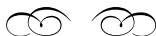


Предисловие И.В. Вачкова



Психологическое консультирование — как особая профессиональная область и направление деятельности специалистов помогающих профессий — появилось у нас в стране недавно. Однако пособий по психологическому консультированию опубликовано уже немало. Нужна ли еще одна книга, посвященная этому вопросу? Безусловно, да!

Книга Е.В. Мартыновой среди других пособий по психологическому консультированию выделяется, во-первых, фундаментальностью, а во-вторых, простотой и яркостью изложения. Казалось бы, два таких качества не могут совместиться в одном труде, одно вроде бы исключает другое. Поясню: фундаментальность здесь вовсе не означает академичность, научную тяжеловесность и занудный стиль. Имеется в виду всеохватность, рассмотрение всех сколь-нибудь важных вопросов, относящихся к психологическому консультированию. Ведь заинтересованный читатель найдет в этой работе не только привычное уже описание методов и приемов консультативной работы и перечень требований к личности консультанта, но и ответы на такие чрезвычайно важные для практики вопросы — как организовать терапевтическое пространство, какие существуют «ловушки консультирования» и что делать с переносом и контрпереносом, почему нужно соблюдать этику консультирования — и многие другие.

Особое внимание автор уделяет нравственным проблемам, встающим перед консультантом в процессе оказания психологической помощи. Размышляя о мере открытости специалиста и о возможности влиять своими личными ценностями на другого человека, автор эмоционально заявляет: «Быть честным перед самим собой и своими клиентами — вот весьма непростая, но первоочередная цель практикующего консультанта!». В этом принципиальная позиция Е.В. Мартыновой как человека и профессионала.

Вторая черта этой книги — простота и яркость, которые оказываются отнюдь не в ущерб научности и аналитичности данной работы.

Привлекая большое число литературных источников, обращаясь к мнениям как отечественных, так и зарубежных авторов, Е.В. Мартынова при этом сохраняет не только свой авторский взгляд на рассматриваемые вопросы, но и свой индивидуальный стиль изложения. И дело не только в краткости и четкости формулировок, что само по себе очень привлекает при чтении пособия, но и в эмоциональности, образности, наличии значительного объема иллюстративного материала, конкретных примеров клиентских запросов, психотерапевтических случаев, высказываний людей, пришедших на консультацию. Сразу становится очевиден немалый личный опыт автора как практика-консультанта.

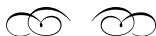
Нельзя не отметить и чрезвычайно интересные творческие задания, сопровождающие каждую главу. Выполнение этих заданий для человека, решившего обучиться психологическому консультированию, станет хорошей тренировкой.

Нет сомнений в том, что книга Е.В. Мартыновой окажется полезной как для будущих консультантов, так и для опытных специалистов, стремящихся повысить свой профессиональный уровень.

Доктор психологических наук, профессор,
президент Сообщества сказкотерапевтов,
член правления Ассоциации детских психиатров и психологов

И.В. Вачков

Предисловие Л.Б. Шнейдер



В настоящее время практически всем ясно, что психологическая помощь нужна и важна. Психологическое консультирование как разновидность психологической помощи находит своих адресатов и становится достаточно востребованным. Однако существуют и другие способы вспомоществования человеку: психотерапия, психологическая реабилитация, психологическая коррекция, диагностика и пр. Как разводятся эти понятия? Какой смысл в них вложен и как структурно это оформляется?

С этого автор начинает свой диалог с читателем, вводя его в пространство психологического консультирования. И чем больше раскрываются содержательные и процессуальные аспекты психологического консультирования, тем заманчивее становится чтение. Возникает ощущение приобщения к некоторой тайне, к загадке человеческого «Я». Вместе с этой нотой в пособии явно видны фундаментальность и технологичность в изложении текста.

Как работать с проблемой? С помощью каких средств? В какой последовательности их применять? На эти и многие другие вопросы автор дает и традиционные, и оригинальные ответы.

Без психотехнического наполнения психологическое консультирование рискует остаться в зоне пассивного (порой активного) сострадания. Эта ситуация понятна и автору, поэтому обстоятельно и последовательно на страницах пособия раскрываются технологии психологического консультирования.

Интенсивно развивающаяся в последнее десятилетие психологическая практика выдвинула целый ряд новых важных проблем. Различия в целях академической и практической психологии влекут за собой различия в концептуальном аппарате, методологии и используемых процедурах. Еще более важные различия прослеживаются в ценностных предпочтениях и самоидентификации людей, работающих в фундаментальной академической и практической областях психологии. В связи

с этим можно говорить о нарастающем интересе именно к «фигуре» практического психолога. Этот интерес проявляется к будущему психологу уже на стадии обучения.

В настоящее время в профессиональном психологическом обучении сосуществуют две конкурентные парадигмы: академическая и практическая.

Академическая парадигма, которая является более традиционной, ориентирована на подготовку психолога-исследователя. Целью обучения здесь является получение теоретических знаний. При такой системе подготовки формируются преимущественно познавательные умения и навыки.

Практическая парадигма, активно складывающаяся в течение последнего десятилетия, ориентирована на прикладную деятельность специалиста и, соответственно, на подготовку практического психолога, обладающего соответствующими умениями и навыками.

В настоящее время идет активный поиск содержания и технологий профессионального образования, способных содействовать эффективному решению профессиональных задач. Анализ используемых при этом учебных планов и программ, а также содержания и объемов требований государственных образовательных стандартов последних двух поколений показывает тенденцию к поиску гибкого баланса между теоретическим и прикладным аспектами образования.

Трудности обусловлены тем, что практики обычно знают, как консультировать, но не готовы доходчиво и вразумительно этому обучать. Преподаватели умеют обучать, но не всегда способны продемонстрировать приемы психологического консультирования на практике. И у первых, и у вторых обучающиеся всегда остаются с дефицитным багажом.

Добавим, что студенты к тому же имеют разную мотивацию. Люди, приходящие на практические курсы с целью углубления знаний и получения определенных сертификатов, предметно нацелены. Студенты же, получающие первое образование, часто имеют размытые интересы и не знают, будут ли вообще заниматься психологическим консультированием. Интерес таких студентов в консультировании может быть не профессиональным, а скорее личностным. Они жаждут преодоления внутренних противоречий и конфликтов, решения собственных проблем. В этом случае задача обучающего состоит в

том, чтобы переориентировать такой интерес, погрузить студентов в профессиональную специализацию, не упустив при этом их насущные личностные потребности.

Особое место в системе подготовки психолога занимает проблематика мировоззренческого обеспечения профессионального становления будущих специалистов, формирования у них действенных просоциальных, гуманистических ценностей, которые соответствуют этике избранной ими профессиональной деятельности.

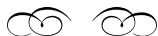
В процессе обучения ценностные ориентации и мировоззренческая позиция каждого будущего психолога претерпевают изменения, которые выражаются в появлении более позитивного восприятия природы человека, ориентации на ценности развития, стремлении оказывать помощь окружающим, формировании интернальных установок контроля в отношении большинства жизненных сфер.

Автор полагает, что проблематика, связанная с этической стороной психологического консультирования, является, по существу, предельно широкой: это целая совокупность задач, мотивов и смыслов личностного, парадигмального, инструментального и ситуативного самоопределения психолога-консультанта.

Этот сплав — знаний, ценностно-этических и технологических аспектов — на фоне центрированности обучающегося на собственном «Я» редко представлен в учебной литературе. В данной книге автор поднимает всю проблематику подготовки психологов-консультантов — от погружения в теорию до супервизии. И делает это блестяще, а главное — равнодушно. Думаю, что книга Е.В. Мартыновой может быть по-настоящему полезной и для тех, кто сам консультирует, и для тех, кто обучает и обучается этому.

Доктор психологических наук,
профессор *Л.Б. Шнейдер*

От автора



Психологическое консультирование и обучение психологов-консультантов стали моей основной профессиональной деятельностью неожиданно для меня самой более 10 лет назад. Моя преподавательская работа в Московском государственном областном университете (МГОУ) началась с чтения лекций и проведения семинаров для будущих учителей биологии и химии. Параллельно я решила открыть для своих студентов на факультете дополнительных профессий курс практической психологии, где я, тогда обучавшаяся в Мастерской Вячеслава Гусева при Московском институте гештальта и психодрамы (МИГИП), хотела поделиться своими знаниями и навыками из гештальтподхода, процессуальной терапии, телесно ориентированной терапии, арт-терапии и некоторых других направлений. И этот курс привлек внимание студентов и стал пользоваться большим спросом. Потом подобную программу я вела на филологическом факультете, затем на факультете практической психологии. А когда после реорганизации факультета психологии МГОУ я возглавила кафедру психологического консультирования, все наработанное — идеи, упражнения, комплекс знаний и навыков — пригодилось для организации кафедры с нуля.

Когда наша кафедра появилась, ни мне, ни многим моим коллегам не было ясно, как же должно происходить обучение студентов психологическому консультированию. Не было понятно, от чего оттолкнуться, — отечественного опыта почти не было. Переносить же в вуз опыт обучения психотерапии, на наш взгляд, было неправильно и нецелесообразно. И я на многие месяцы погрузилась в изучение имеющегося зарубежного и отечественного опыта обучения консультантов, занялась исследованием методологических и теоретических основ консультирования.

Отдельную сложную задачу представляло определение перечня предметов специализации. Совместно с доктором психологических наук профессором Сергеем Дмитриевичем Дерябо, возглавившим факультет психологии, мы снова и снова пытались найти необходимую

нам комбинацию учебных предметов; мы считали, что студенты должны изучить всю возможную проблематику клиентов, с которой они могут столкнуться в своей практической деятельности, и, соответственно, весь спектр проблем должен быть отражен в учебном процессе. Затем все учебные предметы нужно было систематизировать, выстроить в том порядке, который мы считали логичным. Я и сегодня вспоминаю этот период споров-разговоров как один из самых интересных моментов своей профессиональной жизни. Мы перебирали человеческие проблемы, словно драгоценные камни, собирали в кучки подходящие друг к другу, укладывали их в узоры, проверяли гармоничность сочетаний, нанизывали их на отдельные нити, искали для них подходящие названия, анализировали их содержание. Так родилась совершенно, на мой взгляд, уникальная программа специализации по психологическому консультированию. Она действительно отличалась от большинства подобных программ своей содержательностью, широтой охвата проблематики, глубокой научностью, методологической основой и практической направленностью. Она также была и очень психотерапевтична для обучающихся — у нас не было сомнений в том, что студенты, изучающие психологическое консультирование, должны в ходе обучения получать и психотерапевтическое сопровождение.

Ни один из предметов, придуманных нами, не был лишним в этом перечне, ни один из них не создавался под научные интересы или знания ведущих их преподавателей. А потом преподаватели нашей кафедры с нуля создавали программы, разрабатывали темы и содержание лекционных и семинарских занятий, писали учебно-методические комплексы и, разумеется, вели занятия по своим предметам. Это было очень сложное и интересное время. При этом никто не отменял для нас ни отчеты, ни написание научных работ, ни методическую, ни воспитательную работу. Постепенно на кафедре собрался молодой и энергичный коллектив, в котором каждый преподаватель не только владел теорией психологической науки, но и был активно практикующим психотерапевтом.

После того как был создан и утвержден цикл дисциплин для специализации «психологическое консультирование», перед нами встала вторая, не менее сложная задача — определить, какие именно практические формы обучения студентов консультированию необходимо использо-

вать. Каждый из преподавателей в свое время обучался психотерапии и имел уникальный опыт — полученный в негосударственных институтах, оплаченный (достаточно большими суммами) из собственного кармана. Делиться своим опытом обучения психотерапии преподаватели были готовы, но непонятно было, как это уместить в рамки учебного процесса. Сколько упражнений можно успеть сделать за полтора часа учебной пары в группе, допустим, из 25 человек? А еще хорошо бы собрать обратную связь, дать теоретический комментарий, супервизию, все объяснить, рассказать подробно. Практикующим психологам было понятно, что обучать консультированию и терапии можно только посредством консультирования и терапии. Но никто из нас, обучаясь, не получал психотерапию по шесть-восемь часов в день пять дней в неделю в течение двух лет обучения. В то же время студенты нашей кафедры в процессе и теоретических, и практических занятий погружались в собственные переживания. Любые темы и проблемы так или иначе затрагивали их личный опыт или опыт их близких.

Тут остро встала еще одна проблема, о значимости которой мы не подозревали. В процессе обучения студенты начали чувствовать ту самую боль, о которой предупреждают авторы некоторых учебников по консультированию, — боль, связанную с познанием себя и качества своих отношений, с изменением ценностей и пересмотром собственного опыта, с осознанием глубины своих дружеских и партнерских связей. Это осознание зачастую вело к прояснению и даже разрыву тех или иных отношений, приводило к конфликтам, а значит — к потере личностной безопасности. К таким переживаниям многие студенты не были готовы и избегали погружения в них. Только особая атмосфера — напоминающая атмосферу любящей и принимающей семьи — могла помочь студентам уменьшить эту боль, облегчить переживания, создать условия для личностного роста. И такая атмосфера была создана на кафедре психологического консультирования. Кафедра с ее двумя тренинговыми залами стала для студентов местом, куда можно было прийти с болью и радостью, с идеями и разочарованиями, с творческими и научными успехами.

Я бесконечно благодарна своим коллегам и друзьям, с которыми мы прожили четыре замечательных трудных года существования кафедры под моим руководством: Александре Елисеевой, Виктории

Дубинской, Ольге Коноваловой, Марине Богатыревой, Михаилу Дмитриеву, Татьяне Копашевой, Олесе Паскарь, Марьям Лобко, Юлии Тарасовой, Анне Галеповой, Елене Зинюк, Сергею Манахову, профессорам Лидии Бернгардовне Шнейдер, Витольду Альбертовичу Ясвину, Валентине Дмитриевне Москаленко, моим секретарям Анне Затепакиной, Юлии Масленниковой, Полине Гущенко и Екатерине Чугуновой. Каждый из них вложил немало сил как в теоретическую, так и в практическую части процесса обучения психологическому консультированию, в психотерапевтическое сопровождение наших студентов, в разработку содержания программ, научно-исследовательскую работу, наконец, в создание на нашей кафедре особой атмосферы любви и принятия.

Я и сегодня считаю невозможным такое обучение, когда, вместо того чтобы представить пример из собственной практики, преподаватель диктует студентам: «Психолог-консультант должен быть эмпатийным, конгруэнтным...». А слышать такое, к сожалению, мне приходилось в аудиториях самых разных вузов. Среди моих бывших и нынешних коллег не было и нет ни одного преподавателя консультирования, который не мог бы провести индивидуальную сессию, который терялся бы от какого-либо запроса клиента, который избегал бы смотреть в глаза клиенту (или студенту), который испугался сильных переживаний своих клиентов. И это — предмет моей гордости. К сожалению, до конца реализовать все наши идеи в МГОУ нам не удалось. Сегодня их реализация продолжается в Высшей Школе психологического консультирования (ВШПК).

Эта книга была задумана гораздо более короткой и простой, чем она получилась в итоге. В процессе написания она становилась все более полной, охватывающей самый разнообразный опыт консультирования как зарубежных, так и отечественных психологов-практиков. Но, разумеется, никакая книга, и эта в том числе, не может включить в себя весь объем знаний и опыта, который на сегодняшний день существует в консультативной психологии.

В этой книге есть оригинальные авторские идеи, которые до сих пор обдумываются, развиваются, проверяются научными исследованиями и психолого-педагогической практикой. В первую очередь речь здесь

идет о концепции обучения консультированию, о «ловушках консультирования», об индивидуальном стиле и креативности психолога-консультанта. Много интересных идей родилось у меня и в процессе написания этой книги. Некоторые из них реализуются командой психологов-консультантов ВШПК, некоторые находятся на стадии разработки, некоторые еще только обдумываются. Надеюсь, что большинство из них нам удастся претворить в жизнь.

Хочу выразить благодарность за неоценимую помощь своей подруге и коллеге, практикующему психологу и талантливому преподавателю музыки Неле Зелениной, которая первоначально написала практически всю третью главу и значительную часть параграфов 1 и 2 главы 7; и психологу, гештальттерапевту Татьяне Шохман за помощь в написании параграфа 1 главы 5.

Примеры жизненных ситуаций, используемые в книге, взяты из рассказов реальных клиентов, записанных мною, а также моей подругой психотерапевтом Викторией Дубинской; кроме того, некоторые истории взяты из книг Владимира Леви. Я благодарна за эти истории.

Хочу поблагодарить своих Учителей, которые помогли мне прийти в психологию и остаться в ней, и всех коллег, с которыми я вместе работала, — Олега Васильевича Дашкевича, Томирису Моисеевну Федорову, Валентину Яковлевну Кисленко, Татьяну Александровну Араканцеву, моего научного руководителя Вилена Эммануиловича Чудновского, мою наставницу Татьяну Ивановну Шульгу, Сергея Дмитриевича Дерябо, Андрея Валентиновича Губанова, Юрия Анатольевича Варицкого, Андрея Алексеевича Калаева.

Хочу выразить свою благодарность моим проводникам в мир психотерапии, друзьям и коллегам Вячеславу Гусеву, Марии Лекаревой, Нифонту Долгополову, Вадиму Каневскому, Максиму и Элен Шупбах, Елене Уколовой.

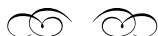
Я также очень благодарна всем своим студентам, своим дипломникам и аспирантам, участникам своих обучающих групп. Общение с ними, наша совместная работа помогли моему становлению как преподавателя психологического консультирования и психотерапии. Я выражаю огромную благодарность всем своим клиентам, ибо уверена, что наши взаимоотношения обогащают мой жизненный опыт, мое видение мира и способствуют развитию моей личности.

Я хочу поблагодарить всех, кто верит в меня, и всех, кто работает в направлении развития Высшей Школы психологического консультирования, — Ольгу Коновалову, Станислава Рыжова, Александру Елисееву, Анастасию Харюшину, Ольгу Маркачеву, Полину Брагину, Анну Пискус, Марину Аппаратову, Ирину Кулешову, Нелли Мухину, Ульяну Наумову и многих-многих других.

Огромное спасибо всем членам моей семьи за поддержку, помощь, заботу и любовь, за то, что разделяют со мной мои взгляды и ценности, — моим родителям Владимиру Григорьевичу и Галине Ивановне Киричек, моему мужу Сергею, моим детям Ирине и Кириллу, их супругам Роману и Зарине, моим внукам Сонечке и Мишутке, моему брату Александру Киричку.

Глава 1

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ: ПРОБЛЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

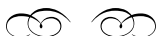


§ 1. Психологическое консультирование как профессиональная деятельность

Человеческая взаимопомощь существует с момента зарождения цивилизации. Протянуть руку страждущему, утешить печалющегося, поддержать нуждающегося советом и наставлением — эти и многие другие варианты помощи в том или ином виде упомянуты в древних философских, религиозных, литературных источниках. Человек как социальное существо давно начал сознавать необходимость душевной поддержки. В разные времена роль оказывающих эту поддержку брали на себя философы, священники, доктора, шаманы, знахари, сопровождая свою деятельность беседами, диалогами, поучениями, проповедями, в которых человек мог услышать о том, как он может решить собственную проблему, каким образом поступить в той или иной ситуации, как изменить свое эмоциональное состояние или отношение к чему-либо. По сути, все это можно назвать «исцелением души», но в течение многих столетий мало кто так называл этот процесс. И только в XIX–XX вв. начали создаваться предпосылки для появления особой профессиональной деятельности, связанной с оказанием человеку душевной помощи. Профессор Александр Бондаренко выделяет шесть основных причин ее возникновения (Бондаренко, 2001, с. 14).

Первая из причин — рождение психологии как науки, связанное с открытием В. Вундтом первой психологической лаборатории в Лейпциге в 1879 г. Вторая — постепенное формирование научного и при этом гуманного и терпимого отношения к душевнобольным людям. В 1793 г.

Оглавление



Предисловие И.В. Вачкова.....	3
Предисловие Л.Б. Шнейдер	5
От автора	8
Глава 1. Психологическое консультирование: проблема определения, цели, задачи и основные принципы	14
§ 1. Психологическое консультирование как профессиональная деятельность.....	14
§ 2. Психологическое консультирование и психотерапия: проблема определения понятий	23
§ 3. Цели и задачи консультирования	35
§ 4. Основные принципы консультирования	46
Творческие задания к главе 1	57
Глава 2. Личность эффективного консультанта	59
§ 1. Требования к личности консультанта	59
§ 2. Модель личности эффективного консультанта	68
§ 3. Ценности консультанта и их проявление в консультировании	79
Творческие задания к главе 2	94
Глава 3. Навыки консультирования	95
§ 1. Невербальное поведение клиента и консультанта	95
§ 2. Базовые навыки консультирования	105
§ 3. Сложные навыки консультирования	115
§ 4. Специальные навыки консультирования	131
Творческие задания к главе 3	145
Глава 4. Структура и процесс психологического консультирования	150
§ 1. Основные понятия и феномены процесса консультирования	150
§ 2. Стадии психотерапевтического процесса	165

§ 3. Терапевтические (лечебные) задачи консультирования и способы их решения.....	177
Творческие задания к главе 4	185
Глава 5. Терапевтическое пространство	189
§ 1. Физические компоненты терапевтического пространства.....	189
§ 2. Эмоциональные компоненты терапевтического пространства.....	196
Творческие задания к главе 5	216
Глава 6. Консультативный контакт	217
§ 1. Перенос и контрперенос в консультировании.....	217
§ 2. «Ловушки» консультирования	228
§ 3. Индивидуальный стиль консультирования.....	250
§ 4. Креативность и мастерство консультанта.....	258
Творческие задания к главе 6	271
Глава 7. Обучение психологическому консультированию	276
§ 1. Принципы обучения консультированию.....	276
§ 2. Модель обучения консультированию.....	286
§ 3. Супервизия.....	297
Творческие задания к главе 7	315
Глава 8. Профессиональные проблемы психологического консультирования	317
§ 1. Этические проблемы консультирования.....	317
§ 2. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта	328
Творческие задания к главе 8	348
Глава 9. Современное состояние консультирования и перспективы его развития	350
Творческие задания к главе 9	366
Заключение.....	367
Список использованной и рекомендованной литературы	369

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru