

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ  
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

**Институт Психологии Человека**

**ВЕСТНИК  
БАЛТИЙСКОЙ АКАДЕМИИ**

**Вып.5. - 1996 г.**

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

**ВОЛКОВ И. П., МАНЁРОВ В.Х., ЗАХАРОВ А. И.,  
ПАНФЕРОВ В.Н., ТУТУШКИНА М.К.**

Ответственный за выпуск проф. В.Н. ПАНФЕРОВ

**РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:**

Главный редактор -	<b>И.П. ВОЛКОВ</b>
Зам.главного редактора -	<b>М.К. ТУТУШКИНА</b>
Секретарь -	<b>Г.А. СТЕПАНОВА</b>

Адрес Балтийской Педагогической Академии:  
190121, Санкт-Петербург, наб.реки Мойки, д.108

**Кафедра психологии**  
им. проф. А.Ц. Пуни ГАФК им. Лесгафта  
тел. 114-66-27; факс 114-10-84

© Панферов В.Н.

\* Печатается на средства индивидуальных членов БПА по отделению :  
"Институт Психологии Человека имени Б.Г. Ананьева".

В36

В  $\frac{431622014 - 75}{С 96(03) - 96}$  Без объявления

**ISBN 5-85029-077-X**

СОДЕРЖАНИЕ

**Е.П. Кораблина**

**Применение принципов гуманистического подхода  
в психологическом консультировании**

Введение . . . . .	3
I Гуманистическое направление в современной психологии . . . . .	3
II Психологическая помощь в процессе роста и развития личности . . . . .	7
III Цель и задачи психологического консультирования . . . . .	12
IV Личностные предпосылки, необходимые для проведения консультативной и психотерапевтической работы . . . . .	15
V Основные стадии, последствия и эффективность психологического консультирования . . . . .	18
VI Применение гештальттерапии в психологическом консультировании . . . . .	20
VII Применение клиент-центрированного подхода в психологическом консультировании . . . . .	25
VIII Применение экзистенциального подхода в психологическом консультировании . . . . .	29
Заключение . . . . .	34
Рекомендуемая литература . . . . .	34
Объявления: Высшие курсы психологического консультирования . . . . .	36

## ***Введение.***

Данное учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности "психология". Целью его является ознакомление будущих психологов с возможностями применения основных принципов гуманистического направления в практике консультирования. Индивидуальная консультативная работа рассматривается как один из видов оказания помощи растущей и развивающейся личности.

В пособии выделены важные аспекты консультирования: его цели, задачи, нравственно-эстетические предпосылки, личностные и организационные условия, основные стадии, последствия и уровни эффективности. \*

В качестве наиболее характерных примеров рассмотрены теоретико-методические основы и применения в консультативной практике гештальттерапевтического, клиентцентрированного и экзистенциального подходов. Приведен ряд упражнений, разработаны в рамках соответствующих концепций.

В целом пособие не претендует на исчерпывающую полноту и законченность. Оно представляет собой попытку сделать еще один шаг в исследовании возможностей оказания психологической помощи в виде консультирования. В надежде на продолжение данной работы автор выражает огромную благодарность своим коллегам и студентам, принимавшим активное участие в ней и поддержавшим ее издание.

### ***1. Гуманистическое направление в современной психологии***

В середине двадцатого столетия в психологии начало развиваться гуманистическое направление, сочетающее в себе идеи экзистенциальной философии, гуманистических воззрений, а также восточные религиозные представления о сущности человеческой природы.

Основная идея гуманизма состоит в том, что человек является наивысшей ценностью и несет в себе позитивную первооснову. Внимание фокусируется на неповторимой индивидуальности личности и направляется на изучение собственно человеческих качеств.

Гуманистический подход в психологии опирается на следующие принципы:

-признание права личности быть собой, сохранять свою целостность и уникальность;

- ориентация на творческое спонтанное развитие человека и его самоактуализацию;

- поиск осуществления возможности свободного выбора решений и принятия ответственности за этот выбор.

Согласно гуманистическим взглядам самостоятельное прохождение жизненного пути является источником деятельности и роста личности.

Среди ведущих психологов этого направления следует прежде всего назвать Абрахама Маслоу, Карла Роджерса, Дж. Буненталя, Ролло Мея, Фредерика Перлза, Виктора Франклина и других.

Представители современного гуманистического направления в психологии рассматривают тенденцию к саморазвитию и личностному росту, как изначальную способность личности. Карл Роджерс считал, что существует фундаментальный аспект человеческой природы, который побуждает человека двигаться к расширению собственного опыта и к более реалистическому функционированию. Он сравнил это побуждение становиться более целостным человеком со стремлением маленького зернышка быть здоровым и полноценным растением, и, таким образом, признавал существование позитивных сил, направляющих каждый организм к здоровью и росту. Для человека, как считал Карл Роджерс, развитие его личности определяется усвоением опыта и того, чему он учит, а также изменением представления о себе в сторону реалистичного отношения и понимания своей сути.

Абрахам Маслоу рассматривал становление личности как работу самоактуализации, как постоянную вовлеченность человека в развитие собственных способностей до максимально возможного. Процесс самоактуализации, согласно А.Маслоу, включает себя:

- активное переживание того, что происходит в нас и вокруг нас,
- способность открыться новому опыту и сделать выбор в пользу изменения себя и саморазвития,

- стремление к независимому существованию и определению собственного взгляда на окружающий мир,

- принятие ответственности за свои действия и поступки, честность и доверие по отношению к себе.

Личностный рост в гуманистической психологии рассматривается как творческий поиск человеком своего предназначения, согласия с самим собой, самоактуализация потенциальных возможностей. Растущая личность - это изменяющаяся личность, способная к осознанию собственного опыта и самостоятельному решению жизненных проблем. Согласно Фредерику Перлзу личностный рост предполагает прежде

всего расширение зон самоосознавания, полное осознание настоящей жизни: "Здесь и сейчас", осуществление выбора, как жить в этом моменте, и принятие ответственности за свой выбор. Насколько человек осознает и принимает себя, настолько он может пойти на риск и принять на себя ответственность. Источники личностного роста при этом лежат внутри самого человека и он может их извлечь благодаря самораскрытию и пониманию своих индивидуальных особенностей, собственной уникальности. В процессе роста личности расширяются ее возможности, углубляется понимание жизни, духовность и открываются новые перспективы.

Личностный рост, в то же время, противоречивый процесс, на пути которого возникает множество препятствий и конфликтов. Основные противоречия личностного роста исходят из двойственности человеческой природы. С одной стороны, человек лично растет, изучая себя и углубляясь в тайны собственной уникальности, неповторимости, непохожести на других людей. С другой, в процессе своего становления личность стремится как бы выйти за пределы собственного "Я" - расширяться, объединиться со всем миром и со всеми людьми. Первое приводит к ощущению отгороженности, оторванности и одиночества, второе - к потере чувства интегрированности, целостности своего "Я". Потребность в активном самовыражении и самореализации вступает в противоречие со стремлением к признанию и одобрению со стороны окружающих, ибо ожидания по отношению к нам других людей не всегда совпадают с нашими целями и желаниями. В связи с этим перед человеком возникает проблема разрешения такого противоречия.

В процессе личностного роста, в силу огромного количества проблем, трудностей и кризисов, может возникнуть так называемое в практике консультирования и психотерапии - сопротивление.

Впервые этот термин был употреблен известным австрийским врачом и психотерапевтом Зигмундом Фрейдом в 1900 году. Он определил сопротивление как своеобразную оппозицию, включающую все контр силы пациента, которые противодействуют психоанализу. Фрейд считал, что каждый прогрессивный шаг личности в процессе лечения (психотерапии) сопровождается сопротивлением, представляющим собой компромисс между силами, которые стремятся к выздоровлению и силами, которые противодействуют этому. Сопротивление может быть осознанным, либо, что случается чаще, неосознанным.

Проявление сопротивления многообразны - это эмоции, отношения, идеи, побуждения, фантазии или действия, т.е. практически каждая психическая функция возможна в качестве сопротивления.

В этом смысле понятие сопротивления и защиты родственны по своей сути и совпадают с тем, как человек обычно защищается от проблем в своей жизни. Ученик З.Фрейда Вильгельм Райх, а позднее Фредерик Перлз, внесший в свою концепцию гуманистические представления о личности, стали рассматривать сопротивление как переживание внутренней преграды, возникающей у людей по отношению к возможным изменениям в поведении или при осознании значимых переживаний. Сопротивлению зачастую подобно подсознательному нежеланию что-то делать, это проявление определенной защиты от стресса (как неопределенной угрозы) при помощи ухода от решения проблем. Фредерик Перлз называл это "прерыванием самого себя" путем избегания осознания и ограничения своего функционирования до уменьшения риска переживания негативных чувств.

Сопротивление возникает в результате боязни (страха) изменений, оно представляет собой проявление тревоги по поводу неизвестного, нового, с которым сталкивается человек в процессе личностного роста. В определенных ситуациях реакции сопротивления являются адекватными и нет необходимости навсегда и полностью избавляться от них. Однако преувеличение опасности может привести человека к слишком частым предохраняющим (защитным) действиям и это ограничит процесс его свободного развития. Дж.Буженталь считает, что с помощью сопротивления человек поддерживает идентичность самому себе в этом изменяющемся мире, защищая некий конструкт "Я и внешний мир".

Тем не менее, личностный рост всегда связан с внутренними изменениями, переоценкой своего предшествующего опыта на каждом последующем этапе. Доминирующие мотивы поведения на одном этапе развития личности могут, если не осознанно появление новых, препятствовать дальнейшему продвижению. Когда у человека вырабатывается определенный стереотип поведения, он может намеренно избегать нового опыта, не осознавать его, как бы "закрывать глаза" на новые стороны себя и обстоятельства, складывающиеся вокруг. Личность, таким образом, отрицает то, что отличается от уже созданного представления о себе, чтобы сохранить привычный, проверенный образ собственного "Я". В этом и проявляется страх перед изменениями в процессе личностного роста. Конфликт между вновь возникающими желаниями и стремлениями и

старыми стереотипами поведения может усилить внутреннюю напряженность и тревожность вплоть до возникновения невротического состояния. Человек оказывается, таким образом, не способным выйти за пределы рамок и ограничений, созданных им же самим. Для разрешения подобной ситуации необходима спонтанность (открытость новому опыту) и гибкость (приспосабливаемость к изменяющимся внешним условиям жизни), что является важными предпосылками личностного развития.

Итак, личностный рост представляет собой сложный процесс внутренних изменений, выражающих ответ человека на "вызов" жизни, и требующий от него большой энергии и огромного желания сохранить свою целостность, ради осуществления смысла своего существования.

## ***II. Психологическая помощь в процессе роста и развития личности***

Процесс личностного развития и роста в силу своей сложности, противоречивости и неоднозначности требует от индивидуума значительных усилий и психических затрат, связанных с умственной, эмоциональной и в целом душевной работой.

Главным источником энергии в этом процессе является сама личность, проявляющая мужество, терпение и веру в себя и свои возможности. Однако, как показывает опыт, в ряде случаев могут возникнуть ситуации, когда требуется специальная психологическая помощь и поддержка.

В современной психологии условно выделяются три основных подхода к практике оказания психологической помощи *121*.

Первый из них представленный, так называемой, глубинной психологией, включают все психоаналитические направления (З.Фрейда, К.Юнга, А.Адлера, Э.Берна, К.Хорни и др.). психоанализ является теорией и методом исследования подсознательной сферы психики, которая, как утверждают представители данного подхода определяет душевную жизнь личности. Методы психоанализа способствуют раскрытию подсознательных защитных механизмов, формирующихся в раннем детском возрасте и проявляющихся в дальнейшем во взрослом поведении. Психоаналитики считают, что устойчивые личностные характеристики и стереотипы возникают в определенные периоды развития ребенка и задача состоит в интерпретации психотравмирующих факторов в терминах конфликта

между основными структурными компонентами личности "Ид" ("Оно"), "Эго" ("Я") и "Супер-Эго" ("Сверх-Я"). Психоанализ, таким образом, претендует на помощь в освобождении от патогенных защитных механизмов, что способствует установлению необходимого баланса между внешними (социальными) и внутренними (биологическими) силами, действующими на личность.

Бихевиоризм или поведенческая психология является вторым подходом к практике оказания психологической помощи. Его основная цель состоит в том, чтобы помочь клиенту контролировать свои действия и внести конкретные перемены в его поведение. Это направление широко распространено в мировой психолого-педагогической практике. Бихевиоризм основывается на сочетании позитивизма (изучении объективных естественнонаучных законов) с прагматизмом (ориентацией на строгое практическое приложение). Бихевиоризм поставил под сомнение правомочность сопоставления психики и сознания и сделал основной акцент на изучение объективной реальности, т.е. различных форм поведения и адаптации. Важнейшей концепцией этого подхода является теория научения. Яркими представителями этого направления являются Э.Торндайк, Дж.Уотсон, Э.Толмен, Б.Ф.Скиннер и другие. Многие исследования в области поведенческой психологии связаны с работами отечественных физиологов И.М.Сеченова, И.П.Павлова, В.М.Бехтерева. С точки зрения бихевиориста для "позитивного" изменения поведения клиента необходимо проанализировать его жизненные условия, типичные способы и реакции на них, прояснить наблюдаемые поступки и их результаты. Таким образом, устанавливаются причинно-следственные связи событий, определяющих внешнее поведение клиента и через операциональный и функциональный анализ определяется его проблема. Следующим этапом работы является выявление важнейших для достижения их в будущем. При необходимости выбора решения используются тренинговые процедуры типа ролевых игр, моделирования поведения, составляются определенные программы, отрабатываются навыки, анализируются ошибки и прогнозируются последствия.

Третьим подходом к практике оказания психологической помощи является гуманистическая психология. Как уже было отмечено выше, в отличие от двух предыдущих, гуманистическая парадигма ориентируется на гуманизацию психологии, ставя в центр личность с ее специфическими общечеловеческими ценностями. Главный акцент делается на субъективный опыт проживания

собственной жизни, осознание ее целей и смысла. Задачей помогающего психолога в данном случае становится глубокое понимание внутреннего мира клиента, поддержка его в переживании собственных чувств, кризисов, в принятии самостоятельных решений и ответственности за них. Выполнение этой задачи обосновано признанием уникальности каждой личности и ее естественной потребности в личностном росте.

Основная идея состоит в том, что человек, услышанный и понятый, учится заботиться о себе, изменяясь в направлении самоактуализации.

Как отмечал К.Роджерс /23/, многочисленные исследования и попытки их реализации показали, что помощь, основанная на интеллектуальном, интерпретационном или обучающем воздействии, объясняя, обеспечивая знания, предписывая необходимые меры, в конечном итоге оказывается недолговечной, так как дает лишь временные изменения.

Психологическая помощь с гуманистических позиций может быть представлена как специально создаваемые условия, помогающие, способствующие и стимулирующие становление личности. В данном разделе мы сделаем попытку рассмотреть необходимость и возможность создания таких условий.

Практическое обеспечение благоприятных условий для формирования личности предполагает единство трех аспектов.

Первый из них может быть назван аспектом актуальности и готовности к принятию помощи. Научные данные о возрастных и индивидуальных особенностях развития личности показывают, что на разных этапах могут возникнуть специфические возрасту актуальные препятствия, объективно и субъективно обусловленные проблемы, связанные с необходимостью освоения новых жизненных ситуаций и нового опыта. В гуманистической, не директивной, парадигме оказание психологической помощи становится возможным в том случае, когда на нее имеется, с одной стороны, актуальный запрос в виде объективно обнаруживаемых трудностей в процессе развития, а с другой - потребность и готовность самой личности принять эту помощь. Психологическую готовность к принятию помощи мы определяем как актуально проявленное состояние личности, выраженное в наличии у нее активного желания преодолеть ту или иную трудность и в положительном отношении к предлагаемой форме помощи. Безусловно, что готовность к принятию психологической

**помощи** связана с развитием самосознания, интеллектуальными, характерологическими и половыми особенностями.

Вторым аспектом создания помогающих условий в процессе формирования личности является методическая организация психологической помощи. Он связан с выбором адекватного подхода, технологий и способов взаимодействия, соответствующих актуальности проблемы на конкретном этапе личностного развития и готовности принять данную помощь. Некоторые варианты методов в рамках гуманистического подхода будут приведены в данном пособии.

Третьим аспектом, благоприятствующим личностному росту, являются помогающие отношения, создание которых определяется прежде всего личностью и личностной позицией специалиста, оказывающего помощь (психолога, педагога, родителя, воспитателя, социального работника, консультанта).

Выдающийся американский психолог Ролло Мэй отмечал, что поскольку личность психолога-консультанта является его орудием труда, ее полнота и целостность приобретают важное значение для эффективной помощи /12/. Согласно взглядам известных западных психотерапевтов (в том числе и представителей различных направлений) таких как: З.Фрейд, А.Адлер, Ролло Мэй, К.Роджерс при оказании помощи людям необходимо хорошо знать особенности собственной личности, развивать в себе "мужество несовершенства", т.е. умение принимать собственные неудачи, стремиться к более глубокому пониманию себя, постоянно учиться на практике, никогда не позволять себе никаких нравственных оценок относительно моральных достоинств другого существа /12/.

Желание добра, уважение и интерес к человеку в процессе общения с ним помогает психологу избавиться от необходимости постоянно мотивировать свои поступки, взвешивать каждый шаг, судить и оценивать клиента в угоду собственных эгоистических амбиций. Благодаря этому, как утверждает Ролло Мэй тот, кто оказывает помощь получает истинное просветление, всплеск творческой энергии, без чего практически невозможна такая трудная и благородная работа /12/.

### ***Виды психологической помощи***

Психологическая помощь может быть весьма разнообразной. Выделим три ее основных вида.

1. *Индивидуальная психологическая помощь* осуществляется специалистом, психологом или психотерапевтом в виде

индивидуальной беседы, консультации, психотерапевтической сессии. Количество, продолжительность и другие организационные моменты такой помощи оговариваются заранее и определяются в форме контракта между клиентом и помогающим специалистом с учетом запроса клиента, возможностей и объективных условий, имеющих в каждом случае.

Охарактеризуем три подвида индивидуальных консультаций:

- информирующая консультация, заключающаяся в представлении определенной информации по запросу клиента, касающаяся научных и практических аспектов в области психологии или смежных с ней дисциплин;
- профилирующая консультация, ориентирующая клиента на какой-либо вид деятельности, в том числе профессиональной, соответствующей его склонностям и возможностям;
- корректирующая или психотерапевтическая консультация поддерживающая клиента, находящегося в кризисной ситуации, помогающая ему решить актуальную проблему, а в ряде случаев вносящая некоторые изменения в систему его субъективно-личностных отношений к себе, другим людям или к выполняемой деятельности.

Во всех трех случаях индивидуальные консультации направлены на помощь в развитии и становлении личности клиента.

Основные принципы, цели и задачи проведения консультативной работы будут рассмотрены ниже.

2. *Групповая психологическая помощь*, основана на проведении групповых занятий и тренинговых процедур. Влияние группы на человека огромно. Члены группы получают в ней поддержку и обратную связь от людей, имеющих сходные проблемы или переживания. Важнейшими условиями работы любых тренинговых групп является принятие и доверие к каждому члену группы, активная забота и помощь друг другу. В такой атмосфере комфортности человек становится способным экспериментировать с различными стилями отношений, пробовать новые способы поведения, обучаться определенным навыкам, которые естественно переносятся во внешний мир. Группа облегчает процесс самоисследования, осознание собственных чувств, установок, мыслей, желаний и поступков. В группе происходит самораскрытие, изменение "Я-концепции", возрастает уверенность в себе. Американский психолог Кьелл Рудестам отметил: "Группа оказывается микрокосмосом, обществом в

миниатюре, отражающим внешний мир и добавляющим ингредиент реализма в искусственно создаваемое взаимодействие". /24, с.23/.

В последние годы различные формы групповой психологической помощи стали весьма популярными в силу своей эффективности и в некотором роде большей экономичности по сравнению с индивидуальной работой. Однако учет специфики и разнообразия запросов клиентов не исключает важности и значения последней.

3. *Самостоятельная психологическая помощь* проявляется в заботе человека о себе на своем личностном росте. Успех данного вида помощи во многом зависит от уровня развития самосознания личности, ее потребности и готовности к самореализации и самоактуализации.

Самостоятельная психологическая помощь предполагает ориентацию на самопознание (самопонимание, самонаблюдение и самоанализ), на развитие саморегуляции, включающей нравственные и волевые компоненты, на принятие себя, формирование эмоционально-ценностного отношения к себе, своей жизни и поиск—зе смысла посредством глубокой внутренней душевной работы. Опыт, накопленный в области практической психологии может служить существенным подспорьем при осуществлении самостоятельной психологической помощи.

### **III. Цели и задачи психологического консультирования**

Психологическое консультирование является частью работы практического психолога наряду с психодиагностикой и проведением тренинговых процедур Слово консультация происходит от латинского корня: *consulto* что означает совещаться, советоваться, заботиться. Исходя их гуманистической парадигмы целью психологического консультирования является забота о личности, которая находится в непрерывном процессе становления и роста. Консультирование помогает развитию способности человека более адекватно и полно воспринимать себя и других людей, изменять и делать гибкой систему внутриличностных и межличностных отношений .

Причины обращения к психологу за консультацией могут быть различными. Выделим два основных класса этих причин.

Во-первых, обращение может быть связано с желанием человека расти, совершенствоваться, расширить свой кругозор, больше узнать о себе. В этом случае, как было отмечено выше, психологическая

консультация может быть информирующей - представляющей информацию, например, о результатах психодиагностического исследования, или профилирующей - ориентирующей на определенный вид деятельности (в частности, профессиональной).

Во-вторых, обращение может быть вызвано какими-то конкретными личными затруднениями или проблемами, например, когда человек говорит: "Я боюсь .....", "Я не знаю, как мне поступить .....", "Я не могу общаться с людьми .....", "Я не могу справиться с собой". В таком случае консультация будет носить психотерапевтический или корректирующий характер, она будет либо поддерживающей, либо изменяющей что-то, например, отношение к себе.

Необходимыми начальными условиями проведения индивидуальной психологической консультации, во время которой обеспечивается безопасность и комфорт для клиента, являются:

- а) добровольное согласие на получение консультации;
- б) активное, исследовательское и творческое отношение человека к себе и своей проблеме;
- в) доверительное отношение к консультанту.

К основным эстетическим принципам проведения психологической консультации относятся:

- гуманное отношение к человеку (принцип "не навреди");
- осторожность, терпение;
- честность и ответственность.

В процессе своей работы психолог-консультант всегда должен ставить перед собой и отвечать на следующие вопросы:

Какой цели я хочу достичь в ходе консультации?

Почему я хочу достичь этой цели?

Какими средствами я собираюсь достичь этой цели?

Психологическая консультация всегда направлена на самосознание личности, на осознание человеком своих индивидуальных особенностей, желаний, целей, потенциальных способностей, чувств, мыслей и действий. Самоосознание в психологическом контексте выступает как отражение себя в своем сознании, знание о себе, переживание своей индивидуальной неповторимости и отношение к себе. Самоосознание способствует углублению и интеграции различных аспектов индивидуального "Я", расширяет границы мотивационного, эмоционального и интеллектуального компонентов личности.

Самоосознание представляет собой одновременно и предпосылку и результат роста личности, продукт процесса ее становления, формирования ценностей, жизненных планов и способов их реализации в

виде индивидуальных моделей поведения. Благодаря развитию самоосознания появляется возможность более полно использовать внутренние ресурсы личности. Уровень самоосознания определяется в свою очередь, потребностью человека в самоопределении и самоактуализации, силой ее стремления к пониманию и принятию себя, своей индивидуальности, нахождения смысла своей жизни.

Психологическое консультирование, следовательно, должно быть нацелено на развитие самоосознания в процессе самонаблюдения, самоанализа, самооценки и саморегуляции. С точки зрения гуманистической психологии каждый человек обладает необходимыми ресурсами для решения своих проблем по мере личностного роста, поэтому в этой парадигме отдается предпочтение недирективному подходу. Консультирование рассматривается как содействие, облегчение, принятие участия, забота и помощь.

Недирективная модель исключает манипулирование, она предполагает следующее:

- доверие к консультируемому, то, как человек воспринимает себя и свои проблемы является единственно правильным;
- в ходе консультации человек сам актуализирует свои скрытые резервы, перестраивает самоосознание и сам решает свои проблемы, учится заботиться о себе.

Актуализация способности заботиться о себе достигается благодаря:

- тренировке смотреть внутрь себя, т.е. рефлексировать собственные проблемы;
- развитию способности более полно говорить о своей заботе.
- осознанию своих желаний, чувств, мыслей и действий.

Психологическое консультирование это особого рода взаимоотношения и взаимодействие двух субъектов психотерапевтического процесса, в результате которого происходит духовное сближение и устанавливается личностный контакт между консультантом и консультируемым. Психологическое консультирование, осуществляемое ради личностных изменений, требует работы в условиях доверия и смелости обоих участников этого процесса.

Основными задачами психолога-консультанта являются:

1. Принятие и понимание консультируемого
2. Помощь ему в осознании индивидуального "Я".
3. Поддержка консультируемого в его переживаниях кризисных проблем в процессе личностного роста.

4. Рефлексия собственных чувств, мыслей, намерений и действий, возникающих в ходе консультации для профилактики слияния и контрпереносов..

Эти задачи могут быть выполнены при сформированности у психолога определенных личностных качеств и установок.

#### ***IV. Личностные предпосылки, необходимые для проведения консультативной и психотерапевтической работы.***

Проведение психотерапевтической работы и индивидуальных психологических консультаций требует наличия у консультанта определенных личностных качеств и установок.

В целом для эффективной консультативной работы необходима положительная установка к личности другого человека (клиента), ориентированность на его проблемы и заинтересованность в их решении. Излишняя критичность, предубежденность, невнимательность и неестественность консультанта безусловно мешают его работе.

Согласно гуманистическим традициям в психологии иоложш^льная установка по отношению к другому человеку может быть создана благодаря безоценочному отношению и безусловному принятию личности другого, а также способности быть самим собой в процессе межличностного взаимодействия.

К.Роджерс выдвинул гипотезу, что создание определенного типа отношений с другим человеком обеспечит его способность использовать эти отношения для своего развития и выделил основные условия для их создания /23/. К.Роджерс считал, что "ключи для решение проблемы находятся у самого клиента", но психотерапевт должен обладать определенными личностными качествами, чтобы помочь ему использовать эти "ключи".

Прежде всего консультант должен быть самим собой (конгруэнтным или аутентичным себе), т.е. "быть тем, кем он является на самом деле" (К.Роджерс). Эта способность предполагает честное отношение к себе, отражение своей противоречивости, сложности и неоднозначности. Умение соответствовать своему внутреннему состоянию, осознавать, принимать и искренне выражать свои реальные чувства, мысли, намерения и отношения. Сомнение в искренности и честности консультанта могут вызвать у клиента недоверие к нему и ощущение его ненадежности. В том случае, если у консультанта нет внутренней готовности решать проблему клиента, ему лучше перенести встречу или отказаться от работы вообще. В любом случае

откровенное признание консультирующего в своих сомнениях и затруднениях укрепляет его контакт с клиентом.

Следующим условием является безоценочное отношение к клиенту, по типу "даосской любви" (термин введенный в психологию Абра-любви, которая не определяет, не ограничивает, не предлагает, не судит, помогая относиться к клиенту с состраданием и видеть "божественное в каждом человеке").

Безоценочное отношение к клиенту означает, что другой человек принимается в его самоценности, без учета условий и внешних оценок (со стороны другого), независимо от его заслуг и ошибок. Такое отношение помогает клиенту ощутить уникальность собственного "Я". В случае же оценочного отношения - клиент, занимает оборонительную позицию, поскольку начинает ощущать угрозу со стороны консультанта. Установка на безоценочное отношение не означает абсолютное изгнание оценок, а скорее предполагает перенос их в большей степени на эмоциональное отношение, что предполагает понимание консультантом своих чувств и субъективность своего отношения к клиенту.

Далее, К.Роджерс подчеркивает необходимость принятия другого человека, выраженную в способности чувствовать внутренний мир клиента как свой собственный.

Безусловное принятие личности другого - есть принятие клиента таким, какой он есть, без восхваления, либо порицания. Доброжелательность в этом случае означает доверие к клиенту, признание его права думать, чувствовать, поступать так, как он считает для себя возможным, независимо от видимой нелепости. Безусловное принятие есть готовность консультанта выслушать другого человека и принять его право на собственное мышление, даже если оно не совпадает с его собственным.

Это достигается постоянным желанием понять чувства и высказывания другого, постараться увидеть проблему человека его глазами. Развитие такой способности - эмпатии - открывает возможность создания безопасности в отношениях, поддерживает уверенность клиента в своих силах, способности к самосовершенствованию через возможность свободно изучать и понимать себя. Эмпатия есть условие сопровождения личности в поисках самой себя, что актуализирует ее естественную тенденцию заботиться о себе и более адекватно ориентироваться в окружающем мире людей, находя в нем свое место и предназначение.

В качестве примера К.Роджерс приводит результаты исследования Болдина и других, которые показали, что принятие и

демократичность способствуют успешному развитию детей, поскольку, как выяснилось, дети, имевшие с родителями теплые и равноправные отношения, опережали других в интеллектуальном и творческом развитии, кроме того, они оказались более эмоционально-защищенными и менее возбудимыми.

В отечественных исследованиях, проведенных А.И.Захаровым /7, 8/, также проанализировано положительное влияние доверительных и принимающих отношений с детьми на предупреждение отклонений в их поведении. Гибкая, последовательная, чуткая и терпеливая позиция помогающего порождает у ребенка ощущение надежности и защищенности, повышает его чувство собственного достоинства, желание сотрудничать и развиваться, опираясь на контакт со взрослыми.

Важной личностной предпосылкой для эффективной работы является стремление самого консультанта к самоактуализации и личностному росту. Освоение психотерапии необходимо начинать с себя, с постоянной работы над развитием в себе гибкости, спонтанности и мужества. Личностный рост, как уже отмечалось ранее, предполагает реалистичное отношение к себе, постоянную открытость новому опыту, готовность внутренне изменяться, исследовать и творить себя, а также брать на себя ответственность за свои решения и действия.

Обобщая все сказанное, еще раз подчеркивает лучшую ответственность помогающего специалиста за создание доверительных, безопасных и конфеденциальных отношений, способствующих их активной, положительной и творческой позиции клиента в процессе оказания ему консультативной помощи, а также за последствия проводимой работы.

Способность быть самим собой (или аутентичность) предполагает честное отношение к себе, отражение своей противоречивости, сложности и неоднозначности, умение искренне и открыто выражать свои чувства, мысли и намерения. Сомнение в искренности и честности консультанта могут вызвать у клиента недоверие к нему и ощущение его ненадежности. В том случае, если у консультанта нет внутренней готовности решать проблему клиента, ему лучше перенести встречу или отказаться от работы вообще. В любом случае откровенное признание консультанта в своих сомнениях и затруднениях укрепляет его контакт с клиентом.

Важной личностной предпосылкой для эффективной работы является стремление самого консультанта к самоактуализации и лично-

стному росту. Освоение психотерапии необходимо начинать с себя, с постоянной работы над развитием в себе гибкости, спонтанности и мужества. Личностный рост, как уже отмечалось ранее, предполагает реалистичное отношение к себе, постоянную открытость новому опыту, готовность внутренне изменяться, исследовать и творить себя, а также брать на себя ответственность за свои решения и действия.

Обобщая все сказанное, еще раз подчеркнем личную ответственность помогающего специалиста за создание доверительных, безопасных и конфедериальных отношений, способствующих активной, положительной и творческой позиции клиента в процессе оказания ему консультативной помощи, а также за последствия проводимой работы.

#### ***V. Основные стадии, последствия и эффективность психологического консультирования.***

Независимо от того проводится ли разовая консультация, или осуществляется пролонгированная работа в виде ряда психотерапевтических сессий, консультирование можно рассматривать как процесс, который обладает определенной диалектикой во времени.

Эта диалектика развивается через условное, разное по длительности, не всегда строго фиксируемое, прохождение четырех этапов-стадий, кратко определяемых как:

1. Получение запроса клиента и установление контакта с ним.
2. Ориентация в проблеме клиента.
3. Окончательное заключение контракта, выраженное в постановке психотерапевтической задачи.
4. Исследование возможных путей выхода из проблемы, принятие решения клиентом и ответственности за его выполнение. Выход из контакта с клиентом.

На каждом из этих этапов возможно возникновение естественного сопротивления клиента, его попытка вернуться назад, что иногда требует повторной проработку предыдущих стадий.

Более подробное описание этапов процесса консультирования выглядит следующим образом [2]:

1. Поступление добровольного запроса клиента на консультацию, предъявляющего определенную проблему в том виде, как она ему актуально представляется. Консультант стремится установить контакт с клиентом, обеспечивая необходимые

психологические и организационные условия для выяснения его взгляда на проблему.

Консультант преимущественно слушает клиента, а также сообщает ему свои возможности по оказанию помощи.

2. Прояснение запроса и анализ проблемной ситуации. На этой стадии консультанту необходимо сориентироваться в проблеме клиента, внимательно слушая его, используя открытые вопросы, перефразирование и переспрашивание для получения достаточной информации. В то же время консультант рефлексировывает свои чувства и чувства клиента, помогая ему, таким образом, глубже погрузиться в проблему и подойти к постановке психотерапевтической задачи.

3. Переформулирование проблемы, уточнение запроса и постановка психотерапевтической задачи, окончательное заключение контракта. На данной стадии по мере выяснения условий и ситуации возникновения проблемы, анализа чувств и отношений клиента к ней, определяется суть проблемы, т.е. та психологическая трудность, которая мешает клиенту найти выход из сложившейся ситуации. При этом<sup>1</sup> главным является осознание самим клиентом того, в чем заключается его проблема с психологической точки зрения.

4. Поиск решения проблемы обсуждение возможных и альтернативных вариантов. На данном этапе необходима готовность и согласие клиента к исследованию собственных желаний и возможностей по их удовлетворению к поиску и принятию на себя ответственности за выбираемые решения. Поскольку данная стадия заключительная на ней обязательно оговаривается момент расставания с клиентом.

В процессе консультирования у клиента происходят изменения, которые затем могут в той или иной мере повлиять на его личность и жизнь в целом. В любом случае клиенту предоставляется возможность получить новый опыт и чем глубже он осознает это, тем благоприятнее для него окажутся последствия консультации, а, следовательно, и выше ее эффективность.

Как было уже отмечено, в реальности процесс консультирования может осуществляться в диапазоне от одной (45-60 минутной) до некоторого числа психотерапевтических сессий, которое определяется заключенным контрактом, содержанием и ходом проводимой работы. По этой причине последствия консультирования можно гипотетически рассматривать с точки зрения изменений, происходящих в личности клиента и степени его удовлетворенности результатами консультирования.

Возможно выделить предположительные последствия консультативной работы в зависимости от уровня изменений, происходящих в клиенте:

- 1) Усиление внимания к собственным потребностям, переживаниям и мыслям;
- 2) развитие способности к самопознанию и к осознанию нового опыта;
- 3) изменение отношений к себе и к окружающему миру;
- 4) приобретение способности заботиться о себе, самостоятельно решать свои проблемы, делая выбор, принимая решения и неся за них ответственность.

По данным уровням можно содержательно рассмотреть эффективность процесса консультирования, связывая его с личностным продвижением и ростом клиента.

В практике психологического консультирования используются различные виды гуманистической терапии, в том числе: гештальттерапия, клиент-центрированная и экзистенциальная.

### ***VI. Применение гештальттерапии в психологическом консультировании***

Гештальттерапия является одним из ведущих направлений в современной гуманистической психологии и разделяет ее основные принципы. Главные идеи гештальт-подхода в терапии сформулированы Фредериком Перлзом, на формирование взглядов которого оказала влияние гештальт-психология, дзен-буддизм, экзистенциальная философия, а также взгляды ученика З.Фрейда - Вильгельма Райха. Ф.Перлз распространил положения гештальт-теории восприятия на изучение личности, используя понятие "отношение фигуры и фона", он определил, что восприятие того, что будет "фигурой", а что "фоном" зависит от доминирующей потребности личности. При этом Перлз отмечал ритмичность смены формирования и завершения фигуры. Этот процесс является средством саморегуляции, поддержания внутреннего баланса организма. Фигура является преобладающим чувством, отражающим потребность, которая по мере удовлетворения теряет свою значимость и отступает на задний план. Осознание потребности (фигуры) приводит к образованию гештальта.

Согласно гештальттерапии организм рассматривается как единое целое, объединяющее и ментальное и физическое начало. Любой аспект поведения может быть рассмотрен как проявление целостного

бытия человека. Человек - часть более широкого поля: организм + среда. У здоровой личности граница со средой подвижна: возникновение определенной потребности требует "контакта" со средой и формирует гештальт, удовлетворение же ее приводит к завершению гештальта и "отходу" от среды. У невротической личности процесс контакта и отхода искажен, поскольку неспособность осознать доминирующую потребность не позволяет завершить гештальт и, следовательно, осуществить отход от среды.

Чтобы осознавать и завершать гештальты человеку необходимо осознавать себя в настоящем "здесь и теперь". Незавершенные гештальты из прошлого порождают тревожность и напряженность, создают разрыв между "сейчас" и "тогда", отвлекая психическую энергию от настоящего, мешая открытости будущему и спонтанному росту личности ("открытое сердце-полнота жизни"). Поэтому в гештальт-терапии все внимание фокусируется на переживаниях в настоящем, на осознании своих доминирующих потребностей. Ф.Перлз рассматривал личностный рост как процесс расширения зон самоосознавания, что само по себе может быть целительным. Непрерывное сознание помогает саморегуляции и отражает мудрость организма, сохраняющего равновесие между своим внутренним миром и средой. Прерывание или избегание сознания своих потребностей препятствует личностному росту.

Ф.Перлз выделял три зоны сознания:

Внутренняя зона - это события и процессы, происходящие в нашем теле.

Внешняя зона - отражает внешние события, которые поступают в наше сознание в виде сенсорных сигналов. Как внутренняя, так и внешняя зона почти не оцениваются и не интерпретируются.

Средняя зона - это зона фантазий, мыслей, верований, отношений.

При неврозе преобладает тенденция к сосредоточению на средней зоне за счет исключения из сознания двух первых, такая излишняя склонность фантазировать, интеллектуализировать, интерпретировать нарушает естественный ритм процесса сознания. Кроме того, сосредоточение на средней зоне вынуждает человека соприкоснуться в большей мере со своим прошлым и будущим, он больше вспоминает и строит планы, нежели живет в настоящем и, таким образом, прерывает себя, ибо завершить любой гештальт, т.е. удовлетворить потребность, можно только в момент "здесь и теперь". Для достижения личностной зрелости, как считал Ф.Перлз, человеку необходимо найти поддержку в себе, чтобы пойти на риск и выйти из создавшегося тупика, миную

внутренние преграды. Последние часто возникают у людей из боязни по отношению к возможным изменениям в поведении или при осознании значимых переживаний. Такие внутренние преграды, т.е. сопротивления являются защитой от стресса, обусловленного развитием (изменением) личности. Человек снижает свой уровень осознания до тех пор, пока опасность не минует. Защиты прерывают или искажают контакт со средой.

Перлз выделял четыре невротических механизма защиты.

Слияние - избегание контакта со средой, человек не знает, где кончается граница его "Я" и начинается "Я" другого, он употребляет "Мы" вместо "Я".

Ретрофлексия - резкий поворот на себя, отношение к себе как к другим людям и объектам, конфликт внутри "Я" вместо изменения среды: "делает себе то, что хотел бы делать другим".

Интроекция - тенденция присваивать убеждения и установки других людей без критики и попыток изменить их и сделать своими: "делает то, что от него хотят другие".

Проекция - противоположность интроекции, перекладывание ответственности за то, что происходит внутри на внешний мир: "делает другим то, в чем сам их обвиняет". Неприемлемые аспекты "Я" приписываются окружающему миру.

Целью гештальттерапии является пробуждение потенциально существующих в человеке естественных процессов, способствующих его личностному росту, достижению целостности и зрелости. Задачей психотерапевта в этой связи является помощь клиенту в осознании собственного опыта и в выражении неотреагированных чувств в рамках принципа: "здесь и теперь", что создает возможность для завершения травмирующих гештальтов.

Согласно Перлзу сопротивление психотерапевтическому процессу проявляется в избегании человеком сознавания собственного поведения. Вслед за Вильгельмом Райхом (одним из своих учителей) он считал, что психологическое сопротивление имеет физическое выражение в невербальном поведении и языке тела. Поэтому психотерапевт, наблюдая за тем, как человек выражает и удовлетворяет свои потребности, может помочь ему осознать их и увидеть, как он себя останавливает, а затем пойти на риск, чтобы пережить заблокированные чувства. Таким образом, вопрос "как?" является более важным, чем вопрос "почему?". Сопротивление в гештальттерапии не разрушают попыткой его интерпретировать, а следуют за ним, экспериментируя, создавая ситуации, при которых клиент начинает делать необходимую и интересную для него работу.

## *Основные приемы гештальттерапии*

1. *Расширение осознания.* Предлагается задержать свое внимание на внешних и внутренних ощущениях, чувствах, мыслях и рассказах о них.

2. *Интеграция противоположностей.* Определение доминирующей потребности зависит от умения вступить в контакт со средой, которая дает возможность ее удовлетворить. Этот контакт требует умения разграничить среду и собственное Я, а также отдельные аспекты своего Я, зачастую полярные ощущения и чувства. В человеке идет борьба таких противоречивых желаний и свойств (например, робости и смелости, общительности и замкнутости), поэтому важно осознать противоположности, вызывающие данный конфликт. В гештальттерапии с этой целью используют либо интрапсихический эксперимент, либо прием "двух стульев", когда один и тот же человек представляет себя, то в роли "Нападающего", находясь на одном стуле, то в роли "Защищающегося", пересаживаясь на другой стул. Осуществляемый диалог позволяет постепенно интегрировать контрастирующие части своего "Я".

3. *Усиление внимания к чувствам.* Человек склонен избегать не приятные чувства. Для того, чтобы помочь клиенту пережить их, полезно иногда утрировать, "раскрывать" негативные переживания через представления драматизированного события. Можно использовать ролевую игру, рисунок, или танец, облегчающие проявление чувства не обычным способом, а это открывает возможность для более глубокого изучения своего внутреннего мира.

4. *Работа с мечтами, фантазиями, снами.* Мечты, фантазии, сны - это спонтанная продукция, фрагменты Я, которые при обычном рассказе могут подавляться. Мечта, сон или фантазия в гештальттерапии переносятся в настоящий момент, например, просьбой рассказать о ней сейчас, предложением что-то представить и описать. Психотерапевт не интерпретирует, клиент сам исследует мечту (фантазию, сон) с целью идентификации со своей личностью, прорабатывая ее всю или единичный фрагмент.

5. *Принятие ответственности на себя.* Не принятие ответственности на себя, приводящее зачастую к неврозу, Ф.Перлз называл "дырами в личности". Для помощи клиенту в осознании собственной ответственности психотерапевт не поддерживает его жалобы и сетования на судьбу, фрустрируя его, таким образом, еще больше и подготавливая к принятию ответственности за свои действия.

6. *Работа с сопротивлениями.* Сопротивление скрывает истинные чувства, которые клиент избегает, поэтому психотерапевт старается обратить внимание клиента на его сопротивление. Например, спросив: "слышишь ли ты сейчас свой голос?" и выясняя, какие чувства стоят за этим.

### **Упражнения**

#### *1. Расширение осознания*

Цель упражнения- расширить сознание на внешней (а), внутренней (б) и средней зонах (в).

Выполняется в паре. Каждый член пары по очереди говорит в течение 2-3 минут.

а) "Сейчас я осознаю, что ....." - и перечисляет ощущения из внешнего мира (если появляется интерпретация, партнер дает обратную связь). Далее, другой член пары выполняет то же задание.

б) "Сейчас я осознаю, что....." - перечисляет внутренние ощущения. Затем то же выполняет другой член пары.

в) "Сейчас я осознаю ....." - и говорит об интересе к чему-то, тревоге, предположениях, о своих мыслях, фантазиях и отношениях. Далее, то же задание выполняет другой член пары.

г) "Сейчас я осознаю ....." - говорит о том, куда ведет его сознание, т.е. то, что приходит в голову. Затем то же делает партнер.

д) "Сейчас я осознаю ....." - говорит о своем партнере, ориентируясь на внешнюю и среднюю зоны осознания. Тоже другой. Обсуждение всех частей упражнения (а-д) сначала в паре, а затем в кругу.

#### *2. "Три фразы"*

Упражнение используется с целью принятия на себя ответственности. Инструкция: работая в паре, произнести поочередно по три фразы глядя в глаза партнеру, и начиная с определенных слов, а затем изменить фразу, заменяя первые слова заданными, но сохраняя ее окончания. Каждая часть упражнения выполняется без обратной связи, поочередно, меняясь ролями. Обсуждение проводится в паре, а затем в группе по завершению всех частей упражнения".

Часть "а" - 1й партнер "Я должен....."-три фразы

2й партнер "Я должен....."-три фразы

Заменить - 1й партнер "Я предпочитаю"-три фразы с окончанием, использованным в части "а".

2й партнер “Я предпочитаю”-три фразы с окончанием, использованным в части “а”.

Часть “б” - 1й “Я не могу....”-три фразы 2й

“Я не могу,....”-три фразы

Заменить - 1й “Я не хочу ....”-три фразы с окончанием из части “б”

2й “Я не хочу.....”-три фразы с окончанием из части “б”

Часть “в” - 1й “Мне надо .....”-три фразы

2й “Мне надо .....”-три фразы

Заменить - 1й “Я хочу.....”-три фразы с окончанием из части “в”

2й “Я хочу.....”-три фразы с окончанием из части “в”

Часть “г” - 1й “Я боюсь что .....”-три фразы

2й “Я боюсь что.....”-три фразы

Заменить - 1й “Я хотел бы....”-три фразы с окончанием из части “г” 2й

“Я хотел бы....”-три фразы с окончанием из части “г”

### *3. Фантазирование.*

Цель упражнения через идентификацию себя с неким предметом, осознать фрагменты собственного Я, в обычных условиях подавляемые, и исследовать их и интегрировать со своей личностью.

Вариант А: “Антикварный магазин”. Инструкция: представьте и выберите в антикварном магазине предмет, вообразите себя этим предметом. Отвечайте себе на вопросы: “Как Я себя чувствую, когда представляю себя этим предметом?”, “Почему Я оказался в этом магазине в качестве этого предмета?”, “Кто мой прежний хозяин?” и тому подобное. Поделитесь своими чувствами с группой, постарайтесь, что-

бы в рассказе не было незавершенных предложений.

Вариант Б. Инструкция, представьте себя любым предметом, находящимся в данный момент в комнате, расскажите мысленно об этом предмете от первого лица. Подумайте, чтобы хотелось сделать или чтобы кто-то мог сделать с этим предметом, чего бы не хотелось, что хочется изменить. Вслух поделитесь своими мыслями и чувствами с членами группы, отвечая, по возможности, на возникающие у них вопросы.

### ***VII. Применение клиент-центрированного подхода в психологическом консультировании***

Основные положения клиент-центрированного подхода в психотерапии сформулированы известным американским психологом Карлом Роджерсом (1902-1987). Карл Роджерс считал, что направляющей и главной силой в психотерапевтическом процессе должен быть не терапевт, а сам клиент. Автор такой точки зрения на психотерапию исходил из своей уверенности в том, что личность есть постоянно развивающийся гештальт, а это развитие происходит на основе познания собственного внутреннего мира. Потребность в личностном росте, согласно К.Роджерсу, изначально заложена в каждом человеке, который всегда нуждается в чем-то большем, чем он уже есть, всегда стремиться как бы перерасти, выйти за рамки самого себя, стать больше, значительнее лучше.

Интеллектуальными предшественниками теории К.Роджерса были экзистенциальные философы Серен Кьеркегор, Мартин Бубер, восточные проповедники идей дзен-буддизма и Лао Узы. Несомненно, огромное влияние на воззрения Роджерса оказала американская культура, а также его собственный богатый жизненный опыт и психотерапевтическая практика.

#### ***Основные понятия клиент-центрированного подхода***

*Поле опыта* - это та зона опыта, с помощью которого люди "очерчивают" себя, это то, что потенциально доступно сознанию, это воспринимаемая часть внутреннего мира - используемые слова, символы, отражающие реальность. *Поле опыта* - есть "карта" территории, которой является реальность.

Таким образом, огромное значение имеет то, что осознается, поскольку человек воспринимает внешнюю реальность через свой внутренний мир, через свое поле опыта, которое в то же время, может ограничивать его восприятие и понимание реальности (внешнего мира).

*Гештальт-паттерны* или конфигурация, специфическая

организация частей, составляющая единое целое.

*Самость* - находится в поле опыта и представляет собой взгляд на себя, основанный на прошлом и настоящем опыте, а также представлениях о будущем. Самость - это организованный связанный гештальт, формирующийся в процессе непрерывного осознания новых ситуаций. Самость не есть неизменная сущность, тем не менее в каждый данный момент она устойчива подобно "стоп-кадру", фиксирующему фрагмент опыта.

*Идеальная самость* - представление о себе как об идеале, наибольшая ценность. Степень различия идеальной и реальной самости определяет степень дискомфорта личности и препятствует ее росту. Согласно К.Роджерсу, принятие себя таким, каким являешься в действительности - есть признак душевного здоровья. Если идеальная са-

27  
мость отражает обостренное самолюбие и повышенную амбициозность, она может стать причиной невротического срыва, если же она лишь в некоторой степени отличается от реальной самости, то она может выступить двигателем развития личности.

*Конгруэнтность* - соответствие между опытом и сознанием, когда человек выражает то, что он действительно чувствует (маленькие дети, например, конгруэнтны, так как их эмоции, соответствуют потребностям). Дзен-буддийская формула гласит: "Когда я голоден, я ем; когда я устал, я сижу; когда я хочу спать, я сплю" - следование ей позволяет полностью завершить ситуацию и не нести невыраженный эмоциональный багаж предыдущего опыта в каждую новую ситуацию. Когда человек не способен увидеть амбивалентность своих чувств и справиться с ней, он неконгруэнтен и тревожность его растет.

*Тенденция к самоактуализации* - есть фундаментальный аспект человеческой природы и понимается как движение к большей конгруэнтности и к более реалистичному функционированию. Психологический рост динамичен. Ему могут препятствовать "УСЛОВНЫЕ^ ценности", которые представляют собой отношения, которые отрицают некоторые аспекты самости (намеренно игнорируются, избегаются) ради получения награды для себя. "Условные ценности" часто формируются в детстве, как искаженный результат воспитания, когда ребенок, поддерживая себя вероятностью материнской любви и признания, действует против своих интересов. Следовательно, "условные ценности" - это своеобразные фильтры, порождающие неконгруэнтность, т.е. разрыв между самостью и представлением о самости, отрицание некоторых сторон себя. Создается замкнутый круг: каждый опыт неконгруэнтно-

сти между самостью и реальностью ведет к повышению уязвимости, усилению внутренних защит, отрезающих опыт и создающих новые поводы для неконгруэнтности. Когда эти защиты не срабатывают, возникает тревожность.

*Клиент-центрированная* терапия направлена на разрушение "условных ценностей", на пересмотр их и на отказ от них.

### ***Основные постулаты терапии, центрированной на клиенте***

1. Клиент является главным в психотерапевтическом процессе и он сам всегда стремится к выздоровлению. Роль терапевта заключается в том, чтобы использовать это стремление и направить клиента по нужному ему пути.

28

2. В процессе психотерапии основной акцент делается на эмоциональных аспектах: чувствах, а не на интеллектуальных, суждениях, оценках, мыслях.

3. Психотерапевтическая работа проводится по принципу "здесь и теперь".

4. Преимущество всегда отдается инициативе клиента, психотерапевт осуществляет помощь, минимально вмешиваясь в процесс. Клиент сам определяет те изменения, которые ему нужны и представляются необходимыми, а также осуществляет их сам.

Это новый взгляд на психотерапию, отличающийся от других подходов. К.Роджерс считал, что вмешательство профессионала может оказаться враждебным по отношению к личностному росту и поэтому предпочтительнее использовать резервные возможности клиента при его активном участии.

### ***Упражнения.***

#### ***1. Самость против идеальной самости***

Составьте список того, чем Вы в себе не довольны: недостатки, изъяны, ограниченности. Используйте полные предложения.

Перепишите предложения как расхождения между реальной самостью и идеальной самостью. Например: если вначале Вы записали: "Я несколько жаден, особенно в отношении своих книг" в качестве своего недостатка, то можно переделать это предложение следующим образом; "Моя идеальная самость щедра, она охотно дает почитать книги и даже дарит их друзьям, когда они им нужны" и т.д.

Оцените свою идеальную самость. Не кажется ли Вам, что неко-

торые Ваши пожелания нереалистичны?! Может быть Вы могли бы изменить некоторые из своих целей, которые предлагаются Вашим идеальным само-описанием? Есть ли для этого причины?

## *2. Терапевт, центрированный на клиенте*

Выполняется в паре с целью представить себе требования к эффективному консультированию. Выбор партнера свободный. Расскажите партнеру историю, правдивую или нет, которая может привести в замешательство, или которую трудно рассказать (когда Вы лгали, мошенничали, были несправедливы).

Партнер, выполняющий роль терапевта, внимательно слушает, старается максимально понять и пересказать эту историю. Он относится к партнеру как к равному, не оценивая его правоту или неправоту. Про себя необходимо отмечать моменты, когда хотелось комментировать, судить, когда Вас раздражал клиент, важно также осознавать собственное напряжение, но при этом продолжать позитивно слушать, сознавая свои актуальные чувства.

Поменяйтесь ролями. Выполните упражнение в других ролях. Обменяйтесь впечатлениями.

## *3. Анализ сопротивления*

Упражнение выполняется по парам с целью осознания собственного сопротивления самораскрытию.

Каждый член пары думает о чем-нибудь для него сокровенном. Затем предполагает, что он открывает свой секрет партнеру и представляет его ответную реакцию. Вслух каждый участник описывает партнеру только свою ответную реакцию, не называя самого секрета. Обменяйтесь своими открытиями по поводу осознанного сопротивления.

## *4. "Впечатление"*

Выполняется по парам с целью получения обратной связи о том впечатлении, которое Вы производите на партнера.

Расскажите своему партнеру о впечатлении, которое есть у Вас о нем. Партнер слушает, не перебивая, стараясь понять это производимое впечатление, а затем говорит, как он его понял. Далее, партнеры меняются ролями.

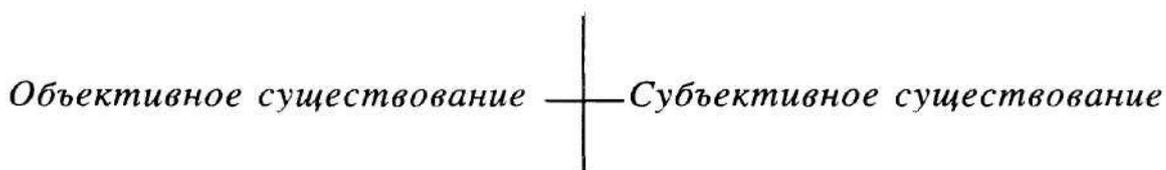
## ***VIII. Применение экзистенциального подхода в психологическом консультировании***

Экзистенциальный подход в психотерапии основывается на принципах гуманистической психологии, признающей свободу и ответственность личности, первостепенное значение ее субъективного опыта переживаний, а также реальность человеческой жизни. Кроме того, экзистенциальный подход связан с психоанализом, поскольку в нем анализируется уровень осознания проблемы клиентом, уровни межличностного взаимодействия и коммуникацией между клиентом и психотерапевтом, а также степень совпадения темы беседы, чувств, рамок разговора и локуса, в котором он осуществляется; также используется идея "археологии" жизни.

30

*Экзистенциальная психотерапия* опирается на феноменологическую модель существования и направлена на развитие способности человека быть живым (существовать), т.е. в каждый момент своей жизни быть собой. Личность обладает уникальным существованием, в тоже время человек является частью мира и в этом выражается идея связи всех людей, живущих в этом мире. Феноменология существования заключается в том, что нам следует его описывать, а не судить.

*Экзистенциальная терапия* - это жизнеутверждающая терапия. Основное ее понятие заключается в том, что субъективность в человеке есть опыт его живого бытия. Основная задача данной терапии помочь человеку отвечать на фундаментальные вопросы жизни. Чем глубже решаемая проблема, тем более глубоко нужно уйти в субъективность; это не делает жизнь человека легче, но помогает ему почувствовать себя чем-то большим и способным на нечто большее, делающим преднамеренный осознанный выбор и берущим за него ответственность.



*Экзистенциальная модель существования*  
*Универсальное существование*  
*Индивидуальное существование*

Рис.1

*Экзистенциальное понятие* свободы может быть определено из модели существования (рис.1) и заключается в том, что клиент и психотерапевт свободны путешествовать по этим четырем направлениям существования личности. Полнота существования, таким образом, выражается в движении. Экзистенциальная психотерапия дает возможность почувствовать свободу, этого движения.

Д.Буженталь, как теоретик экзистенциального подхода, выдвигает следующие послышки:

1. Человек есть целое, не сводимое к сумме его частей.
2. Человек как человек существует в контексте собственно человеческих проблем.
3. Человек способен к осознанию и способен действовать рационально.

31

4. Человек всегда имеет выбор.
5. Поведение человека прежде всего интенционально, т.е. имеет причину, всегда преднамеренно, человек может принимать осознанные решения.

В связи с этими основными тезисами экзистенциальной терапии могут быть названы:

1. Обеспечение полного присутствия в психотерапевтическом процессе: "Быть здесь - это все". Клиент должен быть заинтересован, глубоко включен, внимателен к себе и к своей жизни, в этом проявляется глубокий уровень его субъективности.
2. Ориентация на способность клиента реагировать на глубинный интерес к себе самому. Иногда этот интерес бывает поврежден, именно поэтому клиенту может быть нужна терапия.
3. Описание клиентом своего интереса раздвигает границы его возможностей в поиске решения через фиксацию внимания на субъективных переживаниях. Процесс поиска осуществляется настолько это возможно, через полное погружение в себя, осознание своих телесных ощущений, эмоций, мыслей и ожидание открытия.
4. Возможность возникновения сопротивления, связана с тем, что человек ограничен в доступе к своим внутренним потенциалам собственной формулировкой конструкта: "Я и внешний мир". Сопротивление - это усилие по поддержанию стабильности, идентичности самому себе в окружающем изменяющемся мире, его отказ от изменения конструкта "Я и внешний мир".
5. Процесс экзистенциальной психотерапии состоит в развитии внутреннего самосознания, модифицирующего собственные структуры восприятия, изменяющего конструкт "Я и внешний мир"

б. Главный исход успешной психотерапии состоит в расширении чувства бытия человека и в увеличении его жизнеспособности (жизненных сил).

Основные функции экзистенциального психотерапевта:

а) Полностью присутствовать, чтобы содействовать клиенту в его погружении и помогать более полному описанию своего

интереса во время осуществления поиска решения проблемы.

б) Поддерживать убежденность клиента в том, что он способен что-то сделать для себя.

в) Помогать клиенту обнаружить в себе силы, разрушающие его и его жизнь, обнаружить консервативные структуры, которые он сам построил и, следовательно, может их изменить.

32

г) Быть сочувствующим и заботливым, особенно, в моменты тяжелых, глубоких переживаний клиента. Важнее человеческие качества психотерапевта, чем его интеллектуальный блеск.

д) Надеяться и быть уверенным в том, что клиент поможет себе сам, так как сама ситуация общения с клиентом помогает ему расширить рамки понимания себя.

Дж.Буженталь в своей книге "Искусство психотерапевта" [29] глубоко, подробно и тщательно проанализировал искусство психотерапевтической беседы, выделив при этом основные ее параметры:

Первым параметром является союз терапевта и клиента, который выражается в присутствии (быть здесь в данный момент, желание пойти как можно глубже в общении), принятии (насколько клиент хочет и готов открыть доступ к себе, раскрыться и принять ответственность за себя, со своей стороны психотерапевт также вносит вклад в эти отношения, принимая внутренний мир клиента), экспрессивности (готовности человека выразить в словах то, что с ним происходит).

Вторым параметром, по мнению Буженталя, следует уровень коммуникации (взаимодействия). Выделяется пять таких уровней: формальное отношение (общее описание, представление формальной информации о себе), поверхностное поддержание контакта (со слабым эмоциональным включением, внимание к содержанию и собственному имиджу), критическая ситуация сопровождается сильнейшим эмоциональным вовлечением, начинается исследование взаимных

чувств), интимность в общении (высокоэмоциональное межличностное взаимодействие на экзистенциальном уровне).

Третий параметр отражает межличностное воздействие, по сути давление, возрастающее от "слушателя" (молчания, переспрашивания и использования открытых вопросов), далее, переход к "ведению" (использование более сфокусированных вопросов, выяснению и определению конкретных аспектов разговора, его структурированию), "инструктирование" увеличивающее давление (оказание рациональной поддержки, обучение, убеждение, переубеждение), самое сильное давление оказывается путем "требования" (оценивания, похвалы, порицания, призыва что-то сделать, дачи субъективной обратной связи).

Четвертый параметр связан с синхронизацией беседы, т.е. параллелированием ее по содержанию (тема разговора), по чувствам (осознание и следование за чувствами клиента), по границам или

рамкам разговора (фокусирование внимания на определенной части беседы и ее конкретности), по локусу одному из четырех вариантов: клиент и другие люди, клиент и терапевт, только клиент, только терапевт.

Самым важным и сложным представляет определение уровня осознания клиентом своей проблемы, т.е. пятый из выделяемых параметров. Буженталь, исходя из идеи Гуссерля о субъективном опыте объективного, считает, что наиболее глубокое субъективное погружение клиента в проблему помогает большему ее осознанию.

Автором выделено четыре уровня осознания клиентом проблемы, содержащие еще несколько подуровней каждый.

Этими уровнями являются: высокая объективность (называние проблемы, ее описание, оценивание); средняя объективность (функциональное и причинно-аналитическое ассоциирование, детализирование личной истории); средняя субъективность (телесное осознание, эмоциональное ассоциирование, описание слов, фантазий, метафор, осознание своего присутствия в процессе); высокая субъективность (символическое ассоциирование, спонтанное фантазирование, свободное ассоциирование, управляемый поиск при наличии глубоко интереса).

### *Упражнение*

Выполнение предлагаемого упражнения помогает соприкоснуться с

очень интимным процессом погружения индивидуума в собственный внутренний мир.

Выполняется по парам. Один из партнеров рассказывает о своем состоянии в данный момент. Другой партнер задает повторяющийся вопрос: "Что ты будешь делать?" Первый из партнеров каждый раз, отвечая на этот вопрос, начинает со слова "Спасибо". Выполняется до тех пор, пока партнер соглашается отвечать на повторяющийся вопрос. Затем партнеры меняются ролями. В заключение обмениваются своими впечатлениями.

Целью данного упражнения является помощь в осознании того, что происходит внутри человека, отвечающего на повторяющийся вопрос.

Также определяется "Пусто" (Pousto) - то место, где находится клиент, т.е. уровня понимания им своей проблемы - следовательно, уровня осознания проблемы, уровень субъективного погружения в проблему, который видим для психотерапевта.

34

### *Заключение*

Стремление самостоятельно пройти свой жизненный путь является основным источником человеческой деятельности, развития и личностного роста. Тем не менее на всех этапах становления личности могут возникнуть моменты, когда появляется необходимость психологической помощи и поддержки. Психологическая помощь разнообразна, консультирование является одной из ее разновидностей. Всегда следует помнить, что психологическая помощь, в том числе и консультирование неминуемо несет в себе элемент воздействия на личность и поэтому осуществлять ее нужно профессионально, грамотно и с крайней осторожностью, по принципу "не навреди!". В чем и будет проявляться гуманистическая позиция консультанта.

### *Рекомендуемая литература*

1. Абрамова Г.С. "Введение в практическую психологию", Брест, 1993;
2. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию", Екатеринбург, 1995;
3. Ассаджиоли Р. "Психосинтез: теория и практика". М., 1994;
4. Гринсон Р. "Практика и техника психоанализа", Новочеркасск, 1994;
5. Данилова В.Л., "Как стать собой. Психотехника индивидуальности"

- М., 1994;
6. Емельянов Ю.Н., "Активное социально-психологическое обучение", Л.: 1985;
  7. Захаров А.И., "Как предупредить отклонение в поведении" М., 1993;
  8. Захаров А.И. "Детские неврозы. Психологическая помощь родителей детям", СП, 1995;
  9. Киппер Д. "Клинические ролевые игры и психодрама", М., 1993;
  10. "Классический психоанализ детского возраста", Красноярск, 1994;
  11. Кондрашенко В,Т., Донской Д.И=, "Общая психотерапия", Минск, 1993;
  12. Московский психотерапевтический журнал , 1992, М., N1,2;
  13. Мэй Ролло "Искусство психологического консультирования", М., 1994;
  14. Овчарова Р.В. "Справочная книга школьного психолога" М., 1993;
  15. Пезешкиан Н., Позитивная семейная психотерапия, Семья как психотерапевт, М., 1993;
  16. Перлз Ф., Опыты психологии самопознания (практикум по гештаттерапии), М., 1993;
  17. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. Практикум по гештаттерапии. Спб, 1995;
  18. Практика психосинтеза ( сост. и ред. Дж. Тамас) Спб, 1992;
  19. Психодраматический и педирективный подходы в групповой работе с людьми (метод.описание и комментарии Е.В.Сидоренко Спб 1992);
  20. Психологическая служба в педагогическом институте. Кировоград, 1993;
  21. Психотерапевтические тетради, что такое психотерапия, вып.1, 1993;
  22. Развивающие игры для детей, М., 1990;
  23. Роджерс К., О групповой психологии, М., 1994;
  24. Роджерс К., Взгляд на психотерапию. Становление человека (перевод с англ.) М., 1994;
  25. Рудестам Кьелл "Групповая психотерапия", М., 1993;
  26. Сатир В., Как строить себя и свою семью, М., 1992;
  27. Франкл В., Человек в поисках смысла, М., 1990;
  28. Эткинд А. Эрос невозможного. История психоанализа в России, Спб, 1993;
  29. Фейдимен Дж, Фрейгер Р. Личность и личностный рост, вып. 3, М., 1992;
  30. Bugental James F.T.The art of the psychotherapist, N.Y.,London, 1987

# **ОБЪЯВЛЕНИЯ:**

## **ВЫСШИЕ КУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ Балтийской Педагогической Академии**

**Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 108.**

**Тел.: (812) 114-6627; Факс (812) 114-1084**

### **ОБЪЯВЛЯЕТ ОЧЕРЕДНОЙ ПРИЕМ СЛУШАТЕЛЕЙ**

лиц с высшим и средним специальным образованием для обучения теоретическим и методическим основам профессиональной деятельности **психолога-консультанта** в школах, вузах, в дошкольных организациях, в семье, в спецучреждениях и психологических консультациях.

**Окончившим курсы** присваивается квалификация и выдается сертификат (диплом) **практического психолога-консультанта** с правом работы по найму и возможностью получения лицензии на индивидуальную психолого-педагогическую деятельность с льготами по налогообложению.

**Сроки обучения:** на очном отделении 1 семестр (группы утренняя и вечерняя 2 раза в неделю по 4 часа); на заочном отделении 2 семестра (установочная сессия 10 дней, две зачетных сессии по 12 дней). Иностранцам предоставляется гостиница.

**Обучение на курсах платное на договорной основе.** Начало занятий по мере комплектования учебных групп (12 - 15 чел.)

**Преподавание на курсах** осуществляют ведущие практические психологи Санкт-Петербурга, кандидаты и доктора психологических и педагогических наук, доценты и профессора - члены Балтийской Педагогической Академии, зарубежные специалисты.

**Слушатели курсов обеспечиваются** учебными программами и методическими материалами, в т.ч. аудиокассетными и видеокассетными записями учебных занятий и психологических консультаций.

**В программе занятий на курсах:** Обучение современным психотехнологиям: СПТ, НЛП, клиент-центрированная терапия, гештальт-методы, эриксоновский гипноз, компьютерная психодиагностика, восточные духовные практики, самоизменение личности.

**Справки и предварительная запись слушателей по телефону:** 114-6627  
Кафедра психологии им. проф. А.Ц. Пуни СПбГАФК.

Прием заявлений по вторникам и четвергам с 10 до 14 час.,  
понедельник с 15 до 17 час.

**Ученый секретарь БПА**  
Телефон: 583-65-14. (19-21 ч.)

**Ирина Геннадьевна**  
**Станиславская**

