Консультанты должны предпринимать усилия для того, чтобы клиенты знали о том, какие им оказываются услуги, и о том, какую квалификацию имеют студенты и супервизируемые, оказывающие эти услуги. Клиенты должны знать о профессиональном статусе своего консультанта и о существующих ограничениях в соблюдении конфиденциальности. Для того чтобы иметь возможность использовать в процессе обучения информацию,

касающуюся консультационных отношений, студент или супервизируемый должен получить разрешение у клиента (см. В.1.д).

- д. *Стандарты, которых должны придерживаться студенты и супервизируемые.* Студенты и супервизируемые, готовящиеся стать консультантами, должны придерживаться Этического кодекса и Стандартов практики. Студенты и супервизируемые имеют перед клиентами те же обязательства, что и консультанты (3.1).

Раздел Ж: Исследования и публикации

Ж.1. ОБЯЗАННОСТИ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

- а. *Использование людей.* Консультанты должны планировать, разрабатывать, проводить исследования и публиковать их результаты в соответствии с этическими принципами, местными и федеральными законами, учрежденческими правилами и научными стандартами, регулирующими проведение исследований с участием людей. При разработке и проведении исследований консультанты должны проявлять культуральную сензитивность.
- б. *Отклонения от стандартов практики.* Консультанты должны получить экспертную консультацию и предпринять все меры предосторожности, которые позволили бы защитить права участников исследования в тех, случаях, когда проблема, поднимаемая в ходе исследования, предполагает отклонение от приемлемых стандартов практики (см. Б.6).
- в. *Меры предосторожности.* Консультанты, проводящие исследования с участием людей, отвечают за их благополучие в ходе всего эксперимента и должны делать все необходимое для того, чтобы избежать оказания отрицательного психологического, физического или социального воздействия на испытуемых.
- г. *Ответственность главного исследователя.* Основная ответственность за проводимое исследование лежит на главном исследователе. Все остальные лица, принимающие участие в проведении исследования, должны разделять общую ответственность и полностью отвечать за свои действия.
- д. *Минимальное вмешательство.* Консультанты должны предпринимать все необходимые меры предосторожности, чтобы не оказать пагубных воздействий на жизнь испытуемых, которые были бы связаны с их участием в исследовании.
- е. *Учет различий.* Консультанты должны быть сензитивны к различиям между людьми, а также к вопросам, связанным с участием в исследовании особых категорий испытуемых. В случае необходимости они должны обратиться за экспертной консультацией (см. А.2.а и Б.6).

Ж.2. ИНФОРМИРОВАННОЕ СОГЛАСИЕ

- а. *Раскрываемая информация.* Получая информированное согласие на участие в исследовании, консультанты должны использовать такой язык, который был бы понятен будущим участникам исследования; также необходимо: 1) в точности описать цели и процедуры проводимого исследования; 2) рассказать обо всех экспериментальных или неиспытанных ранее процедурах; 3) рассказать о потенциальном риске и возможных неудобствах; 4) описать пользу, которую можно

получить, и изменения в людях или организациях, которые вполне могут произойти; 5) описать альтернативные процедуры, которые могут оказаться более предпочтительными для испытуемых; 6) дать испытуемым ответы на все их вопросы относительно предстоящих процедур; 7) оговорить все ограничения в соблюдении конфиденциальности; 8) сообщить, что испытуемые в любой момент могут взять свое слово обратно и отказаться от участия в исследовании (см. Б.1.е).

- б. *Обман.* Консультанты не должны использовать обман при проведении исследования, если только альтернативные процедуры не являются недоступными, а предполагаемая польза от исследования не оправдывает используемый обман. Когда в методологические требования к проведению исследования входит обман или сокрытие какой-либо информации, требуется, чтобы, как только это станет возможным, исследователь объяснил причины, по которым он использовал этот прием.
- в. *Добровольное участие.* Обычно участие в исследовании является добровольным, и за отказ от участия человека не наказывают. Недобровольное участие возможно только тогда, когда может быть доказано, что участие не окажет никаких пагубных воздействий на испытуемых, и то, что это важно для проведения исследования.
- г. *Конфиденциальность информации.* Информация об испытуемых, полученная в ходе исследования, является конфиденциальной. В тех случаях, когда доступ к этой информации открыт для других людей, этика проведения исследования требует, чтобы об этом было сообщено испытуемым, так же как и о плане по защите конфиденциальности, что является частью процедуры получения информированного согласия (см. Б.1.д).
- д. *Неспособность дать информированное согласие.* Когда человек неспособен дать информированное согласие, консультант должен предоставить соответствующее объяснение, получить согласие на участие и затем получить разрешение от человека, имеющего на это достаточные юридические полномочия.
- е. *Обязательства перед участниками.* Консультант должен предпринимать все необходимые меры для того, чтобы выполнять обязательства, взятые перед участниками исследования.
- ж. *Объяснения, даваемые после сбора данных.* После того как все данные были собраны, консультанты должны дать участникам полное объяснение сущности проводимого исследования, чтобы избавить их от любого недопонимания. Когда научные или человеческие ценности оправдывают искажение или сокрытие информации, консультанты должны предпринять все необходимые меры для того, чтобы никому не навредить.
- з. *Согласие на сотрудничество.* Консультанты, согласившиеся сотрудничать с другими лицами в проведении исследования или публикации, должны взять на себя обязательство сотрудничать, проявляя в работе пунктуальность и предоставляя лишь точную и полную информацию.
- и. *Информированное согласие, получаемое от спонсоров.* При проведении исследования консультанты должны предоставлять спонсорам, учреждениям и каналам, при помощи которых будет осуществляться публикация, возможность дать

информированное согласие. Консультанты должны осознавать свой долг перед будущими участниками исследования и быть уверены в том, что учреждение, в рамках которого проводится исследование, будет информировано о ходе работы и отблагодарено.

Ж.3. ОТЧЕТ О РЕЗУЛЬТАТАХ

- а. *Информация о факторах, которые могли оказать влияние на результат.* Сообщая о результатах проведенного исследования, консультанты должны упомянуть обо всех факторах и условиях, известных исследователю, которые могли повлиять на результаты исследования или на интерпретацию данных.
- б. *Точность результатов.* Консультанты планируют и проводят исследования, сообщают об их результатах, стараясь быть точными и стремясь к тому, чтобы минимизировать возможность того, что результаты могут быть неправильно поняты. Они должны предоставить доскональные объяснения ограниченности полученных данных и существующие альтернативные гипотезы. Консультанты не должны мошенничать при проведении исследования, искажать или неправильно интерпретировать данные, сознательно искажать полученные результаты.
- в. *Необходимость сообщать о неблагоприятных результатах.* Консультанты обязаны сообщать другим консультантам о результатах любого исследования, имеющего профессиональное значение. Результаты, бросающие тень на учреждения, программы, оказываемые услуги, доминирующие представления или лиц, облеченных властью, не должны утаиваться.
- г. *Установление личности испытуемых.* Консультанты, предоставляя данные другим специалистам, занимающимся проведением исследования, сообщая о результатах исследования или делая доступными первоначальные данные, должны позаботиться о том, чтобы было невозможно установить истинные личности испытуемых, за исключением тех случаев, когда сами испытуемые не давали разрешение сделать обратное (см. Б.1.ж и Б.5.а).
- д. *Воспроизведение исследования.* Консультанты обязаны предоставить квалифицированным специалистам достаточное количество первоначальных исследовательских данных, чтобы при желании они могли повторить проведенное исследование.

Ж.4. ПУБЛИКАЦИЯ

- а. *Признание заслуг.* Проводя исследование и сообщая о полученных результатах, консультанты должны быть знакомы и отдавать должное ранее проведенным исследованиям, посвященным данной теме; также они должны соблюдать законы об авторском праве и выражать признательность всем тем, кто ее заслужил (см. Е.1.гиЖ.4.в).
- б. *Выражение признательности.* Консультанты должны выражать признательность посредством упоминания человека в качестве соавтора, вынесения ему благодарности, упоминания его имени в сносках или при помощи любого другого способа, соотнесенного с объемом проделанной работы. Имя человека, сделавшего наибольший вклад, должно упоминаться первым, а второстепенным техническим и профессиональным помощникам признательность должна быть выражена в примечаниях или вступительном слове.

- в. *Студенческое исследование.* В статье, написанной главным образом на основе диссертационной или дипломной работы студента, сам студент должен значиться в качестве главного автора (см. Е.1.г и Ж.4.а).
- г. *Двойная публикация.* Студенты могут подавать рукописи на рассмотрение только в один журнал. Полная публикация или публикация значительной части рукописей в других журналах без получения одобрения и разрешения на то журнала, в котором эта публикация была сделана ранее, не допускается.
- д. *Профессиональная рецензия.* Консультанты, занимающиеся рецензированием материалов, заявленных для публикации, проведения исследования или иных научных целей, должны уважать конфиденциальность и авторские права лиц, предоставивших этот материал.

Раздел 3: Решение этических проблем

3.1. ЗНАНИЕ СТАНДАРТОВ

Консультанты должны быть знакомы с Этическим кодексом, Стандартами практики и этическими кодексами других профессиональных организаций, в которых они состоят, или организаций, занимающихся лицензированием и сертификацией. Незнание или неправильное понимание этических обязанностей не является оправданием против обвинения в неэтичном поведении (см. Е.3.д).

3.2. ПОДОЗРЕВАЕМЫЕ НАРУШЕНИЯ

- а. *Этическое поведение.* Ожидается, что члены профессиональных организаций должны следовать Этическому кодексу. Когда консультанты располагают достаточными основаниями для того, чтобы подозревать, что поведение другого консультанта является неэтичным, они должны предпринять соответствующие меры (см.ЗЛ.г и 3.2.д).
- б. *Экспертное консультирование.* Когда у консультантов есть сомнения в том, является ли данная ситуация или данные действия нарушением Этического кодекса, они должны проконсультироваться с другими консультантами, хорошо разбирающимися в вопросах этики, коллегами или другими компетентными должностными лицами.
- в. *Конфликты в организациях.* Если требования, выдвигаемые организацией, в которой работает консультант, вступают в противоречие с принципами, описанными в Этическом кодексе, то консультанты должны уточнить природу этого конфликта и выразить своим супервизорам и другим ответственным официальным лицам готовность следовать Этическому кодексу. Если это является возможным, то консультанты должны работать над тем, чтобы требования внутри организации полностью соответствовали принципам, предписываемым Этическим кодексом.
- г. *Неофициальное решение проблемы.* Когда у консультанта есть достаточные основания полагать, что другой консультант нарушает этический стандарт, сперва он должен попытаться решить эту проблему неофициально, один на один, но лишь в том случае, если при этом не будут нарушаться права клиента на соблюдение конфиденциальности.

- . *Сообщение о подозреваемых нарушениях.* Когда осуществить неофициальное решение невозможно или не удастся, тогда консультанты, имея достаточные на то основания, должны предпринять ряд действий, таких как сообщение о подозреваемых этических нарушениях в национальные или федеральные комитеты по этике, но это делается лишь в тех случаях, когда права клиента на соблюдение конфиденциальности не находятся под угрозой.
- . *Необоснованные жалобы.* Консультанты не должны инициировать, участвовать или способствовать составлению жалоб на нарушения этики в тех случаях, когда они ничем не обоснованы или имеют своей целью нанесение вреда другому консультанту, а не защиту прав отдельных клиентов или общества в целом.

СОТРУДНИЧЕСТВО С КОМИТЕТАМИ ПО ЭТИКЕ

Консультанты должны участвовать в процессе дальнейшей доработки Этического кодекса. Консультанты должны участвовать в исследованиях, работе и заседаниях комитета по этике Американской ассоциации консультирования, комитетов по этике других должным образом организованных ассоциаций или комитетов, в чью сферу полномочий входит работа с людьми, обвиненными в нарушении этических норм. Консультанты должны быть знакомы! с Принципами и Процедурами Американской ассоциации консультирования и использовать их в качестве справочного пособия при участии в дальнейшей доработке Этического кодекса.

Библиография

- Adier, A. (1958). *What life should mean to you*. New York: Putnam.
- Alexander, F. G., & Selesnick, S. T. (1966). *The history of psychiatry*. New York: Mentor.
- Alien, W. (1976). *Without feathers*. New York: Waraer.
- Alter, J. (1995, May 29). What works. *Newsweek*, 18-24.
- American Counseling Association. (1995). *Ethical standards*. Alexandria, VA: ACA.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychological Association. Ethics Committee. (1988). Trends in ethics cases, common pitfalls, and published resources. *American Psychologist*, 43, 564-572.
- Anastasi, A. (1997). *Psychological testing* (7th ed.). New York: Macmillan.
- Anderson, H., & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not knowing approach to therapy. In S. McNamee & K.J. Gergen (Eds.), *Therapy as social construction* (pp. 7-24). Newbury Park, CA: Sage.
- Anderson, W. P., & Heppner, P. P. (1986). Counselor applications of research findings to practice: Learning to stay current. *Journal of Counseling and Development*, 65, 152-155.
- Anderson, W. T. (1990). *Reality isn't what it used to be*. San Francisco: HarperCollins.
- Argyris, C. (1974). *Theory in practice: Increasing professional effectiveness*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Armor, D. J., Polick, M. J., & Stambul, H. B. (1978). *Alcoholism and treatment*. New York: Wiley
- Arredondo, P., Toporek, R., Brown, S. P., Jones, J., Locke, D. C, Sanchez, J., & Stadler, H. (1996). Operationalization of the multicultural counseling competencies. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 24, 42-78.
- Arthur, G. L., & Swanson, C. D. (1993). *Confidentiality and privileged communication*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Association for Specialists in Group Work. (1992). Professional standards for the training of group leaders. *Journal for Specialists in Group Work*, 17(1), 12-19.
- Atldnson, G., Jr., & Murrell, P. H. (1988). Kolb's experiential learning theory: A meta-model for career exploration. *Journal of Counseling and Development*, 66, 374-377.
- Axelson, J. A. (1998). *Counseling and development in a multicultural society* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Bankart, C. P. (1997). *Talking cures: A history of Western and Eastern psychotherapies*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Barak, A. (1994). A cognitive-behavioral educational workshop to combat sexual harassment in the workplace. *Journal of Counseling and Development*, 72, 595-602.
- Barkley, W. M. (1982). Introducing research to graduate students in the helping professions. *Counselor Education and Supervision*, 21(4), 327-331.
- Basow, S. A. (1992). *Gender: Stereotypes and roles*. Pacific Grove, CA; Brooks/Cole.
- Bauer, G. P., & Kobos J. C. (1984). Short-term psychodynamic psychotherapy: Reflections on the past and current practice. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 21 (2), 153—170.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York; International Universities Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.
- Belle, D. (1990). Poverty and women's mental health. *American Psychologist*, 45(3), 385-389.
- Belson, R. (1992, September/October). Ten tried-and-true methods to achieve therapist burnout. *Family Therapy Networker*, 22.
- Bemak, F., & Epp, L. R. (1996). The 12th curative factor: Love as an agent of healing in group psychotherapy *Journal for Specialists in Group Work*, 21,118-127.
- Bennett, B. E., Bryant, B. K., Vanden Bos, G. R., & Greenwood, A. (1990). *Professional liability and risk management*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bennett, M. J., (1984). Brief psychotherapy and adult development. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 21(2), 11-111.
- Berger, M. (1982). Ethics and the therapeutic relationship. In M. Rosenbaum (Ed.), *Ethics and values in psychotherapy* (pp. 67-95). New York: Free Press.
- Betz, N. E., & Fitzgerald, L. F. (Eds.). (1987). *The career psychology of women*. Orlando, FL: Academic Press.
- Beuder, L. E. (1989). Differential treatment selection: The role of diagnosis in psychotherapy. *Psychotherapy*, 26, 271-281.
- Beutler, L. E., & Clarkin, J. F. (1990). *Systematic treatment selection: Toward targeted therapeutic interventions*. New York: Brunner/Mazel.
- Beutler, L. E., Machado, P. P., & Neufeldt, S. A. (1994). Therapist variables. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th ed., pp. 229—269). New York: Wiley
- Blake, R. (1990). Mental health counseling and older problem drinkers. *Journal of Mental Health Counseling*, 12, 354-367.
- Blocher, D. H., & Siegal, R. (1981). Toward a cognitive developmental theory of leisure and work. *Counseling Psychologists*, 9,33-44.
- Bloom, B. L. (1997). *Planned short-term psychotherapy: A clinical handbook*. Boston: Allyn & Bacon.

- Boorstein, D. (1983). *The discoverers*. New York: Random House.
- Boy, A. V. (1989). Psychodiagnosis: A person-centered perspective. *Person-Centered Review* (2), 132-151.
- Boy, A. V., & Pine, G. J. (1982). The effectiveness of a counseling theory. *Michigan Personnel and Guidance Journal*, 4, SQ-AI.
- Boy, A. V., & Pine, G. I. (1990). *A person-centered foundation for counseling and psychotherapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Bradley, L. (1995). Certification and licensure issues. *Journal of Counseling and Development*, 74, 185-186.
- Bradley, L. J., Parve, G., & Gould, L. J. (1995). Counseling and psychotherapy: An integrative perspective. In D. Capuzzi & D. R. Gross (Eds.), *Counseling and psychotherapy: Theories and intentions*. Columbus, OH: Merrill.
- Brammer, L., Abrego, P. J., & Shostrom, E. L. (1998). *Therapeutic counseling and psychotherapy* (7th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Brilhart, J., & Jochem, L. (1964). Effects of different patterns on outcomes of problem-solving discussions, *Journal of Applied Psychology*, 48, 175-179.
- Brooks, D. K., & Gerstein, L. H. (1990). Counselor credentialing and interpersonal collaboration. *Journal of Counseling and Development*, 68, 477-484.
- Brown, M. T., Lum, J. L., & Voyle, K. (1997). Roe revisited: A call for the reappraisal of the theory of personality development and career choice. *Journal of Vocational Behavior*, 51, 283-294.
- Bugental, J. F. T. (1991). Outcomes of an existential-humanistic psychotherapy. *Humanistic Psychologist*, 19, 2-9.
- Buhrke, R. A., & Douce, L. A. (1991). Training issues for counseling psychologists in working with lesbian women and gay men. *Counseling Psychologist*, 19, 216-234.
- Burks, H. M. Jr., & Steffire, B. (1979). *Theories of counseling* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Burnett, M. (1979). Understanding and overcoming addictions. In S. Eisenberg & L. E. Patterson (Eds.), *Helping clients with special concerns* (pp. 343-362). Chicago: Rand McNally.
- Burstow, B. (1992). *Radical feminist therapy*. Newbury Park, CA: Sage.
- Caplow, T. (1954). *The sociology of work*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (Eds.). (1995). *Counseling and psychotherapy*. Englewood Cliffs, NJ: Merrill.
- Capuzzi, D., & Lecoq, L. L. (1983, December). Social and personal determinants of adolescent use and abuse of alcohol and marijuana. *Personnel and Guidance Journal*, 199-205.
- Carkhuff, R. R., & Anthony, W. A. (1979). *The skill's of helping: An introduction to counseling*. Amherst, MA: Human Resources Development Press.
- Carkhuff, R. R., & Berenson, B. G. (1977). *Beyond counseling and therapy* (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Carroll, M., Bates, M., & Johnson, C. (1997). *Croup leadership* (3rd ed.). Denver: Love Publishing.

- Casas, J. M., Ponterotto, J. G., & Gutierrez, J. M. (1986). An ethical indictment of counseling research and training: The cross-cultural *perspective*. *Journal of Counseling and Development*, 64, 347-349.
- Castronovo, N. R. (1990). Acquired immune deficiency syndrome education on the college campus: The mandate and the challenge. *Journal of Counseling and Development*, 68, 578-580.
- Cianni-Surridge, M. (1983). Technology and work: Future issues for career guidance. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 413-416.
- Claibom, C. D. (1979). Counselor verbal intervention, non-verbal behavior, and social power. *Journal of Counseling Psychology*, 26, 378-383.
- Claibom, C. D. (1987). Science and practice: Reconsidering the *Pepinskys*. *Journal of Counseling and Development*, 65, 286-288.
- Cochran, S. D., & Mays, V. M. (1989). Women and AIDS-related concerns: Roles for psychologists in helping the worried well. *American Psychologist*, 44, 529-535.
- Coleman, E., & Schaefer, S. (1986). Boundaries of sex and intimacy between client and counselor. *Journal of Counseling and Development*, 64(5), 341-344.
- Combs, A. W., & Gonzalez, D. W. (1994). *Helping relationships* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Conoley, J. C., & Kramer, J. J. (Eds.) (1992). *The eleventh mental measurements yearbook*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Conyne, R., Rapin, L., & Rand, J. (1997). A model for leading task groups. In H. Forester-Miller & J. Kotler (Eds.), *Issues and challenges for group practitioners*. Denver: Love.
- Cook, E. P. (Ed.). (1993). *Woman, relationships, and power*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Corey, G. (1999). *Theory and practice of group counseling* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2000). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., & Corey, M. S. (1997a). *Croups: Process and practice* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., & Corey, M. S. (1997b). *I never knew I had a choice* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (1998). *Issues and ethics in the helping professions* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, M. S., & Corey, G. (1998). *Becoming a helper* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2000). *Croups: Process and practice* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Cormier, L. S., & Hackney, H. (1996). *The professional counselor* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.

- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1998). *Interviewing strategies for helpers* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Costa, L., & Altekruze, M. (1994). Duty-to-warn guidelines for mental health counselors. *Journal of Counseling and Development*, 72, 346-350.
- Coster, J. S., & Schwebel, M. (1997). Well-functioning in professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28, 5-13.
- Cottone, R. R. (1992). *Theories and paradigms of counseling and psychotherapy*. Boston: Allyn & Bacon.
- Cox, W. M., & Klinger, E. (1988). A motivational model of alcohol involvement. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 168-180.
- Das, A. K. (1996). Rethinking multicultural counseling: Implications for counselor education. *Journal of Counseling and Development*, 74, 45-74.
- Dasberg, H., & Winoker, M. (1984). Teaching and learning short-term dynamic psychotherapy: Parallel processes. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 21(2), 184-188.
- Davanloo, H. (1978). *Basic principles and techniques in short-term dynamic psychotherapy*. New York: Spectrum.
- Debell, C., & Jones, R. D. (1997). Privileged communication at last? An overview. *Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, 28, 559-566.
- DeLucia-Waack, J. (Ed.). (1996). *Multicultural counseling competencies*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- de Shazer, S. (1991). *Putting difference to work*. New York: W. W. Norton.
- Dies, R. R. (1992). The future of group therapy. *Psychotherapy*, 29, 58-64.
- Dinkmeyer, D. C., Dinkmeyer, D. C., Jr., & Sperry, L. (1987). *Adlerian counseling and psychotherapy* (2nd ed.). Muncie, IN: Accelerated Development.
- Doherty, M. A. (1978). Sexual bias in personality theory. In L. Harmon, J. M. Birk, L. E. Fitzgerald, & M. F. Talmey (Eds.), *Counseling women* (pp. 94-106). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Dollard, J., & Miller, N. (1950). *Personality and psychotherapy*. New York: McGraw-Hill.
- Donigian, J., & Malnati, R. (1999). *Critical incidents in group therapy* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Dom, F. J. (1986). Needed: Competent, confident, and committed career counselors. *Journal of Counseling and Development*, 65, 216-217.
- Doweiko, H. F. (1996). *Concepts of chemical dependency* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Downing, H. D., & Paradise, L. (1989). Using the DSM in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 68, 226-227.
- Doyle, R. E. (1998). *Essential skills and strategies in the helping process* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Dreikurs, R. (1950). *Fundamentals of Adlerian psychology*. Chicago: Alfred Adler Institute.

- Dworldn, S. H., & Gutierrez, F. (1989). Introduction to the special issue. Counselors be aware: Clients come in every size, shape, color, and sexual orientation *Journal of Counseling and Development*, 68, 6-8.
- Dye, A. (1980). Thoughts on training. *Journal for Specialists in Croup Work*, 5,5-7.
- Dyer, W. W., & Vriend, J. (1975). *Counseling techniques that work*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Ecker, B., & Hulley, L. (1996). *Depth oriented brieftherapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Edwards, R. B. (1982). Mental health as rational autonomy. In R. B. Edwards (Ed.), *Psychiatry and ethics* (pp. 68-78). Buffalo: Prometheus Books.
- Efran, J. S., Lukens, M. D., & Lukens, R.J. (1990). *Language, structure, and change*. New York: W. W. Norton.
- Egan, G. (1998). *The skilled helper: A systematic approach to effective helping* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Eisdorfer, C (1983). Conceptual models of aging. *American Psychologist*, 38,197-202.
- Eldridge, W. D. (1982). A perspective on the similarities among selected concepts of traditional scientific research and clinical *covmselmg*. *Journal of Clinical Psychology*, 38(2), 452-460.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyie Stuart. Ellis, A. (1988, September). Albert Ellis on the essence of RET. *Psychology Today*. 5-8.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy. *owraa/ of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9, 139-177.
- Ellis, A. (1995). *Better, deeper, and more enduring brief therapy: The rational emotive behavior therapy approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Ellis, A. (1996). The humanism of rational emotive behavior therapy and other cognitive therapies. *омгиа/ of Humanistic Education and Development*, 35, 69-88.
- Ellis, A. (1997). Using rational emotive behavior therapy techniques to cope with disability. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28, 17-22.
- Ellis, A., & Grieger, R. (Eds.). (1986). *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer.
- Ellis, A., & Harper, R. (1975). *A new guide to rational living*. Hollywood: Wilshire Books.
- Ellis, A., & Whiteley, J. M. (Eds.). (1979). *Theoretical and empirical foundations of rational emotive therapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Enns, C. Z. (1993). Twenty years of feminist counseling and therapy. *Counseling Psychologist*, 21(1), 3-87'.
- Epston, D., White, M., & Murray, K (1992). A proposal for a re-authoring therapy: Rose's revisioning other life and commentary. In S. McNamee & K.J. Gergen (Eds.), *Therapy as social construction* (pp. 96-115). Newbury Park, C A: Sage.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton.
- Erianger, M. A. (1990). Using the genogram with the older *client*. *Journal of Mental Health Counseling*, 12(3), 321-331.

- Evans, D. R., Heam, M. T., Uhlemann, M. R., & Ivey, A. (1997). *Essential interviewing* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Evans, W. P., & Carter, M. J. (1997). Urban school-based family counseling. *Journal of Counseling and Development*, 75, 366-374.
- Eysenck, H. (1952). The effects of psychotherapy: An evaluation. *Journal of Consulting Psychology*, 16, 319-324.
- Farber, B. A. (1983). The effects of psychotherapeutic practice upon psychotherapists. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 20(2), 174-182.
- Fassinger, R. E. (1991). The hidden minority: Issues and challenges in working with lesbian women and gay men. *Counseling Psychologist*, 19, 157-176.
- Fearing, J. (1996, March). New addiction finds people hooked on the Net. *Counseling Today*, 26.
- Feldman-Summers, S., & Jones, G. (1984). Psychological impacts of sexual contact between therapists or other health care practitioners and their clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 1054-1061.
- Fenell, D. L., & Weinhold, B. K. (1997). *Counseling families* (2nd ed.). Denver: Love.
- Fiedler, F. E. (1950). A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, nondirective, and Adlerian therapy. *Journal of Consulting Psychology*, 14, 436-445.
- Fisch, R., Weakland, J. H., & Segal, L. (1982). *The tactics of change*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Fish, J. (1973). *Placebo therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Fitzgerald, L. F., & Betz, N. E. (1994). Career development in cultural context. In M. Savickas & R. Lent (Eds.), *Convergence in career development theories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Flaherty, J. A., & Meagher, R. (1980). Measuring racial bias on inpatient treatment. *American Journal of Psychiatry*, 137, 679-682.
- Forester-Miller, H., & Davis, T. E. (1995). *A practitioner's guide to ethical decision making*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Forester-Miller, H., & Gressard, C. F. (1997). The tao of group work. In H. Forester-Miller & J. Kottler (Eds.), *Issues and challenges/or group practitioners*. Denver: Love.
- Frank, J. D. (1973). *Persuasion and healing*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Frankl, V. (1962). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Frankl, V. (1978). *The unheard cry for meaning*. New York: Simon and Schuster.
- Freeny, M. (1995, September/October). Do the walls have ears? *Family Therapy Networker*, 37-43.
- French, T. M. (1933). Interrelations between psychoanalysis and the experimental work of Pavlov. *American Journal of Psychiatry*, 89, 1165-1203.
- Freud, S. (1924). *A general introduction to psychoanalysis*. New York: Washington Square Press.
- Freud, S. (1954). *The origins of psychoanalysis*. New York: Basic Books.

- Fuhrman, A., & Burlingame, G.M. (1990). Consistency of matter: A comparative analysis of individual and group process variables. *Counseling Psychologist*, 18, 6-63.
- Fuhrmann, B. S., & Washington, C. S. (1984). Substance abuse: An overview. *Journal for Specialists in Group Work*, 9(1), 2-6.
- Fukuyama, M. A., Probert, B. S., Neimeyer, G. J., Nevill, D. D., & Metzler, A. E. (1988). Effects of discovery on career self-efficacy and decision making of undergraduates. *Career Development Quarterly*, 37, 56-62.
- Fuqua, D. R., Blum, C R., & Hartman, B. W. (1988). Empirical support for the differential diagnosis of career indecision. *Career Development Quarterly*, 36, 364-373.
- Gabbard, G. O. (1994). Reconsidering the APA policy on sex with former patients: Is it justifiable? *Professional Psychology*, 25, 329-335.
- Galanter, M. (1993). *Network therapy for alcohol and drug abuse*. New York: Basic Books.
- Garfield, S. L., & Bergin, A. E. (1993). Introduction and historical overview. In S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th ed.). New York: Wiley.
- Garretson, D.J. (1993). Psychological misdiagnosis of African- Americans. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 21, 119-126.
- Gati, I. (1994). Computer assisted career counseling. *Journal of Counseling and Development*, 73, 51-56.
- Geis, H.J. (1973). Effectively leading a group in the present moment. *Educational Technology*, 13(1), 76-88.
- Gelso, C.J., Kivlighan, D. M., Wine, B., & Jones, A. (1997). Transference, insight, and the course of time-limited therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 209-217.
- Gentner, D. S. (1991). A brief strategic model for mental health counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 13, 58-68.
- George, R. L., & Christiani, T. S. (Eds.). (1995). *Counseling: Theory and practice* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gergen, K.J. (1991). *The saturated self*. New York: Basic Books.
- Gergen, K. J., & Kaye, J. (1992). Beyond narrative in the negotiation of therapeutic meaning. In S. McNamee & K.J. Gergen (Eds.), *Therapy as a social construction* (pp. 166-185). Newbury Park, CA: Sage.
- Gerosld, A. M., Rodgers, K. A., & Breen, D. T. (1997). Using the DSM-IV to enhance collaboration among school counselors, clinical counselors, and primary care physicians. *Journal of Counseling and Development*, 75, 231-239.
- Gill, M. (1982). *The analysis of transference*. New York: International Universities Press.
- GiHigan, C (1982). *In a different voice*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ginzberg, E. (1972). Toward a theory of occupational choice: A restatement. *Vocational Guidance Quarterly*, 20, 169-176.
- Cladding, S. T. (1997a). The creative arts in groups. In H. Forester-Miller & J. Kottler (Eds.), *Issues and challenges for group practitioners*. Denver: Love.

- Cladding, S. T. (1997b). *Counseling as an art: Creative arts in counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Cladding, S. T. (1997c). *Community and agency counseling*. Columbus: Merrill.
- Cladding, S. T. (1998). *Croup work: A counseling specialty* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Merrill.
- Glantz, K., & Pearce, J. K. (1989). *Exiles from Eden: Psychotherapy from an evolutionary perspective*. New York: W. W. Norton.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy*. New York: Harper and Row.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York: Harper and Row.
- Glasser, W. (1990). *The quality school*. New York: HarperCollins.
- Glaser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: HarperCollins.
- Glasser, W., & Wubbolding, R. (1995). Reality therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies*. Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Goldberg, C. (1977). *Therapeutic partnership: Ethical concerns in psychotherapy*. New York: Springer.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (1998). *Counseling today's families* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (1999). *Family therapy: An overview* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.**
- Goldfried, M. R. (Ed.). (1982). *Converging themes in psychotherapy*. New York: Springer.
- Gordon, J., & Shontz, F. C. (1990). Living with the AIDS virus: A representative case. *Journal of Counseling and Development*, 68, 287-292.
- Gordon, T. G. (1970). *Parent effectiveness training*. New York: Peter Wyden.
- Gordon, T. G. (1974). *Teacher effectiveness training*. New York: Peter Wyden.
- Gottman, J. M., & Leblum, S. R. (1974). *How to do psychotherapy and how to evaluate it*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Green, S. L., & Hansen, J. C. (1989). Ethical dilemmas faced by family therapists. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15 (2), 149-158.
- Greenspan, S. L., & Wieder, S. (1984). Dimensions and levels of the therapeutic process. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 21 (1), 5-23.
- Greenwood, R. (1987). Expanding community participation by people with disabilities: Implications for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 66, 185-187.
- Gross, D. R., & Robinson, S. E. (1987). Ethics, violence, and counseling: Hear no evil, see no evil, speak no evil? *Journal of Counseling and Development*, 65, 340-344.
- Groth-Mamat, G. (1990). *Handbook of psychological assessment* (2nd ed.). New York: Wiley.
- Hackney, H., & Cormier, S. (1996). *The professional counselor*. Boston: Allyn & Bacon.
- Haley, J. (1973). *Uncommon therapy*. New York: W. W. Norton.
- Haley, J. (1976). *Problem solving therapy*. New York: Harper and Row.

- Haley, J. (1980). How to be a marriage therapist without knowing practically anything. *Journal of Marital and Family Counseling*, 6(4), 385-392.
- Haley, J. (1984). *Ordeal therapy: Unusual ways to change behavior*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Haley, J. (1989). *The first therapy session*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hall, E. (1983, June). A conversation with Erik Erikson. *Psychology Today*, 22-30.
- Hall, G. C. N., & Maloney, H. N. (1983). Cultural control in psychotherapy with minority clients. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 20 (2), 131-142.
- Hare-Mustin, R. (1978). A feminist approach to family therapy. *Family Process*, 17, 181-194.
- Hare-Mustin, R. (1983). An appraisal of the relationship between women and psychotherapy. *American Psychologist*, 38, 593-601.
- Hare-Mustin, R. (1994). Discourses in the mirrored room: A postmodern analysis of therapy. *Family Process*, 33, 19-35.
- Hartman, B. W., Fuqua, D. R., & Blum, C. R. (1985). A path analytic model of career indecision. *Vocational Guidance Quarterly*, 33, 231-246.
- Hausman, C. P. (1991 January/February). Treating the elderly client. *Family Therapy Networker*, 21-24.
- Hayman, P. M., & Covert, J. A. (1986). Ethical dilemmas in college counseling centers. *Journal of Counseling and Development*, 64(5), 318-320.
- Hays, P. A. (1996). Addressing the complexities of culture and gender in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 74, 332-338.
- Hazier, R. J., & Kottler, J. A. (1994). *The emerging professional counselor: From dreams to reality*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hazier, R. J., Stanard, R., Conkey, V., & Granello, P. (1997). Mentoring group leaders. In H. Forester-Miller & J. Kottler (Eds.), *Issues and challenges for group practitioners*. Denver: Love.
- Heitzman, D., Schmidt, A. K., & Hurley, F. W. (1986). Career encounters: Career decision making through on-site visits. *Journal of Counseling and Development*, 66, 209-210.
- Held, B. S. (1984). Toward a strategic eclecticism. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 21 (2), 232-241.
- Helwig, A. A., & Holicky, R. (1994). Substance abuse in persons with disabilities: Treatment considerations. *Journal of Counseling and Development*, 72, 227-233.
- Hepner, R., Kershbaum, H., & Landes, D. (1980). Counseling substance abusers with additional disabilities: The Center for Independent Living. *Alcohol Health and Research World*, 5(2), 11-15.
- Heppner, P. P., & Anderson, W. P. (1985). On the perceived non-utility of research in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 63, 545-547.
- Herlihy, B., & Corey, G. (1996). *Ethical standards casebook*. Alexandria, VA: American Counseling Association.

- Herlihy, B., & Corey, G. (1997). *Boundary issues in counseling: Multiple roles and responsibilities*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Herr, E. L., & Niles, S. G. (1994). Multicultural career guidance in the schools. In P. Peder-son & J. C. Carey (Eds.), *Multicultural counseling in the schools*. Boston: AUyn & Bacon.
- Herr, E. L., & Watts, A. (1981). The implications of youth employment for career education and for counseling. *Journal of Career Education*, 7, 184-202.
- Herring, R. D. (1998). *Career counseling in the schools*. Alexandria, VA: American Coun- seling Association.
- Herron, W. G., & Rouslin, S. (1984). *Issues in psychotherapy*. Washington, DC: Oryn.
- Hershenson, D. B. (1996). Work adjustment: A neglected area in career counseling. *Journal of Counseling and Development*, 74, 142-146.
- Hill, C. E. (1990). Is individual therapy process really different from group therapy pro- cess? The jury is still out. *Counseling Psychologist*, 18, 126-130.
- Hoare, C. H. (1991). Psychosocial identity development and cultural others. *Journal of Counseling and Development*, 70, 45-53.
- Holland, J. (1966). *The psychology of vocational choice*. Waltham, MA: Blaisdell.
- Holland, J. (1973). *Making vocational choices: A theory of careers*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Hoppock, R. (1976). *Occupational information* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Horowitz, D. L. (1985). *Ethnic groups in conflict*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Hosford, R. E. (1969). Behavioral counseling: A contemporary overview. *Counseling Psy- chologist*, 1, 1-33.
- Hoshmand, L. T., & Polkinghome, D. E. (1992). Redefining the science-practice relation- ship and professional training. *American Psychologist*, 47, 55-66.
- House, R. M., & Walker, C. M. (1993). Preventing AIDS via education. *Journal of Coun- seling and Development*, 71, 282-289.
- Hoyt, K. B. (1985). Career guidance, educational reform, and career education. *Vocational Guidance Quarterly*, 34, 6-14.
- Hoyt, K. B. (1988). The changing workforce: A review of projections — 1986 to 2000. *Ca- reer Development Quarterly*, 37, 31-39.
- Huber, C. H. (1994). *Ethical, legal, and professional issues in the practice of marriage and family therapy*. New York: Men-ill.
- Ibrahim, F. A. (1991). Contribution of cultural worldview to generic counseling and deve- lopment. *Journal of Counseling and Development*, 70, 13-19.
- Ibrahim, F. A., & Arredondo, P. (1996). Ethical issues in multicultural counseling. In B. Herlihy & G. Corey (Eds.), *Ethical standards casebook*. Alexandria, VA: American Coun- seling Association.
- Isaacs, M. L. (1997). The duty to warn and protect: Tarasoff and the elementary school coun- selor. *Elementary School Guidance and Counseling*, 31, 326-342.

- Ivey, A. (1991). *Developmental strategies for helpers*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ivey, A. (1998). *Intentional interviewing and counseling* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ivey, A., & Authier, J. (1978). *Micro-counseling* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Simek-Morgan, L. (1997). *Counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*. Boston: Allyn & Bacon.
- Ivey, D. W., Ivey, A. E., & Pedersen, P. (1996). *A theory of multicultural counseling and therapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (1998). *Croup counseling: Strategies and skills* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- James, O. O. (1997). *Play therapy: A comprehensive guide*. New York: Jason Aronson.
- James, W. (1907). *Pragmatism*. New York: New American Library.
- Jensen, J. P., Bergin, A. E., & Greaves, D. W. (1990). The meaning of eclecticism: New survey and analysis of components. *Professional Psychology: Research and Practice*, 21, 124-130.
- Jones, B. E., & Gray, B. A. (1986). Problems in diagnosing schizophrenia and affective disorders among blacks. *Hospital and Community Psychiatry*, 37, 61-65.
- Josselson, R. (1992). *The space between us: Exploring the dimensions of human relationships*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kagan, N. (1973). Can technology help us toward reliability in influencing human interaction? In J. Vriend & W. Dyer (Eds.), *Counseling effectively in groups*. Englewood Cliffs, NJ: Educational Technology.
- Kahn, M. (1997). *Between therapist and client: The new relationship* (rev. ed.). New York: W. H. Freeman.
- Kain, C. D. (1996). *Positive: HTV affirmative counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Kaiser, H. (1965). *Effective psychotherapy: The contribution of Hellmuth Kaiser* (L. Fierman, Ed.). New York: Free Press.
- Kanfer, F. H., & Goldstein, A. P. (1991). *Helping people change* (4th ed.). New York: Pergamon Press.
- Kanfer, F. H., & Phillips, J. S. (1970). *Learning foundations of behavior therapy*. New York: Wiley.
- Kapes, J. T., Borman, C. A., & Frazier, N. (1989). An evaluation of the SIGI and DISCOVER microcomputer-based career guidance systems. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 22, 126-136.
- Kaplan, H. S. (1974). *The new sex therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Kaplan, M. (1983). A woman's view of DSM-III. *American Psychologist*, 38 (7), 786-792.
- Kass, F., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (1983). An empirical study of the issue of sex bias in the diagnostic criteria of DSM-III-Axis II personality disorders. *American Psychologist*, 38(7), 799-801.

- Katldn, E. S., & Goldband, S. (1980). Biofeedback. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Helping people change* (pp. 537-578). New York: Pergamon Press.
- Kelly, E. W., Jr. (1997). Relationship-centered counseling: A humanistic model of integration. *Journal of Counseling and Development*, 75, 337-345.
- Kemberg, O. (1984). *Severe personality disorders*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Kinnier, R. T., Brigman, S. L., & Noble, F. C. (1990). Career indecision and family enmeshment. *Journal of Counseling and Development*, 68, 309-312.
- Kleinke, C. L. (1994). *Common principals of psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Knapp, S., & Vande Creek, L. (1990). Application of the duty to protect HIV-positive patients. *Professional Psychology*, 21 (3), 161-166.
- Koffka, K. (1935). *Principles of Cestalt psychology*. New York: Hareourt Brace & World.
- Kohlberg, L. (1969). *Stages in the development of moral thought and action*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Kohler, W (1929). *Cestalt psychology*. New York: Liveright.
- Koss, M. P. (1990). The women's mental health research agenda: Violence against women. *American Psychologist*. 45, 374-380.
- Kotder, J. A. (1990a). On the dangers of traditional diagnoses. *Humanistic Psychologist*, 18 (4).
- Kottler, J. A. (1990b). *Private moments, secret selves: Enriching our time alone*. New York: Ballantine.
- Kottler, J. A. (1991). *The compleat therapist*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kottler, J. A. (1992). *Compassionate therapy: Working with difficult clients*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kottler, J. A. (1993). *On being a therapist* (rev. ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Kotder, J. A. (1994a). *Beyond blame: A new way of resolving conflicts in relationships*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kottler, J. A. (1994b). *Advanced group leadership*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Kottler, J. A. (1995). *Crowing a therapist*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kotder, J. A. (1997a). *Travel that can change your life: How to create a transformative experience*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kotder, J. A. (1997b). *What's really said in the teachers' lounge*. Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Kotder, J. A., & Blau, D. (1989). *The imperfect therapist: Learning from failures in therapeutic practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kotder, J. A., & Hazier, R. (1996). Impaired counselors: The dark side brought into light. *Journal of Humanistic Education and Development*, 34, 98-107.
- Kottler, J. A., & Hazier, R. (1997). *What you never learned in graduate school*. New York: W.W.Norton.
- Kotder, J. A., & Markos, P. (1997). The group leaders uses of self. In H. Forester-Miller & J. Kotder (Eds.), *Issues and challenges for group practitioners*. Denver: Love.

- Kottler J. A., Sexton, T., & Whiston, S. (1994). *The heart of healing: Relationships in therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kovacs, A. L. (1982). Survival in the 1980s on the theory and practice of brief psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 19 (2), 142-159.
- Kroll, J. (1988). *The challenge of the borderline patient*. New York: W. W. Norton.
- Krumboltz, J. D. (1965). Behavioral counseling: Rationale and research. *Personnel and Guidance Journal*. 44. 373-387.
- Krumboltz, J. D. (Ed.). (1966). *Revolution in counseling: Implications of behavioral science*. Boston: Houghton Mifflin.
- Krumboltz, J. D. (1978). A social learning theory of career selection. In J. M. Whiteley & A. Resnikoff (Eds.), *Career counseling*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Kubie, L. S. (1934). Relation of the conditioned reflex to psychoanalytic technique. *Archives of Neurology and Psychiatry*, 32, 1137-1142.
- La Fountain, R. M., & Garner, N. E. (1996). Solution focused counseling groups: The results are in. *Journal for Specialists in Group Work*, 21, 128-143.
- Layman, M.J., & McNamara, J. R. (1997). Remediation for ethics violations: Focus on psychotherapists' sexual contact with clients. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28, 281-292.
- Lazarus, A. A. (1981). *The practice of multi-modal therapy*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, A. A. (1993). Tailoring the therapeutic relationship, or being an authentic chameleon. *Psychotherapy*, 30.
- Lazarus, A. A. (1995). Multimodal therapy. In R.J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (5th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Lazarus, A. A., & Beutler, L. E. (1993). On technical eclecticism. *Journal of Counseling and Development*, 71, 381-385.
- Lee, C. C. (1995). *Counseling for diversity*. Boston: Allyn & Bacon.
- Levant, R. F. (1996). The new psychology of men. *Professional Psychology: Research and Practice*, 27, 259-265.
- Lewis, J. A., Dana, R. G., & Blevins, G. A. (1994). *Substance abuse counseling: An individualized approach* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Liddle, B.J. (1997). Gay and lesbian clients' selection of therapists and utilization of therapy. *Psychotherapy*, 34, 11-18.
- Lieberman, M., Yalom, L., & Miles, M. (1973). *Encounter groups: First facts*. New York: Basic Books.
- Littrel, J. M. (1998). *Brief counseling in action*. New York: W. W. Norton.
- Loevinger, J. (1976). *Ego development*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Long, V. (1996). *Communication skills in helping relationships*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Lopez, F. G., & Andrews, S. (1987). Career indecision: A family systems perspective *Journal of Counseling and Development*, 65, 304-307.

- Lucas, M. (1997). Identity development, career development, and psychological separation from parents: Similarities and differences between men and women. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 123-132.
- Lundin, R. W. (1989). *Alfred Adler's basic concepts and implications*. Muncie, IN: Accelerated Development.
- Madanes, C (1983). *Strategic family therapy*. San Francisco: Jossey-Bass. Madanes, C. (1984). *Beyond the one-way mirror*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maher, E. L. (1983). Burnout and commitment: A theoretical alternative. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 390-393.
- Mahoney, M. (1995). *Cognitive and constructive psychotherapies*. New York: Springer. Mahoney, M.J. (1974). *Cognition and behavior modification*. Cambridge, MA: Ballinger.
- Mahoney, M.J. (Ed.). (1993). Recent developments in cognitive and constructivist psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 187-275.
- Mahrer, A. R. (1987). These are the components of any theory of psychotherapy. *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, 6(1), 28-31.
- Malan, D. (1963). *A study of 'brief psychotherapy*. New York: Plenum.
- Malgady, R. G. (1996). The question of cultural bias in assessment and diagnosis of ethnic minority clients: Let's reject the null hypothesis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 27, 73-77.
- Mann, J. (1973). *Time limited psychotherapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Martin, D. J. (1989). Human immunodeficiency virus infection and the gay community: Counseling and clinical issues. *Journal of Counseling and Development*, 68, 67-72.
- Maultsby, M. C (1984). *Rational behavior therapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- May, R. (1958). *Existence*. New York: Simon and Schuster. May, R. (1967). *The art of counseling*. Nashville: Abingdon Press. May, R. (1981). *Freedom and destiny*. New York: W. W. Norton. May, R. (1983). *The discovery of being*. New York: W. W. Norton.
- May, R., & Yalom, I. (1995). *Existential psychotherapy*. In R.J. Corsmí & D. Wedding, *Current psychotherapies* (5th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.
- McBride, A. B. (1988). *Women's mental health research agenda: Multiple roles*. Rockville, MD: National Institutes of Mental Health.
- McGoldrick, M., & Gerson, R. (1985). *Cenograms in family assessment*. New York: W. W. Norton. McRae, B. (1998). *Negotiating and influencing skills*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- McWhirter, P. T., & McWhirter, J. J. (1996). Transition-to-work group: University students with learning disabilities. *Journal for Specialists in Group Work*, 21, 144-148.
- Meadow, A., Parnes, S., & Reese, J. (1959). Influence of brainstorming instructions and problem sequence on creative problem solving. *Journal of Applied Psychology*, 43, 413-436.
- Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Meissen, G. J., Mason, W. C., & Gleason, D. F. (1991). Understanding the attitudes and intentions of future professionals toward self-help. *American Journal of Community Psychology*, 19, 699-714.

- Meyers, J. E., & Sweeney, T.J. (1990). *Gerontological competencies for counselors and human development specialists*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Meyers, L. J., Speight, S. L., Highlen, P. S., Cox, C. I., Reynolds, A. L., Adams, E. M., & Hanley, C. P. (1991). Identity development and worldview: Toward an optimal conceptualization. *Journal of Counseling and Development*, 70, 54-63.
- Miller, G. M. (1982). Deriving meaning from standardized tests: Interpreting results to clients. *Measurement and Evaluation in Guidance*, 15, 87-94.
- Miller, W. R., & Hester, R. (1986). Inpatient alcoholism treatment: Who benefits? *American Psychologist*, 41, 794-805.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Minuchin, S., Rosman, B., & Baker, L. (1978). *Psychosomatic families: Anorexia nervosa in context*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Miranda, J., & Storms, M. (1989). Psychological adjustment of lesbians and gay men. *Journal of Counseling and Development*, 68, 41-45.
- Mitchell, L. K., & Krumboltz, J. D. (1987). The effects of cognitive restructuring and decision making training on career indecision. *Journal of Counseling and Development*, 66, 171-174.
- Mitchell, L. K., & Krumboltz, J. (1996). Krumboltz's learning theory of career choice and counseling. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.), *Career choice and development*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Monk, G., Winslade, J., Crocket, K., & Epston, D. (1997). *Narrative therapy in practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Moore, T. (1994). *Soul mates: Honoring the mysteries of love and relationships*. New York: Harper Collins.
- Moreland, K. L., Eyde, L. D., Roberston, G. J., Primoff, E. S., & Most, R. B. (1995). Assessment of test user qualifications. *American Psychologist*, 50, 14-23.
- Morrison, J. (1994). *The first interview*. New York: Guilford. Morrison, J. (1995). *DSM-FV made easy*. New York: Guilford.
- Moustakas, C. (1986). Being in, being for, and being with. *Humanistic Psychologist*, 14 (2), 100-104.
- Mowbray, C. T., & Benedek, E. P. (1988). *Women's mental health research agenda: Services and treatment of mental disorders in women*. Rockville, MD: National Institutes of Mental Health.
- Murphy, B. C., & Dillon, C. (1998). *Interviewing in action: Process and practice*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Murphy, J. J. (1997). *Solution-focused counseling in middle and high schools*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Musashi, M. (1982). *A book of five rings*. Woodstock, NY: Overlook Press. Nace, E. P. (1987). *The treatment of alcoholism*. New York: Brunner/Mazel.

- Napier, R. W., & Gershenfeld, M. K. (1992). *Groups: Theory and experience* (5th ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Nelson, J. R., Dykeman, C., Powell, S., & Petty, D. (1996). The effects of a group counseling intervention on students with behavioral adjustment problems. *Elementary School Guidance and Counseling, 31*, 21-33.
- Nelson, M. L. (1996). Separation versus connection, the gender controversy: Implications for counseling women. *Journal of Counseling and Development, 74*, 339-344.
- Nelson-Jones, R. (1990). *Human relationships: A skills approach*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Neugarten, B. (1968). *Middle age and aging*. Chicago: University of Chicago Press.
- Nevels, L. A., & Coche, J. M. (1993). *Powerful wisdom*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Nevo, O. (1987). Irrational expectations in career counseling and their confronting arguments. *Career Development Quarterly, 35*, 239-260.
- Newman, B., & Newman, P. (1999). *Development through life* (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Nissenson, M. (1984, January). Therapy after sixty. *Psychology Today, 79*-126.
- Nolan, E.J. (1978). Leadership interventions for promoting personal mastery. *Journal for Specialists in Group Work, 3*(3), 132-138.
- Norcross, J. C., Prochaska, J. O., & Gallagher, K. M. (1989). Clinical psychologists in the 1980s. *Clinical Psychologist, 42* (2).
- Nugent, F. A. (1994). *An introduction to the profession of counseling*. New York: Merrill.
- Odets, W., & Shemoff, M. (1995). *The second decade of AIDS: A mental health handbook*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Offermann, L. R., & Gowing, M. F. (1990). Organizations of the future. *American Psychologist, 45* (2), 95-108.
- O'Hanlon, W. H. (1994, November/December). The third wave. *Family Therapy Networker, 18*-26.
- O'Hanlon, W. H., & Weiner-Davis, M. (1989). *In search of solutions*. New York: W. W. Norton.
- Ohisen, M. M., Home, A. M., & Lawe, C F. (1988). *Group counseling* (3rd ed.). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Okun, B. F. (1997). *Effective helping: Interviewing and counseling techniques* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Oler, C. H. (1989). Black clients' racial identity. *Psychotherapy, 26* (2), 233-241.
- Padula, M. A. (1994). Reentry women: A literature review with recommendations for counseling and research. *Journal of Counseling and Development, 73*, 10-16.
- Page, R. C., & Bailey, J. B. (1995). Addictions counseling certification: An emerging counseling specialty. *Journal of Counseling and Development, 74*, 167-171.
- Parloff, M. (1956). Some factors affecting the quality of therapeutic relationships. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 52*, 5-10.

- Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Boston: Houghton Mifflin.
- Parsons, R. D. (1996). *The skilled consultant*. Boston: Allyn & Bacon.
- Pascarella, E. F. (1981). Drug abuse and the elderly In J. H. Lowinson & P. Ruiz (Eds.), *Substance abuse: Clinical problems and perspectives*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Patterson, L. E., & Welfel, E. R. (1999). *The counseling process* (5th ed.). Pacific Grove, C A: Brooks/Cole.
- Pearson, B., & Piazza, N. (1997). Classification of dual relationships in the helping professions. *Counselor Education and Supervision*, 37, 89-99.
- Pedersen, P. (1988). *A handbook for developing multicultural awareness*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Pedersen, P. (1990). The constructs of complexity and balance in multicultural counseling theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 66, 550-554.
- Pedersen, P. (1991). Multiculturalism as ageneric approach to coxmselmg. *Journal of Counseling and Development*, 70, 6-12.
- Pedersen, P. (1997). Cultural context of the American Counseling Association Code of Ethics. *Journal of Counseling and Development*, 76, 23-28.
- Pedersen, P., & Carey, J. C. (1994). *Multicultural counseling in the schools*. Boston: Allyn & Bacon.
- Peluso, E., & Peluso, L. S. (1989). Alcohol and the elderly. *Professional Counselor*, 4,44-46.
- Peris, F. (1969a). *Cestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Peris, F. (1969b). *In and out of the garbage pail*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Perosa, S. L., & Perosa, L. M. (1987). Strategies for counseling midcareer changers: A conceptual framework. *Journal of Counseling and Development*, 65. 558-561.
- Phinney, J. S. (1996). When we talk about American ethnic groups, what do we mean? *American Psychologist*, 51,918-927.
- Piaget, J. (1926). *The language and thought of the child*. New York: Harcourt BraceJovanovich.
- Pope, K. S., Keith-Spiegel, P., & Tabachnick, B. O. (1986). Sexual attraction to clients. *American Psychologist*, 4J (2), 147-158.
- Pope, K. S., & Vasquez, M.J. (1991). *Ethics in psychotherapy and counseling*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Prediger, D.J. (1993). *Multicultural assessment standards: A compilation for counselors*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Prochaska, J. O. (1998). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical approach* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Quick, E. K. (1996). *Doing what works in brief therapy*. San Diego: Academic Press.
- Ramsey, M. (1996). Diversity identity development training: Theory informs practice./om"-*nal of Multicultural Counseling and Development*, 24, 229-240.
- Remley, T. P., Jr., Herlihy, B., & Herlihy, S. B. (1997). The U.S. Supreme Court decision in *Jaffee v. Redmond*: Implications for counselors.*Journal of Counseling and Development*, 75-213-218.

- Riordan, R. J., & Walsh, L. (1994). Guidelines for professional referral to alcoholics anonymous and other twelve step groups. *Journal of Counseling and Development*, 72, 351-355.
- Ritchie, M. H. (1994). Cultural and gender biases in definitions of mental and emotional healthiness. *Counselor Education and Supervision*, 33, 344-348.
- Roback, H. B., Purdon, S. E., Ochon, E., & Block, F. (1992). Confidentiality dilemmas in group psychotherapy. *Small Group Research*, 23 (2), 169-184.
- Robertiello, R. C (1978). The occupational disease of psychotherapists. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 123-129.
- Robinson, B. E. (1995, July). Helping clients with work addiction: Don't overdue it. *Counseling Today*, 31-32.
- Robinson, S. E., & Gross, D. R. (1989). Applied ethics and the mental health counselor. *Journal of Mental Health Counseling*, 11 (3), 289-299.
- Roe, A. (1957). Early determinants of vocational choice. *Journal of Counseling Psychology*, 4, 212-217.
- Rogers, C R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. Rogers, C R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21', 93-103.
- Rogers, C R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin. Rogers, C R. (1969). *Freedom to learn*. Columbus, OH: Charles E. Merrill. Rogers, C R. (1970). *On encounter groups*. New York: Harper and Row. Rogers, C R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R., & Truax, C. B. (1967). The therapeutic conditions antecedent to change: A theoretical view. In C R. Rogers (Ed.), *The therapeutic relationship and its impact*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Roland, C. B., & Neitzschman, L. (1996). Groups in schools: A model for training middle school teachers. *Journal for Specialists in Group Work*, 21, 18-25.
- Rosenzweig, S. (1936). Some implicit common factors in diverse methods in psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 6, 412-415.
- Rotunda, R.J., & O'Farrell, T.J. (1997). Marital and family theory of alcohol use disorders: Bridging the gap between research and practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28, 246-252.
- Russell, B. (1994). Women surviving an abusive relationship: Grief and the process of change. *Journal of Counseling and Development*, 72, 362-367.
- Russo, N. F. (1990). Overview: Forging research priorities for women's mental health. *American Psychologist*, 45 (3), 368-373.
- Rutter, R (1989). *Sex in the forbidden zone*. Los Angeles: Jeremy Tarcher.
- Sachs, M. L., & Buffone, C W. (Eds.). (1984). *Runningas therapy*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Sampson, J. P., Jr., Kolodinsky, R. W., & Greeno, B. P. (1997). Counseling on the information highway: Future possibilities and potential problems. *Journal of Counseling and Development*, 75, 203-212.

- Sanford, L. T., & Donovan, M. E. (1985). *Women and self-esteem*. New York: Penguin Books.
- Sartre, J. P. (1957). *Existentialism and human emotions*. New York: The Wisdom Library.
- Scarano, G. M., & Kalodner-Martin, C. R. (1994). A description of the continuum of eating disorders: Implications for intervention and research. *Journal of Counseling and Development*, 72, 356-361.
- Schafer, C. (1990a, March 1). Ethics, dual relationships come under scrutiny. *Cuidepost* pp. 2-3.
- Schafer, C (1990b, August 19). Reporting child abuse: Dilemmas and grey areas explored. *Cuidepost*, p. 1.
- Schlossberg, N. K. (1984). *Counseling adults in transition*. New York: Springer.
- Schlossberg, N. K., & Kent, L. (1979). Effective helping in women. In S. Eisenberg & L. E. Paterson (Eds.), *Helping clients with special concerns* (pp. 263-286). Chicago: Rand McNally.
- Schmidt, J. J. (1994). Substance abuse prevention and intervention: An expanded perspective for counselors. *Journal of Counseling, and Development*, 72, 514-519.
- Schofield, W. (1964). *Psychotherapy: The purchase of friendship*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall.
- Schwartz, J. (1997). Meaning vs. medical necessity: Can psychoanalytic treatments exist in a managed care world? *Psychotherapy*, 34, 115-123.
- Seligman, L. (1998). *Selecting effective treatments* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Seligman, M. (1983). Sources of psychological disturbance among siblings of handicapped children. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 529-531.
- Sell, J. M., Gottlieb, M. C, & Schoenfeld, L. U. (1986). Ethical consideration of social/romantic relationships with present and former clients. *Professional Psychology*, 17 (6), 504-508.
- Sexton, T. L., & Whiston, S. C (1994). The status of the counseling relationship. *Counseling Psychologist*, 22 (1), 6-78.
- Seybold, K. C, & Salomone, P. R. (1994). Understanding workaholism: A review of causes and counseling approaches. *Journal of Counseling and Development*, 73, 4-9.
- Shapiro, E (1995). *Eye movement desensitization and reprocessing*. New York: Guilford.
- Shaver, K. G. (1985). *The attribution of blame*. New York: Springer-Verlag.
- Shedler, J., & Block, J. (1990). Adolescent drug use and psychological health: A longitudinal inquiry. *American Psychologist*, 45, 612-630.
- Sheehy, G. (1995). *New passages: Mapping your life across time*. New York: Random House.
- Shute, N. (1997, September 8). The drinking dilemma. *U. S. News and World Report*, 55-65.
- Sifmeo, P. E. (1992). *Short term anxiety provoking psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Silverstein, J. L. (1997). Acting out in group therapy: Avoiding authority struggles. *International Journal of Group Psychotherapy*, 47, 31-45.
- Simon, G. M. (1991). Theoretical eclecticism: A goal we are obligated to pursue. *Journal of Mental Health Counseling*, 13, 112-118.

- Sinacore-Guinn, A. L. (1995). The diagnostic window: Culture- and gender-sensitive diagnosis and training. *Counselor Education and Supervision*, 35, 18-31.
- Sidnner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Skinner, B. F. (1983). Intellectual self-management in old age. *American Psychologist*, 38, 239-244.
- Sidare, G. (1997). *Brief counseling that works: A solution focused approach for school counselors*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Smart, D. W., & Smart, J. F. (1997). DSM-IV and culturally sensitive diagnosis: Some observations for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 75, 392-398.
- Smith, D. S. (1982). Trends in counseling and psychotherapy. *American Psychologist*, 37, 802-809.
- Smith, R. L., Carlson, J., Stevens-Smith, P., & Dennison, M. (1995). Marriage and family counseling. *Journal of Counseling and Development*, 74, 154-157.
- Snowden, L. R., & Cheung, F. K. (1990). Use of inpatient mental health services by members of ethnic minority groups. *American Psychologist*, 45 (3), 347-355.
- Speight, S. L., Meyers, L. J., Cox, C. L., & Highlen, P. S. (1991). A redefinition of multicultural counseling. *Journal of Counseling and Development*, 70, 29-36.
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (1998). *Contemporary behavior therapy* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Spitzer, R. L., Skodol, A. E., Gibbon, M., & Williams, J. (1994). *DSM-IV case book*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Splete, H., & Stewart, A. (1990). *Competency-based career development strategies and the national career development guidelines* (Information Series No. 345). Columbus, OH: ERIC Clearinghouse on Adult, Career and Vocational Education (ED 327-739).
- Standard, R., & Hazier, R. (1995). Legal and ethical implications of HIV and duty to warn for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 73, 397-400.
- Stanton, M. D. (1981). One integrated structural/strategic approach to family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 427-439.
- Stanton, M. D., & Shadish, W. R. (1997). Outcome, attrition, and family - Couples treatment for drug abuse: A meta-analysis and review of the controlled, comparative studies. *Psychological Bulletin*, 122, 170-191.
- Steinman, S. O., Richardson, N. K., & McEnroe, T. (1998). *The ethical decision making manual for helping professionals*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Stevens, M. J., & Morris, S. J. (1995). A format for case conceptualization. *Counselor Education and Supervision*, 35, 35-93.
- Straus, M. B. (1999). *No-talk therapy for children and adolescents*. New York: W. W. Norton.
- Strong, S. R., & Claiborn, C. D. (1982). *Change through interaction*. New York: Wiley Interscience.

- Strupp, H. (1973). On the basic ingredients of psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41 (1), 1-8.
- Strupp, H. (1989). Can the practitioner learn from the researcher? *American Psychologist* 44(4), 717-724.
- Strupp, H. H., & Binder, J. L. (1984). *Psychotherapy in a new key*. New York: Basic Books.
- Sue, S. (1977). Community health services to minority groups: Some optimism, some pessimism. *American Psychologist*, 32, 616-624.
- Sue, S. (1983). Ethnic minority issues in psychology. *American Psychologist*, 38, 583-592.
- Sue, S., Ivey, A., & Pederson, P. (1996). *A theory of multicultural counseling and therapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Sullivan, B. S. (1989). *Psychotherapy grounded in the feminine principle*. Wilmette, IL: Chiron.
- Super, D. E. (1953). A theory of vocational development. *American Psychologist*, 8, 185-190.
- Super, D. E. (1954). Career patterns as a basis for vocational counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 1, 12-19.
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers*. New York: Harper and Row.
- Super, D. E. (1990). A life span, life space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Sweeney, T.J. (1989). *Adierian counseling: A practical approach for a new decade* (3rd ed.). Muncie, IN: Accelerated Development.
- Sweeney, T.J. (1995). Adierian theory. In D. Capuzzi & D. Gross (Eds.), *Counseling and psychotherapy*. Englewood Cliffs, NJ: Merrill.
- Swensen, C. H. (1983). A respectable old age. *American Psychologist*, 38, 327-334.
- Swenson, L. C (1997). *Psychology and the law* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Talbutt, L. C (1981). Ethical standards: Assets and limitations. *Personnel and Guidance Journal*, 60, 110-112.
- Talmon, M. (1990). *Single session therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Taylor, B., & Wagner, M. (1976). Sex between therapist and clients: A review and analysis. *Professional Psychology*, 7, 593-601.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108, 209-232.
- Terkel, S. (1972). *Working*. New York: Avon.
- Thoits, P. A. (1986). Multiple identities: Examining gender and marital status differences in distress. *American Sociological Review*, 51, 259-272.
- Thomas, A. H., & Stewart, N. R. (1971). Counselor response to female clients with deviate and conforming career goals. *Journal of Counseling Psychology*, 18, 352-357.
- Thoresen, C. E. (1969). The counselor as an applied behavioral scientist. *Personnel and Guidance Journal*, 47, 841-848.

- Thome, F. C. (1950). *The principles of personal counseling*. Brandon, VT: Clinical Psychology Publishing.
- Tiedeman, D. V., & O'Hara, R. P. (1963). *Career development: Choice and adjustment*. New York: College Entrance Examination Board.
- Tinsley, H. E., & Bradley, R. W. (1986). Test interpretation. *Journal of Counseling and Development*, 64, 462-466.
- Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. (1967). *Toward effective counseling and psychotherapy*. Chicago: Aldine.
- Tyler, L. (1970). Thoughts about theory. In W. H. Van Hoose & J. J. Pietrofesa (Eds.), *Counseling and guidance in the twentieth century* (pp. 298-305). Boston: Houghton Mifflin.
- Vacc, N. A., & Juhnke, G. A. (1997). The use of structured clinical interviews for assessment in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 75, 470-480.
- Van Hesteren, F., & Ivey, A. E. (1990). Counseling and development: Toward a new identity for a profession in transition. *Journal of Counseling and Development*, 68, 524-528.
- Van Hoose, W. H., & Kottler, J. A. (1985). *Ethical and legal issues in counseling and psychotherapy* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Vriend, J., & Kotler, J. A. (1980). Initial interview checklist increases counselor effectiveness. *Canadian Counsellor*, 14 (3), 153-155.
- Wachtel, P. (1977). *Psychoanalysis and behavior therapy: Toward an integration*. New York: Basic Books.
- Wagner, E. E. (1987). A review of the 1985 standards for educational and psychological testing: User responsibility and social justice. *Journal of Counseling and Development*, 66, 202-203.
- Wakefield, J. C. (1997). Diagnosing DSM-IV - Part I. DSM-IV and the concept of disorder. *Behavior Research and Therapy*, 35, 633-649.
- Wasielewski, R. A., Scrugges, M. Y., & Scott, C. W. (1997). Student groups conducted by teachers. *Journal for Specialists in Group Work*, 22, 43-51.
- Wass, H., & Myers, J. E. (1982). Psychosocial aspects of death among the elderly: A review of the literature. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 131-137.
- Waters, E. B., & Goodman, J. (1990). *Empowering older adults*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Watkins, C. E. (1994). Thinking about tests and assessment and the Career Beliefs Inventory. *Journal of Counseling and Development*, 72, 421-428.
- Watkins, C. E., Lopez, F. G., Campbell, V. L., & Himmell, C. D. (1986). Contemporary counseling psychology: Results of a national survey. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 301-309.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: Norton.
- Weil, A. (1972). *The natural mind*. Boston: Houghton Mifflin.
- Weil, A., & Rosen, W. (1993). *From chocolate to morphine*. Boston: Houghton Mifflin.
- Weinrach, S. G. (1996). Nine experts describe the essence of rational-emotive therapy while standing on one foot. *Journal of Counseling and Development*, 74, 326-331.

- Weissman, M., & Klerman, G. (1977). Sex difference in epidemiology of depression. *Archives of General Psychiatry*, 34, 98-111.
- Welfel, E.R. (1998). *Ethics in counseling and psychotherapy: Standards, research, and emerging issues*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Weltner, J. (1988, May/June). Different strokes: Apragmatist's guide to intervention. *Family Therapy Networker*, 53-57.
- Wertz, F. J. (1998). The role of the humanistic movement in the history of psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 38, 42-70.
- Westerman, M. A. (1989). A naturalized view of the role played by insight in psychotherapy. *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, 8 (3), 197-221.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W. W. Norton.
- Whiteley, J. M. (1980). *History of counseling psychology*. Washington, DC: American Counseling Association Press.
- Whiteley, J. M., & Resnikoff, A. (1978). *Career counseling*. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Wiener, E. A., & Stewart, B.J. (1984). *Assessing individuals*. Boston: Little, Brown.
- Wilcoxon, S. A. (1989). Contemporary developments in marital and family therapy. *Family Therapy*, 16 (1), 87-95.
- Williams, J. B. W., & Spitzer, R. L. (1983). The issue of sex bias in DSM-III. *American Psychologist*, 793-798.
- Williams, R. J., & Stafford, W. B. (1991). Silent casualties: Partners, families, and spouses of persons with AIDS. *Journal of Counseling and Development*, 69,423-427.
- Williamson, E. G. (1939). *How to counsel students: A manual for clinical counselors*. New York: McGraw-Hill.
- Winslade, J., & Smith, L. (1997). Countering alcoholic narratives. In G. Monk, J. Winslade, K. Crocket, & D. Epston (Eds.), *Narrative therapy in practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Wise, R. A. (1988). The neurobiology of craving: Implications for the understanding and treatment of addiction. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 118-132.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Palo Alto, CA: Stanford University Press.
- Wolpe, J. (1969). *The practice of behavior therapy*. Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Wolpe, J. (1982). *The practice of behavior therapy* (2nd ed.). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Woody, J. D. (1990). Resolving ethical concerns in clinical practice: Toward a pragmatic model. *Journal of Marital and Family Therapy*, 16(2), 133-150.
- Woody, R. H., Hatisen, J. C., & Rossberg, R. H. (1989). *Counseling psychology: Strategies and services*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Worden, M., & Worden, B. D. (1998). *The gender dance in couples therapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Wright, R. (1994). *The moral animal*. New York: Pantheon.

Wubbolding, R. (1990). *Expanding reality therapy*. Cincinnati: Real World.

Wubbolding, R. (1991). *Understanding reality therapy*. New York: HarperCollins.

Wylie, M. S. (1995, May/June). Diagnosing for dollars. *Family Therapy Networker*, 22-33; 65-69.

Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Yalom, I. (1989). *Love's executioner and other tales of psychotherapy*. New York: Basic Books.

Yalom, I. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.

Young, M. E. (1992). *Counseling methods and techniques: An eclectic approach*. New York: Macmillan.

Zayas, L. H., Torres, L. R., Malcolm, J., & DesRosiers, F. S. (1996). Clinicians' definitions of ethnically sensitive therapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 27, 78-82.

Zeig, J. K. (1996). *The evolution of psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.

Zuk, G. H. (1984). On the pathology of blaming. *International Journal of Family Therapy*, 6, 143-155.

Zunker, V. G. (1998). *Career counseling: Applied concepts of life planning* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Предметный указатель

А

- Агрессивное поведение 254
- Адлериаанское консультирование 232, 137-139
- Азиаты 345
- Активное слушание 119, 121-122, 190
- Алкоголизм 316, 318, 319, 323
- Американская ассоциация брачной и семейной психотерапии 27,46
- Американская ассоциация консультирования, Этический кодекс и Стандарты практики 398, 423
- Американская ассоциация консультирования 43, 348, 351
- Американская ассоциация профконсультирования 27, 37, 39, 43, 46
- Американская ассоциация психиатров 311, 343
- Американская психологическая ассоциация 27, 46, 391
- Анестетики 318
- Анонимные алкоголики 36, 232
 - лечебная модель 326, 328
 - рекомендации по направлению в 326,328
- Анонимные наркоманы, рекомендации по направлению клиентов 327
- Антабус 326
- Ассоциация подготовки и супервизирования консультантов 46
- Ассоциация специалистов по групповой работе 239, 344, 347
- Афро-американцы 339, 345

Б

- Бедность 344
- Бессознательное 129
- Бихевиористы 40
- Близость, в психотерапевтических отношениях 86, 109
- Брачный и семейный консультант 48
- Булимия 343

В

- Влияние предубеждений 336-339
- «Выбор профессии» (Парсонс) 41
- Выгорание 392-393
- Выражение недовольства 136
- Вытеснение 131

Г

- Галлюциногены 319
- Геи и лесбиянки 355
- Тендерные проблемы в консультировании 93, 127
- Геноцид 337
- Героин 318,320
- Гештальт-консультирование 232, 134-137
- Гештальт-терапия 42
- Гипноз и гипнотерапия 128
- Гомосексуальность 351, 354
- Гомосексуальные клиенты 355
- «Горячий стул», упражнение 111, 136
- Групповое консультирование
 - агрессивное поведение 254
 - вялость и скука 256
 - групповая динамика 246-250, 257

Групповое консультирование (продолж.)
 группы встреч 229, 231-238, 254, 339
 группы самопомощи и группы поддержки 236, 238
 дискомфорт, в 247
 для наркоманов 318
 замкнутость и пассивность 255
 конфиденциальность, и 240, 247
 недостатки 239, 252, 292, 303, 304
 обзор 228, 229
 ожидания 245-246
 основные предположения относительно групп 245, 250
 подход AA/NA 66
 преимущества 249
 психотерапевтические группы 235, 237
 пустые разговоры и уходы в сторону 255
 роль ведущего 229, 231, 248, 246, 248
 с зависимыми от наркотиков и алкоголя 328
 семантические ошибки 256
 ситуации, в которых необходимо принимать вмешательства 254, 257
 сопротивление 239
 сравнительный обзор целей групп 232
 стадии группового процесса 250-254
 тематические группы 233-234
 эффект наблюдателя 240
 эффективность 94, 176, 238, 240, 260
 Группы
 встреч 229, 240, 247
 консультирования 237
 поддержки 236
 в консультировании по вопросам зависимостей 326-328
 самопомощи 236-238
 Гуманизм 134

Д

Действие, в консультировании 186
 Декарт, Рене 39, 44
 Депрессанты 317-318
 Депрессия
 женщины и 343
 пожилые люди, и 323

Детский сад, типичный рабочий день 41, 69-71, 102, 105
 Диагноз 107, 185
 и культурный контекст 347
 предвззудки и 338, 343
 Дискриминация
 женщин 342
 лесбиянок и геев 353
 Дискриминация 337
 Доверие 101
 в психотерапевтических отношениях 86, 93, 101, 105, 247
 Домашнее насилие 344
 Доминирование, в психотерапевтических отношениях 87, 92, 102
 Досуг, профконсультирование и 308

/IV

«Желтый плот на голубой воде» (Доррис) 386
 Женщины 341
 депрессия, и 343
 дискриминация 342
 как жертвы бедности и домашнего насилия 344
 как консультанты/ и психотерапевты 93, 328, 344
 образ своего тела и злоупотребление пищей 343
 предпочтение клиентов-женщин 340
 предвззудки в диагностике 343
 профконсультирование 308
 развитие идентичности 339

З

Зависть к пенису 344
 Замещение 132
 Занятия спортом 329
 Защитные механизмы, в психоаналитической теории 128, 131, 132, 133
 Злоупотребление
 алкоголем и наркотиками 329
 едой 343

Знакомство с миром работы

291,292,302,305

Знания, рост 396

И

Ид 130

Идентификация

проблем 107

как понятие психоанализа 132

Идентичность, проблема культурной

принадлежности 339, 340

Изоляция как проблема геев и лесбиянок

128, 133, 353

Иммигранты, профориентация 308

Инвалиды, алкоголизм и наркомания, среди

324-325

Индейцы 345

Инсайт-ориентированный подход к кон-
сультированию

адлеровское консультирование 139, 247

гештальт-консультирование 42,137-140,
232, 257

и подходы, ориентированные на дей-
ствие 114-117

психоаналитическое консультирование
26, 232

экзистенциальное консультирование
123-128

Интересы, профконсультирование, и 305

Исследование 33, 54, 62, 387

обзор классических работ 52

основные навыки проведения 40, 41, 51,
53-54

и психотерапевтическая практика 49

Исследование себя, в профконсультирова-
нии 291

«Исследование социального влияния»

(Хеппнер и Клейборн) 53

К

Катарсис, лечение через 39

Кланы, нетерпимость к посторонним 337

Клиент-центрированное консультирование

26,42,118,123,125,171

Клиенты

наклеивание ярлыков 338

предпочитаемые клиенты 340-341

сбор информации 106, 107

трудные клиенты 341

женского пола, предпочтение 340

Клинические психологи 35

Клиническое консультирование 36

«Книга пяти колец» (Мусаши) 395

Когнитивное реструктурирование,
в профориентации 240, 245, 306

Когнитивные подходы в консультировании
26, 42, 232

Кокаин 318, 320

Командный подход к оказанию психологи-
ческой помощи 65, 36

Комитет по правам человека Американ-
ской ассоциации консультирования 351

Компьютерная грамотность 61

Компьютеры, информация о профессии
303-304

Конгруэнтность, в психотерапевтических
отношениях 92

Конструктивистский подход к консульти-
рованию 26, 117, 139, 140, 232

Консультант

в сравнении с другими специалистами
в области психического здоровья 35, 36

влияние в обществе 15

выбор специализации 78-82

значение личности 28, 30

и проблема СПИДа 354

как ученый-практик 49-51,53

как член единой команды 36, 65

лицензирование и сертификация 46-48

необходимые личные качества 30, 59

один день из жизни 66, 78

роль 60-62, 64, 99

философы и религиозные лидеры, как 37
цели 62

Консультирование

в школах 321

детей с физическими недостатками 355

и пол 341

исследовательские основы 49,51

Консультирование (продолж.)

- история 36, 46
- история 174-176
- определение 23-26
- определение психотерапевтического консультирования 34
- определения 34, 36, 42, 55, 312, 321, 322, 324, 390, 391
- последовательные шаги 24
- современные направления, в 26-28
- стадии процесса 185
- тенденции развития 45-46
- цели 187
- эволюционные основы 90, 91
- эффективность 188-189
- по вопросам зависимостей
 - злоупотребление в особых группах населения 322-325
 - медицинский подход 326
 - обзор употребления наркотиков 316
 - подход AA/NA 328
 - принципы 328, 330
 - роль групп поддержки 299, 302, 318, 326, 334
 - сведения о наркотиках 312, 315, 316, 319
 - симптомы зависимости 311, 312
 - трудности 330
- представителей разных групп населения 333, 358
 - клиентов с физическими недостатками 355
 - лесбиянок и геев 351, 354
 - мультикультурный подход 336
 - пожилых людей 347, 351
 - этнических меньшинств 344, 347
- «Консультирование: процесс межличностного воздействия» (Стронг) 53
- Конфиденциальность 102
- Кофеин 318
- Краткосрочные формы психотерапии 92, 93
- Кризисный центр, типичный рабочий день 72, 73
- Культурный контекст, роль в групповой динамике 62, 87, 93, 100, 101, 102, 326, 328, 333, 335

Л

- Латиноамериканцы 345
- Лесбиянки и геи 355
- Лечение разговором 37
- Лицензированный профессиональный консультант 48
- Личная ответственность
 - в гештальт-консультировании 135
 - в нарративной психотерапии 140
- Личностно-центрированное консультирование 232
- Личность
 - аспекты, в психоаналитической теории 129, 131, 293, 302
 - мужские предрассудки традиционных теорий 344
 - стадии индивидуального развития 130
- «Личность и психотерапия» (Доллард и Миллер) 52
- Личные отношения и помогающие отношения 87
- Лоботомия 42

М

- Медицинская диагностическая модель 42, 107
- Международная ассоциация семейных и брачных консультантов 43
- «Метаанализ результатов психотерапии» (Смит и Глазе) 53
- «Микроконсультирование» (Айви) 53
- Модель развития в консультировании женщины 344
 - разные группы населения 232-340
- Мультикультурный подход 334, 336

Н

- Навыки
 - действий 192
 - исследования 62, 191
 - консультирования 62
 - в профконсультировании 306
 - для профконсультирования 303

навык активного слушания 189, 191
 навыки действий 192
 навыки исследования 62, 191
 понимания 62
 построения отношений 62
 принятия решений, в профконсультиро-
 вании 292
 слушания 119, 121-122, 180, 189, 190
 необходимые для проведения консульти-
 рования 185, 194
 Надежность 188
 Направления консультирования 335
 Направленность консультанта
 на лечение 63
 на развитие клиентов 63, 65
 Наркотики в нашей культуре 315-316
 Нарративная психотерапия 139-140
 Насилие, по отношению к гомосексуалис-
 там 354
 Наставничество 386
 в развитии теории личности 178-180
 Национальная ассоциация консультантов
 по вопросам наркомании и алкоголиз-
 ма 312
 Национальная ассоциация психического
 здоровья 42
 Национальная лаборатория тренинга 231
 Национальный институт психического
 здоровья 344
 Национальный комитет по занятости
 населения 304
 Национальный комитет сертифицирован-
 ных консультантов 47
 Начало развития теории личности 178
 Начальная стадия группового процесса
 237-238, 251-252
 Неравенство, в психотерапевтических
 отношениях 87
 Нервная анорексия 343
 Неудача, борьба со страхом 393
 Никотин 318

О

Обеспечение информацией 192
 Образ своего тела, у женщин 343

Обратная связь, в групповом консультиро-
 вании 242-243
 «Обусловленные эмоциональные реакции»
 (Уотсон и Рейнер) 52
 Обучающая модель в психотерапевтиче-
 ских отношениях 92-93, 105
 Общество анонимных алкоголиков и
 Общество анонимных наркоманов 318
 Общество анонимных наркоманов 318
 Общество разумного употребления спирт-
 ных напитков 328, 330
 Одиночество и психотерапевтические
 отношения 95
 Ожидания клиентов, в группах 245-246
 Опросник для разрешения теоретических
 дилемм 183-185
 Организации, консультанты, в 60
 «Отношения в консультировании и психо-
 терапии» (Гелсо и Картер) 53
 Отношения между клиентом и консультан-
 том 26
 Отрицание 131
 Оценка 60
 исследование себя в профконсультирова-
 нии 291, 353
 эффективности консультирования 26-28,
 188

П

Парадоксальная интенция 127
 Пассивное слушание 189
 Первая сессия 103-109
 вмешательства 107
 идентификация проблем 107
 оценка ожиданий клиента 105, 106
 построение отношений 103, 232
 структура 107, 109
 Перекалывание вины 98
 «Плацебо-терапия» (Фиш) 103
 «Поведение организмов» (Скиннер) 52
 Поддержка, как преимущество групп 243
 Подкрепление 193
 Подростки, наркомания среди 316, 320
 Подход AA/NA 326

- Подходы, ориентированные на действие, и подходы, ориентированные на инсайт 114, 117
- Пожилые люди, наркомания и алкоголизм среди 322-324
- Позитивное отношение, в психотерапевтических отношениях 92
- Полярности, в гештальт-консультировании 135
- Помогающие личные и отношения 87
- «Помощь и человеческие отношения» (Харкуфф) 53
- Понимание, стадии в процессе консультирования 185, 186
- Посредничество 61
- Постановка целей 192
- Построение теории 114-118
- Прагматизм 181
- Практика, роль исследований в 49-51, 53
- Практика новых форм поведения 244
- Предрассудки, в диагностике 338, 343, 345
- Предсознательный уровень 129
- Представления о себе у женщин 343
- Предубеждения 334
- Принцип удовольствия 130
- «Принципы изменения поведения» (Бандура) 53
- Принятие решений в профессиональной деятельности 305, 307
- Присвоение проекции 136
- Проблема культурной принадлежности 339-340
- Проблемы, возникающие в паре, у геев и лесбиянок 353
- Проведение исследования, этапы 50, 51
- Проверка реальности 245
- Программы
- лечения наркозависимостей
 - группы поддержки, как альтернатива 106, 107, 237, 328
 - медицинский подход 326
 - подготовки 46, 320
 - подготовки консультантов/психотерапевтов по техникам проведения групповой работы 239
 - Проекция 131
 - Профессии, связанные с оказанием психологической помощи 35
 - Профессиональная ориентация 40^41
 - Профессиональные организации 26
 - Этический кодекс и Стандарты практики 398-423
 - Профессиональный рост, теория Тидмена 302
 - Профконсультирование 289-293
 - изменения на работе 292, 307-308
 - необходимые навыки 62, 96, 303, 306, 308, 309
 - роль консультанта 303, 304
 - функции работы 288-289
 - теории 287-288
 - Кеплоу 294
 - Крамбольц 294, 296, 301
 - Роу 300-301
 - Холленд 297
 - Процесс консультирования, этапы 50-51
 - Психиатры 35
 - Психические расстройства, и бедность 344
 - Психоанализ 38-39, 125, 129, 171
 - и психоаналитически ориентированная психотерапия 129
 - критика 133
 - Психоаналитическое консультирование 232
 - Психодрама 232
 - Психологи 35, 42
 - с ограниченной лицензией 48
 - Психология, основы 40
 - «Психология профессионального выбора» (Голланд) 53
 - Психология самоактуализации 125, 133
 - Психотерапевтическая практика исследование 49
 - Психотерапевтические группы 235, 237
 - Психотерапевтические отношения 42, 86, 112, 114
 - близость в 86, 100, 103, 109
 - в клиент-центрированной психотерапии 119-120
 - взаимное соглашение 101, 102, 105

власть, в 100
 тендерные различия, и 93
 доверие, в 86,93
 доминирование в 102
 история 91, 94
 конгруэнтность 92, 139, 287, 310, 391
 личные и помогающие отношения 87
 необходимые навыки 63, 97, 392
 определение 94
 отличительные особенности 88, 89
 стадии 89, 90
 установление личностно значимых
 отношений с клиентом 94, 96
 установление правил 103, 104
 феминистский подход 87,93
 эмпатия 87,92,93,101,103,109,139,234,
 235
 Психотерапия
 медицинская модель 42
 психотерапевтические группы 235
 «Психотерапия как социальный конструкт»
 (Макнейми и Герген) 53
 Психотерапия реальностью 232
 Психофармакология 42

Р

Работа
 смена профессии 292, 307-308
 функции 288-289
 «Работа» Теркель 290
 «Работа над созданием теории шизофре-
 нии» (Бейтсон, Джексон, Хейли и
 Уикленд) 52
 Работа с полярностями 136
 Рабочая стадия, в групповом процессе 252,
 253
 Развитие теории личности 170-185, 194
 движение на пути к интеграции
 173, 174, 180
 личный опыт автора 170, 172, 173
 Разные группы населения
 адаптация методов консультирования, к
 333
 влияние предубеждений 336, 339

инвалиды 324-325
 качествами консультанта, способного
 улавливать тонкости различных
 культур 335
 клиенты с физическими недостатками
 355
 консультант и проблема СПИДа 354, 355
 лесбиянки и геи 351, 354, 355
 мультикультурный подход 334, 336
 обзор 333, 357
 пожилые люди 322
 пожилые люди 347, 351
 проблема культурной принадлежности
 339, 340
 «Разум, нашедший сам себя» (Бирс) 41
 Рационализация 132
 Регрессия 132
 Реклама, роль в употреблении наркотиков
 316
 Религиозные лидеры, как консультанты 37
 Репетиции новых форм поведения 249
 Романы, полезная информация в 386

С

Самоанализ 133
 Самостоятельное обучение 386, 385
 Сбор информации о клиентах 106, 107
 Светская организация трезвости и рацио-
 нального исцеления 328
 Сексуальные домогательства 308
 Семейное консультирование 60
 для лечения злоупотребления пищей 343
 для наркоманов и алкоголиков 328
 консультирование клиентов с физиче-
 скими недостатками 355
 Семейные проблемы, и наркомания 320
 Семейные психотерапевты 35
 Семейный системный подход, профориен-
 тация и 306
 Смена профессии 292
 Смерть 351
 Сновидения, интерпретация 133
 Совет по аккредитации учебных программ
 подготовки консультантов 46

Советы консультантам 385, 396
 активное участие в работе профессиональных организаций 390, 391
 вопросы 387
 вызов себе 388
 гибкая специальность 301, 391, 393
 из «Книги пяти колец» 395
 исследовательская работа 387
 наставник 386
 опыт прохождения консультирования в качестве клиента 388
 применение всего к самому себе 389
 расширение кругозора 389, 390
 самостоятельное обучение 386
 самостоятельность 385
 чтение 386
 Сознательный уровень 129
 «Сопоставление психотерапевтических отношений» (Фидлер) 52
 «Составляющие эффективности в психотерапии» (Труа) 52
 Социальные работники 35
 Специализации 78-82, 391
 рекомендации по выбору 83
 список 79
 Способность улавливать тонкости различных культур 335, 336
 Стадии
 построения личной теории 177, 180, 182
 завершения, в групповом процессе 253
 формирования, в групповом процессе 250
 Стандарты практики 398-423
 Стереотипные представления, о женщинах 342
 Стимуляторы 318
 Сублимация 131
 Супервизия 61
 Суперэго 131
 Супружеские/семейные психотерапевты 35

Т

Табак, употребление 316
 Тематические группы 233-234

Теории
 свойства хороших теорий 115
 ценность в консультировании 114
 профессионального роста 302
 Хоппокк 298-300
 Холленд 296
 консультирования 27
 введение в построение теории 114-118
 Тесты и тестирование 345
 Транзактный анализ 42, 232
 Трудные клиенты 341

У

Указания 193
 Уличный приход, типичный рабочий день 73-75
 Университетский консультационный центр, типичный рабочий день 75-76
 Употребление наркотиков 312-315
 галлюциногены 319
 дерессанты 317
 марихуана 316, 320, 322
 меры предупреждения 321, 322
 подростками 316, 320
 пожилыми людьми 322-324
 причины 316
 результаты 319
 стимуляторы 318
 Уровни осознания 129
 Ученые, консультанты как 49, 51, 53

Ф

Феминистские подходы в области консультирования 93, 117, 344
 Фиксация 132
 Философы 124
 влияние на психологию 40
 влияние на Фрейда и его учеников 39
 как консультанты 37
 Формирование реакции 131
 Фрейд, Зигмунд 38, 44, 128, 130, 175
 и психотерапевтические отношения 62, 91, 114, 335
 как пионер психотерапии 128

мнение о женщинах 342,344
 роль в развитии консультирования 38
 роль в развитии профессии 43, 128
 самоанализ 133

Х

Хоспис 16
 Художественная литература, полезная информация 386

Ц

Целенаправленность 188
 Ценности, профконсультирование и 305
 Центр охраны психического здоровья, типичный рабочий день 71, 72, 325

Ч

Частная практика, типичный рабочий день 67-69
 Чтение 386
 Чувство неполноценности 138

Ш

Школа, типичный рабочий день 66-67
 Школы, программы борьбы с наркоманией 321,322

Э

Это 131
 Эдипов комплекс 344

Экзистенциализм 95,123,134
 Экзистенциальное консультирование 140, 232
 Эклектизм 174, 180, 182
 Экспериментирование, в развитии теории личности 181
 Эмоциональные отношения ПО
 Эмпатия, в психотерапевтических отношениях 101
 Этический кодекс и Стандарты практики 398-423
 Эффективность
 группового консультирования 238, 260
 консультирования 188
 консультирования в целом 26-28
 консультирования наркоманов в рамках подходов, ориентированных на инсайт 331
 лечения наркомании и алкоголизма 326,331,340
 психотерапии алкоголиков и наркоманов 328
 «Эффекты психотерапии» (Айз..нк) 52

Я

Ярлыки
 инвалидов 325
 клиентов 338

Consumer Reports 26
DSM-III-R 343,351
*DSM-IV*343
PCP 316

Именной указатель

А

Абрего, П. Дж. 27
Августин, Бл. 44
Адлер, Альфред 44, 128, 137, 139, 175
Айви, А. Е. 53, 64, 187, 335
Айзенк 52
Айсдорфер, К. 348
Акселсон, Дж. А. 336
Александр, Франц 129
Аллен, Вуди 351
Алтер А. 320
Аристотель 44
Армор, Д. Дж. 328
Ар-Мюстен, Рейчел 45
Арредондо, П. 335
Аткинсон, Дж. 291

Бандура Альберт 53, 103
Барак А. 308
Бауэр, Г. П. 133
Бейкер, Л. 343
Бейтлер, Л. Е. 174
Бейтсон, Грегори 45, 52, 116
Белль, Д. 344
Белсон, Р. 392
Беннетт, М. Дж. 133
Берджин, Аллан 45
Беренсон, Б. Г. 42
Беркли, Джордж 37, 39, 40
Беркли, У. М. 53
Беркс, Х. М. 115
Берн, Эрик 39, 129

Бетлер, Л. Е. 326
Бетц, Н. Е. 302
Бимак Ф 244
Бине, Альфред 44
Бирс, Клиффорд 41
Блевинс, Дж. А. 328
Блок, Дж. 321
Бой А. В. 119, 176
Боуэн, Мюррей 45
Браун, М. Т. 301
Браун, Роберт У. (Боб) 394
Брейер, Йозеф 39
Брилль, А. А. 38
Брэммер, Л. 27
Бурке, В. А. 351
Бурнетт, М. 315
Бьюдженталь, Дж. Ф. Т. 127
Бюффон, К. У. 329

В

Вайдер, С. 89
Вайер, Джоан 44, 91
Вайт, Майкл 45
Вамат, К. Ф. 355
Вацлавик, Пол 45
Вашингтон, К. С. 328
Вертгеймер, Макс 40, 43, 89, 186
Вистон, С. 88
Войл, К. 301
Вольпе, Джозеф 45
Вренд, Дж. 108, 257
Вундт, Вильгельм 40
Вэйл, Эндрю 312, 319

Г

Галантер, М. 328
 Гати, И. 303
 Гегель, Г. В. Ф. 39
 Гелсо, К. Дж. 53, 133
 Герген, К. Дж. 53
 Гинзберг, Эли 302
 Гиппократ 38, 44
 Гитлер, Адольф 238
 Гладдинг, С. Т. 250, 320
 Гланц К. 90
 Гласе, Дж. В. 53
 Глассер, Уильям 45
 Глисон, Д. Ф. 237
 Голланд, Джон 53
 Гонсалес, Д. У. 28
 Гоунг, М. К. 308
 Грей, Б. А. 338
 Гринспен, С. Л. 89
 Гудмен, Дж. 348
 Гутьеррес, Ф. 351

Д

Даванлоо, Х. 133
 Дайер, У. У. 257
 Дана, Р. Дж. 328
 Дарвин, Чарльз 44
 Дас, А. К. 339
 Дасберг, Х. 133
 Даус.Л. А. 351
 Дворкин, С. Х. 351
 де Шазер, Стив 45
 Девис, Джесс 44
 Джанни-Суридж, М. 307
 Джекобе, Е. Е. 258
 Джексон, Д. 52
 Джемс, Уильям 40, 44, 182
 Джером, Фрэнк 45
 Джилл, М. 91
 Джиллиган, Кэрл 45, 339
 Джоссельсон, Р. 87
 Джоунс, Б. Е. 338
 Диес, Р. Р. 238

Динкмайер, Д. С. 138
 Довейко, Х.Ф. 315, 316, 323
 Догерти, М. А. 344
 Доллард, Дж. 52
 Дониджиан, Дж. 257
 Донован, М. Е. 343
 Доррис, Майкл 386
 Дрейкерс, Рудольф 138

З

Зайас, Л. Х. 347

И

Ибрахим, Ф. А. 335, 336
 Иган, Дж. 94, 102

К

Каган, Н. 188
 Калланан, П. 335
 Калоднер-Мартин, К. Р. 343
 Кан, М. 92
 Каплан, М. 343
 Каплан, Хелен 45
 Капуцци, Д. 330, 329
 Картер, Дж. А. 53
 Кае, Ф. 343
 Кастанеда, Карлос 319
 Квик, Е. К. 93
 Келер, Вольфганг 40, 134, 391
 Келли, Е. У. 119
 Кент, Л. 343
 Кешлоу, Теодор 294
 Кернберг, О. 91
 Кершбаум, Х. 325
 Кеттел, Дж. 44
 Кларкин, Дж. Ф. 326
 Клейборн, К. Д. 53, 93
 Клиндер, Е. 315
 Кляйн, Мелани 342
 Кобос, Дж. К. 133
 Ковакс, А. Л. 107
 Кокс, УМ. 315

Комбс, А. У. 28
 Кори, Дж. 96, 117, 229, 232, 237, 250, 257, 260, 335
 Косе, М. П. 344
 Коттлер, Дж. А. 99, 108, 230, 254, 335, 337
 Коттон, Р. Р. 115
 Коффка, Курт 134
 Кох, Дж. М. 94
 Кохран, С. Д. 354
 Кохут, Гейнц 129
 Крамбольц, Джон Д. 42, 45, 301
 Крепелин, Эмиль 44
 Крокет, К. 140
 Кублер-Росс, Элизабет 351
 Кьеркегор, Серен 39, 44

Л

Лазарус Арнольд А. 102, 174
 Лам, Дж. Л. 301
 Ландес, Д. 325
 Левин, Курт 45, 231
 Лекок, Л. Л. 329, 330
 Лессинг, Дорис 343
 Лиддл, Б. Дж. 354
 Лири, Тимоти 319
 Локк, Джон 40, 44, 80
 Лонг, В. 96
 Лундин, Р. У. 138
 Льюис, Дж. А. 328

М

Майерз, Л. Дж. 340
 Майрс, Дж. Е. 350
 Макиавелли, Никколо 44
 Макнейми, С. 53
 Малгади, Р. Дж. 343
 Малнати, Р. 257
 Мартин, Д. Дж. 355
 Маслоу, Абрахам 45, 125
 Массой, К. Л. 258
 Мейерз, Дж. Е. 348
 Мейсон, У. К. 237
 Мейссен, Дж. Дж. 237

Менсон, Чарльз 239
 Месмер Антон 44
 Мигер, Р. 345
 Миллер, Нейл 52
 Минухин, Сальвадор 343, 178
 Миранда, Дж. 352
 Митчелл, Л. К. 301
 Монк, Дж. 140
 Морено, Як. 44
 Мур, Т. 109
 Мусаши 395
 Мэй, Ролло 94, 124, 127, 129
 Мэйс, В. М. 354
 Мэлони, Х. Н. 345
 Мюллер, Джоан 44
 Мюррел, П. Х. 291

Н

Найлс, С. Дж. 302
 Невелс, Л. А. 93
 Нево, О. 306
 Нельсон, М. Л. 339
 Нельсон-Джоунс, Р. 96
 Ницше, Фридрих 39
 Нолан, Эдвин Дж. 257, 260
 Норкросс, Джон 45
 Нэйс, Е. П. 326

О

О'Фаррел, Т. Дж. 330
 О'Ханлон, У. Х. 139
 О'Хара, Р. П. 302
 Олер, К. Х. 346
 Олсен, М. М. 238
 Офферман, Л. Р. 308

П

Павлов, Иван 44
 Пайн, Дж. Дж. 176
 Парсонс, Фрэнк 41, 44
 Педерсен, Пол 45, 335, 346
 Пелузо, Е. 323
 Пелузо, Л. С. 323

Перлз, Фриц 45, 129, 134, 135
 Пикассо, Пабло 182
 Пинель, Филипп 44
 Пирс, Дж. К. 90
 Плат, Сильвия 343
 Платон 44
 Полик, М. Дж. 328

Р

Райордан Р. Дж. 327
 Райт, Р. 337
 Райх, Вильгельм 39, 128
 Рамси, М. 339
 Ранк, Отто 128
 Рассел, Б. 344
 Рейк, Теодор 129
 Рейнер, Р. 52
 Робинсон, Б. Е. 329
 Роджерс, Карл 39, 42, 45, 92, 114, 118
 119, 171, 176, 231
 Росмен, Б. 343
 Ротунда, Р. Дж. 330
 Роу, Анна 300, 301

С

Саймон, Дж. М. 174
 Салливан, Гарри 129
 Санфорд, Л. Т343
 Сартр, Жан-Поль 126
 Сатир, Вирджиния 45
 Саш, М. Л. 329
 Секстой, Т. 88
 Селигман, Л. 26
 Селигман, М. 356
 Симек-Морган, Л. 187
 Скарано, Дж. М. 343
 Скиннер Б. Ф. 40, 44, 52, 350
 Смит, Л. 53, 330
 Сноуден, Л. Р. 338, 347
 Сократ 44
 Сперри, Л. 138
 Спиноза 44
 Спицер, Р. Л. 343
 Сплит, Х. 304

Стамбул, Х. Б. 328
 Стаффорд, У. Б. 355
 Стентон, М. Д. 328
 Стеффайер, Б. 115
 Стормс, М. 352
 Страпп, Х. 49
 Стронг, С. Р. 53, 93
 Стюарт, А. 304
 Суини, Т. Дж. 138, 348
 Сью, С. 335, 346
 Сьюпер, Дональд 45, 294, 296

Т

Тайлер, Леона 194
 Теркель, Стаде 290
 Тидмен, Д. В. 302
 Торн, Фредерик 45
 Труа, К. Б. 43, 52
 Тургенев, Иван 176

У

Уайз.Р. А. 314
 Уайт, Майкл 139
 Уикленд, Дж. Х. 52
 Уильяме, Дж. Б. У. 343
 Уильяме, Р. Дж. 355
 Уильямсон, Э. 45
 Уинокер, М. 133
 Уинслейд, Дж. 140, 330
 Уитли, Дж. М. 287
 Уолкер, Элис 343
 Уолш, Л
 Уосс, Х. 350
 Уотерс, Е. Б. 348
 Уотсон, Джон 40, 44, 52

Ф

Фассинджер, Р. Е. 351, 352
 Ференци, Шандор 38
 Фидлер, Ф. Э. 28, 52
 Финни, Дж. С. 339
 Фиш, Дж. 103
 Фишман, Х. К. 178

Флахерти, Дж. 345
 Форд, Д. Й. 339
 Франкл, Виктор 45, 124, 127
 Фрейд, Анна 39, 129, 342
 Фрейд, Зигмунд 38, 43, 44, 128, 130, 175, 62, 91, 114, 335, 342, 344
 Фромм, Эрих 129
 Фурман, Б. С. 328

Х

Халл, Дж. К. Н. 345
 Халл, Е. 349
 Халли, Л. 93
 Харвилл, Р. Л. 258
 Харкуфф, Роберт Р. 42, 45, 53, 119
 Харрис, Дж. Дж. 339
 Хаусман, К. П. 348
 Хейли, Джей 45, 52
 Хельвиг, А. А. 324-325
 Хеппнер, П. 53
 Херр, Е. Л. 302
 Хилл, К. Е. 238
 Хойт, К. Б. 303, 308
 Холики, Р. 324
 Холл Стенли 38, 40, 44
 Холленд, Джон 296-297
 Хоппок, Роберт 44, 298-300
 Хорни, Карен 129
 Хоровиц, Д. Л. 337
 Хоум, А. М. 238
 Хоур, К. Х. 339

Ц

Цанкер, В. Г. 301

Ч

Ченг, Ф. К. 338, 347

Ш

Шадиш, У. Р. 328
 Шарко, Жан 44
 Шат, Н. 330
 Шварц, Дж. 133
 Шекспир 44
 Шлоссберг, Н. К. 343
 Шмидт, Дж. Дж. 321
 Шойгер, Дж. М. 339
 Шостром, Э. Л. 27, 125
 Шофилд, У. 340
 Шедлер, Дж. 321

Э

Эккер, Б. 93
 Элдридж У. Д. 49
 Эллис, Альберт 42, 39, 45, 129, 175
 Эпп, Л. Р. 244
 Эпстон, Д. 140
 Эриксон, Милтон 45
 Эриксон, Эрик 129, 130, 170, 344, 349
 Эр-Мюстэн, Рейчел 342
 Эрнст, Джоунс 38

Ю

Юнг, Карл 39, 44, 128, 175

Я

Ялом, И. 94, 125, 127, 176



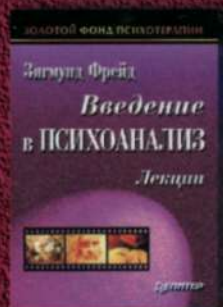
Джеффри Коттлер — доктор психологии, профессор консультирования (Texas Tech University), адъюнкт-профессор (Heritage College in Washington and Hawaii).

Роберт Браун — доктор психологии, профессор, до своей кончины в 1995 году возглавлял факультет консультирования (Oakland University in Rochester, Michigan).

Предлагаемая книга является подробным и динамичным изложением теории и практики психотерапевтического консультирования, современным пособием для вводных курсов в такие предметные области, как «Принципы консультирования», «Профессиональная ориентация», «Теория и практика консультирования», «Оказание психологической помощи», «Развитие человеческих ресурсов». Подробно рассматриваются основные формы и условия, в которых осуществляется консультирование, — консультирование в образовательных и медицинских учреждениях, коммерческих и общественных организациях, ведение частной практики. Последнее, 4-е издание книги содержит новые разделы, связанные с развитием в эти годы таких направлений, как пасторское консультирование, семейное и брачное консультирование, консультирование по вопросам сексуальной жизни, посредничество в конфликтах, реабилитационное консультирование, диагностика в консультировании.

Книга поможет становящимся профессионалам овладеть основами терапевтического консультирования, базовыми психотерапевтическими навыками и с успехом использовать изучаемый материал в своей повседневной деятельности.

«ЗОЛОТОЙ ФОНД ПСИХОТЕРАПИИ»



Заказ наложенным платежом:
197198, Санкт-Петербург, а/я 619
postbook@piter.com
для жителей России

61093, Харьков-93, а/я 9130
piter@tender.kharkov.ua
для жителей Украины

220012, Минск, а/я 104
piterbel@carry.nsys.by
для жителей Беларуси



ПИТЕР
WWW.PITER.COM

Посетите наш Web-магазин:
www.piter.com

