

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы живем в ультраскоростном профессиональном мире. Ежегодно появляются новые узкие специализации и отходят в прошлое устаревшие виды деятельности. При этом в обретении любой современной профессии есть точки бифуркации, моменты экзистенциального выбора и сложные дилеммы. Каждый студент на пороге выпуска принимает судьбоносное решение: возможность применения полученных знаний поражает многообразием, а от обилия потенциальных областей их приложения захватывает дух. Но при этом у старшекурсников — самый высокий уровень стресса среди всех студентов.

«Что выбрать?», «Куда идти работать?», «А если это не мое призвание?» — эти и многие другие вопросы занимают умы людей, которые вскоре будут определять будущее страны. Врачи и инженеры, экономисты и юристы, педагоги и биологи — все в свое время переживают сомнения и колебания.

Но, как ни странно, самый нелегкий выбор в наше время — у специалистов помогающих профессий: психотерапевтов, коучей, психологов. Даже шутка программистов: «Я точно не стану указывать детям, какую профессию выбирать. Они смогут выбирать тот язык программирования, который захотят», — здесь не работает. «Почему?» — спросите вы. «Потому что слишком много вариантов выбора», — ответит вам любой помогающий профессионал.

Еще в 1999 году Александр Сосланд в своей монографии «Фундаментальная структура психотерапевтическо-

го метода, или Как создать свою школу в психотерапии» говорил о том, что существует более тысячи разных психотерапевтических направлений. Их число с каждым годом увеличивается, и перед начинающим специалистом возникает воистину неразрешимая задача. Представьте, что вы — былинный богатырь и перед вами стоит камень с тысячей указателей. Как выбрать правильный? Никак, потому что нет единственного правильного направления. Каждое из них по-своему правильно.

Какую же школу, какой метод, какую модель выбрать? Психоанализ или гештальт? Классическую когнитивно-поведенческую или схема-терапию? Системную семейную или эмоционально-фокусированную терапию?

Ответ — в этой книге, и он исключает дихотомию «или-или». Он дает возможность посмотреть на бескрайнее поле психотерапии из разных точек и позиций. Если пофантазировать на библейские темы, то этот ответ можно представить очень просто: «И создал Бог психотерапию... И увидел Бог, что это хорошо. И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма».

И если все направления могут быть, перефразируя Дональда Винникота, «достаточно хорошей психотерапией», зачем ограничивать себя монотеоретизмом? Есть много полезного и важного в теориях разных персонологов, есть огромное количество работающих методик, техник и приемов в разных направлениях... Но тогда актуализируется другой полюс — «болезнь шведского стола», когда специалист набирает гораздо больше, чем может съесть и переварить...

Как же стать хорошим профессионалом и при этом пройти между Сциллой «самого лучшего метода» и Харибдой несистематизированной эклектики? Об этом на страницах своей удивительно ясной и хорошо структурированной книги рассказывает Евгения Карлин.

Заочно я знакома с Евгенией давно — через ее статьи в «Журнале практической психологии и психоанализа». Я несколько раз передавала ей благодарности через свою подругу и коллегу Татьяну Веленту-Гринину. Каковы же были мои радость и удивление, когда в 2022-м году я узнала, что Евгения и Татьяна планируют проводить обучающий курс по интегративным методам в Балтийском институте психотерапии! И когда Евгения предложила мне написать предисловие к этой книге, я согласилась не раздумывая и сделала это с гордостью и благодарностью.

Мы с Евгенией очень схожим образом смотрим на профессиональную психологическую помощь. Я тоже являюсь сторонником интегративной модели в психотерапии и на настоящий момент совмещаю гештальт-терапию, психоанализ, системную семейную, эмоционально-фокусированную и схема-терапию, а также работаю с коллегами над нашим собственным продуктом интеграции — системно-аналитическим подходом.

Читая эту книгу, я представляла, как Женя открывает двери в огромный зал и приглашает в него разных людей. Я замечаю там Карла Роджерса, который приветливо кивает Зигмунду Фрейду; за столиком в углу оживленно беседуют Карл Густав Юнг и Дональд Винникот, к ним присоединяются Джон Боулби и Карен Хорни, а на балконе курит свою знаменитую трубку Фриц Перлз, и на всех с теплом смотрит Дэвид Орлинский... В этом зале есть место для каждого, и все могут с принятием и уважением слушать друг друга.

Конечно, это только мечта. Но Женя делает важный шаг к ее осуществлению, рассказывая и показывая, как именно можно интегрировать разные методы и школы, опираясь на главную ценность нашей профессии: помощь человеку, который доверил нам свою боль, свои сомнения и немножко — свою жизнь. Я часто повторяю своим

студентам: «Психолог — это судьба». И поэтому мы, помогающие специалисты, всю жизнь учимся. Чтобы идти в ногу со временем. Чтобы не делать одни и те же ошибки много лет подряд, называя это «богатым терапевтическим опытом». Чтобы замечать свои зоны уязвимости и свои травмы. Чтобы быть не только раненым, но и подлеченным целителем.

Я хочу рекомендовать эту книгу всем: и начинающим, и опытным психологам, коучам и психотерапевтам, социальным педагогам и консультантам в сфере отношений, а также тем, кто только раздумывает о помогающей профессии. Почему? Попробую дать структурированный ответ.

1. Прошла эра «вавилонского смешения» языков психотерапии, и все большую ценность обретает способность помогающих специалистов слышать и понимать друг друга, не «меряясь эффективностью», а сидя за общим столом и пробуя найти самые работающие способы, пригодные для помощи страдающим людям.

2. Книга написана понятным языком, основана на профессиональном опыте автора и содержит основные разделы, необходимые для понимания специфики помогающей деятельности.

3. Со страниц книги на нас «смотрят» живые люди — профессионалы с мировым именем, легенды психотерапии, авторы книг и создатели методов, с которыми Евгения знакома лично и которых она представляет с неожиданного ракурса.

4. Сама Женя предстает в книге реальным, живым человеком, который прошел весь непростой путь становления профессионала: от сомнений, нехватки денег и отсутствия стабильной практики до автора статей и книг, практикующего психотерапевта, создателя и ведущего собственной программы по интегративному направлению в психотерапии.

Я буду рекомендовать эту книгу своим студентам, магистрантам, аспирантам и слушателям: не только потому, что это отличное учебное пособие, но и потому, что это фундаментальный философский труд. В этой книге между строк можно найти ответы на экзистенциальные вопросы, встающие перед каждым помогающим специалистом: «Кто я?», «Почему я выбрал эту профессию?», «Для чего я нужен клиенту?», «Что я могу ему дать?», «Чем мне придется платить за мою “невозможную” профессию?».

Я надеюсь, книга Евгении Карлин восполнит существующий в русскоязычной психологической литературе пробел в области интегративной модели психотерапии и займет достойное место на книжных полках помогающих профессионалов. Как нить Ариадны, она показывает путь, на который однажды встал каждый из нас, и служит опорой для тех, кто однажды понял, что не готов выбрать, какой из методов лучше, а хочет использовать и те, и другие.

А я получила большое удовольствие от чтения, от остроумных реплик, от точных выкладок и непередаваемого чувства, что мы — на одной волне. На волне интеграции.

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры клинической и консультативной психологии
Института психологии БГПУ имени М. Танка,
председатель Профессионального совета
республиканского общественного объединения
психологов и психотерапевтов «Гештальт-Подход»,
Наталья Олифирович, Минск, 2022 год

ОТ АВТОРА

Когда в 2003 году я окончила бакалавриат по психологии, то, как и многие другие выпускники, пребывала в растерянности: *что делать дальше?* Несмотря на то, что в отличие от многих студентов мне повезло получить к этому времени не только теоретические знания, но и некоторый практический опыт, я все же чувствовала себя крайне неуверенно. И не только потому, что была новичком (неуверенность новичка вполне естественна), но в большей степени из-за того, что получив широкие знания по многим психологическим дисциплинам, я не получила ответы на простые прикладные вопросы, в том числе на вопрос, *что со всеми этими знаниями делать.*

Два года спустя, поступив на магистерскую программу Международного института практической психологии в Риге (сейчас этой программы не существует, а тогда это была одна из наиболее интересных и удачных, на мой взгляд), я все равно продолжала задаваться «глупыми» вопросами, которые многим из моих сокурсников казались по меньшей мере неловкими. И тем не менее впоследствии, получив магистерскую степень по психологии и докторскую степень по психотерапии, ведя многолетнюю частную практику, работая со студентами и проводя супервизии, я снова и снова убеждалась, что эти «глупые» и «странные» вопросы волнуют большинство начинающих коллег:

- Чем отличается консультирование от психотерапии и что между ними общего? Каким образом запрос клиента может решаться на разных уровнях?

- Можно ли быть психотерапевтом без психологического или медицинского образования?
- Какой статус имеют программы подготовки психотерапевтов: лицензированы они или нет и отвечают ли международным стандартам подготовки специалистов? Нужны ли они психологам?
- Имеет ли смысл совмещать разные психотерапевтические модальности*? И если да, то как?
- Когда можно начинать работать? Что для этого нужно? Как определить, что ты готов?
- Где искать клиентов?
- Есть ли общие принципы работы?
- Есть ли принципы проведения первой, второй, третьей сессии?
- Как определить, эффективна ли работа, помогает ли она клиенту?
- Как организовать свою практику?

Это лишь часть вопросов, благодаря которым я задумалась о создании прикладного курса занятий для начинающих специалистов. В течение нескольких лет я проводила такой курс в Риге и наконец решила написать книгу, которую вы сейчас держите в руках. Как и в моем авторском курсе, в ней я помогаю сориентироваться в начале профессионального пути, простым языком ответить на многие вопросы, которые иногда неловко задать (да и непонятно — кому их задавать), рассказываю о том об-

* **Модальность** — метод психотерапии, который прошел процедуру научной валидации и принят в качестве основы обучения психотерапии в Европейской Ассоциации Психотерапевтов (ЕАП). Термин «модальность» заменяет устаревшее название «школа психотерапии». На настоящий момент в ЕАП зарегистрирована 21 модальность психотерапии, в то время как количество методов психотерапевтической помощи в мире выходит за пределы 1000.

щем, что применительно к любой психотерапевтической модальности, о широких возможностях интегративного подхода в работе психолога и психотерапевта, о том, как совместить разное, избежав хаоса, и какие факторы способствуют благоприятному развитию и удачной карьере.

Эта книга — своего рода путеводитель, в котором я обозначаю главные пункты моего собственного профессионального пути; рассказываю о людях, повлиявших на меня, и самых разных обстоятельствах, благодаря которым я набиралась опыта. Я раскрываю суть консультирования/психотерапии и профессионального развития, стараясь делать это многосторонне, но максимально приближенно к практике и с учетом личного опыта. В книге есть отсылки к классическим монографиям по психологическому консультированию и психотерапии и я также делюсь пониманием *Общей модели психотерапии* (англ. *Generic Model of Psychotherapy*), которая активно развивается и исследуется в Европе и США, но увы, к настоящему времени почти не представлена в литературе на русском языке. Я также привожу примеры случаев из собственной практики и из рассказов коллег. В книге подробно описаны составляющие интегративной психотерапии: принципы и этапы, универсальные для любого подхода, и это может быть интересно не только начинающим, но и опытным коллегам, работающим в одной модальности и ищущим возможности расширения.

Стоит сказать, что не знаю, была ли бы я привержена интегративному подходу, если бы мой профессиональный путь сложился иначе: если бы когда-то в институте не было мультимодального обилия мастер-классов и столь разнообразной практики, если бы благодаря своему темпераменту я не обладала жадной узнавать новое и критическим умом, постоянно подвергающим это новое сомнению, и если бы ввиду своей биографии не

стремилась создавать собственные правила и не пробовала бы на прочность давно устоявшиеся. Но у жизни нет сослагательного наклонения, так что совмещение в работе различных методов, многогранное видение личности психотерапевта, клиента и проблемы, с которой он обращается, создание «индивидуальной психотерапии» в каждом отдельном случае представляется для меня безусловно важным и ценным — как с этической, так и с практической точек зрения.

Книга будет полезна студентам факультетов психологии и психотерапевтических программ без опыта работы или с небольшим опытом — поможет сориентироваться в профессии, добавит устойчивости, ясности и смелости. А также всем тем, кто интересуется психологией и психотерапией, работая в данной области или только рассматривая для себя возможность такой профессиональной реализации. Как известно, иногда путеводители открывают совершенно неожиданные места даже для бывалых.

Обобщая, можно выделить пять причин, поспособствовавших созданию этой книги:

- 1) студентам академических программ (учащимся на факультете психологии) часто не хватает практических знаний;
- 2) учащиеся психотерапевтических программ часто нуждаются в том, чтобы упорядочить полученные теоретические знания;
- 3) людям, интересующимся психологическим консультированием и психотерапией, часто не хватает системного и многостороннего взгляда, чтобы попробовать примерить на себя такой вариант профессиональной деятельности;
- 4) практикующим коллегам порой не хватает новых идей для вдохновения и дальнейшего благоприятного профессионального развития;

5) и, быть может, самонадеянно, но я верю в то, что к настоящему времени накопила довольно широкий и интересный профессиональный и личный опыт, в том числе понимание важности интегративного подхода и интеграции как таковой (на самых разных уровнях).

Итак, это — путеводитель в профессию психолога-консультанта и психотерапевта. И я надеюсь, что кроме практических разъяснений, замечаний и рекомендаций, вы найдете в ней то, что позволит сильнее полюбить дело, которое вы выбрали в качестве своей профессии*.

* В книге я рассказываю о профессии, основываясь на своем опыте работы в Латвии, профессиональные же реалии других стран могут иметь свои особенности.

ГЛАВА 1

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОТЕРАПИЯ. ОБЩАЯ МОДЕЛЬ И ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД

1.1. Консультирование и психотерапия

Я помню свой первый опыт общения с психологом-психотерапевтом. Мне четырнадцать лет, я сижу на простеньком стуле школьного класса, напротив меня — невысокий щетинистый мужичок, несколько неряшливый, в разных носках, надетых под коричневые сандалии. Это Миша Папуш — достаточно известный московский гештальт-терапевт, переводчик ряда классических текстов по психологии, в том числе работ Эрика Берна, книгу которого «Игры, в которые играют люди» я впоследствии прочту в качестве первой профессиональной книги.

Я сидела напротив него и разглядывала кабинет, не зная, с чего начать разговор. Моему пребыванию здесь посодействовала мама. В то время ей было 37 (на два года младше, чем я, когда пишу эту книгу), она увлекалась психологией и раз в месяц посещала психотерапевтическую группу, которую Михаил Папуш вел в Риге. А я поступала на психолого-педагогическое отделение Пушкинского лицея — также по совету мамы. К своему «психотерапевту на час» я пришла с запросом получить ответ на остро волнующий меня вопрос: «Так мы ходим с этим мальчиком или нет?» («Ходим» на сленге той поры означало «встречаемся».) И, вопреки маминым

ожиданиям, именно этот вопрос, а не семейные драмы, детские обиды или тоска по отсутствующему отцу, с которым я не была знакома, являлся моей главной экзистенциальной болью и дилеммой того времени. К слову, подобные вопросы не теряют своей актуальности, и сегодня уже мои клиенты — «девочки» и «мальчишки» постарше — сидят напротив меня и часто ищут на них ответы. Только стулья теперь поудобнее.

Начнем с *сути феномена психотерапии*. В чем заключается содержание профессии психолога-консультанта или психотерапевта? За что мы, как специалисты, берем деньги? За что нам платят клиенты? Какие виды помогающих процессов существуют? В чем их специфика? Что написано у нас на визитках и персональных страницах? Соответствует ли это тому, что мы делаем в действительности?

Содержание профессии описывают по-разному: от романтизированного «лечение души душой» (*Алексейчик, 2017*) до прагматичного, но все равно довольно размытого «целенаправленная коррекция расстройств функций организма психологическими средствами» (*Кратохвил, 1991*).

Карл Роджерс писал, что психотерапия — это такой способ пребывания с другим, который способствует здоровым изменениям и облегчает развитие (*Rogers, 1957*).

Согласно Джеймсу Бьюдженталю, «психотерапия — это не то, что вы думаете. Это не лечение болезни. Это не руководство со стороны мудрого советника. Это не совместные переживания добрых друзей. Это не приобретение эзотерических знаний. Это не демонстрация человеку его ошибок. Это не новая религия.

Психотерапия — это не то, что вы думаете. Она о том, как вы думаете. Она привлекает внимание к незаметному

притворству в том, как вы думаете. Она отличает то, о чем вы думаете, от того, как вы это думаете. Ее не столько интересует поиск причин, объясняющих то, что вы делаете, сколько значение, которое для вас имеет то, что вы делаете.

Психотерапия занимается тем, как вы думаете. Тем, как вы живете со своими чувствами, вашим подходом к взаимоотношениям с людьми, имеющим для вас значение. Она о том, к чему вы стремитесь в своей жизни и как, сами того не желая, усложняете ее ради достижения этих целей. Она помогает увидеть, что изменения, к которым вы стремитесь, уже существуют внутри вас в скрытом виде. Она дает возможность увидеть и принять отблеск чего-то непреходящего, что является вашей сущностью.

Психотерапия — это не то, что вы думаете; это то, как вы живете сами с собой в данный момент» (*Bugental, 1999*).

Если судить по разнообразию, но и размытости определений, психотерапия оказывается «так себе» наукой и сводится к неким *особым межчеловеческим взаимоотношениям* или *способу пребывания*. И чем гуманистичнее взгляды автора, тем обычно более абстрактным оказывается феномен психотерапии, порой напоминая оккультное, а не научное действие в традиционном понимании. И если нередко за такой туманностью мы видим широту непротиворечащих друг другу и часто творческих определений, то в отдельных случаях, особенно на практике, встречаемся с откровенной путаницей. По моему опыту, путаница существует на двух уровнях:

- 1) на уровне понимания профессий;
 - 2) на уровне понимания содержания психологической помощи: *консультативной* или *психотерапевтической*.
- Углубимся в каждый из названных случаев.

Профессии, которые иногда путают не только клиенты, но и сами начинающие специалисты:

- **Психиатр** — медик по образованию; врач, который лечит преимущественно медикаментозно и может ставить диагноз.
- **Психотерапевт** — может быть по базовому образованию медиком (в этом случае может лечить лекарствами, как и психиатр) или не иметь медицинского образования (в этом случае лекарства выписывать не может, как и ставить диагнозы). Получил практическую подготовку в рамках одного или нескольких направлений психотерапии (обычно длительностью от трех до пяти лет), в центре которых лежит «разговорный жанр». Может не иметь базового психологического образования.
- **Психоаналитик** — также может быть или не быть медиком по образованию. Прошел подготовку в психоанализе, как одной из психотерапевтических модальностей. В прошлом психоаналитики обычно были врачами.
- **Психолог** — имеет академическое психологическое образование (во многих странах — не ниже магистра). Оно позволяет работать в очень разных областях, в том числе психологом-консультантом, который может не иметь специальной практической подготовки в области психотерапии (оконченной учебной программы по одной из модальностей), но должен пройти достаточное количество супервизий и часов обучения на практических семинарах, чтобы вести практику и в ее рамках также оказывать психотерапевтическую помощь.

Где-то недалеко от психологов-консультантов находятся коучи, медиаторы и специалисты по личностному росту. Некоторые из них (как правило, наиболее профессио-

нальные) имеют базовое психологическое образование, что позволяет видеть личность клиента более глубоко и многосторонне, как и сам процесс работы, обогащая его психологическими методами и методиками. Однако обязательным такое образование для коучей и медиаторов не является. И в конечном итоге все сводится к стандарту профессии в отдельно взятой стране, личной ответственности специалиста и тому, насколько корректно он себя позиционирует: соответствует ли его квалификация тому, что он реализует на практике.

Путаница *на уровне содержания психологической помощи* обычно происходит из-за неясного понимания того, что такое *психологическое консультирование* и что такое *психотерапия*. Подобное смешение понятий и размытость границ встречается не только среди клиентов или начинающих специалистов, но и в профессиональной литературе. Это не всегда связано с терминологической небрежностью: влияют также исторические причины; традиция, к которой автор принадлежит; специфика работы, ее контекст и направленность.

Я приведу несколько примеров определения *консультирования* в тех работах, которые, по сути, описывают психотерапию, чтобы вы могли убедиться в том, что речь часто идет о тождественных понятиях.

«Консультирование — это профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту. Цель консультирования — помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера» (Кочюнас, 1999, с. 7–8). С точки зрения ясности определение не идеальное, и все же можно увидеть, что особенной специфики *консультирования* в нем нет,

а сам термин вполне может быть заменен на *психотерапию*. В принципе, об этом пишет и сам Римантас Кочюнас, чье определение я привела выше, отмечая, что разделение этих двух сфер психологической помощи — сложная задача, поскольку используются те же профессиональные навыки, процедуры, особенности взаимодействия и требования, описывающие личность помогающего специалиста (Кочюнас, 1999).

Еще один пример, который мы находим у Елены Кораблиной (2017), соавтора и редактора одного из практических пособий по психологическому консультированию: «Консультирование направлено на ориентацию человека в возможностях решения им возникшей проблемы. Консультирование по степени воздействия может быть чисто информационное, ориентационное, а также направленное на изменение отношений личности к себе и к собственной жизненной ситуации» (Кораблина и др., 2017, с. 14). При этом Кораблина также отмечает близость всех видов психологической помощи: психологического консультирования, психокоррекции, психотерапии и психопрофилактики, подчеркивая, что между ними довольно сложно провести четкие разграничения.

Смещение понятий *психотерапия* и *психологическое консультирование* встречается в литературе независимо от того, идет ли речь о практикующих психологах (консультантах) или психотерапевтах. Понятие «психологическое консультирование» в том числе используют в своих книгах Карл Роджерс и Ролло Мэй. При этом учившийся у Мэя Ирвин Ялом, продолжая развивать гуманистическую традицию (экзистенциальная психотерапия — одна из модальностей гуманистического подхода), использует только понятие «психотерапия», как и другой представитель экзистенциального направления — Джеймс Бьюд-

женताल, чье талантливое определение психотерапии я приводила выше.

В Общей модели психотерапии, о которой я буду довольно много говорить в этой книге, чаще используется понятие *психотерапия* или *консультирование/терапия* как неразделимые понятия, что связано с выборкой многочисленных исследований, на которых данная модель базируется, и в которую входят практикующие специалисты самых разных направлений и уровней опыта.

Таким образом, использование определенного термина не всегда обусловлено психологической школой или психотерапевтической модальностью, как можно было бы предположить. Хотя, по моему личному наблюдению, для обозначения одной и той же формы работы понятие «консультирование» чаще используется гуманистически ориентированными психотерапевтами, тогда как «психотерапия» — повсеместно. Однако здесь есть одно «но», на которое мне хотелось бы обратить внимание: *консультирование* и *психотерапия* используются как синонимы только в том случае, если речь идет о психотерапии как форме помогающего разговора, а не о каких-то иных специальных терапевтических методах.

Роджерс (1999) замечает, что в основе помогающего процесса в любом случае лежит беседа, а называться такие беседы могут 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 психиатрам в клиниках» (Роджерс, 1999, с. 4). И все-таки помните, что понятие «консуль-

тирование» и «психотерапия» *не всегда являются синонимами.*

Некоторые специалисты предпринимали попытки описать различия между психотерапией и психологическим консультированием: в одних случаях обоснованно, в других — неудачно и беспомощно. К последним, увы, можно отнести сравнительный перечень Чарльза Гелсо и Брюса Фрец (*Gelso, Fretz, 1992*), в созвучии с которым Кочюнас (1999) выделяет специфические черты психологического консультирования, отличающие его от психотерапии:

- консультирование ориентировано на клинически здоровую личность; это люди, имеющие в повседневной жизни психологические трудности и проблемы, жалобы невротического характера, а также люди, чувствующие себя хорошо, однако ставящие перед собой цель дальнейшего развития личности;
- консультирование ориентировано на здоровые стороны личности, независимо от степени нарушения;
- консультирование чаще ориентируется на настоящее и будущее клиентов;
- консультирование обычно ориентируется на краткосрочную помощь (до 15 встреч);
- консультирование ориентируется на проблемы, возникающие во взаимодействии личности и среды;
- в консультировании акцентируется ценностное участие консультанта, хотя отклоняется навязывание ценностей клиентам;
- консультирование направлено на изменение поведения и развитие личности клиента.

Подобные различия вызывают вопросы: *разве психотерапия не направлена на изменение поведения и развитие личности? Разве психотерапия не ориентирована на настоящее? Разве психотерапия нужна только клинически нездоровым? Где в этом случае проходит грань меж-*

ду здоровьем и болезнью? К слову, профессор Альфред Притц, один из основателей Европейской Ассоциации Психотерапии и ректор Университета имени Зигмунда Фрейда, на вопрос «Кому не подходит психотерапия?» отвечал: «Психотикам» (то есть клинически нездоровым людям). Речь в данном случае идет о немедикаментозной психотерапии, конечно. И само собой, на этот счет можно дискутировать и спорить.

Несмотря на то, что разделение по многим из перечисленных выше критериев не соответствует действительности и не может быть принято, отдельные коллеги продолжают вести борьбу за выстраивание границ между двумя этими областями. Мне приходилось встречаться с таким отстаиванием «чистоты метода» и на практике. Например, в самом начале моей работы одна из преподавательниц, а в дальнейшем мой первый супервизор, с укором замечала, что я захожу в «область психотерапии», будучи психологом, а не психотерапевтом, работаю слишком продолжительно, затрагиваю травматический опыт клиента и поднимаю сильные чувства. «Вы можете заниматься только консультированием, в соответствии со своей квалификацией», — настаивала она. Речь в этом случае шла о процессуальной работе с клиенткой, которая приходила ко мне раз в неделю в течение полугода, и с которой мы обсуждали ее ранний детский опыт. Но где в действительности проходит грань? Должны ли мы в момент личного, предельно интимного разговора говорить клиенту: «Извините, мы не должны сейчас это обсуждать. Это область психотерапии. Стоп, не плачьте, это психотерапевтический процесс. Остановитесь — я ведь всего лишь консультант. Сходите к моему опытному коллеге, поплачьте у него». Я, конечно, утрирую и, безусловно, признаю всю важность профессиональной ответственности и системной подготовки, но порой дело оказывается

совсем не в них, а в борьбе за власть и статус, и тогда условия оказываются важнее человека, обратившегося за помощью, отношений с ним и простого здравого смысла.

Психотерапия и психотерапевтичное — разные явления. Часто психотерапевтичным оказывается совсем не то или не только то, что лежит в области «лицензированной психотерапии». Психотерапевтичное — намного шире. Не стоит осторожничать и бояться быть психотерапевтичным для другого человека, независимо от того, представителем какой профессии вы являетесь. Все мы в разные периоды так или иначе друг друга «лечим», иногда самыми простыми действиями: словами, объятиями, обычной человеческой заботой. И такая эмоциональная вовлеченность, умение выслушать, понять, поддержать, к счастью, не являются «запатентованными» методами. Что касается психотерапии в рамках обговоренного сеттинга*, то навредить здесь сложнее, чем представляется на первый взгляд, при условии, что вы, конечно, соблюдаете профессиональную этику и супервизируетесь. Обеспечьте безопасность на этот час, не путайте роли, не морализируйте и не оценивайте, внимательно слушайте, соблюдайте конфиденциальность, по необходимости обсуждайте свою практику со старшим коллегой и увидите, что в этом случае риск причинить вред сводится к нулю. Другой вопрос, что и пользы может быть немного, но это уже отдельная история.

Различаю ли я консультирование и психотерапию? Да, различаю. Но прежде всего определяю для себя, находится ли специалист в психотерапевтичной позиции или выпадает из нее. И это, на мой взгляд, более важный момент.

* **Сеттинг** (от англ. *setting* — «помещение», «обстановка») — условия и ограничения, влияющие на процесс проведения психотерапевтического сеанса. Зависят от вида психотерапии.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru