

Это первые три части книги Карла Роджерса «Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области психологической практики», содержащие основной материал этой работы. Заключительная, четвертая часть книги, представляющая собой цикл записанных психотерапевтических бесед и служащая яркой и познавательной иллюстрацией изложенных здесь методов, опубликована отдельной книгой.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От издателя.....	9
Часть I. Обзор.....	10
Глава 1. Роль консультирования.....	10
Цель книги.....	11
Глава 2. Старые и новые представления о консультировании и психотерапии.....	13
Новая психотерапия.....	17
Типичные стадии терапевтического процесса.....	19
Часть II. Введение в консультирование.....	35
Глава 3. Когда применяется консультирование.....	35
Некоторые основные вопросы.....	37
Критерии психотерапии.....	48
Какова роль анамнеза?.....	50
Заключение.....	52
Глава 4. Создание атмосферы терапевтических взаимоотношений.....	53
Консультирование как уникальное взаимодействие.....	53
Основные аспекты терапевтических взаимоотношений.....	54
Структурирование терапевтического отношения на практике.....	58
Проблема ограничений.....	63
Значение ограничений для терапевта.....	77
Заключение.....	77
Часть III. Процесс консультирования.....	78
Глава 5. Эмоциональное высвобождение.....	78
Поощрение высвобождения.....	78
Некоторые риски в процессе терапии.....	94
Некоторые специфические проблемы.....	104
Несколько рекомендаций.....	109
Параллели с игровой терапией.....	111
Эффект катарсиса для клиента.....	114
Заключение.....	116
Глава 6. Достижение инсайта.....	117
Что инсайт означает для клиента.....	118
Как консультант стимулирует развитие инсайта.....	138

Что такое инсайт?.....	152
Позитивные действия как следствие инсайта.....	156
Заключение.....	162
Глава 7. Заключительные фазы терапии.....	163
Степень переобучения.....	164
Завершение терапевтических бесед.....	167
Консультирование глазами клиента.....	175
Другие проблемы.....	178
Заключение.....	183
Глава 8. Ряд практических вопросов.....	184

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Эта книга — подробное руководство по психологическому консультированию, в котором освещается весь спектр вопросов по данной тематике, начиная от ключевых принципов консультирования и заканчивая решением вопросов продолжительности терапии или пресловутой проблемы оплаты работы консультанта. И все это изложено настолько легко, что кажется, что это под силу любому. Знаменитый метод Рождерса, его клиент-центрированная терапия, которая основательно описана здесь, настолько привлекательна, что вряд ли найдется специалист или просто человек, влюбленный в психологию, который отказался бы использовать ее приемы на практике. Причем эта книга нужна как «взрослым», так и «детским» консультантам, ведь в ней описаны способы работы с различными возрастными категориями и социальными группами: в школе, институте, на производстве и даже в военной сфере.

Структура изложения материала хорошо продумана, и этим книга напоминает учебник, но примеры из практики и отдельная часть, посвященная записи и анализу реальной консультативной беседы, лишают ее сухости, свойственной учебной литературе, и добавляют к ней некий даже художественный налет.

Введение в процесс консультирования осуществляется пошагово, начиная с момента, когда клиент впервые переступает порог терапевтического кабинета, и заканчивая вопросом завершения терапевтического процесса. Поэтому книга рассчитана как на студентов (для которых предусмотрены различные упражнения), так и на искушенных специалистов, для которых, мы надеемся, чтение книги будет очень полезным. Ведь принципы рождеровской терапии представляются совершенно неотъемлемыми для любого терапевтического контакта вне зависимости от приверженности консультанта тому или иному психологическому направлению — это безоценочное принятие индивида и его выражений, открытое реагирование, своевременность интерпретаций и прочие.

«Консультирование и психотерапия» — неустаревающая, всегда своевременная и актуальная книга, интерес к которой никогда не ослабнет.

ЧАСТЬ I. ОБЗОР

Глава 1

Роль консультирования

Множество профессионалов посвящают большую часть своего времени беседам с клиентами с целью вызвать конструктивные изменения их психических установок. Независимо от того, как эти люди себя называют, — психологи, школьные или семейные консультанты, психиатры или социальные работники, консультанты в высших учебных заведениях, специалисты по производственному персоналу и т. д., — у каждого из них существует свой подход к установкам клиента — и это именно то, что составляет предмет данной книги. Специалист такого рода имеет дело с неприспособленными или растерянными людьми, неудачниками или правонарушителями, и если они уходят от терапевта, став более приспособленными и подготовленными к конструктивной встрече с жизненными реалиями, то приемы и техника такого специалиста представляют для нас живой интерес.

Такие беседы могут называться по-разному. Их могут именовать простым и емким термином «лечебные беседы», довольно часто они обозначаются термином «консультирование», получающим все большее распространение, особенно в образовательных кругах, или же такие беседы, учитывая их целительный эффект, могут квалифицироваться как психотерапия, что ближе по духу социальным работникам, психологам и клиническим психиатрам. В нашей книге эти термины будут использоваться как более или менее взаимозаменяемые, что представляется оправданным, поскольку все они, видимо, относятся к одному и тому же основному методу, а именно — серии непосредственных контактов с индивидом, направленных на то, чтобы помочь ему изменить свои психические установки и поведение. Раньше было принято называть «консультированием» единичные и поверхностные контакты с клиентом; более интенсивные и продолжи-

тельные контакты, направленные на глубокую реорганизацию личности, обозначались термином «психотерапия». Несмотря на то, что, может быть, и существуют какие-то причины для такой дифференциации, ясно, что интенсивное и успешное консультирование ничем не отличается от интенсивной и успешной психотерапии. Соответственно, мы будем использовать оба этих термина, поскольку и тот и другой в равной мере употребимы специалистами данной сферы.

Следует ясно понимать, что консультирование, при всей его важности, не является единственным методом лечения индивида. Это не панацея для всех неприспособленных людей. Оно не подходит для решения всех детских проблем, равно как и всех проблем взрослых. Оно не может использоваться без разбора для всех. Это всего лишь один из методов, пусть и весьма важный, работы с большинством проблем адаптации, которые превращают индивида в менее эффективного, менее полезного члена его социальной группы.

При всем многообразии методов работы с решением проблем приспособления, консультирование является важным, но никоим образом не единственным подходом к индивиду, который потерял ощущение гармонии с миром. Нам необходимо в полной мере учитывать этот момент, дабы избежать ловушек, которые так часто встречаются на пути отчаянных энтузиастов. Поскольку эта книга посвящена исключительно консультированию и психотерапии, то нам следует иметь в виду, что консультирование является только одним из множества способов, посредством которых мы можем помочь неприспособленному человеку научиться жить полноценной жизнью.

Цель книги

Несмотря на то, что консультирование применяется достаточно широко и что представители нескольких профессиональных групп считают его одним из основных своих инструментов, этот процесс еще недостаточно изучен. Само описание процесса консультирования по своей полноте во многом уступает описаниям методов игровой терапии, хотя последняя применима к довольно ограниченному числу случаев. Мы гораздо менее информированы о факторах, повышающих или снижающих эф-

фективность консультирования, чем в отношении многих других подходов¹.

Наше невежество в этой области настолько очевидно, что мы никоим образом не готовы на профессиональном уровне выносить какие-либо определенные и окончательные суждения ни об одном из аспектов психотерапии. Что нам сейчас необходимо, так это, наверное, попытаться сформулировать ряд гипотетических положений, основанных на имеющемся опыте консультирования, чтобы затем подвергнуть их проверке. До сих пор область консультирования не изобиловала плодотворными гипотезами. Скорее, это область, где благие намерения и стремление помочь человеку заменяли точные формулировки основополагающих принципов.

В данной книге предпринята попытка сформулировать определенные и ясные гипотезы в отношении консультирования, которые потом можно было бы проверить и исследовать.

Основная гипотеза. В заключение этой вводной главы, видимо, имеет смысл предложить читателям основную гипотезу, объ-

¹ Сегодня, спустя семьдесят лет после публикации этой книги, описанная Роджерсом ситуация, судя по всему, не претерпела серьезных изменений. Один из наиболее влиятельных современных психотерапевтов экзистенциального направления, Эрнесто Спинелли пишет: «Как показывают современные исследования, для нынешнего положения всех существующих форм психотерапии наиболее характерна неспособность продемонстрировать надежное и достоверное подтверждение некоторого определяющего фактора, который мог бы объяснить их эффективность. Точно так же, как и не существует ясных и определенных оснований для утверждения о том, что какая-либо из форм психотерапии способствует достижению лучших результатов, нежели все остальные или хотя бы некоторые другие. Не так давно в нескольких важных текстах, которые суммировали результаты большого исследования... была успешно подтверждена точка зрения, которая, в общем-то, всеми осознавалась. Суть ее в том, что сколь бы абсурдной ни казалась некоторая модель терапии профессионалам и публике, невозможно доказать, что такая модель менее эффективна в лечении психических расстройств по сравнению с любой другой (Спинелли Э. *Зеркало и молоток. Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению*. Минск, 2009). — Прим. ред.

яснение, подтверждение и дополнение которой будут являться целью всех последующих глав. Очень кратко ее можно определить следующим образом.

Эффективное консультирование представляет собой определенным образом структурированное, свободное от предписаний взаимодействие, которое позволяет клиенту достичь осознания самого себя настолько, что это дает ему возможность сделать позитивные шаги в свете его новой ориентации.

Из данного предположения вытекает естественное следствие: все используемые методы должны быть нацелены на создание этого свободного от предписаний взаимодействия, направленного на осознание клиентом самого себя как в ситуации консультирования, так и других взаимоотношений и на выработку у него тенденции к позитивным действиям на основе собственной инициативы.

Читатель может время от времени к нему обращаться с тем, чтобы проверять, обрело ли оно для него по ходу чтения новый смысл.

Глава 2

Старые и новые представления о консультировании и психотерапии

Для ориентации в области консультирования и определения его перспектив, видимо, имеет смысл предложить краткий очерк, касающийся некоторых методов, предшествовавших современному консультированию, а также охватить беглым взглядом ряд новых концепций, которые будут более подробно описаны в последующих главах книги.

Один из старейших методов влияния на человека можно было бы назвать увещанием. Сюда следует отнести использование зарок и обязательств. В общем виде, это процедура, доводящая «проработку» индивида до той точки, когда он уже готов поклясться бросить пить, прекратить воровать, начать помогать своей жене, хорошо учиться, усердно работать или добиться еще какого-нибудь достойного результата. Таким образом, он предположительно берет на себя обязательства осуществить свои

благие намерения. Этот прием использовался как в группе, так и индивидуально. С точки зрения психологии, его можно было бы описать как создание временного эмоционального подъема и затем как попытку «удерживания» индивида на высоком уровне его положительных устремлений. Сейчас нет никаких сомнений в том, что этот метод почти совершенно непригоден. Причину долго искать не надо. Даже не специалист ясно понимает, что обычным следствием данного метода является рецидив. Увещевания, клятвы и обещания не приносят успеха и реально ничего не меняют.

Еще один подход основывался на внушении, в плане разубеждения и убеждения. Сюда относится такая процедура, как использовавшееся Эмилом Куэ самовнушение, а также множество способов разубеждения, применяемых консультантами по всему миру. Клиенту говорят: «Тебе становится лучше», «У тебя улучшение», «Ты хорошо себя чувствуешь», — и все это в надежде усилить его мотивации в этом направлении. Шеффер² весьма удачно отметил, что такое внушение, по существу, репрессивно. Оно отрицает проблему, которая существует, и отрицает чувства индивида, связанные с этой проблемой.

Довольно часто консультант или клиницист высказывает такое количество твердых утверждений в духе одобрения или оптимистических убеждений, что в клинической ситуации клиент не имеет возможности свободно выразить свои менее приемлемые для подобных установок побуждения. Несмотря на то, что данный подход все еще используется многими специалистами, нет сомнений в том, что доверие к этому методу постепенно ослабевает³.

² Shaffer L. F. «The Psychology of Adjustment», pp. 480–481, Boston: Houghton Mifflin Company, 1936.

³ Нынешние профессиональные консультанты и психотерапевты, безусловно, имеют в своем арсенале множество более эффективных методов, тем не менее, стоит отметить, что среди «специалистов», не очень требовательных в выборе методик, «процедура самовнушения» популярна и в наши дни, в форме так называемых «позитивных аффирмаций». — *Прим. ред.*

Катарсис. Еще один психотерапевтический метод древнейшего происхождения — это исповедь и катарсис. На протяжении многих веков церковь использует метод исповеди. Исповедь позволяет человеку открыть свои проблемы исповеднику, от которого он ждет определенного понимания и притяия. И сами люди, и церковь считают этот метод весьма действенным и благотворным.

Психоанализ принял учение о катарсисе на вооружение и разработал более глубокий метод его применения. Мы узнали, что катарсис не только освобождает индивида от осознанных страхов и чувства вины, но что он может пролить свет на глубоко скрытые установки, которые также влияют на поведение индивида. Вся техника игровой терапии основана на фундаментальных принципах катарсиса; рисование пальцами, психодрама, разыгрывание сцен — все это имеет отношение к этому далеко не новому, прочно укоренившемуся методу психотерапии. Метод катарсиса не был дискредитирован; он развивался, а применение его расширялось.

Советы и рекомендации. Один из наиболее распространенных приемов психотерапии — это убеждение и советы. Его можно было бы также назвать интервенцией. В рамках данного приема консультант выбирает необходимую цель и внедряется в жизнь клиента с тем, чтобы убедиться, что он развивается в заданном направлении. Примером крайнего проявления этого метода могут служить знакомые нам так называемые «эксперты», выступающие по радио, которые, выслушав рассказ человека о какой-то сложной проблеме, в течение трех-четырех минут выдают точные предписания, касающиеся его дальнейших действий. Хотя каждый хорошо подготовленный консультант знает об ошибочности данного метода, удивительно, как часто советы и рекомендации используются в современной консультативной практике. К сожалению, консультант не отдает себе отчета в том, какую он берет на себя ответственность, и не осознает степени своего вмешательства в жизнь клиента. В любой целиком записанной беседе такие фразы, как: «Если бы я был на вашем месте...», «Я бы предложил...», «Я думаю, что вам следует...», встречаются довольно часто.

У этого подхода два основных недостатка. Достаточно независимый человек отвергнет подобные наставления, чтобы сохранить собственную целостность. Человек же, которому уже свойственно быть зависимым и позволять другим решать за него проблемы, попадет в еще большую зависимость.

Роль интеллектуальной интерпретации. Существует еще один психотерапевтический метод, который заслуживает отдельного упоминания, прежде чем мы перейдем к современному этапу развития терапии. Его можно определить как попытку изменить установки индивида при помощи разъяснения и интеллектуальной интерпретации. В целом, этот подход является результатом более глубокого понимания человеческого поведения. По мере того как консультанты учились более адекватно понимать факторы, лежащие в основе поведения человека, и причины возникновения специфических поведенческих паттернов, совершенствовалась диагностика индивидуальных ситуаций. Тогда возникла естественная ошибка, заключающаяся в том, что лечение — это просто обратная сторона диагностики и что все, в чем нуждается индивид, — это в объяснении причин его поведения. Существовала наивная вера в то, что подобная интеллектуальная интерпретация проблемы будет весьма эффективна в плане изменения установок или чувств клиента.

Применение интеллектуальной интерпретации составляет важнейшую часть классического психоанализа. Широкое распространение получила интерпретация сновидений как проявлений скрытых враждебных импульсов, вытесненных инцестуозных и иных сексуальных желаний, стремления избежать наказаний. Часто на практике эти интерпретации отвергались клиентом. Только совсем недавно основное внимание было переведено на другую часть уравнения: не имеет значения, насколько точна интерпретация, важно лишь, в какой степени она принимается и ассимилируется клиентом.

Проследить симптомы до причин, до их зарождения в детском возрасте или осознать те пути, посредством которых симптомы упрощают невыносимые жизненные ситуации, может оказаться либо вообще неэффективным, либо повлечь за собой отрицательный результат, если клиент не может принять такую интерпретацию.

Базовые допущения. За исключением одного все методы работы с неадаптированными индивидами базируются на двух основных допущениях. Они подразумевают, что консультант более чем другие компетентен решать, какие цели должен иметь индивид и как оценить его ситуацию. Это утверждение справедливо для тех подходов, в рамках которых используются запреты или убеждения, личное влияние и даже интерпретирование. Из перечисленных методов все, кроме катарсиса⁴, подразумевают цель, которую определяет консультант, все они глубоко впитали в себя идею о том, что «консультант знает лучше». Второе базовое представление сводится к тому, что в процессе анализа консультант сможет найти те приемы, которые приведут клиента к достижению поставленных консультантом целей наиболее эффективным способом. Поэтому такие приемы считались лучшими методами консультирования.

Новая психотерапия

Противоположным перечисленным методам является современный подход, зародившийся в области направленной помощи детям и взрослым.

Современный подход отличается от предшествующих тем, что преследует совершенно другую цель. Он направлен на большую независимость и целостность личности без расчета на то, что если консультант будет помогать в решении проблемы, то будут достигнуты и результаты. Человек, а не проблема ставится во главу угла. Цель — не решить отдельную проблему, а помочь индивиду «вырасти» настолько, чтобы он сам смог справляться с существующей, а также с последующими проблемами, будучи уже более интегрированной личностью. Если он сможет обрести достаточную целостность, чтобы решить какую-то одну проблему, являясь в большей степени личностью независимой, ответственной, ясно мыслящей и хорошо организованной, то на этом же уровне он сможет решать и все свои будущие проблемы.

⁴ Возможно, это объясняет тот факт, что катарсис является единственным из этих методов, который был широко распространен и усовершенствован.

Если сказанное представляется несколько туманным, можно прояснить это положение, обозначив ряд отличий нового подхода от старого. Во-первых, делается упор на стремление индивида к внутреннему росту, здоровью и адаптации. Терапия заключается не в том, чтобы что-то делать *для* индивида, и не в том, чтобы принуждать его проделать что-то с собой. Нет, ее задача — освободить его для того, чтобы он мог нормально развиваться, преодолевать трудности и продолжать двигаться вперед.

Во-вторых, новый терапевтический подход уделяет больше внимания эмоциональным факторам, чувственным аспектам ситуации, нежели интеллектуальным ее аспектам. Такая позиция окончательно убеждает в справедливости давно известного положения о том, что большинство проблем приспособления не связаны с ошибками *знания*; знания не являются действенным фактором, поскольку они блокируются эмоциональным удовлетворением, которое возникает у индивида в связи с дезадаптацией. Мальчик, который занимается воровством, знает, что это нехорошо и предосудительно. Родитель, который придирается и делает выговоры или отторгает собственного ребенка, знает, что будет осуждать за это других родителей. Современная терапия в максимальной степени направлена непосредственно на мир эмоций и чувств и не пытается осуществить эмоциональную реорганизацию индивида на основе интеллектуального подхода.

В-третьих, подобная терапия уделяет значительно больше внимания настоящему, а не прошлому индивида. Важнейшие эмоциональные паттерны индивида, составляющие содержание его психики и которые, по его мнению, требуют серьезного рассмотрения, можно наблюдать в его нынешних способах адаптации, в том числе в ситуации консультирования, в той же мере, что и в его прошлом опыте. Прошлое очень важно с точки зрения исследователя, старающегося понять развитие человеческого поведения. Для терапии же оно не всегда имеет значение. Поэтому сейчас значительно меньше внимания, чем ранее, уделяется истории ради истории. Когда не применяется тактика расследования «фактов» из прошлого индивида, в терапевтическом контакте динамика развития личности определяется гораздо лучше.

Следует упомянуть еще одну специфическую особенность данного подхода. Вначале особо подчеркивалось, что терапевтическое взаимодействие само по себе является развивающим опытом. Во всех вышеупомянутых психологических направлениях предполагалось, что индивид изменяется, его решения становятся более адекватными уже после того, как он покинул терапевтический кабинет. В современной практике терапевтический сеанс — это сам по себе опыт роста, процесс роста. Здесь индивид учится понимать себя, осуществлять значимый для него, независимый выбор, успешно строить отношения с другим человеком на более зрелом уровне. В каком-то смысле это, возможно, — самый важный аспект описываемого нами подхода. Данный вид терапии — не подготовка к изменениям, это и есть само изменение.

Типичные стадии терапевтического процесса

Нет ничего сложнее, чем формулировка точки зрения. Если все вышесказанное носило описательный характер, теперь позволим себе перейти непосредственно к рассмотрению самого процесса терапии. Что происходит? Что изменяется в ходе контактов? Что делает консультант? Что делает клиент? В последующих разделах мы попытаемся кратко и в достаточно упрощенной форме определить различные этапы консультативного процесса и проиллюстрировать их примерами из клинической практики. Хотя различные аспекты терапии описываются отдельно и в определенном порядке, следует подчеркнуть, что терапия — единый процесс, в котором определенные этапы могут накладываться друг на друга, и в котором все они взаимосвязаны. Они следуют приблизительно в том порядке, который представлен ниже.

1. Человек обращается за помощью. Очевидно, это один из самых важных этапов терапевтического процесса. Индивид взял себя в руки и совершил поступок первостепенной важности. Он может отрицать независимость своего поступка. Но если это выстраданное решение, то оно может привести прямо к терапии. Здесь также стоит упомянуть, что события, сами по себе незначительные, часто служат столь же благоприятной почвой для

самопонимания, как и те, что представляются более важными. Это можно подтвердить на примере интервью с Артуром, молодым человеком, которого прислали для прохождения лечебного курса, благодаря чему он и оказался на консультации. В течение первых трех минут первой беседы произошло следующее изменение:

К. Я не слишком хорошо представляю, как ты здесь оказался. Я имею в виду, что не знаю, предложил ли тебе кто-то приехать ко мне или тебя самого что-то волнует, и поэтому ты захотел, чтобы тебе помогли.

С. Я разговаривал с мисс Дж. в школе искусств, и она предложила мне пройти курс. Потом мой педагог порекомендовал мне встретиться с вами, поэтому я здесь.

К. То есть ты будешь проходить курс, потому что тебе посоветовали.

С. М-м.

К. Поэтому, наверное, ты у меня и оказался.

С. Да.

К. Ну что ж, я хотел бы кое-что разъяснить. Если я могу помочь тебе справиться с теми проблемами, которые, возможно, беспокоят тебя, то буду рад это сделать. С другой стороны, я не хочу, чтобы ты полагал, что обязан приходить ко мне, что это часть твоего обучения или что-то подобное. Иногда у человека бывают трудности с учебой или иные проблемы. Их можно лучше понять, если обсудить с кем-то, но я думаю, что решение обратиться за помощью, должно исходить от самого человека. И я хочу, чтобы было понятно с самого начала: если ты захочешь приходить ко мне, то я смогу выделить для тебя определенное время — один раз в неделю, и ты можешь приходить и говорить о своих проблемах, но ты не обязан это делать. А теперь, не знаю, — может быть, ты еще немного расскажешь о том, как ты попал на этот курс? Я понял, что миссис Дж. предложила тебе это.

С. Да, мне посоветовала мисс Дж. Ей показалось, что мои учебные навыки не на высоте. Поэтому она подумала, что если я пройду этот курс, то, может быть, научусь более эффективным методам работы и смогу лучше использовать свое время, концентрироваться и так далее.

К. Таким образом, твоя цель — пройти курс, чтобы удовлетворить мисс Дж.

С. Точно. Нет, это не так. Это нужно для того, чтобы я сам стал лучше.

К. Понимаю.

С. Плывать на мои учебные занятия, распределение времени и на то, как лучше сосредотачиваться.

К. М-м.

С. Я просто прохожу курс. Она предложила это мне, а я согласился для собственной же пользы.

К. Я понимаю. Так ты пришел сюда отчасти потому, что она тебе это предложила, а отчасти это твое собственное желание, так?

С. Мне казалось, что мне это нужно, поэтому я согласился. (Смеется.)

К. Хорошо, тогда меня больше интересует, зачем это нужно именно тебе, а не мисс Дж. Почему ты думал, что тебе это нужно?

Обратите внимание, что в начале беседы, в первых высказываниях учащегося налицо полная зависимость. Он не берет на себя никакой ответственности ни за прохождение курса, ни за обращение к консультанту. Когда эта установка осознается им, он постепенно переходит к высказыванию, в котором ответственность уже разделяется («Она предложила мне это, а я согласился для своей же пользы»), и, наконец, берет на себя всю ответственность за свои действия («Мне казалось, что мне это нужно, поэтому я согласился»). Трудно переоценить, насколько это существенно для консультирования. Если подразумевается, что консультант или некое третье лицо ответственно за то, что студент оказался на приеме у терапевта, то чуть ли не единственными приемами здесь являются внушение и советы. Но если клиент берет на себя ответственность за то, что пришел сюда, он также принимает и ответственность за работу над своими проблемами.

2. Ситуация оказания помощи, как правило, определена. Вначале клиенту дают понять, что консультант не имеет ответов, но что ситуация консультирования сама по себе дает клиенту возможность при поддержке консультанта выработать собственное решение его проблемы. Иногда это происходит в довольно общем виде, хотя в других примерах ситуация более четко опре-

делена условиями конкретного случая, такими, как инициатива назначения встречи, или ответственность за шаги, которые необходимо осуществить, или решения, которые нужно принять.

В беседе с Артуром, которая приводилась выше, мы видим пример, когда ситуация определена консультантом. Он объясняет, что на Артура не оказывается давления и тот может воспользоваться ситуацией, если пожелает. Очевидно, что такого обращения к интеллекту объяснения недостаточно. Весь процесс беседы должен всячески подкреплять эту идею до тех пор, пока клиент не почувствует, что у него есть возможность выработать необходимые решения.

Другим примером может послужить фрагмент из первой беседы с миссис Л. Эта женщина обратилась в клинику с жалобами на своего десятилетнего сына. После двух сеансов диагностики в их взаимоотношениях была выявлена определенная проблема, и ее попросили ответить, хотела бы она проработать эту проблему вместе с сыном. Она несколько нерешительно и боязливо согласилась и, в конце концов, пришла на первый сеанс к психологу, который должен был взять на себя роль терапевта. Вот отрывки из ее первой беседы, которая приводится на основе письменного отчета консультанта.

Наше время уже почти истекло, и, желая как-то подвести беседу к заключению, я спросил: «Что думает ваш муж о ваших визитах сюда, где с нашей помощью вы пытаетесь решить некоторые проблемы?» Она с легким смешком сказала: «Ну, он почти безразличен к этому. Но он сказал еще, что-то вроде того, что не хочет, чтобы над ним ставили эксперименты или чтобы с нами обращались, как с белыми мышами». На что я спросил: «Быть может, вы тоже думаете, что такое возможно?» — «Ну, я просто не знаю, чего ждать». И я заверил ее, что мы не будем заниматься чем-то необычным или странным. Она будет обсуждать проблемы со мной, а Джим — с мистером А., с тем, чтобы понять, как они оба воспринимают ситуацию, подумать об отношениях между собой и членами их семьи и получить представление о взаимоотношениях в семье в целом. На что она ответила: «Хорошо, значит, и о Марджори тоже; наверное, она тоже замешана в этом».

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru