

Особенности эффективного консультирования в психологической работе

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №41.

Авторы: Владимир Андреевич Борисов

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия

(дискуссия на статью А. Плигина «Эффективность консультирования и разработка нового подхода “Субъект-субъектный коучинг” на основе проектирования»).

С нашей точки зрения, на постсоветском пространстве при обучении психологии и психотерапии редко используется термин «эффективность консультирования». В различных видах психологической помощи применяется своя терминология и свои, часто довольно расплывчатые критерии, эффективного консультирования. При этом они могут значительно отличаться друг от друга. Но задачи любой психологической помощи практически одинаковы. Вот и получается разный числитель и практически всегда одинаковый знаменатель.

Например, в психоаналитическом направлении практически не ставится вопрос об эффективности помощи и достижении результата. Там внимание консультанта направлено на бессознательные механизмы психики и явления переноса и контрпереноса. При этом конкретный запрос клиента зачастую рассматривается как способ распознавания бессознательных процессов психики человека. И критерием эффективности работы может являться не решение проблемы клиента, а часто его заявление о желании закончить терапию по разным причинам.

При гештальт-подходе практически отсутствует ориентация на прошлое и будущее. То есть результат также обходится вниманием, а внимание консультанта и клиента направляется на «здесь и сейчас».

Исходя из времени подготовки специалистов в различных направлениях практической психологии и психотерапии, можно сделать вывод: чем более расплывчатые критерии эффективности технологии, критерии эффективности каждой отдельной техники внутри метода, своевременности её применения, тем дольше длится подготовка высококачественного специалиста. Зачастую подготовка происходит при личном контакте будущего специалиста и супервизора на каждом конкретном примере.

Возможное место НЛП как метапсихологии в этой ситуации — разработка чётких критериев эффективного консультирования, своего рода метакритериев, позволяющих объективно оценивать эффективность консультации независимо от применяемого метода. Такая работа могла бы способствовать более быстрому и качественному обучению специалистов и добиваться «опрозрачивания» методик и исключения магизма и шаманизма в работе психолога-консультанта. Один из примеров таких критериев описан в статье А. Плигина.

Для многих психотехнологий достаточно актуально стоит вопрос «опрозрачивания» собственных методик. Как понимать начинающему консультанту, когда необходимо применять ту или иную технологию? Насколько эффективна техника при различных видах психологических проблем? Какие критерии правильного выбора техники и эффективного продвижения по шагам? За счёт каких механизмов после применения техники клиенту становится легче? Таких вопросов можно задавать намного больше. И

если бы психотерапевтические школы имели на них однозначные ответы, то можно было бы говорить о профессионализме и эффективности в работе консультанта.

К сожалению, мы наблюдаем достаточно разные мнения и подходы на один и тот же случай у разных супервизоров даже в рамках одной парадигмы. При этом говорится, что все мнения имеют место быть и в каждом направлении можно работать. Но где будет эффективнее?! На этот вопрос ответа нет. Мы считаем, что рассматривать психотерапию с различных точек зрения эффективности различных парадигм будет очень полезно для всех специалистов. Хороший ресурс здесь предлагает НЛП, поскольку именно НЛП отличается структурной определённой и технологической заданностью, так как представляет собой язык описания субъективного опыта человека. В этом одна из заслуг А. Плигина, который поднимает эти вопросы, предлагает совершенствовать инструменты любых направлений психотерапии с помощью НЛП-моделирования.

Но здесь мы наверняка столкнёмся с проблемой «зашоренности» ряда психотерапевтов на своём методе, которые не признают других технологий и эффективности других методик. Хороший пример — это критика НЛП-методов при решении ряда проблем. Например, фобии: существует чёткое мнение (ничем не подтверждённое), что после НЛП-консультации у человека фобия вернётся в другой форме и в другое время.

Необходимо развивать междисциплинарное взаимодействие между различными парадигмами психотерапии. Таким примером может послужить то, что НЛП-технологии работают с проблемами на всей линии времени: в прошлом, настоящем и будущем. Как и психоанализ, НЛП работает с проблемами, возникшими в глубоком детстве (реимпринтинг, изменение личностной истории и др.). И там, и там есть положительные результаты. Расшифровка механизмов изменения при психоаналитическом подходе могла бы способствовать созданию новых техник НЛП. В то же время структурность НЛП-подхода могла бы повысить эффективность психоанализа.

Ещё один актуальный вопрос, поднимаемый А. Плигиным, касается экологии и вторичных выгод. К сожалению, ряд психотехнологий не рассматривают эти вопросы при работе с клиентом, что может приводить к нежелательным (побочным) результатам и эффектам. Вторичные выгоды препятствуют переходу в желаемый результат, что рассматривается как «сопротивление», с которым надо работать (нередко годы). А как же тогда желаемый результат? Внесение структурности НЛП в данный вопрос позволит эффективно решать проблемы клиента и регламентировать иной порядок работы в течение сессии. Это доказало свою эффективность при работе НЛП-консультантов. Именно на порядок работы в психологическом консультировании обращает внимание автор статьи, что является немаловажным фактором эффективности.

Следующий созвучный вопрос, возникающий при проведении психологической консультации, — инициатива и ответственность самого клиента. Использование данного подхода в консультации является экологичным и демократичным. Это проявление уважения к клиенту, его мнению и внутреннему миру. НЛП позволяет максимально полно удовлетворять запросы клиента и добиваться осознанности проходящих изменений.

Именно это делегирует ответственность за изменения на самого клиента. А. Плигин достаточно чётко обозначил задачу современной психотерапии — научить «ловить рыбу», а не кормить ею на протяжении нескольких лет. Очень красивая пресуппозиция для начинающих психотерапевтов звучит в статье автора: психотерапия — это, прежде всего, обучение! Если клиент изменился, значит он научился чему-то новому. Именно НЛП-подход позволяет научить клиента новым стратегиям решения проблемы и достижения результата. Все техники НЛП клиент может проводить на себе сам и использовать их как внутренние стратегии мышления. Разве это возможно, например, в психоанализе или гештальте? Хотя, используя и эти подходы, психотерапевт также обучает клиента. Правда, и с одной, и с другой стороны это происходит малоосознанно.

Как нам кажется, квинтэссенцией «субъект-субъектного коучинга» являются пресуппозиции, изложенные в статье, позволяющие максимально полно описать задачи современного психологического консультирования и психотерапии.

Ещё одно отличие НЛП от ряда других направлений заключается в непрерывном развитии НЛП, совершенствовании подходов, моделировании успешных технологий. Развитие будет только там, где есть движение, и именно НЛП отличается динамичностью и эффективностью. Мы считаем, что одно из возможных направлений развития НЛП — это интеграция с существующими психотерапевтическими школами, их взаимообогащение, проектирование новых направлений и разработка новых технологий. Значительный вклад в развитие НЛП в России и странах СНГ вносит «Центр НЛП в Образовании» под руководством А. Плигина и лично Андрей Плигин. Это касается достаточно высоких критериев при подготовке НЛП-специалистов всех уровней. Также чрезвычайно важное значение уделяется моделированию процессов творчества и бизнес-процессов. Регулярно в Центр приглашают различных крупных специалистов разных направлений НЛП из зарубежья. Программы Центра разнообразны и охватывают различные направления в области НЛП; выпускаются книги, статьи и пособия, развивающие НЛП.

Владимир Борисов