

**Алешина Ю.Е.**

**А 51 Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.**

- Изд. 2-е. - М.: Независимая фирма "Класс", 1999. - 208 с. - (Библиотека психологии и психотерапии).

#### СОДЕРЖАНИЕ

Похвала предсказуемости. Предисловие Е.А. Пуртовой

От издателя с ностальгией. Предисловие Л. М. Кроля..

Введение.

1. Общее представление о психологическом консультировании.
2. Процесс беседы.
3. Технология ведения беседы.
4. Консультирование родителей по поводу сложностей во взаимоотношениях со взрослыми детьми.
5. Трудности общения.
6. Содержание и организация консультирования по поводу супружеских проблем.
7. Консультирование супружеской пары.
8. Консультирование одного супруга.
9. Переживание расставания с партнером.

Заключение.

Литература.

Книги, подобные этой, часто читают с карандашом в руке, отмечая наиболее важные этапы работы. Перед Вами - краткое и толковое практическое пособие, описывающее основные техники и приемы психологического консультирования и стратегии работы с разными типами клиентов. Все иллюстрирующие примеры из практики отражают российский психологический контекст, и это увеличивает ценность книги.

Для студентов и начинающих консультантов она наверняка станет настольной, да и опытным психологам-практикам не раз поможет в организации и ведении консультирования. Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль Научный консультант серии Е.Л.

Михайлова

ISBN 5-86375-111-8 (РФ)

с 1993, Ю.Е. Алешина

с 1999, Независимая фирма

"Класс", издание, оформление с 1999, Е.А. Пуртова, предисловие с 1999, Л.М. Кроль, предисловие с 1999, В.Э. Королев, обложка

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству "Независимая фирма "Класс ". Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

Отдельные экземпляры книг серии можно приобрести в магазинах Москвы: Дом книги "Арбат", Торговых домах "Библио-Глобус" и "Молодая гвардия", магазинах № 47 "Медицинская книга" и "Путь к себе", книжном салоне "КСП+".

## ПОХВАЛА ПРЕДСКАЗУЕМОСТИ

Юлия Алешина немало сделала для того, чтобы сегодня мы чувствовали себя гораздо уютнее в пространстве психологического консультирования. Она была в числе тех, кто десять лет назад создавал первое профессиональное объединение - Ассоциацию психологов-практиков, усилиями которых наша профессия перестала выглядеть как экзотическое растение среди дремучей тайги. В ее книге консультирование предстает не мистическим таинством, а обычным ремеслом. Это книга-учебник, где каждое действие консультанта расписано по шагам: как знакомиться, как вести себя с сопротивляющимися, как объяснять клиентам, что такое консультирование... Такое пошаговое (и поминутное!) описание правил снимает тревогу неопределенности и опасения несостоятельности у начинающих, дает надежду, что если им следовать, то все получится как нужно. И правда - получается. А сейчас, когда уже есть опыт, эти правила - где-то внутри, как схема метро. И от станции А к станции Б ведут много линий-дорог, но места пересадок все те же: установление контакта, переформулировка запроса, анализ типичных ситуаций...

Перечитывая эту книгу, с удивлением обнаруживаешь, как много изменилось в нашей профессии за шесть лет, прошедших со времени ее первого издания. Теперь ни у кого не вызывает сомнения необходимость супервизорской поддержки, о которой автор настоятельно напоминает в каждой главе. И уже для всех очевидно, что "чистота" консультативной работы обеспечивается также клиентским опытом консультанта, его личностной проработанностью. Но шесть лет назад рекомендовать практикующим психологам личную психотерапию, которую негде было получить, означало добавить еще одну невозможность в это и без того мало возможное занятие. Заметим, что у психологов до сих пор нет юридического права заниматься психотерапией. А в те годы требовалась отчаянная смелость, чтобы вступить в новую сферу практики.

За это время изменились и наши клиенты: сейчас уже редко кому приходится объяснять, что такое консультирование, чаще они приходят с пониманием необходимости длительной работы, быстрее готовы рассматривать себя как источник проблемы. Да и типичные проблемы уже не совсем те. Но каким бы ни был запрос клиентов, как бы он ни менялся со временем, описанные автором техники консультирования остаются хорошо работающим инструментом. И если для начинающих именно техники составляют безусловное достоинство книги, то с приобретением опыта начинаешь видеть обобщенные стратегии консультирования, как и любой психотерапевтической практики: передача клиенту ответственности за свою жизнь, помощь в принятии своих чувств, выработка более адекватных способов поведения... И об этом тоже сказано в книге.

Она еще долго будет полезна - как букварь для знакомящихся с консультированием, увлекательное занятие для интересующихся психологией, систематическое руководство для любителей раскладывать все по полочкам.  
Елена Пуртова

### ОТ ИЗДАТЕЛЯ С НОСТАЛЬГИЕЙ

Юлия Алешина является тем человеком, которому я и еще очень многие люди - независимо от того, знают они об этом или нет, - обязаны своим организованным обучением по проверенным и серьезным западным стандартам (что называется "из первых рук"). Если представить себе, что мы когда-нибудь будем всерьез относиться к истории нашей профессиональной жизни и сообщества, то, говоря высоким стилем, ей безусловно стоило бы поставить памятник.

Сочетание профессиональных качеств, энергии, организационных способностей и социальной компетентности соединились в ней в тот драгоценный сплав, который еще отчетливее виден по прошествии времени. Сейчас Юлия - сложившийся и признанный профессионал американской (и международной) психотерапевтической культуры, Особенно приятно, что книга, написанная более шести лет назад, так хороша и своевременна сегодня. Мне кажется, она является одним из украшений нашей серии, наряду с произведениями "первых лиц" мировой психотерапии. Это лишний раз доказывает: так называемая мировая психотерапия живет и развивается благодаря усилиям наших людей. Как издатель, я очень надеюсь, что это не последняя книга Юлии на русском языке. Леонид Кроль

### ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемое вниманию читателей пособие является попыткой ответить на многие вопросы, волнующие прежде всего начинающих психологов-практиков и возникающие при ведении психокоррекционного приема широкого профиля. Книга состоит из двух частей, первая из которых посвящена проблемам организации и ведения консультативного приема. В ней проводится анализ процесса беседы, подробно разбираются специальные техники и приемы ее ведения. Вторая часть книги представляет попытку анализа наиболее типичных случаев обращений людей за помощью к психологу и общие стратегии ведения приема с различными типами клиентов

Необходимо сразу же оговориться, что анализируемые во второй части типы приемов ориентированы на работу со взрослыми людьми, с их проблемами и жалобами. Работа с детьми неизбежно требует знаний по детской и возрастной психологии, педагогической психологии, а также медицинских и прежде всего психиатрических знаний о развитии детей и подростков, то есть того, что выходит далеко за рамки предлагаемого пособия. Содержание этой книги может дать читателю лишь схему, общий ориентир для консультативной работы. Профессионально использовать все то, о чем здесь пойдет речь, по нашему глубокому убеждению, могут лишь люди, во-первых, обладающие полноценным образованием в области

психологии и, во-вторых, имеющие возможность хотя бы какое-то время работать в условиях супервизорства, то есть контроля и анализа со стороны более опытных коллег.

Психологический диплом необходим не просто потому, что неспециалисты многого не знают и не понимают. За годы обучения на психологическом факультете (в том случае, если оно проходило достаточно эффективно) у студентов формируется особое мировоззрение. О нем существует много шуток и иронических высказываний, в нем есть определенные издержки, но с точки зрения психологического консультирования важно то, что основой его является представление о сложности, противоречивости природы психики и поведения человека и об отсутствии каких-либо обыденных норм и догм, в рамках которых клиент может быть однозначно оценен. Подобные взгляды у психолога-профессионала означают не только определенное отношение к людям вообще, а, следовательно, и к клиентам, но и умение использовать эти взгляды, опираясь на данные психологических исследований, на работы классиков практической и научной психологии (Эткинд А.М., 1987).

Хотелось бы также кратко остановиться на особенностях использования некоторых слов в данном пособии. Так, слова "клиент" и "консультант" являются в русском языке существительными мужского рода и более правильно было бы всякий раз, употребляя их, писать "клиент/-ка/", "консультант", он/она и соответственно употреблять и глаголы, относящиеся к ним, например, "клиент/-ка/ сделал/-а/, сказал/-а/" (аналогично - со словами "супруг" и "партнер"). Однако, поскольку это в значительной мере усложнило бы восприятие и понимание текста, то, отводя от себя заранее обвинения в сексизме, хочу извиниться, что эти термины будут использоваться исключительно в мужском роде, подразумевая человека вообще. В тексте также, наряду со словом "консультант", для обозначения профессионала, осуществляющего психологическое воздействие, используется слово "психолог"; в данной работе они употребляются как синонимы, точно так же, как и слова "прием", "беседа", "процесс консультирования" употребляются как синонимы, обозначающие консультативное воздействие как таковое.

## 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Широкое внедрение психологии в практику закономерно приводит к развитию тех ее областей, которые традиционно обозначаются как методы психологического воздействия.

Среди них одно из важнейших мест несомненно принадлежит психологическому консультированию. Трудно дать четкое определение этому виду деятельности или однозначно указать сферы его применения, поскольку слово "консультирование" уже давно представляет родовое понятие для различных видов консультативной практики. Так, фактически в любой сфере, в которой используются психологические знания, в той или иной мере применяется консультирование как одна из форм работы. Консультирование включает в себя и профконсультирование, и педагогическое, и промышленное консультирование, и консультирование руководителей, и многое, многое другое. Но, пожалуй, наиболее широкой сферой применения психологического

консультирования на сегодняшний день является помощь тем, кто обращается по поводу своих семейных и личных проблем. Эта область включает в себя множество отдельных направлений, среди которых можно выделить такие, как работа с супружескими парами, совместное консультирование детей и родителей, добрачное консультирование, психологическая помощь разводящимся и т.д.

Психологическое консультирование, психологическая коррекция и психотерапия

Психологическое консультирование тесно связано, а во многом непосредственно переплетается с психологической коррекцией и психотерапией. Более того, эти сферы часто смешиваются самими практикующими психологами. Разделение этих сфер деятельности и их точное определение могли бы послужить темой специальной работы. Мы ограничимся здесь весьма условным их делением.

Определим психологическое консультирование как непосредственную работу с людьми, направленную на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа. Соответствующая форма беседы активно используется и в пси-хокоррекционной работе, и в психотерапии. Но если консультирование ориентировано прежде всего на помощь клиенту в реорганизации его межличностных отношений, то психокоррекционное или психотерапевтическое воздействие ориентировано в основном на решение глубинных личностных проблем человека, лежащих в основе большинства жизненных трудностей и конфликтов.

Отдельной темой обсуждения является различие терминов "психокоррекция" и "психотерапия". Представляется, что возникшее в отечественной психологии разделение этих понятий связано скорее не с особенностями работы, а с укоренившимся и узаконенным положением о том, что психотерапией могут заниматься лишь люди, имеющие специальное медицинское образование. Это ограничение, с нашей точки зрения, является искусственным, поскольку психотерапия подразумевает немедикаментозное, то есть психологическое воздействие. К тому же термин "психотерапия" (psycho-therapy) является международным и в большинстве стран мира однозначно используется по отношению к методам работы, осуществляемым профессиональными психологами. Однако традиция использования термина "психокоррекция" по отношению к психологической работе в нашей стране уже сложилась, и нам придется использовать его наряду с термином "психотерапия", который является общепринятым в мировом сообществе.

Несомненно, что границы между психотерапией и консультированием весьма условны, что не раз отмечалось различными авторами (Sorey G., 1977; Поляков Ю.Ф., Спиваковская А.С., 1985). Но так как данная работа рассчитана на людей, не имеющих специальной подготовки в области психотерапии или, как у нас принято говорить, психокоррекции, обозначим эти различия достаточно строго, ограничив таким образом область, где могут работать специалисты-консультанты, от тех случаев, где их активное воздействие нежелательно, поскольку только наличия психологического образования и понимания общих принципов работы для достижения положительного эффекта здесь недостаточно.

Каким же образом можно разграничить консультирование и психотерапию? В чем

смысл разделения проблем клиентов на межличностные и глубинные личностные, о котором уже упоминалось выше?

То, с какими проблемами пришел клиент, межличностными или глубинными личностными, часто проявляется уже в формах обращения за помощью, в специфике жалоб и ожиданий от встречи с психологом. Клиенты психолога-консультанта обычно подчеркивают негативную роль других в возникновении собственных жизненных сложностей; у клиентов, ориентированных на глубинную психокоррекционную работу, локус жалоб обычно иной: их чаще беспокоит собственная неспособность контролировать и регулировать свои внутренние состояния, потребности и желания. Так, для клиента психолога-консультанта будут характерны жалобы типа:

"Мы с мужем постоянно ругаемся" или "Жена ревнует меня без всякого повода". Те, кто обращается к психотерапевту, чаще говорят о своих проблемах иначе: "Я не могу сдерживать себя, очень вспыльчива, постоянно кричу на мужа" или "Все время не уверен в том, как ко мне относится жена, мне кажется, что она меня обманывает, ревную ее и, видимо, без всякого повода". Такое различие в локусе жалоб значит довольно много и, в частности, то, что самим клиентом уже проделана определенная работа по анализу собственных проблем и неудач. Тот факт, что ответственным за происходящее с ним человек воспринимает самого себя - шаг, требующий определенного мужества, - гарантия того, что он готов к более глубокому и откровенному самопознанию.

Направленность локуса жалобы и готовность человека определяют и форму работы с ним. Основная задача психолога-консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту посмотреть на свои проблемы и жизненные сложности со стороны, продемонстрировать и обсудить те стороны взаимоотношений, которые, будучи источниками трудностей, обычно не осознаются и не контролируются. Основой такой формы воздействия является прежде всего изменение установок клиента как на других людей, так и на различные формы взаимодействия с ними. В ходе консультативной беседы клиент получает возможность шире взглянуть на ситуацию, иначе оценить свою роль в ней и в соответствии с этим новым видением изменить свое отношение к происходящему и свое поведение. Психотерапевтическое воздействие строится иначе. Жалобы как таковые играют незначительную роль, поскольку уже на начальных этапах работы они углубляются и переформулируются. В беседе со специалистом затрагиваются не только актуальные ситуации взаимоотношений клиента, но также прошлое (события далекого детства, юности), активно используются такие специфические формы психической продукции, как сны и ассоциации. Важная черта психотерапии - особое внимание к взаимоотношениям между человеком, обратившимся за помощью, и профессионалом, анализ которых в терминах переноса и контрпереноса является одним из важнейших средств углубления и расширения возможностей воздействия, тогда как в консультировании подобные вопросы практически никогда не обсуждаются. Анализ глубинных слоев психики приводит к пониманию причин патогенных переживаний и поведения и таким образом способствует решению личностных проблем (Ур-сано Р., Зонненберг С., Лазар С., 1992).

Различна и длительность этих видов психологического воздействия. Так, если психологическое консультирование чаще бывает краткосрочным и редко превышает 5-6 встреч с клиентом, то процесс психотерапии длится несравнимо дольше и ориентирован на десятки, а то и сотни встреч в течение ряда лет.

Определенные различия связаны и с типами клиентов. На приеме у психолога-консультанта можно с равной вероятностью встретить практически любого человека независимо от его психического статуса, занятости, материальной обеспеченности, интеллектуального потенциала и т.д., тогда как круг людей, чьи проблемы могут решаться в рамках глубинной психокоррекционной работы, более ограничен.

Идеальный клиент - это нормальный невротик, с высоким уровнем развития рефлексии, способный оплачивать часто дорогой и длительный курс лечения, обладающий достаточным для этого количеством времени и мотивацией. К чести психотерапии следует сказать, что сужение круга клиентов и увеличение времени воздействия приводит к значительному расширению круга решаемых проблем, который в определенном смысле становится безграничным.

Естественно предположить, что при столь существенных отличиях двух этих форм воздействия должна различаться и подготовка соответствующих специалистов. Основные требования к психологу-консультанту, с нашей точки зрения, - это психологический диплом, а также специальная подготовка в области теории и практики психологического консультирования (включающая работу под руководством супервизора), которая может и не быть особенно длительной. Требования к образованию специалистов по психотерапии значительно больше, и они включают в себя, наряду с теоретической психологической подготовкой и определенными медицинскими знаниями, также длительный опыт собственной психотерапии и работы под руководством опытного супервизора. Не случайно психотерапия исторически тесно связана с психиатрией, и среди психотерапевтов наряду с профессионалами-психологами не менее часто встречаются и психиатры, но, конечно, также получившие специальную подготовку. Заметим, что человек, обращающийся к психотерапевту, по традиции называется не клиентом, а пациентом. Полноценную подготовку специалиста в этой области невозможно представить без опыта собственной психотерапии, благодаря которому он может лучше ориентироваться в проблемах пациентов, более полноценно работать, не боясь таких помех, как синдром сгорания или коммуникативной перегрузки, а также свободно используя такие средства воздействия, как перенос и контрперенос.

Различия психотерапии и консультирования - широкая и многогранная тема.

Конечно же, здесь мы можем наметить только общие линии их сравнения. Тем же, кто особенно заинтересовался этим вопросом, можно посоветовать почитать специальную литературу (Карвасарский Б.Д., 1985; Василюк Ф.Е., 1988).

"Человек с улицы", обращающийся к психологу за помощью, особенно в нашей стране, где далеко не каждый представляет себе, что такое психология в принципе, не всегда понимает, какого именно плана помощь ему нужна и в какой форме она может быть оказана. Часто ожидания

клиентов неадекватны, не соответствуют реальности жизни и логике взаимоотношений (например, как это нередко бывает, клиент начинает требовать сделать так, чтобы кто-то кого-то полюбил или разлюбил в результате воздействия психолога и т.д.). В связи с этим часто первое, что приходится делать с клиентом, - это объяснять, в чем он может ожидать психологической помощи и какой. С этой точки зрения психологическое консультирование, будучи более ориентированным на достижение конкретной цели и менее обязывающим типом воздействия, часто служит своеобразной ступенькой, первым шагом к более длительной и глубокой психотерапевтической работе. Бывает, что, придя к консультанту, человек впервые задумывается о собственной роли в своих жизненных неудачах и начинает понимать, что для того, чтобы ему действительно помогли, одной или даже нескольких встреч с психологом недостаточно. Из этого не следует, что он сразу же обратится за более серьезной помощью - это может случиться не скоро или не случиться никогда, но даже простое знание о том, что помощь в принципе ему может быть оказана, бывает очень важным. Такая взаимосвязь консультирования и психотерапии - основа широких и многогранных возможностей практической психологии, гарантия того, что каждый обращающийся может найти для себя то, что является наиболее подходящим для него в данный момент.

#### Принципы психологического консультирования

Во многих профессиях существуют свои принципы и требования, реализация которых является обязательной для специалистов. Так, в ряде стран мира существуют этические кодексы психолога, определяющие деятельность профессионала (*Ethical Principles of Psychologists*, 1981). Для тех же, кто непосредственно работает с людьми в сфере психологического воздействия, эти нормы еще жестче и строже, еще больше требований и ограничений накладывают они на психолога-практика, (*Speciality Guidelines for the Delivery of Services by Counseling Psychologists*, 1981). Далеко не всегда существуют однозначные и простые ответы на этические и моральные проблемы, возникающие в психологической практике. Об этических принципах психологического консультирования и психотерапии написаны целые тома, в которых подробно обсуждаются сложные ситуации, в том числе, как следует вести себя консультанту, если в ходе приема он узнает, что его клиент замышляет асоциальный поступок, если он видит следы побоев и насилия на теле у ребенка, если родители хотят узнать что-то о своем скрытном ребенке-подростке и т.д. Несоблюдение профессиональных принципов и требований в некоторых странах (например, в США) может привести к тому, что психолог лишается диплома, права на практику и предложение своих профессиональных услуг и т.д.

Конечно же, в нашей стране ожидать, что несоблюдение профессиональных принципов и требований будет строго наказываться, пока не приходится: для этого нет необходимых условий, таких, как организованное профессиональное сообщество, юридически узаконенные лицензии и разрешения на практику, унифицированная система подготовки и т.д. Но следует помнить, что существуют определенные принципы поведения психолога-консультанта и что следование им не только обеспечивает этичность профессиональной деятельности, но и является залогом успешности



психологического воздействия. Остановимся подробнее на некоторых этических требованиях, следование которым, с нашей точки зрения, является особенно важным (Бодалев А.А., Столин В. В, 1987; Столин В.В., 1982).

#### Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту

За этой формулировкой скрывается целый комплекс профессионального поведения, направленного на то, чтобы клиент чувствовал себя спокойно и комфортно во время приема. Доброжелательное отношение подразумевает не просто следование общепринятым нормам поведения, но и умение внимательно слушать, оказывать необходимую психологическую поддержку, не осуждать, а стараться понять и помочь каждому, кто обращается за помощью.

#### Ориентация на нормы и ценности клиента

Этот принцип подразумевает, что психолог во время своей работы должен ориентироваться не на социально принятые нормы и правила, а на те жизненные принципы и идеалы, носителем которых является клиент. Эффективное воздействие возможно лишь при опоре на систему ценностей самого клиента, критическое же отношение консультанта может привести к тому, что пришедший на прием человек замкнется, не сможет быть искренним и открытым, а, следовательно, и возможности консультативного воздействия окажутся практически нереализуемыми. Принимая же ценности клиента, уважая их и отдавая им должное, консультант сможет воздействовать на них в том случае, если они являются препятствием на пути нормального функционирования человека.

#### Запрет давать советы

Клиентам нельзя давать советы. Основания для этого достаточно широки и многообразны. Прежде всего, каков бы ни был жизненный и профессиональный опыт психолога, дать гарантированный совет другому невозможно: жизнь каждого уникальна и непредсказуема. К тому же, советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности консультируемого и его адекватного отношения к действительности. В такой ситуации психолог ставит себя в позицию "гуру", что реально вредит консультированию, приводит к тому, что у клиента, вместо активного стремления разобраться в своей жизни и изменить ее, формируется пассивное и поверхностное отношение к происходящему. При этом любые неудачи в реализации совета обычно приписываются консультанту как давшему совет авторитету, что, естественно, мешает пониманию клиентом своей роли в происходящих с ним событиях.

#### Анонимность

Важнейшим условием психологического консультирования является его анонимность.

Это значит, что любая информация, сообщенная клиентом психологу, не может быть передана без его согласия ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам или друзьям. Из этого правила существуют исключения (о которых клиент всегда предупреждается заранее), специально оговоренные законом во многих странах. В нашей стране таким исключением, пожалуй, можно считать ситуацию, когда психолог узнает во время приема о чем-либо, что является серьезной угрозой для чьей-либо жизни. Но, конечно же, даже в этой ситуации его действия должны быть максимально осторожными и соотноситься с интересами клиента.

#### Разграничение личных и профессиональных отношений

Существует немало очень опытных и профессиональных консультантов, которые попадали в ловушку, переходя с клиентами на дружеские отношения или пытаясь оказывать профессиональную помощь своим друзьям и ближайшим родственникам. Этот путь таит в себе немало опасностей и не только потому, что, как известно, в своем отечестве пророка нет и любые рекомендации и откровения с близкими легко обесцениваются, но и по многим другим причинам; о некоторых из них будет сказано ниже.

В психотерапии существуют два важнейших понятия, имеющих огромное значение для работы с пациентами: а) "перенос", то есть склонность клиента переносить и проецировать на психотерапевта и отношения с ним свои отношения со значимыми людьми, основные проблемы и конфликты; б) "контрперенос", то есть склонность психотерапевта проецировать свои отношения со значимыми людьми и основные внутренние проблемы и конфликты на отношения с пациентом. Эти понятия, введенные в психоанализ З. Фрейдом, на сегодняшний день широко используются в рамках самых разных направлений психотерапии (Фрейд З., 1989). Они означают, что любые человеческие отношения и даже такие "специальные" отношения, складывающиеся в рамках психотерапии, находятся под влиянием внутренних личных потребностей и желаний человека, которые он чаще всего не осознает. Более того, даже профессионал-психотерапевт часто оказывается "обезоружен" контрпереносом. Именно для того, чтобы понимать, управлять и уметь использовать в целях анализа свой контрперенос, как, впрочем, и ряд других личных и межличностных феноменов, для начинающего психотерапевта существует обязательное требование прохождения своего собственного анализа и долгой работы с супервизором.

В той или иной степени эти феномены действуют и в процессе консультирования. Но трудно ожидать, что человек, не получивший специальной и углубленной подготовки, сможет успешно работать с этими сложнейшими явлениями. Для консультанта достаточно понимать, что сохранение его авторитета для клиента во многом связано с тем, что последний мало знает о нем как о человеке, у него нет оснований как для восхищения психологом, так и для осуждения его как личности. Установление тесных личных отношений между консультантом и клиентом приводит к тому, что они, как близкие люди, начинают удовлетворять те или иные потребности и желания друг друга и консультант уже не может сохранить объективную и отстраненную позицию, необходимую для эффективного разрешения

проблем клиента. Десятилетие назад в зарубежной практической психологии активно дискутировались и анализировались различные последствия вступления клиента и консультанта (психотерапевта и пациента) в личные, в том числе сексуальные отношения, а также возможные влияния этого фактора на процесс терапии. Различных точек зрения было множество. Но общий вывод, к которому привели эти дискуссии, один: по возможности личных отношений лучше избегать, а если что-то подобное все же случилось, следует быть максимально осторожным, стараться действовать прежде всего в интересах клиента и как можно скорее прервать процесс консультирования или психотерапии (Dahlberg С.С., 1973).

#### Включенность клиента в процесс консультирования

Для того чтобы процесс консультирования был эффективным, клиент во время приема должен чувствовать себя максимально включенным в беседу, ярко и эмоционально переживать все, что обсуждается с консультантом. Для того чтобы обеспечить такую включенность, психолог должен следить за тем, чтобы развитие разговора выглядело для клиента логичным и понятным, а также чтобы человек не просто "внимал" специалисту, а ему было действительно интересно. Ведь только в том случае, если понятно и интересно все, что обсуждается, можно активно искать пути разрешения своей ситуации, переживать и анализировать ее.

Бывает, что во время приема клиент вдруг теряет интерес к обсуждаемой теме, устает, внутренне не соглашается, но не хочет говорить об этом. В этой ситуации не стоит "нагнетать атмосферу", настаивать, пытаться выяснить все "до конца". Лучше, если психолог сменит тему, пошутит и таким образом разрядит обстановку, сохранив за счет этого включенность и интерес клиента к процессу консультирования и обеспечив продуктивность психологического воздействия.

#### Цели и задачи психологического консультирования

Бесспорно, основная цель психологического консультирования - это оказание психологической помощи, то есть разговор с психологом должен помочь человеку в решении проблем и налаживании межличностных отношений с окружающими. Но ответить однозначно на вопрос, в чем именно и как эта психологическая помощь должна выражаться, не так просто. В принципе, человеку, побывавшему на приеме у специалиста, должно стать лучше, чем было "до того", и если он действительно почувствовал себя лучше, то это может служить критерием того, что помощь была оказана. Но все далеко не так просто. Случается, что после консультации клиенту кажется, что его не поняли и не оценили, но проходит время, и тот же самый человек начинает понимать, что многое из того, что обсуждалось с консультантом, было понято последним абсолютно верно и в результате помогло ему переоценить нечто в себе самом. Так же и консультант, если встречи с клиентом продолжаются, может вдруг заметить: то, что в его интерпретации вначале не было услышано и принято пациентом, потом берется им на вооружение в различных ситуациях при построении отношений с окружающими.

Из сказанного выше следует, что хотя удовлетворенность клиента и считается важнейшим показателем эффективности психологического консультирования, многое определяется характером проблем клиента. Так, человек, переживающий горе или утрату, может и должен рассчитывать на то, что после посещения консультации ему будет немного легче, и консультант должен стараться облегчить его горе. В другой же ситуации облегчение эмоционального состояния может не являться прямой целью консультанта: ведь порой, даже чувствуя, что беседа с психологом была, несомненно, полезной, клиент может начать переживать свои проблемы гораздо болезненнее и острее, поскольку ощущение собственной вины и ответственности, пришедшее вместе с пониманием происходящего, отнюдь не является легким или приятным.

Успех психологического консультирования во многом зависит от того, как консультант решает такие важнейшие задачи, как выслушивание клиента и расширение его представлений о себе и собственной ситуации. Действительной проблемой многих людей, обращающихся за помощью к психологу, является то, что им практически не с кем поговорить откровенно, рассказать не таясь, все, что их тревожит и беспокоит. Уже то, что консультант может их внимательно выслушать и понять, - необычайно важно, и это само по себе приводит к определенным положительным изменениям. Кроме того, спокойный и вдумчивый разговор со специалистом позволяет узнать и понять о себе и об окружающих людях много нового, что также является ценным, поскольку служит "пищей" для размышлений о себе и людях, способствует расширению представлений об окружающей человека действительности. Для клиента, обращающегося за помощью к психологу, такой результат может оказаться важным не только с точки зрения повышения его психологической стабильности, но также послужить основанием для обращения за дальнейшей помощью к другим специалистам, если это кажется необходимым.

Существует и еще один результат, достижение которого в процессе консультативной беседы представляется ничуть не менее важным. Это принятие клиентом на себя ответственности за происходящее с ним.

Принятие клиентом ответственности за происходящее с ним

В ходе консультации locus жалобы клиента должен быть переведен с других на себя.

Без решения этой задачи достижение каких-либо реальных результатов невозможно. Только в том случае, если человек ощущает свою вину и ответственность за происходящее, он будет действительно стараться измениться и изменить свою ситуацию, в противном случае он будет лишь ожидать помощи и изменений со стороны окружающих.

Перевод локуса ответственности на самого клиента отнюдь не простая задача. Бывает и так, что единственное, что за время приема успевает сделать психолог - это показать клиенту, что он сам, хотя бы отчасти, способствует тому, что его проблемы и отношения с людьми носят такой сложный и негативный характер. Но это совсем не значит, что прием

прошел неудачно. Напротив, в такой ситуации консультант добился самого важного результата; ведь осознавая свою ответственность за ситуацию, человек может сам решить, как ему необходимо поступать, для того чтобы в его жизни произошли позитивные изменения. Хотя, конечно, помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации, обычно является весьма полезной.

Бывает, что человек, пришедший на прием, с самого начала заявляет: "Я сам во всем виноват". Но, к сожалению, чаще всего подобное заявление не свидетельствует об истинном понимании меры своей ответственности, а является лишь своеобразным кокетством, и обычно то, как клиенты понимают свою вину за происходящее, мало связано с реальными особенностями ситуации. Придя на консультацию, клиентка может начать причитать: "Конечно это я виновата, что у нас с мужем постоянно возникают конфликты. Давно пора мне понять, что он просто не тот человек, что ему на всех наплевать, а я все еще пытаюсь объяснить ему что-то по-человечески". Такое заявление свидетельствует о том, что клиентка не отдает себе отчета в том, что она не только не понимает и не принимает своей ответственности за проблемы в отношениях, но и оскорбляет и унижает мужа, считая его неспособным понять и разобраться в ситуации.

Но даже если из того, как человек говорит, видно, что он понимает и принимает свою ответственность за происходящее, его представление о том, что и как происходит в отношениях с окружающими, скорее всего весьма поверхностно. В этой связи консультанту не следует бояться, что разговор о принятии вины и ответственности будет излишним. Наоборот, тому, кто действительно понимает и принимает факт своего влияния на события собственной жизни, обсуждение этого с психологом может быть тем более полезным, поскольку для такого человека уточнение деталей взаимоотношений скорее приведет к тому, что в его поведении и отношениях с людьми наступят значительные изменения.

Существуют, конечно, ситуации, в которых обсуждать проблемы вины и ответственности с клиентом не следует. Таковыми, в частности, являются случаи, когда клиент приходит на консультацию, переживая горе или серьезную личную утрату, например, связанную со смертью кого-либо из близких. В состоянии горя люди часто склонны брать на себя неоправданно большую ответственность и вину перед теми, кого с ними нет и никогда не будет, считая себя причастными к их смерти. В такой ситуации работа консультанта как раз должна быть направлена на то, чтобы скорректировать неадекватные представления, снять лишний груз вины и ответственности с плеч клиента (Василюк Ф.Е., 1984, Kast V., 1989).

Позиция консультанта по отношению к клиенту

В принципе, можно представить себе три возможные позиции консультанта по отношению к клиенту: позиция равенства, позиция "сверху" и позиция "снизу" (Цзен И.В., Пахомов Ю.В., 1985). В разных теоретических ориентациях консультанту приписываются различные позиции, но,

пожалуй, наиболее традиционной в консультировании является позиция равенства и партнерства по отношению к клиенту, хотя и в этом случае направляющая и определяющая роль остается за психологом. Рассмотрим данную позицию более подробно.

В случае равенства позиций с психологом в процессе консультирования клиент чувствует себя полноправным партнером и поэтому активно и продуктивно работает наравне с психологом. У него нет оснований скрывать или искажать какую-либо информацию о себе, поскольку консультант открыт, не оценивает и не судит собеседника. В сущности, в позиции равенства и сам консультант менее уязвим по отношению к клиенту, поскольку чем более авторитетен человек, чем более неприступную позицию он занимает, тем больше требований и ожиданий предъявляется к нему, тем труднее им соответствовать. Конечно, занимая позицию равенства, консультант не только выигрывает, но и теряет: ведь с авторитетом, занимающим позицию "сверху", больше считаются, к нему больше прислушиваются. Именно в непререкаемом авторитете состоит секрет успеха многих гипнотизеров - и действительных профессионалов, и шарлатанов. Их позиция и ореол славы обеспечивают им успешное воздействие.

Не следует представлять позицию психолога во время приема и его поведение как нечто застывшее, неизменное. Хороший профессионал - это во многом актер, который умеет в случае необходимости занять позицию "сверху", говоря о чем-то с непоколебимым знанием и авторитетом, или "снизу", заигрывая с клиентом, стремясь повысить его самооценку, подчеркнуть его знания и авторитет.

#### Средства воздействия консультанта

Возможности профессионального воздействия у консультанта необычайно широки и многообразны, но основным среди них, бесспорно, является вербальный контакт с клиентом, точнее - консультативная беседа. Такой тип беседы отличается от того, что обычно встречается в жизни, и владение подобными навыками на профессиональном уровне - настоящее искусство. Более подробно об этом будет говориться в следующих разделах. Пока же скажем, что профессиональная беседа является сложной конструкцией, построенной из разного рода приемов и техник, используемых профессионалом с целью достижения соответствующего эффекта. Важную роль среди них играют техники ведения консультативной беседы, такие как одобрение мнений клиента, стимулирование высказываний, краткость и ясность речи психолога и др. Правильное использование этих техник обеспечивает эффективность психологического воздействия, возможность установления и развития контакта клиента и консультанта.

Большую роль в процессе консультирования играют приемы и техники, направленные на решение различных специальных задач, возникающих во время приема. Среди них разнообразные вопросы, направленные на изменение и коррекцию позиции клиента, домашние задания с четким предписанием того, что и как должен делать клиент, дискуссии, ориентированные на принятие клиентом того или иного решения, и т.д. В большинстве своем эти техники тесно связаны с процессом беседы, непосредственно вытекают из нее и не выступают для клиента как нечто особое,

специфичное. Овладение такого рода приемами и техниками, обогащение палитры высказываний и идей консультанта во многом определяется опытом и знакомством профессионала с различного рода теоретическими работами по психотерапии и консультированию, а также его профессиональным общением с коллегами. Особую группу приемов консультирования представляют методы и техники, выступающие для клиента как специальные задания и упражнения, изменяющие или углубляющие ход беседы. К их числу относятся, например, "техника пустого стула", разработанная в рамках гештальт-терапии, "заключение контрактов", практикуемое в рамках супружеской и семейной терапии. Использование этих приемов во многом определяется теоретической ориентацией консультанта, а также характером проблем, с которыми обращается клиент. Профессиональное знакомство с широким перечнем подобных техник в каком-то смысле является критерием мастерства консультанта, его профессиональной компетентности. Они, несомненно, обогащают консультативную беседу, делают ее более эмоциональной, динамичной.

Кроме вербальных средств воздействия консультант должен владеть и широким набором невербальных средств, среди которых и контакт глаз, и характеристики голоса, и поза. Чаще всего использование этих средств не служит достижению какой-либо конкретной цели, а обеспечивает процесс консультирования как таковой, снимая напряжение клиента, обеспечивая его комфорт и контакт с консультантом. Важнейшим условием успешного психологического воздействия является правильная организация беседы.

#### Организация консультативной беседы

Для эффективного психологического воздействия существенное значение имеет пространственная и временная организация беседы, хотя, конечно, многое из того, что можно сказать по этому поводу, стало уже прописными истинами (Бодалев А.А., Столин В. В., 1989; Алешина Ю.Е., Петровская Л.А., 1989).

#### Пространство беседы

Идеальной для консультирования является ситуация, когда психолог имеет возможность принимать клиента в специально оборудованном для этого кабинете, где максимально обеспечены уединенность, удобство и комфорт, где ничто не привлекает излишнего внимания клиента, не отвлекает его от беседы. Но даже в том случае, если этот вариант недоступен - нет удобной мебели и специального помещения, - консультацию можно успешно провести, специально организовав какую-то часть пространства, лучше всего в углу, где можно было бы посадить клиента спиной к двери, ограничив его поле зрения и, таким образом, максимально сосредоточив его на консультанте.

Идеальный вариант посадки психолога и клиента - напротив друг друга и чуть наискосок, чтобы каждый из них мог с легкостью видеть лицо собеседника, но, при желании, мог бы также отвести глаза в сторону без особого труда. Лучше всего, если они сидят не слишком близко друг к другу и у них есть пространство для ног, достаточное для того, чтобы свободно встать или сесть на свое место.

Бывает полезно, когда между ними находится что-то вроде журнального столика, куда можно что-либо положить или, при необходимости, вести запись. Но большой стол может стать помехой и восприниматься как барьер между клиентом и консультантом.

### Время беседы

Время является очень важной характеристикой консультативной беседы. Прежде всего, правильный выбор времени беседы, когда и у клиента, и у консультанта есть возможность поговорить спокойно, не спеша, на свежую голову, во многом определяет то, насколько эффективным и успешным будет консультативное воздействие.

Кроме того, время имеет огромное значение и для самого процесса беседы, у которой должны быть четко обозначенные начало и конец. Часы на столе или на стене - это важный атрибут психотерапевтического кабинета, напоминающий клиенту и консультанту, что время идет и им обоим необходимо работать активно и динамично. Много в консультативной беседе подчинено ходу времени. Для того чтобы любая реплика или интерпретация консультанта была действительно понята и принята клиентом, она должна появиться не слишком поздно и не слишком рано. Беседа разворачивается постепенно, но каждая ее часть, каждый этап должен произойти в отведенный для этого временной отрезок. В противном случае консультант может не успеть, не уложиться во время приема, а следовательно, не только не помочь клиенту на этот раз, но, возможно, и подорвать его веру в эффективность психологического воздействия.

## 2. ПРОЦЕСС БЕСЕДЫ

Консультативную беседу можно сравнить с литературным произведением, где есть свой пролог, развитие сюжета, завязка, развязка, кульминация и эпилог. Иначе говоря, беседа консультанта с клиентом далеко не случайный процесс, она организована по определенным правилам, следование которым делает ее эффективной и целенаправленной. В чем же заключаются основные правила ведения беседы в психологическом консультировании?

Весьма условно беседу консультанта с клиентом можно разделить на четыре этапа: 1) знакомство с клиентом и начало беседы; 2) расспрос клиента, формулирование и проверка консультативных гипотез; 3) коррекционное воздействие; 4) завершение беседы.

Длительность приема, во время которого собственно и происходит беседа, значительно варьирует в зависимости от целей и задач консультирования, организационных форм, в рамках которых оно проводится, а также теоретических ориентации консультанта. Но все же в большинстве случаев время приема составляет один час (как у нас, так и за рубежом). Ориентировочно этот час можно распределить по выделенным выше этапам беседы следующим образом:

1) начало беседы - 5-10 минут; 2) расспрос клиента - 25-35 минут; 3) коррекционное воздействие - 10-15 минут; 4) завершение беседы - 5-10 минут. Остановимся подробнее на том, что представляет собой каждый из этих этапов, каких целей достичь и какие задачи должен успеть решить



консультант в отведенное для этого время, каковы простейшие приемы организации процесса беседы.

#### Начало беседы

Первое, что необходимо сделать консультанту во время приема - это встретить и усадить клиента. Успех беседы во многом зависит от того, насколько уже с первых минут психолог сумеет проявить себя доброжелательным и заинтересованным собеседником. Консультант может продемонстрировать свою заинтересованность и доброжелательность с самых первых минут встречи, поднявшись навстречу клиенту, а то и встретив его в дверях кабинета; при необходимости можно помочь снять верхнюю одежду, показать, куда удобнее поставить сумки, а затем предложить сесть. Лучше, если консультант с самого начала подбадривает клиента репликами типа:

"Проходите, пожалуйста", "Усаживайтесь поудобнее" и т.п. Что представляется здесь важным, в чем начинающий консультант может допустить ошибку?

Не следует слишком суетиться, заигрывать с клиентом, с первых минут пытаться вступить с ним в активный контакт, предлагать и обещать свою помощь. Ситуация начала беседы для человека, пришедшего к психологу впервые, полна дискомфорта, ему необходимо дать время оглядеться, прийти в себя. Хорошо, если консультант не слишком многословен; непосредственно перед тем как начать беседу, лучше сделать паузу (не слишком большую - 45- 60 секунд, иначе у клиента может возникнуть состояние напряженности и растерянности, но достаточную для того, чтобы он успел собраться с мыслями и оглядеться). Очень важный момент начала беседы - знакомство с клиентом по имени (о возможностях использования имени клиента для организации беседы подробно будет говориться в следующей главе). В принципе, клиент может отказаться назвать себя, но забывать или не предложить ему представиться - это значит во многом обречь консультацию на неудачу. В русском языке существует множество возможностей использования имени человека; например, Лена, Алена, Елена, Елена Ивановна - это все варианты одного и того же имени. В предыдущей главе уже говорилось о том, что оптимальная позиция консультанта по отношению к клиенту - это позиция равенства, одним из проявлений которого является равенство имен. Это означает, что лучше, если психолог представляется так же, как клиент - по имени-отчеству, просто по имени и т.д. (из этой рекомендации могут быть исключения, связанные с возрастом собеседника, а также со спецификой условий, в которых проходит консультация). Трудно предугадать, как именно представится клиент, поэтому лучше, если консультант даст ему возможность назвать себя первым, используя реплику типа: "Давайте познакомимся, как мне вас называть?" После того как клиент назовет себя, психолог, ориентируясь на его форму представления, сможет назвать себя соответствующим образом - Димой, Дмитрием или Дмитрием Борисовичем. Бывает, что в начале беседы консультант сталкивается с ситуацией, когда клиенту необходимо объяснить, что такое психологическое консультирование, на что он может рассчитывать, обращаясь

за помощью. Такой вопрос может задать даже человек, пришедший на консультацию по собственной инициативе, но чаще необходимость в объяснении целей консультирования возникает в ситуации, когда психологу приходится вести прием вне стен консультационного центра - на предприятии, в школе, в больнице. В подобных случаях за психологической помощью чаще обращаются люди, недостаточно информированные о возможностях и ограничениях психологического воздействия. Трудно предложить какую-то универсальную формулу на все случаи жизни, поскольку для разных людей по-разному звучит то, что представляется наиболее важным в их профессиональной деятельности. Когдато, ведя прием в медицинской консультации, автор вместе с Л.Я. Гозманом придумали следующую формулировку: "Мы - психологи, советов не даем, никаких лекарств не прописываем. Наша помощь людям состоит в том, что мы разговариваем с ними и стараемся помочь им увидеть их собственную ситуацию со стороны, с другой точки зрения, иначе отнестись к ней и, если нужно, на основании этого принять решение или изменить свое поведение". К подобным формулировкам никогда не бывает лишним добавить гарантию анонимности всего того, что происходит за дверями психологического кабинета. Конечно, такая краткая характеристика профессиональной деятельности может вызвать у клиента множество вопросов типа: "А вы уверены, что сможете мне помочь?" В таком случае лучше не вступать в длительную дискуссию, не обещать клиенту гарантированной помощи, а предложить: "Давайте попробуем".

Следующий шаг, который необходимо предпринять, - это перейти непосредственно к процессу консультирования. Естественно предположить, что вначале необходимо, чтобы клиент рассказал о себе и своих проблемах. Этот ход настолько логичен, что нередко клиенты сами начинают рассказ о себе без специального приглашения, иногда настолько торопясь, что забывают представиться. В такой ситуации лучше прервать собеседника и предложить вначале познакомиться, хотя бы для того, чтобы он немного отошел от заготовленного заранее рассказа, огляделся, больше настроился на совместную работу с консультантом, а не на монолог.

Если клиент молчит, ждет, что скажет консультант, ему можно помочь начать рассказывать о себе репликами типа: "Слушаю вас внимательно" или "Расскажите, что вас сюда привело". Когда клиент выражает неуверенность, о чем и как следует говорить, с чего начать, можно добавить: "Рассказывайте то, что считаете важным сами, а если что-то понадобится узнать мне, я вас сам спрошу, если вдруг в этом возникнет необходимость". Иногда клиента можно специально успокоить: "Не торопитесь, времени у вас достаточно". С самого начала беседы не стоит забывать о том, что консультативное воздействие - это прежде всего воздействие через слово: одна неточная формулировка или реплика - и клиент надолго может быть выбит из колеи, обидеться на консультанта, замкнуться, почувствовать себя неуверенно и одиноко. И тогда психологу придется потратить много времени на исправление ситуации и восстановление контакта.

К таким неудачным словам, которые, к сожалению, часто встречаются в речи

консультанта, относится, например, слово "проблема". Употребление этого слова в начале беседы, до того, как его по отношению к себе применил сам клиент, может вызвать негативную реакцию. "Проблема" может прозвучать для человека как приговор или диагноз, в то время как он может совершенно иначе оценивать свою ситуацию.

Другая часто встречающаяся ошибка начинающих консультантов - излишняя фиксация внимания клиента на особенностях ситуации консультирования репликами типа: "Не бойтесь", "Не напрягайтесь", "Даже если вам будет стыдно говорить о чем-то, вы...". В какой бы форме подобные реплики ни прозвучали, из них следует, что здесь можно чего-то бояться, стыдиться, в связи с чем-то напрягаться и т.д.

Иногда кажется, что все предостережения, связанные с началом беседы, излишни - "раз клиент пришел к психологу, никуда он от него уже не денется". Но это далеко не так. Можно из вежливости "отсидеть" свое время, но будет ли от этого толк? Установить хороший контакт с клиентом, правильно организовать беседу с самого начала - это значит во многом обеспечить гарантию эффективности консультирования. Несложившийся контакт с человеком или вопросы, не решенные в начале беседы, могут стать препятствием в развитии беседы как раз тогда, когда это будет особенно нежелательно. Чаще всего именно они служат благодатной почвой для формирования сопротивления клиента психологическому воздействию, которое может проявиться как нежелание продолжать беседу, претензии к консультанту, ощущение бессмысленности происходящего и т.д.

Сопротивление консультированию - распространенное явление в начале беседы, когда клиент, уже находясь в кабинете психолога, все еще задает для себя вопрос, стоило ему сюда приходить или нет. Так, например, оказавшись лицом к лицу с консультантом, он может начать выражать сомнения по поводу того, подходит ему консультант ему или нет по возрасту, полу, профессиональному опыту и т.д. Что можно сделать в такой ситуации? Прежде всего, не стоит слишком сильно настаивать на том, что раз клиент попал именно к вам, то и работать он должен именно с вами в качестве консультанта. Лучше всего предложить продолжить беседу, пообещав, что если у человека действительно возникнет в этом необходимость, он сможет обратиться к другому специалисту. Обсуждая это с клиентом, можно привлечь и некоторые доводы: "Практическая психология - это наука, поэтому мои личные особенности не играют такой уж большой роли, гораздо важнее профессиональная квалификация, которую вы сможете оценить, лишь начав работать со мной".

Бывает, что обратившийся за помощью человек начинает разговор с общих тем и вопросов, которые лично к нему не имеют никакого отношения - почему сейчас так много разводов, как влияют особенности современной ситуации в стране на отношения между людьми и т.д. Конечно, полностью игнорировать вопросы клиента не стоит, но интерес к "судьбам бытия" практически никогда не бывает основанием для обращения за консультацией. К тому же время консультанта ограничено, а разговор на общие темы может "съесть" ценные минуты, которых потом, когда человек начнет говорить о себе, не

хватит (винить же в этом можно лишь консультанта, а не клиента). Необходимо помнить, что подобная дискуссия чаще всего представляет собой одно из проявлений сопротивления, страха перед началом беседы и ее возможными последствиями, поэтому лучше воспользоваться удобным случаем и помочь клиенту преодолеть эту ситуацию, задав вопрос: "А почему вас волнуют эти вопросы, что привело сюда лично вас?". От прямого ответа клиент может уйти, но психологу следует предпринять такую попытку, и чем раньше это произойдет, тем легче будет для обоих сменить тему обсуждения.

Случается, что человек, пришедший в консультацию, просит консультанта помочь не ему самому, а кому-то еще. Его запрос может быть, например, таким: "Пригласите сюда мою жену (мужа), дочь (сына), он (она) не хочет идти сам (-а), а ему (ей) требуется помощь". Ситуация может дойти до курьеза, когда клиент начнет просить справку с подтверждением диагноза для кого-то из родственников, письмо в суд и т.д. В таких ситуациях психологу следует проявлять твердость: он работает только с теми, кто непосредственно обращается за помощью и кто готов обсуждать и анализировать свою жизненную ситуацию с точки зрения собственной ответственности за нее. Звонить, приглашать в консультацию, писать письма и т.п. - это значит вмешиваться в частную жизнь людей, зная о ней довольно мало и не представляя того, что думает о происходящем другая сторона. При этом стоит потребовать сориентировать на работу того, кто уже пришел в консультацию, напомнив, что в любом конфликте есть две стороны, и даже если влияние одной из них на то, как разворачиваются события, на первый взгляд, незначительно, оно, несомненно, существует. Разобравшись в том, каково оно, можно попытаться хотя бы в чем-то изменить ситуацию. Вступая в такую дискуссию, не следует забывать, что попытка приписать собственные проблемы другому является классической формой сопротивления, описанной и проанализированной на страницах многих книг и учебников по психотерапии (Бодалев А.А., Столин В.В., 1989; Gunnan A., Kniskern D., 1981).

О формах и типах сопротивления можно говорить еще очень много, но реально научиться работать с ними непросто, и лучше, если рядом есть кто-то, кто может дать хороший совет или показать эффективные способы работы на практике. Примеры, приведенные выше, лишь наметки, которые могут помочь сориентироваться начинающему консультанту.

#### Расспрос клиента

Представим себе, что все проблемы начала беседы решены, клиент начал рассказ о себе, переводя, таким образом, беседу на следующий этап, где главная задача консультанта - как можно лучше разобраться в его проблемах, понять, с чем связаны основные конфликты и тревоги. Условно разделим этот этап беседы на два подэтапа, на первом из которых психолог еще ничего не знает о клиенте и поэтому больше всего заинтересован в том, чтобы последний максимально полно рассказывал о себе и о своей ситуации. Второй же этап начинается тогда, когда консультант уже имеет достаточно информации для того, чтобы сформулировать психокор-реакционные гипотезы и начать их проверку.

Первая фаза расспроса клиента

Поскольку на этой фазе основная цель консультанта - "разговорить" клиента, ее реализации лучше всего будут помогать вопросы и реплики, максимально стимулирующие его на рассказ. Это "открытые" реплики типа: "Расскажите мне о ваших отношениях...", "Какая у вас семья?", "Когда и как это началось?" и т.д. Ответ на подобные вопросы и реплики проективен, каждый может говорить то, что важно для него, в каком-то смысле это просто предложение клиенту высказаться.

Естественно, пока клиент говорит, психолог не просто слушает, а работает. Условно можно выделить несколько направлений работы на этом этапе консультирования. Консультант 1) поддерживает контакт с клиентом; 2) стимулирует его на дальнейший рассказ; 3) способствует целенаправленному развитию беседы;

4) осмысливает то, что говорит клиент.

1. Наиболее эффективный способ поддержания контакта с клиентом в то время, как он говорит о себе, - внимательное, эмпати-ческое слушание. Для того чтобы клиент чувствовал, что его внимательно слушают, обычно достаточно того, чтобы консультант подбадривал и одобрял его, кивая или выражая свое согласие вставками типа: "Конечно", "Угу", "Да-да" (подробнее об этих техниках будет говориться в специальном разделе).

На этой фазе беседы часто выясняется: то, как интерпретирует свою ситуацию клиент, в чем и как он видит причины своих проблем, далеко от действительности, противоречиво, негативно характеризует других людей, выставляя в положительном свете рассказчика. Но работать с этим материалом, не соглашаясь с клиентом, указывая на его ошибки, на этом этапе не стоит. Обычно у психолога еще нет достаточной информации, опираясь на которую можно было бы скорректировать точку зрения человека, а возражения, выражения несогласия лишь активизируют сопротивление, разрушая пока только формирующийся положительный контакт. На этом этапе следует придерживаться принципа "принятия концепции клиента". Не стоит бояться, что из-за того, что психолог вначале не выражал несогласия с тем, что говорит клиент о себе и окружающих людях, высказывание впоследствии противоположного мнения на этапе коррекционного воздействия будет воспринято собеседником более негативно. Наоборот, часто уже в процессе рассказа точка зрения клиента изменяется, он готовится к принятию нового взгляда на себя и окружающих, иной концепции происходящего.

2. О стимулировании клиента на рассказ уже немного говорилось выше. К этому можно добавить, что к полезной для психолога информации следует отнести прежде всего историю возникновения проблемы (когда и в связи с чем она появилась); отношения клиента со всеми действующими в его рассказе лицами, их отношения к проблеме; представление о том, чем именно вызвана проблема с точки зрения самого человека и окружающих людей; происходившие когда-либо ухудшения и улучшения ситуации и с чем они могли быть связаны; чем именно вызвано обращение в консультацию, почему оно происходит именно сейчас, а не раньше или позже. Обо всех упомянутых выше моментах следует специально попросить рассказать. Вопросы, которые можно сформулировать на

основании указанных пунктов, должны быть достаточно широкими, и они обычно хорошо стимулируют клиента на рассказ.

3. Структурирование беседы необходимо как самому консультанту, так и клиенту. У клиента должно быть логичное представление о том, что и зачем говорится и обсуждается в данный момент. Это, с одной стороны, помогает избежать рецидивов сопротивления, поскольку клиент начинает ощущать, что за все происходящее во время приема ответствен не только консультант, но и он сам. Кроме того, понимание происходящего способствует концентрации внимания, повышению эмоциональной и интеллектуальной активности во время разговора. Структурирование беседы полезно и консультанту, поскольку позволяет эффективнее использовать время консультации: ведь если клиент может с легкостью проследить, откуда и как возникают те или иные темы в разговоре, с чем конкретно связаны вновь появляющиеся идеи, то, следовательно, нет необходимости что-то дополнительно повторять или объяснять.

Но в чем именно должно выражаться структурирование? Задавая какой-либо вопрос, меняя тему обсуждения, консультанту следует объяснить, почему он это делает, чем это вызвано. Вполне допустимо, если это объяснение будет несколько расходиться с тем, что на самом деле думает консультант по этому поводу; достаточно, чтобы для клиента соблюдалась хотя бы какая-то видимость логики всех переходов в разговоре. Реплики-связки могут выглядеть следующим образом: "Вы много говорите о своем отце, но, поскольку мы имеем дело с семейной ситуацией, мне бы хотелось, чтобы вы несколько слов сказали и о своей матери" или "Вы мне рассказали о том, каковы ваши отношения теперь, но для того чтобы разобраться в конфликте, мне необходимо знать, какими они были раньше и как и в связи с чем начали ухудшаться".

Другой прием структурирования беседы - краткое комментирование того, что говорит клиент, подведение итогов сказанного по тому или иному поводу: "Значит, с вашей точки зрения, большую роль в этом конфликте играют ваши бывшие коллеги по работе" или "Таким образом, вы мне рассказали о ваших отношениях с сыном на сегодняшний день".

Подобные реплики консультанта помогают клиенту оценить свой рассказ, проверить, не упущено ли что-то важное, что следует добавить.

4. Осмысление того, что говорит клиент - во многом, внутренняя работа психолога.

Это очень напряженный, сложный процесс. Молчать, но при этом понимать и анализировать все, что говорит собеседник, удастся далеко не каждому. Как часто приходится наблюдать в обыденной жизни ситуацию, когда кто-то "захватывает сцену" и начинает говорить о себе. Чаще всего собеседник, не имея возможности высказаться, теряет интерес к разговору, начинает "клевать носом", отвлекаться. Позиция консультанта обязывает к прямо противоположному поведению. О путях осмысления того, что говорит клиент, подробно будет сказано дальше. Здесь же коротко остановимся лишь на некоторых технических

моментах, которые могут помочь психологу быть активным и понимающим на протяжении всего разговора.

Для того чтобы полноценно участвовать в диалоге с клиентом, консультанту следует помнить имена, названия, даты, различные детали, упоминаемые клиентом. Кроме того, прямое "цитирование" сказанного им позволяет быстрее переориентировать клиента, продемонстрировать ему возможность другой точки зрения. Для того чтобы не упустить что-то важное, консультант может попробовать кое-что записывать во время беседы. Конечно, для этого прежде всего необходимо получить согласие клиента, но обычно это довольно легко. Проблемы могут возникнуть в другом, ведь вести записи и одновременно поддерживать контакт с собеседником довольно трудно, и в ситуации выбора следует всегда разрешать его в пользу контакта. Не стоит писать, когда клиент плачет, очень возбужден, рассказывает о чем-то сокровенном. Для того чтобы лучше концентрировать внимание на материале, консультант может вслух или про себя повторять последние перед паузой слова клиента. Такое повторение - хороший способ стимулировать на рассказ и поддерживать контакт, активно используемый в школе К. Роджерса (Rogers С., 1959).

Процесс расспроса, исходя из используемой здесь модели, занимает 25-30 минут, но 15-20 минут спустя после начала беседы консультант должен уже достаточно хорошо разбираться в проблемах и ситуации клиента, быть готовым к тому, чтобы перейти ко второй фазе расспроса - формулированию и проверке консультативных гипотез. Здесь уместно более подробно остановиться на том, что такое гипотезы в психологическом консультировании, как именно они формулируются и проверяются.

#### Гипотезы в психологическом консультировании

Каждая гипотеза - это попытка консультанта понять ситуацию клиента. При этом опросы, что же НА САМОМ ДЕЛЕ происходит, каковы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ** сложности отношений клиента с окружающими, являются абсолютно бессмысленными. Объективность в человеческих отношениях - вещь весьма относительная. Каждый участник смотрит на происходящее со своей точки зрения, опирается на свой жизненный опыт, собственные потребности, интересы и т.д. И пресловутая третья сторона, которой обычно отводится роль судьи, также не беспристрастна: у каждого есть свои взгляды на жизнь и принципы, и даже тому, кто ради истины пытается на время освободиться от них, не удастся далеко уйти от себя самого.

Но если консультант - не судья и не занимается объективным анализом ситуации, на чем же основывается психологическое воздействие?

В первой главе уже говорилось о том, что одна из важнейших задач психологического консультирования состоит в том, чтобы, показав клиенту, что его позиция неконструктивна и в чем именно она неконструктивна, помочь ему продумать более конструктивную позицию в своей жизненной ситуации, а затем реализовать ее в жизни. Гипотезы в психологическом консультировании -

это, по сути, варианты более конструктивных позиций в ситуации, вероятные способы переориентации клиента в его отношении к своим проблемам. Гипотезы консультанта основываются на том, что рассказывает клиент о себе и своих проблемах. Но это лишь база для их построения. Неопытный или непрофессиональный консультант на каждом приеме строит свои гипотезы заново, не имея ничего про запас. Но для профессионала, хорошо знакомого с различными теоретическими и практическими разработками в области консультирования и психотерапии, рассказ клиента представляет собой набор поведенческих паттернов, интерпретируемых с точки зрения той или иной разработанной концепции. Концептуальное видение того, о чем говорит клиент, значительно облегчает работу, позволяет лучше интерпретировать материал, быстрее находить то, что может помочь в сложившейся ситуации, оперировать большим количеством идей в понимании происходящего. А чем больше идей в гипотезе возникает у консультанта по поводу тех или иных высказываний клиента, тем больше он профессионально оснащен, тем легче ему работать. Но профессионал должен уметь не только осмысливать то, что говорит клиент, но и передавать, формулировать свое видение ситуации таким образом, чтобы обратившийся за помощью человек сумел понять и принять его. Вербально выраженная консультантом гипотеза является интерпретацией. Интерпретация - краеугольный камень психотерапии, поворотная точка процесса консультирования. Впервые начавший писать об этом З. Фрейд вряд ли мог представить себе, сколько книг и журналов в дальнейшем будет посвящено влиянию интерпретации на клиента. В учебниках и публикациях по консультированию и психотерапии гипотезам и возможностям их вербального выражения, то есть интерпретациям, уделяется особое внимание, широко практикуются разного рода специальные тренинги и обсуждения, позволяющие психологам научиться выдвигать гипотезы и вербально формулировать их, проводятся многочисленные исследования, направленные на прояснение того, когда, что и как лучше всего говорить клиенту.

Одно из важных различий психологического и врачебного приема состоит в том, что в медицине диагноз ставит один человек - врач и сообщает его другому - пациенту, консультант же осуществляет выбор более конструктивной позиции совместно с клиентом. Описываемый процесс можно пояснить следующей метафорой: гипотезы и интерпретации консультанта и взгляд на проблему, который в итоге принимается клиентом, отличаются как платье-полуфабрикат стандартного размера и платье из той же ткани и того же фасона, но специально сшитое для данного человека. Принятая клиентом гипотеза обрастает множеством значимых и характерных только для него фактов и переживаний, то есть она максимально индивидуализируется.

Прежде чем давать интерпретацию, пытаться изменить представление клиента о происходящем, консультант должен сначала сам для себя достаточно однозначно сформулировать, что же происходит в жизни клиента, то есть, проверяя возникшие у него гипотезы, он должен остановиться на одной, наиболее подходящей данному человеку в конкретной ситуации. Проверка же возникших гипотез является основным содержанием работы консультанта на следующем этапе беседы.



Вторая фаза расспроса клиента

Какие же средства существуют у консультанта, для того чтобы проверить возникшие гипотезы? Если в первой фазе расспроса консультант задавал широкие вопросы, провоцирующие клиента на монолог, то во второй фазе характер вопросов принципиально меняется. Формулировки становятся более тонкими, направленными на уточнение возникших у консультанта идей. Это уже вопросы по существу: "Сколько раз в неделю он возвращается после двенадцати?", "Когда именно у Вас впервые возникло ощущение, что она нездорова?". Консультанту следует стремиться к тому, чтобы ответы клиента соответствовали характеру задаваемых вопросов, то есть были точными и конкретными. Формулировки типа: "часто" или "давно" здесь не подходят. Для кого-то часто - это раз в неделю, для кого-то - каждый день. Чем точнее ответ клиента, тем более он объективен, тем больше он может быть рассмотрен не только с точки зрения того, как привык воспринимать свою ситуацию клиент, но и под углом зрения гипотез и интерпретаций, возникших у консультанта.

Основной и, пожалуй, самый надежный для консультанта подход к работе на втором этапе расспроса - это анализ конкретных ситуаций из жизни клиента, наглядно демонстрирующих его отношения с людьми, поведение в проблемных ситуациях, особенности выбираемых паттернов взаимодействия. Работа с конкретными ситуациями - для консультанта один из наиболее надежных способов проверить свои гипотезы. Широко известно, что чем подробнее человек говорит о чем-либо, чем больше конкретных деталей в рассказе, тем меньше отпечаток субъективности и односторонности и больше возможностей для понимания консультантом тех аспектов реальности, которые не воспринимаются или не замечаются рассказчиком. Мелкие детали ситуации труднее придумать или исказить, и они становятся своеобразными фильтрами, через которые проходит неосознаваемая или недооцениваемая клиентом информация. Но что же это такое - полный, подробный рассказ о конкретной ситуации, каковы основные требования к нему?

В подробном рассказе должно быть отражено, когда именно и в связи с чем возникла описываемая ситуация, где именно это происходило, кто принимал в ней участие, что конкретно говорили и сделали клиент и другие действующие лица, что он думал и чувствовал в то время, когда разворачивались события, что, с точки зрения клиента, в это время думали и чувствовали другие участники ситуации, чем эта ситуация окончилась, какие она имела последствия и на что оказала влияние.

Представим себе, что речь на приеме у психолога зашла о семейном конфликте, и рассказывает о нем жена. Для того чтобы ее рассказ мог рассматриваться как конкретная ситуация, клиентка должна сообщить о том, что каждый из супругов делал перед началом ссоры, как проходила ссора, когда именно клиентка почувствовала, что завелась и в связи с чем, из-за чего, с ее точки зрения, это чувство возникло, что говорила она сама и что отвечал ей муж, чем была вызвана ссора с его точки зрения (по предположению клиентки), как и в связи с чем ссора была прекращена, как разворачивались события дальше, долго ли отношения были напряженными, каковы последствия этой ссоры для их отношений.

Только услышав такой полный рассказ, консультант может подтвердить или

опровергнуть гипотезу, например, о том, что жена сама первая провоцирует конфликты, для того чтобы использовать их затем как средство давления на мужа, выдавая себя за жертву. Самостоятельный рассказ клиентов никогда не бывает настолько полным, чтобы сразу же удовлетворить психолога, и обычно вслед за описанием ситуации следует подробный расспрос.

Далеко не всегда клиент с легкостью отвечает на задаваемые психологом вопросы.

Часто приходится потратить довольно много сил на то, чтобы ответы были подробными и описывали реальные чувства и переживания, а не были бы рассуждениями на тему. Если на первом этапе расспроса позицию психолога можно охарактеризовать как пассивную, то здесь она становится, по возможности, активной, консультант предлагает альтернативы, задает детализирующие вопросы, стимулируя, по возможности, память клиента. Бывает, что клиент считает, что полностью забыл какие-то моменты. В такой ситуации психологу следует подбодрить его: "Вспомните хоть что-нибудь", "Не беда, если это несколько не соответствует тому, что было на самом деле, но Вы ведь можете, зная свою жизнь, максимально полно представить, как это могло быть".

Другая часто встречающаяся трудность для клиента в таком рассказе - описание собственных переживаний и чувств других людей. Именно чувства и переживания должны прежде всего интересовать консультанта, поскольку они обычно глубже отражают действительность, больше говорят о плохо осознаваемых, часто скрытых для самого клиента желаниях и конфликтах, лежащих в основе его проблем. Большинство людей мало прислушиваются к себе, не умеют анализировать свои переживания. То, что может сделать консультант для более глубокого анализа чувств и переживаний клиента, более подробно будет обсуждаться в следующей главе, здесь же хотелось бы подчеркнуть, что психологу следует проявлять настойчивость, всячески помогая при этом клиенту. Например, предлагать различные альтернативы, подбадривать: "Так вы разозлились или испугались, услышав это?", "Попробуйте описать свои чувства. Ведь даже если вы не обращали на это особого внимания, все же ничего не чувствовать в тот момент вы просто не могли. В жизни человека всегда есть не только мысли, но и чувства".

Особенно часто приходится слышать от клиентов: "Затрудняюсь ответить", когда речь заходит о переживаниях и состоянии других. В этой ситуации клиента можно заверить, что консультанту достаточно предположений. И это действительно так, поскольку особенности переживаний и поведения других людей психологу необходимы прежде всего для того, чтобы понять, как их воспринимает и оценивает клиент.

Для того чтобы гипотеза консультанта подтвердилась или была опровергнута, обсуждения одной конкретной ситуации недостаточно; необходимы хотя бы два-три таких примера. И только в том случае, если во всех обсуждаемых ситуациях прослеживается один и тот же паттерн поведения и переживания, гипотезу консультанта можно считать подтвердившейся или опровергнутой.

Существуют ли какие-нибудь принципы для отбора ситуаций, о которых следует расспрашивать клиента? Ведь каждый рассказ требует времени и напряженной работы, следовательно, выбор его заведомо не должен быть случайным.

1. Выбираемые ситуации должны быть тесно связаны с содержанием основных жалоб клиента, с теми моментами межличностных отношений, которые являются трудными, проблемными.
2. Обсуждаемые ситуации должны быть типичными, часто встречающимися в жизни клиента, чтобы по ним можно было судить об особенностях взаимоотношений в целом.
3. Желательно, чтобы эти ситуации были достаточно развернутыми, описывающими целостные паттерны взаимодействия, то есть негативные, позитивные и нейтральные характеристики отношений.

Так, жалобы матери на то, что ее дочь не заботится о порядке в квартире и обычно разбрасывает повсюду свои вещи, не может служить примером конкретной ситуации. В качестве таковой здесь может быть избран разговор матери и дочери, который начинается с того момента, когда мать, придя домой, обнаруживает книги и одежду разбросанными, начинает сердиться на дочку, чувствует обиду и, подойдя к ней, говорит: "Опять все постарому". Умелый профессионал с легкостью может развернуть эту ситуацию дальше, выясняя, за что конкретно она обиделась на дочь, что та ей ответила и подумала и т.д. Чаще всего бывает, что после того, как две-три такие конкретные ситуации обсуждены, консультант может с уверенностью сказать, какая из гипотез оказалась наиболее подходящей, какое именно поведение клиента приводит к тому, что в его жизни возникают проблемы, как можно ему помочь относиться к происходящему по-другому и соответственно вести себя. Это означает, что можно переходить к следующей фазе консультативной беседы - к оказанию психокоррекционного воздействия, к интерпретации того, что происходит.

#### Оказание психокоррекционного воздействия

Многие трудности начинающих консультантов связаны именно с этим этапом беседы.

Порой молодой специалист уже довольно хорошо представляет себе, что и как делает клиент, создавая свои проблемы, но как показать ему это - не знает. Этот этап действительно можно считать наиболее трудным, поскольку оказываемое воздействие не должно и не может носить форму просто совета или рекомендации. В чем именно состоит психокоррекционное воздействие, с чем связана его эффективность, можно описывать очень долго. Разные школы психотерапии и их авторы подчеркивают значение различных факторов при оказании психокоррекционного воздействия; ведущая роль в этом придается и катарсису, и изменению личностных структур, и приобретению смысла и т.д. (Фрейд З., 1989; Франкл В., 1990, Rogers К., 1959). Но в конечном счете эффект психокоррекционного воздействия - это тайна, понять которую до конца невозможно (а, может быть, и не стоит).

Каковы все же возможности оказания психокоррекционного воздействия, существуют ли какие-либо технические приемы, использование которых в диалоге может способствовать решению этой задачи? Пожалуй, самый простой способ оказания воздействия, который эффективен тогда, когда беседа хорошо организована и логично выстроена консультантом и в ней полностью использованы возможности анализа конкретных ситуаций, - это акцентирование противоречий в рассказе клиента,

переформулирование и реструктурирование окружающей его реальности при помощи комментариев типа: "В начале нашей беседы вы жаловались на то, что муж часто конфликтует с вами, но вы только что рассказали о нескольких ситуациях, в которых вы сами выступали инициатором конфликтов, а муж не только не пытался обвинить вас в чем-то, а, наоборот, искал пути примирения. Что вы по этому поводу думаете?" Поскольку в ходе приема активно работает не только консультант, но и клиент, по-новому осмысливая свою жизнь, то даже такого незначительного толчка может быть достаточно для того, чтобы клиент по-другому увидел происходящее. Таким высказыванием, не пытаясь открыть какие-то новые "глубины истины", консультант тем не менее предлагает иное, необычное для клиента видение его жизненной ситуации. Жена из жертвы превращается в преследователя, а муж уже не выглядит коварным и безжалостным, каким его в начале приема представляла клиентка. На этом примере хорошо видно также и то, как гипотеза консультанта о реальной расстановке сил в семье превращается в предлагаемую клиенту интерпретацию.

Даже если ответ клиента действительно свидетельствует о новом видении ситуации, это совсем не означает, что работа психолога окончена. Обычно это всего лишь набросок, первый шаг, и для того чтобы изменения приобрели устойчивые очертания, необходима дальнейшая работа специалиста. Задача консультанта на этом этапе состоит в том, чтобы еще раз внимательно проанализировать особенности поведения клиента, лежащие в основе проблем, не упустив при этом основополагающего вопроса: чего именно стремится добиться клиент своим поведением, какие его потребности удовлетворяются конфликтом. Любое неадекватное невротическое поведение всегда на каком-то уровне выгодно клиенту, поскольку тем или иным образом оно удовлетворяет те неосознаваемые потребности, которые по каким-либо причинам невозможно удовлетворить по-другому. Выгодность симптома является одним из основополагающих принципов современной психотерапии, об этом написано множество книг и пособий, это положение подробно обсуждается с точки зрения различных теоретических направлений и ориентации. Мы не будем здесь специально останавливаться на этом, поскольку в данной книге для нас более важными являются не теоретические, а технические аспекты консультирования. Тем же, кто недостаточно хорошо понимает эту аксиому психотерапии, порекомендуем ознакомиться с существующей литературой (Захаров А.И., 1982; Варга А.Я 1983; Берн Э., 1988; Фрейд З. 1989).

Задачи психокоррекционного воздействия можно считать реализованными только в том случае, когда не только в сознании консультанта, но и в сознании клиента выстроена своеобразная цепочка событий. Чувство или переживание клиента, длительно существующее или периодически возникающее в связи с логикой развития отношений, толкающее его на то, чтобы добиваться достижения своих целей и потребностей (любви, власти, понимания и т.д.)

- неадекватные средства, избираемые для реализации этих целей, приводящие к сложности во взаимоотношениях: негативная реакция партнера, часто усугубляющая проблемы клиента. Обычно на этапе психокоррекционного воздействия клиент достаточно хорошо представляет себе, как его

поведение и способы реагирования способствуют дестабилизации взаимоотношений. Но существуют ли позитивные варианты поведения в подобных ситуациях и каковы они, решить ему самостоятельно бывает трудно. Большую помощь в этом может оказать консультант, но, естественно, не предлагая конкретные советы и рекомендации. Только сам человек может понять и оценить, что действительно будет работать. Роль психолога при решении этой задачи состоит прежде всего в том, чтобы помочь клиенту сформулировать возможные альтернативы поведения, а затем, критически оценивая их, выбрать наиболее подходящий вариант.

В различных психотерапевтических школах и подходах существенно расходятся представления о том, что и как должен делать профессионал, для того чтобы ситуация клиента действительно изменилась. Так, например, в системной семейной терапии клиентам будут даваться развернутые предписания того, что и как им необходимо делать, в психоанализе же, напротив, психотерапевт никогда не заведет речи о том, что поведение пациента должно измениться, пока пациент сам не начнет рассказывать об уже происходящих в его жизни изменениях (Gurman A, Kniskern D., 1981; Shafer R., 1983). Однако подобная вариативность - удел психотерапии, краткосрочное консультирование в этом плане более однозначно: клиенту следует помочь как-то изменить свою ситуацию, но при этом не стоит стремиться к каким-то значительным результатам и следует опираться прежде всего на то, насколько готов к изменениям сам клиент.

Обсуждение возможностей иных вариантов поведения и реагирования можно начать с вопросов типа: "Как вам кажется, а можно ли было бы вести себя в этой ситуации как-то по-другому?" или "Но ведь если вы просто будете высказывать свои претензии, это будет выглядеть почти так же, как вы ведете себя сейчас?" Цель консультанта при этом - помочь клиенту сформулировать как можно большее число возможных вариантов поведения, а затем, внимательно анализируя их, выбрать то, что является наиболее подходящим для данного человека в его ситуации. Чем более конкретным, разработанным будет вариант позитивного реагирования клиента, тем больше шансов, что он действительно изменит свое поведение и отношение к ситуации.

К сожалению, такая тщательная проработка позитивных вариантов поведения происходит не так часто. Для этого либо не хватает времени на приеме, либо сама по себе возможность иного отношения к сложившейся ситуации для клиента настолько нова и непривычна, что требует длительного осмысления и привыкания к ней. В этом случае не стоит настаивать на немедленной проработке позитивных поведенческих паттернов. Данная тема может быть предложена как материал для следующей встречи, о желательности которой в этом случае стоит специально сказать. Конечно, часто в силу различных причин человеку приходится самому обдумывать и решать, как ему быть дальше. Но даже отпуская его для такого самостоятельного осмысления, консультанту следует подчеркнуть, что реальные изменения необходимы, понимание себя и ситуации без проявления этого вовне может не привести к желаемым изменениям в отношениях.

Процесс воздействия далеко не всегда складывается гладко. Иногда для того, чтобы пришедший в консультацию человек хотя бы в чем-то изменил свое отношение к собственной жизненной ситуации, бывают необходимы дополнительные средства, более активная и настойчивая позиция психолога. Один из таких приемов - попытка расширить восприятие ситуации клиентом, которому предлагают взглянуть на происходящее с позиции других участников ситуации и оценить их глазами собственное поведение: "Вы ежедневно пытаетесь добиться помощи от мужа, напоминая ему о его семейных обязанностях. Как вы думаете, а как он относится к этим вашим попыткам, как воспринимает и оценивает то, что вы делаете?" Бывает, что клиенту трудно представить себе позицию другого человека, собственное поведение кажется ему настолько однозначным, что реакции и поступки другого воспринимаются как странные и необъяснимые, а необходимость собственных изменений представляется неочевидной. Тогда, оказывая психокоррекционное воздействие, психолог может занять еще более активную позицию. Так, консультант может спросить: "Как вы думаете, если бы вам напоминали об этом так часто и в абсолютно неподходящих для вас ситуациях, как бы вы к этому относились, какова была бы ваша реакция?" Или еще более жестко (но тогда то, что говорит консультант, должно быть очевидным): "Вы наверняка знаете о том, что подростки очень уязвимы, для них очень важно чувствовать свою самостоятельность. То, что делаете вы по отношению к своему сыну, очевидно ограничивает его, лишней раз напоминает ему, что он зависит от вас, и поэтому вряд ли может способствовать налаживанию ваших отношений с ним".

Обычно такого рода заявления консультанта не вызывают резкого отпора, а скорее наталкиваются на защитную реакцию типа:

"Ну, а как иначе можно себя с ним вести?" Такого рода реакция - уже шаг к дискуссии, свидетельство готовности к определенным изменениям. Ответ психолога на этот вопрос во многом зависит от проблем клиента и его жизненной ситуации, но главное, чтобы консультант не боялся выражений сомнения и несогласия со стороны собеседника. Чаще всего, отталкиваясь от них, можно наиболее успешно продемонстрировать клиенту, что именно он делает и как он делает то, что приводит к возникновению трудностей в его жизни. К такой тонкой материи, как психокоррекционное воздействие, мы еще вернемся в следующей главе, говоря о некоторых конкретных приемах консультирования, а также в последующих главах, обсуждая различные случаи обращения клиентов за психологической помощью. Завершая этот раздел, подчеркнем еще раз, что психокоррекционное воздействие - это прежде всего попытка изменить отношение клиента к себе, к собственному поведению, и только как следствие этого изменения происходит облегчение жизненной ситуации, решение возникших проблем.

#### Завершение беседы

Казалось бы, что после того как психокоррекционное воздействие осуществлено, беседа может завершиться. Формально это, бесспорно, так, но как в романе бывает эпилог, так и в беседе необходим еще один этап, в ходе которого психолог должен осуществить целый ряд мероприятий, без реализации которых эффективность даже самого успешного воздействия может быть значительно

снижена. К их числу можно отнести следующее: 1) подведение итогов беседы (краткое обобщение всего происшедшего за время приема); 2) обсуждение вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента с консультантом или другими необходимыми специалистами; 3) прощание консультанта с клиентом.

Остановимся последовательно на каждом из этих пунктов. 1. В консультировании важно, чтобы психолог и клиент не просто пришли к некоему совместному выводу или решению, но и то, как этот вывод или точка зрения были достигнуты в ходе беседы, то есть на каких конкретных фактах из жизни клиента он основан. Забывание, непонимание клиентом этого важнейшего момента является одним из основных механизмов сопротивления психологическому воздействию, когда казавшиеся замечательными идея или путь изменения взаимоотношений вдруг начинают восприниматься клиентом как необоснованное, непонятное откуда возникшее решение. Бывает также, что у самого клиента после посещения психолога возникает желание обсудить с кем-то происходящее, поделиться новыми идеями и переживаниями, и тут оказывается, что вместо подробного и логичного рассказа человек, активно работавший во время приема, с трудом может вспомнить, о чем вообще был разговор. Таких проблем можно с легкостью избежать, если в конце беседы консультант подведет ее итог, обобщит, о чем и зачем говорилось во время приема, выстроит основную логику сеанса. Пересказ содержания беседы должен быть действительно очень коротким: клиент не запомнит его и только запутается, если он будет длиннее трех-четырёх предложений. Важно, чтобы все, что назвал консультант, действительно обсуждалось во время приема и именно теми словами, которые используются для подведения итога, иначе в конце приема может вдруг возникнуть неожиданный спор с клиентом о терминах. Такой краткий пересказ содержания беседы может звучать, например, следующим образом: "Наш с вами сегодняшний разговор был посвящен вашим отношениям с дочерью. Мы говорили о том, что ваши конфликты с ней в основном связаны с тем, что ей кажется, будто вы постоянно учите ее, вы же хотите ей выразить свое беспокойство за нее, помочь советом. В ходе нашего разговора мы с вами пришли к выводу, что если бы вы смогли по-другому выразить свои чувства, рассказали бы ей о своих тревогах и переживаниях, ваши отношения с ней, вероятно, изменились бы к лучшему. Ну что же, дело за вами!"

Если у клиента есть вопросы, какие-то не высказанные идеи и соображения, то краткое подведение итогов беседы поможет ему их сформулировать, поэтому целесообразно предоставить клиенту возможность отреагировать на окончание беседы, выдержав хотя бы некоторую паузу после того, как итог подведен.

2. Подавляющее большинство клиентов, впервые обращающихся за психологической помощью, ориентированы на разовый прием (этот феномен характерен не только для нашей страны, а распространен практически всюду (Gaunt S.T., 1985). Безусловно, в реальности за один консультативный час можно сделать очень мало, но, во всяком случае, можно попытаться привить человеку вкус к размышлениям о себе и окружающих людях, веру в то, что работа с профессионалом может действительно помочь в решении личных проблем. Если нет каких-либо особых оснований,

консультанту не следует настаивать на последующих встречах, достаточно, чтобы клиент знал о том, что возможность обращения за помощью существует, и даже в том случае, если серьезных проблем не возникает, всегда найдется нечто, о чем можно будет поговорить с психологом. Приглашение обращаться в случае необходимости выглядит более весомо, если консультант назовет клиенту свои регулярные дни и часы приема (или какие-то другие необходимые координаты) и даст понять, что какой-то шаг в развитии отношений уже сделан. Хорошо, если это утверждение можно подтвердить чем-то практически. Например, пообещав, что обращающихся повторно записывают вне очереди (за другую плату, в другом месте и т.д.).

Таким образом, заключительная реплика психолога может иметь следующий вид: "Я считаю, что мы с вами сегодня неплохо поработали. Если у вас возникнет желание обсудить со мной еще раз эту или любую другую ситуацию, я буду рад/-а/ встретиться с вами снова. Обычно я принимаю здесь по вторникам и четвергам во второй половине дня. Вас запишут вне очереди, если вы скажете, что уже были у меня на приеме".

Нередко в ходе приема выясняется, что есть необходимость в помещении для получения помощи специалистов другого профиля либо у самого клиента, либо у кого-то из близких. Круг специалистов, потребность в которых чаще всего возникает после приема в психологической консультации, невелик - в основном это психиатры и юристы. Поскольку консультанту достаточно регулярно приходится рекомендовать обратиться к ним, лучше, если он не просто посоветует клиенту, к кому именно стоит еще пойти, но и назовет адрес и время приема. Идеальный вариант - это когда психолог работает с такими специалистами в сотрудничестве, имеет регулярную возможность обращаться за помощью и советом, ведет общих клиентов. Но даже если это не так, информация о том, где, кто, когда ведет прием, не только украсит беседу, но и повысит вероятность того, что клиент действительно обратится по указанному адресу (довольно много людей, испытывают трудности именно на этапе выяснения того, где и что находится, особенно в нашей стране, где получение пустяковой справки часто становится настоящим делом).

Один из самых удачных вариантов завершения первой беседы - принятие решения о том, что контакты клиента с консультантом продолжатся и они встретятся еще один или несколько раз. Как показывают исследования, для того чтобы повысить вероятность повторного прихода клиента и успешной работы с ним, консультант должен в конце первой встречи достаточно четко сформулировать, какие именно задачи будут решаться в ходе последующих встреч и сколько конкретно встреч может для этого понадобиться (Gaunt S.T., 1985). В дальнейшем эта договоренность может меняться, но лучше, если клиент хорошо представляет, что именно его ждет. Это поможет ему работать более эффективно и целенаправленно, более конструктивно строить взаимоотношения с психологом, не боясь попасть в зависимость от него. Не стоит откладывать в долгий ящик и решение вопроса о том, когда именно состоится следующая встреча, об этом не стоит созваниваться дополнительно и т.п., поскольку после перерыва или в ожидании дополнительной



договоренности желание прийти может угаснуть. Лучше, если сразу будет назван день и час следующей встречи, удобный и консультанту, и клиенту. Эффективность встреч может значительно повыситься, если их время будет постоянным, так же как и место.

В случае договоренности о повторной встрече бывает полезно обменяться с клиентом телефонами. Жизнь изобилует случайностями - кто-то заболел, отправится в срочную командировку и т.д. Возможность предупредить партнера об этом заранее и не ставить перед фактом отсутствия на приеме полезна обоим. Необходимо отдельно сказать о случаях, когда клиент готов и хочет работать дальше, но консультант по каким-то причинам не может его "взять" - надолго уезжает куда-то, слишком занят и пр. Не стоит в этом случае откладывать работу с человеком, тем более, что необходимость помочь может быть срочной. Психологу всегда следует работать в сотрудничестве с коллегами, чувствуя локоть соседа. Возможность передать клиента, порекомендовать ему кого-то другого - свидетельство включенности специалиста в профессиональное сообщество, и обычно это воспринимается вполне нормально. Необходимо лишь объяснить, чем именно вызван такой шаг, и проследить за тем, чтобы клиент дошел до предназначенного для него специалиста. Естественно, коллега должен быть предупрежден о приходе и иметь хотя бы минимальную информацию об уже состоявшемся приеме, для того чтобы у обращающегося за психологической помощью не возникло ощущение, что на первой встрече время было потеряно зря.

Планируемая встреча - часто хороший повод для клиента, чтобы начать более активно работать над собой самостоятельно, размышлять о себе и других. Помочь ему в этом могут домашние задания, предлагаемые клиенту консультантом в конце встречи. Обычно в качестве домашнего задания выбирается нечто, что уже обсуждалось в ходе беседы и что, по мнению обоих собеседников, полезно было бы скорректировать, изменить или глубже понять в результате наблюдения или тренировки. Домашние задания могут выполняться письменно: либо как одноразовые записи, либо в виде ведения дневника, но часто бывает достаточно просто попросить клиента подумать о чем-то или что-то сделать. Сам факт, что после получения домашнего задания клиент чувствует себя включенным в процесс консультирования, активным и полноправным его участником, значительно повышает эффективность работы консультанта, способствует углублению и укреплению межличностного контакта. К проблеме домашних заданий мы еще вернемся в последующих главах, пока же необходимо отметить, что, даже если домашнее задание уже было сформулировано в процессе беседы, следует еще раз повторить его в конце приема не только для того, чтобы клиент не забыл о нем, но и для того, чтобы он имел возможность еще раз обсудить с психологом, в какой форме и как его следует выполнять, выразил возможные возражения или идеи.

3. Прощание с клиентом - во многом ритуальный акт, но оно не должно выглядеть формальным, и у человека не должно возникнуть ощущение, что как только он выйдет за дверь, его образ полностью исчезнет из сознания консультанта. Клиента следует проводить хотя бы до двери, по возможности сказать несколько теплых слов на прощание. Об использовании имени клиента подробнее будет говориться

далее, здесь же подчеркнем, что обращение по имени при прощании укрепляет ощущение того, что работа с психологом прошла успешно, что возникшие на приеме отношения не просто формальность. Следует избегать ситуации, когда в дверь, открытую для уходящего клиента, врывается другой. Такой поток может оттолкнуть тех, кому важны личные доверительные отношения с профессионалом. Может случиться, что прием прошел не слишком удачно: клиент недоволен, выражает претензии. Не стоит бояться обсудить это с ним, сформулировать еще раз, с чем, с точки зрения психолога, связана неудовлетворенность, порекомендовать ему что-то, пусть даже на данном этапе для клиента это звучит нереально или невыполнимо. Но особенно важно, чтобы и в этом случае психолог оставался профессионалом до конца - был готов признать возможные ограничения своей компетенции, не вступал в излишние споры и пререкания и вежливо и достойно сумел завершить беседу. Бывает, что неудовлетворенный приемом человек некоторое время спустя приходит к другому выводу, начинает с благодарностью вспоминать свой визит в консультацию.

Итак, мы с вами завершили анализ консультационного часа, особенностей беседы и поведения консультанта с клиентом во время приема. Очевидно, что для того, чтобы понастоящему научиться вести прием, этих знаний далеко не достаточно. Работать понастоящему в данной области может только тот, кто прошел школу работы под руководством более опытных коллег - учителей и супервизоров. В процессе консультирования неизбежно возникают неожиданные, непредвиденные ситуации, решать которые можно, только опираясь на советы более опытных коллег.

### 3. ТЕХНОЛОГИЯ ВЕДЕНИЯ БЕСЕДЫ

Далекому от психологического консультирования человеку может показаться, что в том, как консультант беседует со своим клиентом, нет ничего особенного: один из собеседников просто рассказывает другому то, что его волнует. Каким бы парадоксальным на первый взгляд ни было утверждение о том, что чем меньше обратившийся за психологической помощью человек воспринимает роль консультанта как ведущего, тем лучше, - оно, несомненно, является верным. В такой ситуации клиент более активен, легче принимает и обсуждает предлагаемые ему комментарии и интерпретации, более конструктивно подходит к проблеме необходимости изменения своего поведения и отношений.

Профессионально овладеть мастерством ведения консультативного диалога можно только на практике, работая вместе с тренером или супервизором, который комментировал бы неточности, указывал и исправлял ошибки в работе. Именно для этого в процессе подготовки консультантов широко используются современные средства аудио- и видеозаписи, позволяющие более внимательно фиксировать каждый шаг развития консультативной беседы. Тем не менее, ниже мы сформулируем некоторые базовые принципы организации диалога с клиентом, прокомментируем возможности использования некоторых техник работы в консультировании, знание и понимание которых может во многом помочь начинающим консультантам.

### Ограничение речи консультанта в диалоге

В ходе приема говорит в основном клиент; реплики, замечания, интерпретации консультанта должны быть по возможности более краткими и редкими. Для того чтобы успешно следовать этому принципу, надо хорошо представлять себе, зачем это, собственно говоря, нужно.

Прежде всего, время беседы ограничено с той целью, чтобы оно использовалось максимально эффективно, консультант как можно больше узнал и понял о клиенте, а тот, в свою очередь, как можно больше пережил и осознал за время приема, для чего ему должно быть предоставлено как можно больше активного времени - времени для того, чтобы говорить.

Существуют и другие основания для подобного поведения консультанта. Один из простейших и наиболее древних приемов психотерапии состоит в том, что клиент выговаривается. За счет того, что собеседник внимательно и эмпатически слушает, создавая, таким образом, атмосферу полного доверия, у рассказчика возникает ощущение облегчения, освобождения от напряжения и беспокойства. Этот прием часто неосознанно используется среди близких, когда тому, кто попал в беду и страдает, говорят: "Выплачись, выговорись - будет легче".

Облегчение состояния, разрядка после сильного эмоционального переживания была известна еще в Древней Греции. Аристотель дал этому название "катарсис", то есть очищение - от греческого "katharsis". В классическом психоанализе считалось, что достижение катарсиса является важнейшим механизмом излечения пациента (Краткий психологический словарь, 1985). Выговориться, быть выслушанным - одна из насущных потребностей многих людей, обращающихся за психологической помощью. Часто, в силу особенностей собственной ситуации или характера, у них нет непредвзятого и внимательного собеседника, в роли которого выступает консультант во время приема. Поэтому ситуация, когда человека просто внимательно и с уважением слушают, может оказать исцеляющее воздействие, помочь стать более уверенным и спокойными.

Когда человек говорит с другим, рассказывает о себе, он не просто выговаривается, выплакивает свою боль. Рассказывать другому - это большая внутренняя работа. Казалось бы, каждый клиент много раз обдумывал и анализировал свою ситуацию, прежде чем обратиться за психологической помощью. Но рассказывание другому и обдумывание про себя - это две разные реальности. Появление другого заставляет человека быть более критичным, логичнее осмысливать различные факты, подробнее останавливаться на деталях. Ориентированный на собеседника рассказ более осмыслен, завершен. Об особенностях диалога по сравнению с монологом в психологии написано очень много (Хараш А.У., 1977; 1983;

Выготский Л.С., 1982 и др.), для нас же важен прежде всего тот момент, что присутствие консультанта углубляет понимание клиентом собственных проблем, способствует принятию необходимых решений, являясь таким образом важной составляющей психологического воздействия.

Иногда обстоятельства, приведшие человека к психологу, связаны с негативными, трудными переживаниями и поступками, о которых стыдно и неприятно рассказывать другим. В этом случае

немногословность, краткость консультанта позволяют клиенту меньше обращать внимание на то, что рядом с ним находится собеседник, меньше заботиться о том, как именно он относится к рассказу и насколько сам рассказ социально желателен. Кроме того, много говоря о себе, человек оказывается как бы в собственной реальности, в которой легче вспоминаются детали и связываются события, меньше проявляется сопротивление. Однако, каким бы молчаливым ни был консультант, он практически всегда рискует сказать что-то лишнее, что может быть неправильно воспринято клиентом. Так, согласие психолога с чем-то, выраженное словом "конечно", может стать для мнительного клиента основанием считать, что другие варианты поведения в данной ситуации заслуживают негативного отношения; реплика типа "Почему вы так о себе говорите?" может быть понята как выражение крайнего осуждения и т.д.

Случается, что такое ложное представление о позиции консультанта, возникшее у клиента во время беседы, накладывает на нее серьезный отпечаток. Обратившийся за помощью человек чувствует себя непонятым, не нашедшим поддержки. Подобные переживания могут стать основой для конфронтации; клиент может вдруг вспомнить в конце беседы: "Вы сказали, что ..., но мне кажется, что вы все же не правы". Выяснение того, что именно и кто сказал или хотел сказать - бесперспективное занятие, которое к тому же может отнять уйму времени. Поэтому если психолог не знает, что именно или как следует спросить или сказать, лучше промолчать или стараться говорить максимально просто и кратко. Конечно, молчание - не панацея от ошибок, к тому же не раскрывая рта, невозможно оказать воздействие на клиента, подвести его к изменению своей позиции и отношения с окружающими. Как же на практике выглядят такие особенности речи психолога, как краткость и немногословность? Прежде всего, если клиент сам говорит по делу, нужно стараться по возможности ничем его не перебивать, с пониманием и уважением относиться к тем паузам и остановкам, которые встречаются в рассказе. Паузы, не превышающие 1-2 минуты (а это в беседе воспринимается как очень большой отрезок времени), вполне естественны и означают, что человек работает, активно осмысливает свою жизнь. Но когда все же приходит черед говорить консультанту, как ему лучше всего это делать? Остановимся на некоторых основных принципах, которым нужно следовать.

Приближение разговорной речи консультанта к языку клиента

Речь консультанта не должна восприниматься как нечто чуждое и непонятное, она должна быть максимально встроена в рассказ клиента, то есть то, что говорит консультант, должно быть приближено к особенностям речи клиента.

Первым шагом на пути реализации этого требования является освобождение речи профессионала от слов и выражений, которые могут быть неправильно поняты или истолкованы собеседником во время приема. Усложненность речи консультанта часто приводит к тому, что клиент замыкается, эмоционально дистанцируется, перестает понимать и интересоваться тем, что происходит. Как это ни странно, но требование говорить просто и ясно, без использования каких-либо специальных терминов, вызывает

затруднения у психологов-профессионалов. В языке психологов существует целый ряд слов, являющихся терминами, которые, тем не менее, употребляются в кругу коллег столь часто, что их терминологические корни теряются и они становятся частью разговорной, обыденной речи. Достаточно привести в качестве примера такие слова, как адекватный и паттерн, которые употребляются буквально на каждом шагу, но при этом остаются непонятными и пугающими для непосвященных.

Следующим шагом в приближении языка консультанта к языку клиента является максимальное использование консультантом тех слов и выражений, которые содержатся в речи клиента. Даже если с точки зрения здравого смысла они не совсем точны и удачны, консультанту следует придерживаться словарного запаса клиента, чтобы добиться лучшего понимания и избежать возможного сопротивления клиента. Неумение точно услышать и использовать во время приема то, что говорит собеседник, может привести к возникновению таких неконструктивных диалогов, как, например, следующий:

Клиентка: Я так за него волнуюсь, когда он уезжает. Консультант: То есть, когда его нет, вы за него переживаете. Клиентка: Да нет, я бы не сказала, что особенно переживаю, просто волнуюсь, и все.

Консультант: Я именно о том и говорю, как вы реагируете на его отсутствие.

Клиентка: Но вы считаете, что я переживаю, я бы так не сказала, слегка волнуюсь, вот и все.

Вслед за таким вступлением можно представить целую дискуссию о том, чем отличаются "волнуюсь" и "переживаю". Наверняка большинство людей сочтут эти слова в данном контексте синонимами. Но если клиент видит в каком-либо слове особый смысл, консультанту не следует настаивать на своем, в противном случае межличностный контакт может быть значительно осложнен уже в первые минуты приема.

#### Краткость и точность высказывания консультанта

Данное требование означает не просто то, что профессионал во время приема не должен говорить о чем-то, не относящемся к делу. Даже необходимые в ходе работы вопросы и замечания должны быть максимально подогнаны к тому, что говорит клиент. Так, консультанту не следует говорить излишне витиевато, красиво или, наоборот, слишком грубо; с осторожностью он должен подходить и к использованию метафор и сравнений.

Сформулируем несколько общих рекомендаций, которые могут помочь психологу вести диалог:

1. Не следует пускаться в излишние объяснения, почему и как задается данный вопрос или обсуждается данная тема в ходе беседы. Если с клиентом установлен контакт, многие вещи воспринимаются буквально с полуслова. К примеру, явно неудачным будет следующее обращение: "В начале беседы вы говорили о том, что ваша жена, с вашей точки зрения, излишне много времени тратит на посещения различных косметичек и массажисток и обсуждение своего внешнего вида с подругами. Можно ли сказать, что вам эта черта в ее поведении не нравится?"

Длинное вступление с объяснением того, что и по какому поводу говорил клиент, здесь абсолютно излишне. Достаточно было бы спросить: "А вам не нравится, что ваша жена столько времени и внимания уделяет тому, как она выглядит?" Стремление консультанта уточнить провоцирует аналогичные тенденции у клиента, и в результате эти взаимные уточнения начинают выступать как сопротивление дальнейшему углублению диалога.

2. Один из наиболее удобных типов вопросов в консультативном диалоге - краткие вопросы, в которых по возможности опущены слова, которые так или иначе могут быть поняты из общего контекста беседы. Такое сокращение вопросов и высказываний приводит к тому, что соотношение времени говорения увеличивается в пользу клиента. Краткие вопросы легче встраиваются в диалог и в итоге начинают восприниматься пришедшим в консультацию как собственная внутренняя речь. В примере, использованном в предыдущем абзаце, консультанту достаточно было бы спросить: "А вам это не нравится?" Вопрос, заданный в подобной форме, должен прозвучать точно в контексте, чтобы это указание имело тот смысл, который в него вкладывает консультант.

3. Чаще всего целью вопросов и комментариев психолога является сбор дополнительной информации. Но при этом он не детектив и не стремится обнаружить какую-то конкретную деталь или цифру, а узнать как можно больше о самом клиенте и окружающих его людях. Высказывания консультанта - это поисковые шаги, направленные на прояснение общей картины, которую ему необходимо хорошо представлять. Чем более проективными, повествовательными и спонтанными будут ответы клиента, тем лучше. Какими правилами можно руководствоваться, формулируя вопрос, провоцирующий такие ответы?

В наиболее простой форме такой вопрос может состоять всего из двух частей: первая будет выполнять функцию указания на некоторое событие или действие, требующее уточнения, а вторая - просто вопросительное слово. Например: "Вы встретились с ней... и что?", "Он этого не знает... но почему?" и т.д. Такие формулировки не содержат в себе ничего лишнего, максимально конкретны и ясны, а следовательно, с легкостью могут быть поняты клиентом. При этом констатирующая часть такого вопроса - идеальна, поскольку представляет собой цитату, точное повторение того, что было сказано клиентом, а консультант просто добавляет к уже прозвучавшей в разговоре формулировке вопросительное слово. В консультативном диалоге возможны и еще более краткие реплики психолога, также успешно достигающие своей цели. В подобных формулировках от высказывания остается только вопросительная часть: "И что?", "А почему?". В контексте беседы такие формулировки должны обязательно прозвучать вовремя. Тогда то, что консультант задал этот вопрос, может вообще остаться незамеченным клиентом, у него может возникнуть ощущение, что все, что он рассказывает о себе, возникает совершенно спонтанно, а, следовательно, и говорить ему будет легче, и рассказ будет более откровенным и подробным. Нередко начинающим консультантам хочется как можно больше украшать и разнообразить свою речь, формулировки типа "и что?" кажутся скучными и однообразными, наводят на мысль, что клиент будет негативно реагировать на однообразное

повторение одного и того же вопроса Но опасаться этого не следует; чаще всего такие сомнения бывают связаны с тем, что психолог не умеет задавать подобные вопросы, плохо владеет тоном и интонациями собственного голоса, за счет которых использование в диалоге одних и тех же высказываний звучит по-разному, насыщено и ярко.

#### Анализ эмоциональных переживаний

Мы уже выяснили, что консультанту следует говорить максимально кратко, акцентируя и уточняя то, что действительно является важным и представляет интерес с психологической точки зрения. Но на основании чего консультант решает, что является важным, а что нет?

Отвечая на этот вопрос, нельзя не вспомнить о значении теоретических изысканий для психологического консультирования. Каждый из психотерапевтических подходов по-своему структурирует реальность, по-разному понимает то, что происходит или может произойти с клиентом. Так, транзактный аналитик прежде всего ориентируется на сценарии, которые человек неосознанно проигрывает в своей жизни (Берн Э., 1988), сторонник гуманистической психологии больше склонен обсуждать проблемы смысла и понимания окружающих (Rogers

C., 1959), свои реальности постараются выстроить психоаналитик, системный семейный терапевт (Фрейд З., 1989, Satir V., 1983) и т.д. Каждый из них по-своему прав, так как реальность многогранна и столь же многогранны и многолики проблемы клиентов. Но осознание факта теоретического "изобилия" вряд ли послужит надежной опорой для начинающего консультанта, скорее он окажется в тупике от понимания того, что существует множество правомерных интерпретаций, а ему за какие-то 50-60 минут беседы необходимо выбрать и красиво сформулировать для клиента что-то одно.

О простейших алгоритмах работы с различными проблемами клиентов мы будем говорить подробнее в следующих главах. В них мы постараемся показать, какими могут быть наиболее простые и конструктивные подходы к консультированию людей с определенными типами жалоб. Но даже отчетливое представление о том, куда именно стоит двигаться в работе с клиентом, с чем и как могут быть связаны его проблемы, не дает ответа на вопрос, как выйти за пределы рационализации, за пределы того, что человеку давно известно о себе и о других, и шагнуть несколько глубже, ближе к его сокровенным и часто неосознанным желаниям и стремлениям.

В том, что рассказывает клиент о себе и о других, можно условно выделить два плана. Первый - это оправдания, объяснения, логически выстроенные детали рассказа. Независимо от того, будет клиент к этому стремиться или нет, содержание данного плана направлено на то, чтобы доказать и проиллюстрировать мысли и оценки, которые не раз уже приходили клиенту в голову по поводу себя и окружающих людей. Обычно в подобных рассуждениях содержится значительный элемент социальной желательности, стремления поддержать свой авторитет и престиж в глазах консультанта, они меняются в зависимости от настроения клиента, отношений со значимыми людьми, личности собеседника и т.д.

С точки зрения задач консультирования, понимания и анализа более глубоких мотивов поведения человека, гораздо больший интерес представляет второй план - эмоции, чувства, переживания, связанные с ситуацией и отношениями. Объяснить, почему те или иные слова были сказаны в определенный момент, можно по-разному, но пережитые при этом чувства останутся неизменными, порожденными определенными факторами, пусть даже для самого человека их причины остались непонятными или незамеченными. И чтобы помочь клиенту разобраться в том, что действительно с ним происходит, научиться по-другому реагировать и контролировать себя, необходимо обратиться к плану эмоциональных переживаний. О чем бы ни рассказывал клиент, консультанту следует стараться как можно больше узнать о том, что он переживал и чувствовал в соответствующие моменты времени, задавая специальные вопросы. По сути своей эти вопросы могут быть очень простыми: "А что вы почувствовали, когда...?", "А как вы на самом деле относитесь к ...?". Понять, проанализировать свои переживания нелегко. Часто люди затрудняются отвечать на такие вопросы, ссылаясь на свою забывчивость, невозможность разобраться в себе и пр И это не просто отговорки. Многим действительно нужна помощь профессионала, для того чтобы ответить на подобные вопросы, поскольку у таких клиентов нет привычки анализировать себя, нет адекватного представления о том, что такое чувства и какова их роль в определении поступков и отношений человека. Да и консультанту не так просто работать на уровне чувств. Существует множество специальных техник, использование которых в процессе беседы может помочь ему справиться с этой задачей. Обсудим некоторые из них поподробнее.

#### Альтернативные формулировки

Нередко клиенту трудно представить себе, что можно чувствовать в той или иной ситуации. Простейший способ помочь ему - предложить альтернативные формулировки ответа. Альтернатив, предлагаемых клиенту для ответа на тот или иной вопрос, не должно быть много - достаточно двух-трех, и, в сущности, даже не важно, как именно они звучат. Цель формулирования альтернатив - не поиск правильного варианта ответа, а стимулирование его, демонстрация некоторых образцов, отталкиваясь от которых легче описать собственные чувства.

Умение формулировать альтернативы - важный профессиональный навык. Они должны буквально отскакивать от зубов в нужную минуту. Этот навык во многом зависит от теоретических познаний консультанта в психотерапии и консультировании, поскольку в каждой ориентации предлагаются свои варианты глубинной детерминации причин поведения человека, основанной на чувствах и переживаниях.

В качестве примера такой достаточно удобной и простой схемы, при помощи которой можно с легкостью формулировать предлагаемые клиенту альтернативы ответов буквально для любой ситуации, приведем детерминацию причин поведения человека, предложенную в своих работах К. Хорни. С ее точки зрения, любой поведенческий паттерн может быть отнесен к одной из трех условных групп:



от людей - уход от межличностных отношений и контактов; к людям - ориентация на взаимодействие и межличностные отношения;  
против людей - стремление к разрушению контактов и межличностных отношений (Homey K., 1937, 1945). Как можно использовать эту схему?

Как вы видите, три предложенных К. Хорни варианта поведения и отношений исчерпывают практически все возможные варианты. Например, мать ругает ребенка за какой-то проступок. Что же он может сделать в ответ? Обидеться, повернуться и убежать от нее - позиция от людей; почувствовать вину, приласкаться к ней, попросить прощения, обещать больше не совершать таких проступков - позиция к людям; наконец, разозлиться, начать скандалить, грубить, обвинять в чем-то мать - позиция против людей.

Ребенок непосредствен, чаще он ведет себя так, как действительно чувствует. Со взрослым человеком сложнее, его поведение и чувства часто далеки друг от друга. Предлагая альтернативные объяснения, психолог стимулирует человека к размышлениям, к пониманию собственных эмоций. Но существуют ли в рассказе человека о своих проблемах какие-то следы, знаки более глубоких эмоциональных переживаний, ориентируясь на которые начинающему консультанту было бы легче разобраться в том, о каких именно переживаниях может идти речь? Остановимся на этом подробнее.

#### Акцентирование эмоциональных переживаний

Эмоции всегда присутствуют в рассказе, причем как более поверхностные, легко осознаваемые, так и более глубокие, скрытые от самого рассказчика. Своеобразными знаками эмоций в речи являются прежде всего наречия и прилагательные, глаголы, обозначающие отношение к чему-либо, а также качество действия. Поясним это на примерах. "Я услышал звонок и медленно подошел к телефону". Эмоционально наиболее заряженным словом здесь является слово "медленно". Все остальные слова описывают ситуацию, они конкретны и просты, за ними трудно усмотреть какой-то двойной смысл. Но за "медленно" стоит нечто большее - напряженность ожидания, возможно - страх услышать неприятное известие или что-то еще. Акцентируя, уточняя это слово, консультант может выйти на уровень отсутствующих в рассказе переживаний. Достаточно спросить клиента: "Медленно..., почему?", используя технику кратких вопросов, о которой уже говорилось выше.

Приведем другой пример: "Когда они между собой ругаются, я обычно молчу".

Услышав подобное заявление, соблазнительно начать спрашивать клиента о том, как обычно проходят подобные ссоры, кто в них виноват и т.д. Но такая дополнительная информация часто не приоткрывает завесы над внутренней реальностью клиента, ключ к которой скрывается здесь за словом "молчу", за которым стоят переживания клиента по поводу происходящей ссоры и его отношение к участникам конфликта. Для того чтобы разобраться в этом, клиента можно спросить: "Молчите ... отчего?".

Акцентирование эмоционально окрашенных слов - это всего лишь первый шаг к пониманию переживаний. Чаще всего непосредственно следующий за вопросом ответ не будет содержать в себе

действительно глубинных и сокровенных эмоций. Он всего лишь приоткроет занавес, но для того чтобы увидеть хотя бы краешек сцены, следует двигаться дальше. В последовавшем ответе также необходимо вычлениить наиболее значимые слова и попытаться приблизиться к глубоким переживаниям, стоящим за ними. Такое развитие диалога характеризует одну из важнейших особенностей консультативной беседы - ее нацеленность в глубину, ориентированность на понимание более глубинных, личностно значимых переживаний.

Использование парадоксальных вопросов

В качестве примера возьмем следующий диалог консультанта с клиентом:

Клиентка: Но я сама никогда не ругаюсь, не спорю со свекровью, она мне все это говорит, а я молчу.

Консультант: Молчите... а почему?

Клиентка: А что, собственно, я могу ей сказать? Что она дура и все, что она говорит, абсолютная ерунда?

Консультант: А почему бы вам все это действительно не сказать, раз вы так думаете?

Клиентка: Ну, это грубо, а главное, она все равно ничего не поймет.

Консультант: А что бы вы хотели, чтобы она поняла?

Клиентка: Что я тоже человек, что не такая уж я плохая...

Остановимся на этом моменте в диалоге, а затем через несколько страниц вернемся к нему. Давайте попробуем внимательно проанализировать различные формы реплик консультанта. Вторая реплика является примером парадоксального вопроса, цель которого - поставить под сомнение то, что клиент считает абсолютно очевидным или само собой разумеющимся. Общеизвестные истины типа "ругать нехорошо", "родители всегда лучше знают, что нужно ребенку" обычно служат надежным прикрытием для истинных чувств и переживаний клиента. Наиболее простой способ борьбы с такими высказываниями - поставить их под сомнение, заставить клиента задуматься о том, что лично для него скрывается за подобными сентенциями. Формулировка подобного вопроса обычно довольно проста: "А почему бы и не...?" Многим людям требуется лишь небольшой толчок для того, чтобы начать размышлять на ранее не подвергавшуюся сомнению тему.

В консультативном диалоге парадоксальные вопросы не редкость. Часто в беседе возникает момент, когда (как в приведенном выше примере) у клиента есть очевидный, с его точки зрения, ответ, отнюдь не способствующий переосмыслению или конструктивному решению ситуации. Задача консультанта - поставить этот тупиковый по сути своей ответ под сомнение, задав парадоксальный вопрос. Конечно же, этот вопрос является парадоксальным лишь на первый взгляд, найти ответ на него нетрудно, достаточно начать сомневаться в том, что с позиции обыденного здравого смысла кажется очевидным.

Уточняющие и углубляющие формулировки

Посмотрим, как дальше развивается приведенный выше диалог. Напомним, что последняя реплика принадлежала клиентке и звучала так:

Клиентка: Что я тоже человек, что не такая уж я плохая... Консультант: То есть вы хотели бы, чтобы ваша свекровь поняла, какая вы хорошая, чтобы она оценила вас, наконец, по достоинству.

Клиентка: Ну да, только вряд ли это возможно. Проанализируем реплику консультанта. Такие формулировки, в которых сказанное клиентом углубляется и уточняется, часто встречаются в диалоге. В эту группу высказываний входят и уточняющие вопросы типа "А как вы ощущали свою растерянность?", и переформулирование сказанного: "Вы чувствовали себя растерянной, то есть у вас возникло чувство, что вы не понимаете происходящего?", и реплики, углубляющие высказываемые клиентом чувства: "Вы потеряли ощущение, что вы кому-то нужны, что кто-то действительно заинтересован в вашем присутствии". Использование подобных формулировок позволяет постепенно переводить рассказ клиента с уровня более поверхностных к более глубоким переживаниям. Важно, что осторожное, пошаговое использование подобных комментариев позволяет, не вступая в конфронтацию с клиентом и не провоцируя сопротивление, более точно охарактеризовать его состояние и переживания, расширить область осознаваемого и понимаемого им и, таким образом, подготовить почву для осуществления коррекционного воздействия.

Уточняя и переформулируя, психолог ни в коем случае не должен выходить за пределы очевидного для клиента, каждый шаг должен логично следовать из предыдущего, как, например, в обсуждаемом нами диалоге формулировки "какая вы хорошая" и "оценила по достоинству" непосредственно связаны друг с другом, но при этом вторая из них несомненно является более сильной и эмоционально заряженной по сравнению с первой.

Цель уточнений обычно состоит в более полном, более многогранном охвате происходящего с человеком и связывание получаемых фактов с его отношениями с окружающими. Так, если в формулировке "какая вы хорошая" свекровь полностью отсутствует, то "оценила по достоинству" уже явно относится к ней, обозначает определенный характер отношений клиентки, не называя при этом однозначно того, каковы эти отношения, и благодаря этому не вызывая у последней преждевременного сопротивления репликам консультанта. Таким образом, в определенном смысле психолог как бы "заманивает" собеседника в "глубину его собственных переживаний", помогает заглянуть в еще неизведанные уголки собственных эмоций, подготавливая его к принятию интерпретации.

### Использование интерпретации

Интерпретация - одна из базовых техник психотерапии (об этом мы уже немного говорили в предшествующей главе), требующих подробного обсуждения. В различных школах и направлениях психотерапии интерпретируется определенный материал, продуцируемый пациентом; сны и

ассоциации - в психоанализе, жесты и движения - в телесно-ориентированной терапии, семейное древо (схема родственных связей) - в системной семейной терапии и т.д. Конечно, в каждом из теоретических подходов способы интерпретации и видения причинно-следственных связей также различны. Для того чтобы овладеть искусством интерпретации, необходимо близкое знакомство хотя бы с некоторыми теоретическими направлениями современной психотерапии.

Значение интерпретации в процессе консультирования трудно переоценить. Образно говоря, беседу можно представить как путь в лабиринте, в котором для достижения цели необходимо двигаться не только в горизонтальной плоскости, но и спускаться на все более глубокий уровень. Интерпретации же при этом - прыжок в глубину, способ перевода диалога с одного уровня на другой. В предыдущей главе мы уже говорили о том, что основным содержанием психокоррекционного воздействия является интерпретация, в той или иной форме дающая клиенту возможность по-иному увидеть и понять свое собственное поведение и поведение окружающих.

Но как и на основании какой теории может давать свои интерпретации начинающий консультант?

Существует целый ряд попыток эмпирической систематизации различных проявлений человеческого поведения и переживаний. Многие авторы в результате всестороннего анализа приходили к идее двухмерного пространства человеческих проявлений, где одна из координат является "осью любви", а другая "осью власти" (Leary T., 1957; Kelly H., 1971). Таким образом, большинство человеческих стремлений, с этой точки зрения, в той или иной мере представляют собой проявления потребностей в достижении максимальной любви или власти. Подобное представление о стремлениях человека является далеко не полным; здесь нет места экзистенциально-гуманистическим целям - потребности в индивидуализации, поискам смысла или попыткам самоактуализации (Jung C., 1970; Maslow A., 1953; Frankl V., 1969). Но экзистенциально-гуманистические проблемы редко оказываются мотивом для обращения за помощью в психологическую консультацию. Скорее они бывают прикрытием для других, менее выигранных и более "жизненных", сложностей и конфликтов. Обычно обращения за психологической помощью в той или иной степени оказываются действительно связанными с попытками клиента добиться большей, чем приходится на "его долю", власти или любви в межличностных отношениях. Вернемся снова к уже цитировавшемуся диалогу консультанта с клиенткой.

Консультант: Значит, вы хотите, чтобы ваша свекровь вас больше любила и ценила, но в ответ на ее замечания и предложения обычно молчите. Разве это лучший способ добиться ее любви?

Клиентка: Но не могу же я унижаться перед ней, выпрашивать ее хорошее отношение! Консультант: То есть вы боитесь унижить себя перед свекровью, оказаться в более низкой, то есть зависимой и слабой позиции по отношению к ней. Ваше молчание во взаимоотношениях со свекровью - это выражение борьбы и конкуренции с ней, попытка не унижаться, а так или иначе возвышаться над ней.

Вторая реплика консультанта в этом отрывке диалога является интерпретацией, в соответствии с которой стремление к любви приобретает черты стремления к власти. Консультант акцентирует слово "унижаться" и связывает проявления поведения клиентки - молчание - и ее страх унижения, стремление любыми

средствами избежать его. Главными признаками интерпретации, как можно увидеть из приведенного примера, являются: 1) иной взгляд на поведение человека, опирающийся на ранее скрытые или малоосознаваемые для него эмоции и стремления и 2) связывание, благодаря интерпретации, различных проявлений поведения и переживаний. Именно поэтому об интерпретации говорят, что она "высвечивает мир" по-новому, изменяет представление человека о себе и его положение в межличностных отношениях. Интерпретация - сложная техника. Для того чтобы использовать ее правильно, следует учитывать ряд дополнительных моментов: 1) готовность клиента к принятию интерпретации, предлагаемой консультантом; 2) адекватность данного момента беседы для формулирования интерпретации. Остановимся на этих моментах несколько подробнее. Для того чтобы интерпретация была принята, она должна быть в определенном смысле очевидной для клиента, то есть непосредственно вытекать из того, что подробно обсуждалось за время беседы. Предлагаемая интерпретация строится консультантом на основании собственных гипотез и информации, подтверждающей или опровергающей их. Все то, что говорит консультант клиенту, в определенном смысле является подготовкой к принятию интерпретации. Так, в приводимом выше отрывке диалога можно отчетливо проследить постепенное углубление понимания причин поведения клиентки, а затем, после появления идеи борьбы за собственное достоинство, как скачок в глубину, появляется интерпретация, связывающая все сказанное до этого и высвечивающая содержание беседы в новом свете. Из этого следует, что психолог должен строить разговор с клиентом таким образом, чтобы определенная логика происходящего была очевидной. Не случайно наиболее удачным вариантом развития консультативного диалога считается ситуация, когда интерпретация, как некоторый вывод из беседы, формулируется самим обратившимся за помощью человеком. Консультанту остается только уточнить и одобрить ее.

Время интерпретации не должно быть случайным. Если она будет дана слишком рано, то скорее всего окажется отвергнутой или не понятой клиентом. Преждевременная интерпретация может послужить основанием для сопротивления клиента, актуализации механизмов, направленных на то, чтобы не допустить изменений в жизни человека, сохранить его конфликты и проблемы. Консультант в связи с этим может оказаться в ситуации, когда клиент избегает или отвергает любые попытки заговорить о чем-то, что может привести к более глубокому пониманию причин возникновения проблем.

Выражаться это может в более пристрастном отношении к словам психолога, в желании настоять на своем, в подозрениях в предвзятости и т.д. Впрочем, слишком ранняя интерпретация действительно является для клиента основанием думать, что консультант не понимает и не чувствует его.

Запоздалая интерпретация опасна тем, что когда консультант слишком долго ждет подходящего момента, чрезмерно старательно разбирается в событиях и фактах, клиенту становится скучно говорить на одну и ту же тему, возникает ощущение "занудности", обыденности происходящего. В этом случае не возникает ощущение инсайта, проникновения, необходимое для того, чтобы интерпретация была лучше воспринята, казалась более точной и важной.

Несвоевременной интерпретация может быть и в том случае, когда клиент не следит за тем, что говорит психолог, погружен в свои мысли или охвачен сильными чувствами и воспоминаниями. Своевременно данная интерпретация вытекает из предшествующей фразы клиента, то есть непосредственно связана с тем, что происходит в процессе консультирования "здесь и теперь". Если в диалоге возникла какая-то другая тема, лучше специально вернуться одной-двумя репликами к тому, с чем связана интерпретация, и лишь потом, когда собеседник готов выслушать, предложить ее.

Интерпретация не должна быть слишком длинной по форме. Ее следует изложить максимально понятным языком, приближенным к языку клиента, для того чтобы он сразу же, не прилагая специальных усилий, мог "схватить" и понять ее. Разъяснения, уточнения, возникающие вслед за уже предложенной интерпретацией, могут способствовать укреплению механизмов защиты, а следовательно, и снижению эффекта интерпретации.

### Перефразирование

Другой важной техникой, тесно связанной с интерпретацией и использующейся также в основном на этапе психокоррекционного воздействия, является перефразирование. Оно широко применяется в самых разных направлениях психотерапии, и владение этой техникой является важным профессиональным навыком консультанта. Идея этого приема очень проста: консультант, используя жалобу или замечания клиента, перефразирует, изменяет их таким образом, что то, что было негативным, служило основанием для беспокойства и переживаний, становится причиной положительных эмоций, способных если не полностью снять негативные переживания, то по крайней мере существенно уменьшить их значимость и интенсивность. В качестве примера перефразирования приведем следующий отрывок из диалога консультанта с клиенткой.

Клиентка: Я очень переживаю, что мой сын бросил институт, проучился три курса и ушел, как я его ни уговаривала остаться.

Консультант: А почему он бросил его?

Клиентка: Говорит, что этот институт ему не подходит, что ему неинтересно учиться. Да он и сам толком не знает, чего ему надо.

Консультант: А вас почему это так беспокоит, почему вы переживаете?

Клиентка: Но все его друзья и товарищи учатся, может, кому-то что-то и не нравится, но никто из-за этого ничего такого не предпринимает.

Консультант: Но это значит, что ваш сын более сильный и независимый человек, чем они, готовый не просто переживать и рассуждать, а добиваться того, чего он хочет. Вам следует не переживать, а гордиться им.

В этом диалоге отчетливо видно, как событие, прежде выступавшее для клиентки исключительно в негативном плане, видится иначе, ей предлагается возможность примириться с происходящим, увидев его в ином свете. Конечно, перефразирование возможно отнюдь не в каждой ситуации: далеко не все

жалобы клиентов можно, перефразировав, изменить. И, к сожалению, это прежде всего относится к действительно тяжелым ситуациям, когда происходящее, с какой бы точки ни смотреть на него, ничего хорошего не несет - это такие события, как смерть и болезнь близких, противоправное поведение и т.п. Но даже в ситуациях, когда содержание жалоб и претензий может быть с легкостью перефразировано, необходимо обязательно учитывать состояние клиента и его отношения с консультантом, их контакт в данный момент беседы. Отсутствие контакта или погруженность собеседника в собственные переживания могут привести к тому, что предлагаемое перефразирование будет однозначно отвергнуто как нечто примитивное, легкомысленное, как свидетельство того, что консультант не хочет серьезно работать над проблемами клиента, а намерен отделаться от него.

#### Контакт с клиентом во время беседы

На предшествующих страницах мы много говорили о технических особенностях ведения консультативной беседы. Но это далеко не все, что необходимо для проведения успешного приема. Одно из важнейших условий эффективной работы психолога - хороший контакт с клиентом. Гарантия такого контакта - профессиональное владение не только вербальными техническими средствами, но и такими важнейшими невербальными параметрами, как тон, контакт глаз, паузы и т.д.

#### Вербальный контакт

Средства поддержания вербального контакта весьма условно можно разделить на прямые и косвенные. К первой группе отнесем все те формы обращения к пришедшему на прием человеку, которые направлены на установление с ним доверительных и откровенных отношений - подбадривание, похвалу, выражение поддержки и т.п. Необходимость использования таких форм обращения возникает в самых разных случаях: в начале беседы, чтобы установить контакт и снять напряжение; в ситуации, когда обсуждаются слишком важные или щепетильные вопросы; когда клиент расстроен или плачет. Бывает, что человеку необходимо ощутить себя не хуже других, почувствовать поддержку и принятие со стороны консультанта, ему нужна возможность воспринимать свои проблемы не как что-то позорное и исключительное, а как временную неудачу, которая случается и в жизни других людей. В таких ситуациях психологу пригодятся реплики типа: "Подобные проблемы нередко возникают у родителей подростков" или "Нет ничего удивительного в том, что вам с мужем так трудно найти общий язык, супружеская жизнь это настоящее искусство" или "Не стоит переживать, я думаю, что дело это можно поправить". Помощь консультанту во время беседы может оказать и открыто выраженная похвала, например: "Не всякий бы выдержал такое" или "Вы действительно хорошо разбираетесь в людях, если так тонко понимаете, почему она так поступает".

Подобные высказывания часто имеют самостоятельный терапевтический эффект, способствуя формированию у клиента положительной я-концепции.

Одним из важнейших косвенных вербальных средств, направленных на поддержание контакта, является использование имени клиента. Само упоминание имени человека обычно работает на контакт с ним: реплики типа "Ну что, Виктор Павлович", "Конечно, Лена" способствуют возникновению у клиента ощущения, что консультант ориентирован на него, с уважением и пониманием его слушает. В наиболее сложные моменты приема, когда клиента необходимо остановить или перебить, помочь сформулировать трудную мысль и т.п., обращение по имени обеспечивает внимательное отношение к словам консультанта, более доверительный и откровенный уровень беседы.

Наиболее традиционная форма поддержания вербального контакта в беседе - это выражение согласия и одобрения, высказываемое консультантом в то время, когда он внимательно слушает клиента. Не так важно, в какой форме и в какой момент прозвучит одобрение, но сам факт, что психолог не молчит, а кивает, подбадривает, соглашается: "Да", "Конечно", "Угу", способствуют возникновению у собеседника ощущения, что его внимательно слушают и понимают. Консультанту не следует пренебрегать этими средствами, даже если ему хочется по возможности сохранить нейтральность собственной позиции и не формулировать преждевременных суждений. Согласие, высказанное во время монолога клиента, отнюдь не исключает того, что у консультанта может быть собственное мнение или отношение к рассказу.

#### Невербальный контакт

О невербальном контакте и его значении как в процессе психотерапии, так и для обеспечения эффективности межличностного общения, написано очень много (Петровская Л.А., 1982; Атватер Н., 1988, Милич П., 1984). Связано это не только с тем, что одно и то же слово, сказанное по-разному, приводит к различному эффекту. Невербальные реакции в меньшей степени, чем вербальные, находятся под сознательным контролем человека. Здесь начинающий консультант может с легкостью допустить ошибку, не "уследить" за собой, и тогда невольная гримаса раздражения или усталости, воспринятая клиентом на свой счет, может негативно сказаться на дальнейшем ходе беседы. Не случайно существуют специальные формы обучения психотерапевтов при помощи видеозаписи, направленные на овладение и контроль за собственным выражением лица.

Можно выделить несколько сфер невербального контакта, которым консультант должен уделять специальное внимание в ходе беседы.

1. КОНТАКТ ГЛАЗ. В повседневной жизни люди редко смотрят в глаза друг другу, скорее даже избегают этого, как непрошеного вмешательства в частную жизнь. Консультанту также не следует навязывать взгляд в глаза клиенту, хотя для клиента иногда заглянуть в глаза психолога бывает важно для того, чтобы проверить, насколько внимательно его слушают, не смеются ли, не осуждают ли.



Тем не менее консультанту во время беседы следует смотреть на клиента, а не в сторону, поскольку иначе у собеседника может возникнуть ощущение, что его плохо и невнимательно слушают. Оптимальное пространственное расположение во время беседы - консультант и клиент сидят под углом, чуть наискосок - как нельзя лучше способствует тому, что они находятся в поле зрения друг друга, но клиент имеет возможность смотреть в сторону, не отводя специально глаз и не навязывая себя собеседнику.

**2. ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА.** Профессионалу следует следить за своим выражением лица.

Лучше всего, если на лице можно прочесть доброжелательное внимание. Но тем, кто только начинает работать, стоит специально понаблюдать за собой перед зеркалом, выбрать то выражение, которое в наибольшей степени подходит к ситуации консультирования, почувствовать его на своем лице. Бывает, что в процессе беседы психолог ощущает растерянность, не знает, что делать дальше, что сказать. Особенно часто это возникает в ситуациях, когда клиент плачет, охвачен какой-то сильной эмоцией или агрессивно спорит с консультантом. Независимо от ситуации выражение лица и голос не должны выдавать растерянности и смятения. Выражение спокойствия и уверенности на лице профессионала само по себе имеет психотерапевтический эффект, способствуя ощущению, что все нормально, ничего страшного или из ряда вон выходящего не происходит, со всем этим можно справиться.

**Поза тела**

Естественно, что поза консультанта не должна быть напряженной или закрытой.

Ощущение напряженности может возникнуть, если консультант будет сидеть на краешке стула или если его руки будут с напряжением сжимать ручки кресла или просто в том, как он сидит, будет нечто непривычное или неестественное. Закрытость позы традиционно связывается со скрещенными руками или ногами. Ощущение отстраненности психолога может возникнуть, если он слишком далеко откидывается на кресле или отодвигается от клиента. Но не стоит и слишком близко придвигаться к собеседнику или сидеть на кресле, наклонившись прямо вперед - такая поза может вызвать ощущения давления и нарушения личного пространства.

Консультант и клиент находятся во время беседы в своеобразном телесном контакте, использование которого может также повысить эффективность консультативного процесса. Обычно это выражается в том, что при глубокой вовлеченности в разговор клиент, не осознавая этого, начинает зеркально отражать позу и поведение консультанта. Так, если психолог напряжен, ощущение напряжения и неуверенности передается и собеседнику, который неосознанно принимает позу, аналогичную позе консультанта. В таком контакте нет ничего противоестественного: все мы не раз наблюдали подобные эффекты заражения, когда, например, кто-то начинает кашлять или чихать, а окружающие немедленно начинают ему вторить. Наличие такого контакта предоставляет огромные возможности для консультанта, который может попробовать косвенно повлиять на клиента, расслабившись и заняв подчеркнуто более удобную позу в случае, если клиент слишком закрыт или напряжен. Неосознанно собеседник в той или иной степени

скорее всего постарается повторить ее. Изменение позиции тела обычно влечет за собой и изменение психологического состояния (коррекция психологических состояний через воздействие на тело является содержанием одного из современных направлений психотерапии, получившего название "телесно-ориентированная терапия" (Lowen A., 1967).

#### Тон и громкость голоса

Реакция клиента на то, что говорит психолог, во многом связана с тем, каким тоном с ним говорят. Тон консультанта должен не просто быть доброжелательным, он должен соответствовать тому, что говорится. Для того, кто не уверен в том, насколько он хорошо чувствует и контролирует свой тон, имеет смысл специально поупражняться с партнером, который может дать точную обратную связь. Подобные упражнения широко применяются в рамках тренинга сензитивности (Рудестам К., 1990, Петровская Л.А., 1982).

Не стоит говорить с клиентом слишком громко. Скорее наоборот, приглушенный голос в большей мере способствует возникновению у собеседника ощущения доверительности, интимности. Интересно, что варьирование громкости голоса и темпа речи консультанта, точно так же, как и в случае с изменениями позы, могут привести к изменениям состояния клиента. Обычно громкость голоса и темп у консультанта и клиента совпадают, если же последний слишком возбужден, это сразу отражается на том, как он говорит. В более возбужденном состоянии люди говорят громче и быстрее. Консультант может несколько охладить клиента, начав говорить медленнее и тише, что скорее всего приведет к тому, что клиент автоматически постарается подладиться, нормализовав таким образом свое психологическое состояние.

#### Использование паузы

Использование паузы как средства психотерапии трудно переоценить. О ее значении для работы с клиентами много говорил К. Роджерс, подчеркивая, что умение выдерживать паузу является одним из важнейших профессиональных навыков практика (Rogers C., 1971). Соблюдая паузу, психолог предоставляет возможность говорить клиенту, стимулирует монолог. Наличие пауз в беседе создает ощущение неторопливости, продуманности происходящего, поэтому не следует слишком спешить задавать вопросы или комментировать то, что говорит клиент. Пауза подчеркивает значительность сказанного, необходимость осмыслить и понять. Консультанту следует выдерживать паузу практически после любого высказывания клиента, кроме тех, которые непосредственно содержат вопрос. Пауза дает возможность дополнить уже сказанное, поправить, уточнить. Кроме того, благодаря паузе можно избежать ситуации, которая, к сожалению, нередко возникает в процессе консультирования, когда клиент и консультант начинают конкурировать друг с другом, бороться за право вставить слово, что-то сказать. Возможность говорить должна быть предоставлена прежде всего клиенту, и тогда в тот момент, когда настает черед говорить психологу, его будут слушать особенно внимательно.

Говоря о психотерапевтической паузе, нельзя не вспомнить о специальных случаях ее использования, когда психотерапевт практически полностью молчит, провоцируя пациента на монолог. Так обстоит дело, например, в психоанализе, где важно, чтобы все, что говорилось, было в большей мере связано с глубинными чувствами и переживаниями пациента, а не являлось реакцией на вопросы и комментарии профессионала. Конечно, подобное использование паузы позволяет глубже заглянуть в бессознательное, но такая задача не соответствует целям консультирования, где временные рамки и запросы клиента строго ограничены. Это значит, что пауза консультанта не должна быть чрезмерной, длительной. Ведь, как известно из опыта групповой психотерапии, чрезмерная пауза провоцирует агрессию на ведущего (Yalom I.D., 1975).

Время паузы воспринимается в беседе по-особому, и минутная пауза будет выглядеть как "вечность".

Для нормальной паузы вполне достаточно 30-40 секунд. Впрочем, консультанту стоит специально поэкспериментировать с тем, что значит пауза, понаблюдав за часами с секундной стрелкой.

Разговор о технологии ведения консультативной беседы можно продолжать еще очень долго. К тому же у каждого опытного профессионала есть свои приемы и "уловки", помогающие в работе с самыми разными клиентами. Но завершая этот раздел, хочется еще раз повторить- для того чтобы овладеть всеми этими приемами на действительно высоком уровне, необходимы долгие часы работы под наблюдением опытного профессионала-супервизора. Только в этом случае можно увидеть себя со стороны, понять и отрефлексировать многое, что иначе останется незамеченным.

#### 4. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОВОДУ СЛОЖНОСТЕЙ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ СО ВЗРОСЛЫМИ ДЕТЬМИ

Одна из наиболее частых проблем, с которыми приходится сталкиваться в консультационной работе, - жалобы родителей на трудности во взаимоотношениях со своими взрослыми детьми. Обычно с такими жалобами приходят матери, но бывает, что и оба родителя или даже один отец. При этом обычно факт своего обращения за помощью они хотят сохранить в тайне от детей. Это значит, что с самого начала беседы психолог должен быть ориентирован на разрешение конфликта "силами присутствующих", без привлечения дополнительной информации, не имея возможности взглянуть на данную ситуацию глазами "обвиняемых" - детей. Поскольку в данном пособии речь идет лишь о проблемах консультирования взрослых и не предполагается учитывать какие-либо особенности детской психологии, здесь будут анализироваться трудности во взаимоотношениях родителей с детьми старше 15-16 лет, т.е. уже в основном преодолевших трудности подросткового возраста.

Очень условно жалобы родителей на детей можно разделить на четыре группы (разумеется, они не являются взаимоисключающими, а чаще всего сопутствуют друг другу).

1. Отсутствие контакта с детьми: непонимание того, как они живут, чем интересуются, невозможность поговорить с ними по душам, ощущение своей родительской ненужности, чуждости ребенку т.д. Для клиентов с такими проблемами характерны высказывания типа: "Я его (ее) совершенно не понимаю" или "Я ничего о ней не знаю, где она бывает, кто ее друзья" или "Он мне ничего о себе не рассказывает, не доверяет" и т.д.

2. Неуважительное, резкое отношение детей к родителям, постоянные ссоры и конфликты с ними по пустякам. Для таких жалоб характерны высказывания типа: "Он постоянно мне грубит", или "Он абсолютно со мной не считается", "Он (она) ничего не хочет делать по дому, ни в чем не помогает".

3. Тревога за детей, вызванная тем, что они живут не так, как должны были бы, с точки зрения родителей. Часто при этом родители воспринимают своих детей как несчастных, неудачливых, запутавшихся, одиноких и т.д., что и служит поводом для обращения в консультацию. Жалобы обычно формулируются так- "У моей дочери очень плохие отношения с мужем, я бы очень хотела помочь ей наладить семейные отношения, но не знаю, как это сделать" или "Мой сын бросил институт, в котором отучился четыре года" или "Дочке девятнадцать лет, а она уже сделала два аборта".

4. Проблемы, связанные с нестандартным, отклоняющимся поведением детей: "Моя дочь употребляет наркотики, как можно ей помочь бросить?", "Мой сын- член шайки, занимающейся спекуляцией и воровством, что мне делать?"

Естественно, какой бы ни была жалоба клиента, первая задача консультанта - разобраться в сути проблемы, понять, насколько претензии и оценки родителя соответствуют действительности, поставить свой диагноз проблемы. Наиболее очевидный путь для этого - сбор конкретных фактов. Чаще всего пришедший на прием родитель - словоохотливый клиент, с готовностью, без навязывания вопросов рассказывающий свою историю. И все же, для того чтобы получить информацию о конкретных ситуациях, консультанту приходится специально задавать вопросы о том, как именно разворачивается взаимодействие ребенка с родителем, что они говорят друг другу, почему и как вспыхивают ссоры, что именно служит основанием для беспокойства и подозрений. Важными моментами в постановке точного психологического диагноза, позволяющего выдвигать и формулировать дальнейшие гипотезы, являются:

а) выяснение того, насколько серьезна причина беспокойства родителя по поводу ребенка, иначе говоря, является ли ребенок "нормальным", т.е. являются ли его трудности, странности или особенности поведения проявлениями независимости, самостоятельности, представлениями о жизни, отличными от родительских, или в его поведении, высказываниях и реакциях действительно присутствуют некоторые особенности, свидетельствующие о каких-либо психических и социальных отклонениях;

б) понимание того, какова действительно позиция родителя по отношению к ребенку, что лежит в основе прихода в консультацию - собственные проблемы или беспокойство за сына (дочь), стремление помочь ему (ей) или желание обрести помощь и поддержку для себя и избавиться от собственных страхов, переживаний вины, ненужности и т.д.

Нередко встречаются ситуации, когда верно и то и другое, тем более, что неблагополучие, неуверенность в себе, неадекватность позиции самого родителя - это всегда основания для того, чтобы у ребенка в жизни также были трудности и проблемы. Но поскольку реальным клиентом, обратившимся за консультацией, все же является родитель, основное внимание консультанта всегда должно быть направлено на то, чтобы помочь ему разобраться в собственных страхах и проблемах, понять, насколько уместны и целесообразны переживания за ребенка.

Коррекция позиции родителя по отношению к ребенку

За страхами и переживаниями родителя, за жалобами на отсутствие контакта (т.е. прежде всего за случаями обращения (1) и (2) чаще всего кроется гипердоминантная, опекающая позиция родителя по отношению к ребенку, стремление руководить, советовать, рекомендовать без понимания истинных потребностей ребенка. В этом случае особенности поведения ребенка, лежащие в основе жалоб - невнимательность, резкость, скрытность, есть способы борьбы за собственную независимость, попытки избежать гиперопеки. Таким гиперопекающим родителям свойственно либо не замечать доминантности собственного поведения, либо воспринимать его как нечто нормальное и естественное: "Я же хочу ему только добра", "Я же лучше знаю, как надо поступать в таких ситуациях". Неадекватность клиента, его не критичное отношение к собственному поведению требует от психолога особой осторожности во время беседы. Обратная связь, оценка поведения человека может быть дана только после того, как накоплено достаточное количество фактов, подтверждающих такую интерпретацию. При работе с гиперопекающим родителем бывает особенно полезно выяснить те требования, которые он (она/они) предъявляют ребенку вообще (т.е. каким он (она) хотел бы видеть своего сына (дочь), а также то, когда и как эти требования предъявляются, что и по какому поводу родитель чаще всего говорит ребенку).

Обычно в ситуации гиперопеки у родителя есть требования, предъявляемые практически ежедневно, и именно они, как правило, лежат в основе конфликтов и ссор, которые вспыхивают, стоит только прозвучать этим "магическим" словам. Подобные требования могут быть связаны как с какими-то социальными задачами, стоящими перед взрослыми детьми ("Когда ты начнешь готовиться в институт?", "Все твои однокурсники давно уже защитили диссертации"), так и с повседневными домашними ситуациями ("Перестань баловать ребенка!", "Не разговаривай долго по телефону!", "Почему ты постоянно всюду опаздываешь", "Немедленно помой за собой посуду!"). Нередко во время подробного разговора с родителями о тех требованиях, которые они предъявляют своим детям, возникает чувство недоумения: к кому же они обращены, иначе говоря, сколько же лет ребенку? Звучат они часто так, будто разговор идет о 10-11-летнем ребенке (хотя и по отношению к ребенку такого возраста злоупотреблять подобными формулировками не стоит). Но ведь здесь речь идет о детях, чаще всего давно вышедших из этого возраста! Уже это, само по себе, свидетельствует о неадекватности позиции родителей. Еще большее несоответствие реальности родительской позиции может проявиться, если клиента

спросить: "А какова цель того, что вы все это ему говорите?" Чаще всего в подобных случаях консультант может услышать в ответ: "Я пытаюсь научить или заставить его (ее) делать то, что необходимо" или "Я напоминаю ему, иначе он забудет это сделать".

За такими ответами скрывается: а) представление о своей роли учителя, единственного знающего и понимающего, что, когда и как надо делать, и, соответственно, не допускающего каких-либо иных вариантов или оценок; б) уверенность в необходимости и реальности достижения стоящих задач - воспитать, заставить, объяснить, убедить и т.д.; в) низкая оценка возможностей и способностей самого ребенка, недоверие к нему, поскольку такое поведение родителя означает его убеждение в том, что ребенок сам никогда и ничего путного сделать не сможет. Задача консультанта в такой ситуации - разрушить или поставить под сомнение целесообразность гиперопекающей позиции по отношению к сыну (дочери), а также, по возможности, заменить ее иным отношением и видением происходящего.

Но прежде необходимо сделать еще один очень важный шаг: связать особенности поведения родителя (гиперопеку) и поведение ребенка (скрытность, холодность, резкость, неуважительное отношение).

Часто уже в ходе беседы консультант может ясно указать клиенту на связь между высказываниями родителя и реакцией ребенка. Это можно сделать в ситуациях, когда из рассказа клиента следует, что вслед за предъявлением в той или иной форме родительских требований явно следует агрессивная или обесценивающая отца (мать) реакция со стороны сына (дочери). Еще один не менее важный источник информации - оценка родителя со стороны ребенка, данная самим родителем. Для того чтобы получить такую информацию, достаточно задать вопрос: "А как ваш сын (дочь) воспринимают ваше поведение, что они о вас говорят?" Не стоит довольствоваться ответами типа "Ничего" или "Не знаю". Проявив некоторую настойчивость ("Ну что он (она) вам говорит, когда вы ссоритесь?"), можно получить весьма ценные для дальнейшей работы сведения типа: "Он (она) мне начинает кричать: чего ты ко мне все время пристаешь?", "Надоело", "Зануда!", "Ты ничего не понимаешь!" То есть ребенку не просто не нравится, что и когда говорит родитель, но родительские высказывания прямо отвергаются, оцениваются и воспринимаются весьма негативно.

Еще один источник информации, использование которого может в значительной мере помочь вскрытию лежащих в основе гиперопеки механизмов - анализ того, почему родитель обратился за психологической помощью именно сейчас, почему проблемы отношений стали особенно острыми, что изменилось в отношениях с ребенком, в ситуации или в самом родителе в последнее время таким образом. Бывает, что за обострением отношений стоит просто естественный процесс взросления ребенка и уход его из-под родительского контроля, но чаще всего этому способствует резкое изменение ситуации либо в жизни ребенка (ребенок вернулся из армии, женился, поступил в институт и в итоге возможности контроля уменьшились), либо в жизни родителя (клиент вышел на пенсию, развелся и в результате потребность в гиперопеке, а порой и возможности увеличились). Возможно также, что изменился сам ребенок: стал хуже учиться, чем раньше, стал интересоваться чем-то, что не подходит

родителю, у него появились тайны и, таким образом, он стал ускользать из под родительской опеки и контроля. Поиски момента обострения в отношениях и анализ того, почему и как это, с точки зрения клиента, происходит, может стать прекрасным материалом для понимания родителем своей гиперопекающей позиции. Приведем в качестве поясняющего примера конкретную ситуацию обращения.

В консультацию обратилась мать с жалобой на то, что дочь избегает разговаривать с ней, грубит, поздно возвращается, отказывается делать то, что ее просят. С точки зрения матери, раньше дочь всегда была очень послушной и успешной девочкой, но в последнее время с ней что-то случилось. Клиентка также рассказывает, что этим летом дочка не поступила в институт, хотя в школе хорошо училась. Родители устроили ее работать лаборанткой в научно-исследовательский институт к знакомым, и хотя на работе на нее не жалуются, ее отношения с домашними резко ухудшились.

В результате более подробного расспроса клиентки выясняется, что дочь впервые в жизни проявила самостоятельность, решив поступать не в институт, который для нее выбрали родители и где у них были связи и знакомые, а туда, куда хотелось ей самой. Мать не может простить ей этого и, ежедневно вспоминая о ее провале на экзамене, объясняет ей, что "маму надо слушаться". Работать ее устроили в профильный институт того учебного заведения, в которое ее заставляли поступать родители, да к тому же ежедневно пытаются заставить заниматься и готовиться в выбранный ими институт, обвиняя дочь в том, что своим провалом на экзаменах она "опозорила себя и всю семью, а самой ей все равно никуда не пробиться". Иногда резкие высказывания ребенка прямо указывают на то, что именно в позиции и поведении родителя служит основанием для ссор и конфликтов: "Больше ни слова не скажу тебе о своих проблемах, ты перевираешь все факты и все используешь против меня!" или даже такое, сказанное в пылу ссоры: "Еще раз мне это скажешь - я повешусь! Мне надоело слышать от тебя одно и то же". На основании этих высказываний, характеризующих поведение клиента, можно спросить его: "А что, вы действительно говорите ей это каждый день?" или "А что он имеет в виду, когда говорит, что вы используете это против него?". Чаще всего такого замечания бывает достаточно для того, чтобы родитель осознал тот факт, что его собственное поведение достойно критики. Конечно, при этом могут возникнуть различные оправдания: "А что мне еще остается делать?", но факт остается фактом.

Оценка собственной позиции как проявления гиперопеки - один из поворотных моментов в консультировании такого рода случаев. Но для того чтобы что-то изменилось и проблема была решена, этого недостаточно - необходимо пересмотреть совместно с клиентом по крайней мере три уже упоминавшихся выше момента: его позицию по отношению к ребенку, тактику повседневного поведения, а также его представление о собственном ребенке, образ того, каков он.

Прежде всего следует поставить под сомнение правомочность и целесообразность позиции всезнающего учителя, которую занимает родитель, а также то, что, втолковывая нечто ежедневно двадцати-, тридцати-, а то и сорокалетнему "ребенку", можно добиться какого-либо позитивного результата. Иногда достаточно задать клиенту вопрос: "А вы уверены в том, что вашему

ребенку именно это необходимо?" или "Как вы думаете, если все, что вы говорите, абсолютно правильно, почему он вас не слушает?" Подобные проблемы часто бывают связаны с разницей в представлениях о жизни, о ее нормах и ценностях у родителей и ребенка, с уверенностью в своей правоте и неумением или нежеланием с этой "правотой" расстаться. Часто при работе с гиперопекающим, сверхдоминантным родителем обсуждение особенностей его взглядов не нужно, да и невозможно - слишком далеки бывают эти клиенты от понимания относительности собственных жизненных принципов. Поэтому более эффективно, выразив сомнения в правомочности их поучающих устремлений, перейти к анализу их поведения - настойчивости, контролю, критическим комментариям, то есть к тому, что непосредственно лежит в основе их разногласий и трудностей в отношениях с детьми.

Обсуждение тактик повседневного поведения родителя с ребенком может дальше идти по разным направлениям. В частности, целесообразно говорить о том, что: 1) прямое воздействие неэффективно, особенно когда оно базируется на негативных примерах и высказываниях; 2) поведение родителей, воспринимаемое и ощущаемое как давление, чаще всего вызывает не подчинение, а сопротивление, негативизм, то есть результат, обратный желаемому; 3) давление и контроль приводят лишь к одному - отношения с ребенком портятся, приобретают нежелательный характер, который, собственно говоря, и является причиной обращения в консультацию. Вероятность же того, что в ситуации плохих отношений можно будет что-то объяснить, заставить делать, воспитать, практически равна нулю. Говоря о неэффективности таких форм родительского контроля, ни в коей мере нельзя забывать проблему отношения родителя к своему ребенку, то, как клиент его воспринимает и оценивает. Без этого главный запрос клиента не будет удовлетворен - отношения не будут налажены.

#### Коррекция отношения родителя к ребенку

Подойти к обсуждению этого вопроса обычно несложно, поскольку за время беседы набирается довольно много высказываний типа "Без меня он ничего не сделает" или "Она этого не понимает". Эти и подобные им реплики - наглядные свидетельства недоверия родителя к ребенку, низкой оценки его способностей проявлять самостоятельность и независимость, быть взрослым. Конечно, всегда найдутся клиенты, с готовностью утверждающие, что для родителя ребенок любого возраста - все равно ребенок. Но здесь главное в том, чтобы понять, что же на самом деле значит - быть ребенком: быть любимым, родным, значимым или - беспомощным, неумелым, слабым? Одно дело - беспокоиться о судьбе ближнего и совсем другое - на каждом шагу проявлять это беспокойство, контролируя и фактически не давая ему жить самому. Один из вариантов обсуждения этой трудной и сложной темы - разговор с точки зрения представлений, сформулированных в гуманистической психологии, в частности, К. Роджерсом (Rogers C., 1959). Взрослым и самостоятельным человеком по-настоящему может стать только тогда, когда ему доверяют, и лишь в этом случае он способен поверить в собственные силы. Сомнение же других в возможностях человека, проявляющиеся, в частности, в гиперопеке (ведь в опеке нуждаются слабые!), подрывает его веру в свои силы, делает пассивным и беспомощным.



Как это ни печально, большинство родителей в нашей культуре не задумываются над такими вещами, как доверие к детям, и часто разговор об этом звучит для них как настоящее откровение. Более того, в отношении к собственному ребенку часто присутствует доля определенного скептицизма - "он слишком ранимый", "она у меня несамостоятельная". Разумеется, человеку с гиперопекающими тенденциями удобно, когда другие нуждаются в нем, и поэтому таким клиентам бывает трудно признать, что они действительно "плохо" оценивают своего ребенка в том смысле, что они его недооценивают, а если они и правы в своей оценке, то в этом виноват не столько ребенок, сколько родитель, который таким его воспитал. Все это означает, что на клиенте лежит и определенная ответственность, обязывающая его заняться перевоспитанием себя.

Гиперопекающему, тревожному родителю бывает очень важно понять, как в его отношениях с ребенком проявляется гиперопека, почему те или иные самые "добрые" намерения оказываются подавляющими, а не помогающими, как может выглядеть отсутствие контроля, постоянных напоминаний, указаний, запретов на самостоятельные действия. На этом этапе беседы консультанту приходится не только работать с первоначальным запросом клиента, но и решать новые проблемы, связанные с необходимостью замены старых способов поведения на иные, более гибкие и адекватные отношениям родителя со взрослым человеком - собственным ребенком. Все это не так просто сделать, поскольку контролирующей, опекающей родитель обычно свято верит, что если бы не его напоминания и замечания, то ребенок бы "зарос грязью", "всюду опаздывал", "не смог бы учиться" и т.д. Поэтому цели и требования родителя, часто вполне разумные и актуальные сами по себе, должны быть также обсуждены. Консультант при работе с родителем должен понимать, что, хотя контроль родителя чаще всего не очень сильно влияет на жизнь ребенка вне родительской семьи, все же бывает и так, что за годы совместной жизни контроль становится для него необходимым элементом жизни. Нужно подготовить родителя к тому, что изменение его поведения вряд ли приведет к немедленному и быстрому росту самостоятельности и сознательности ребенка. Скорее наоборот, человек, которого долгие годы отучали быть самостоятельным, может почувствовать не облегчение в связи с отсутствием контроля и напоминаний, а глубокую растерянность, станет более зависимым, пассивным. Но этот этап необходимо пережить, если родитель хочет, чтобы его ребенок стал по-настоящему взрослым человеком. Помощь же родителя в приобретении ребенком самостоятельности может состоять не в указаниях и советах, а в выражении поддержки и одобрения на этом трудном пути.

Даже если консультация прошла очень успешно, внешнее изменение поведения родителя вряд ли произойдет мгновенно. Но если бы изменение и произошло, оно, скорее всего, не было бы замечено и оценено ребенком - слишком большое значение в отношениях близких людей играют привычки и стереотипы, не позволяющие достаточно чутко улавливать происходящее в другом. А ведь основной запрос родителя при обсуждаемом варианте обращения состоит именно в налаживании отношений с ребенком! Перспектива же откладывания его решения на далекое будущее, когда сын (дочь) заметит и оценит происшедшие с клиентом изменения, вряд ли может послужить достаточным стимулом

на этом благом пути. Подкрепление, хотя бы в виде минимальных позитивных сдвигов, должно произойти достаточно быстро, и это можно постараться организовать в ходе беседы. Что же может послужить началом стратегических изменений в отношениях ребенка и родителя, как могут выглядеть здесь тактические шаги? Приведем несколько возможных тактик.

#### Акции доверия

Это мероприятие особенно уместно тогда, когда в отношениях ребенка и родителя есть некоторое несогласие (барьер), служащее поводом для многочисленных ссор и конфликтов и при этом достаточно четко и однозначно очерченное. Например, мать требует от сына, чтобы он не бросал институт, или запрещает дочери дружить с людьми, которые ей нравятся, но родителям кажутся ненадежными и подозрительными. Тогда акция доверия со стороны родителей будет состоять в "публичном" снятии (капитуляции) долгое время выдвигавшегося требования или запрета, например: "Я подумала и решила, что бросать или не бросать учебу - это в конце концов твое личное дело, ты же взрослый человек, вполне можешь сам за себя решить. Больше ни слова тебе об этом не скажу" или "В конце концов, это твои друзья, ты их лучше знаешь, встречайся с ними, когда хочешь". Если одной из проблем был запрет куда-то ехать, приходиться слишком поздно и т.п., то его снятие тоже будет такой акцией доверия. Важно, чтобы это выглядело не как подачка со стороны родителя или демонстрация по принципу "Делай как знаешь!", а именно как проявление доверия, как свидетельство иного, более зрелого и уважительного отношения к личности ребенка. Конечно, акция доверия будет таковой только в том случае, если, заявив о чем-то, родитель никогда больше не отступится от своего решения, но это должно быть понятно и самому клиенту.

#### Разговор о собственных чувствах и переживаниях

Эта задача несколько более сложная хотя бы потому, что, прежде чем родитель начнет выражать свои чувства ребенку, он должен сам постараться в них разобраться. Для этого консультантом должна быть проведена специальная работа, направленная на выявление того, что скрывается за родительской гиперопекой. Здесь не имеет смысла вдаваться в "психоанализ" родительских чувств, и поэтому достаточно, задав вопрос "А почему вы его (ее) так опекаете, так руководите им (ею)?", удовлетвориться первым ответом, который для большинства клиентов однозначен: "Я за него боюсь", "Я тревожусь за нее". С точки зрения глубинной психологии, безусловно, этот ответ не полон. Здесь можно было бы говорить и о потребности родителя, как всякого человека, контролировать и управлять другими, и о реализации проблем собственной значимости, и о страхе одиночества, и о многом другом, что в случае рефлексии клиента и достаточного количества времени для обсуждения вполне может быть затронуто, и что очевидно гарантировало бы гораздо больший успех намечающимся изменениям.

Но чаще всего, в силу различных ограничений в рамках консультирования, эти вопросы не могут быть проработаны. Поэтому, с нашей точки зрения, лучше ориентировать родителя на путь поведенческих изменений, связанных с компенсацией родительской тревоги и потребности в контроле,

чем начинать глубинный анализ без возможности его успешно закончить. Таким важным поведенческим изменением является переориентация родителя с постоянного контроля на проявление собственных чувств и переживаний, связанных с ребенком, неадекватным выражением которых, в каком-то смысле, является гиперопека.

Такая цель, на первый взгляд, кажется совершенно простой. Это значит, что клиент должен вместо "Не смей и думать о том, чтобы бросить институт!" сказать "Я так боюсь, что ты сломаешь всю жизнь, если бросишь учиться. Мне в свое время все советовали закончить диссертацию, а я как раз замуж вышла, времени совершенно не было, а в итоге я осталась ни с чем, и ужасно боюсь, что у тебя тоже так получится".

Казалось бы, разница невелика, но удивительно, насколько клиентам бывает трудно просто завершить фразу "Я чувствую, что...". Выражение собственных чувств бывает очень эффективно для разрешения ситуации, ведь порой именно потому, что собственные чувства этими людьми редко проговариваются перед кем-либо или анализируются, чувства и переживания других остаются для них также непонятными или толкуются достаточно примитивно: "Он поступает мне назло", "Она ничего не понимает". Но как только клиент сумеет раскрыть другому - в данном случае собственному взрослому ребенку - свои чувства, ему, возможно, приоткроются и переживания ребенка; и, разобравшись в них, родитель, возможно, перестанет ощущать потребность контролировать или тревожиться по любому поводу (все, возможно, окажется не таким страшным: ребенок не слишком пассивным, друзья не такими распушенными и т.д.).

В ходе беседы с клиентом уместно не просто обсудить проблему чувств, но и рассказать о том, почему так необходимо делиться ими с окружающими, дать почувствовать, что значит выражать их. Так, клиенту можно предложить проиграть ситуацию, используя технику "пустого стула", на котором он должен представить сидящим своего сына или дочь, то есть тех, кому необходимо рассказать, какие чувства и переживания испытывает он по поводу трудностей и ссор, возникающих в отношениях ежедневно. Использование с этой целью приемов гештальт-терапии должно обязательно сочетаться с обсуждением того, о чем именно было трудно говорить и почему, как эти трудности можно преодолеть, как точнее сформулировать то, что клиент хочет сказать, и т.д.

#### Организация доверительного разговора

Изменение отношения - необычайно сложный процесс, поэтому часто бывает уместно несколько форсировать такую переориентацию, организовав доверительный разговор родителя с ребенком. Цель такого разговора - показать сыну или дочери клиента, что отношение к нему (к ней) изменилось, постараться выйти на уровень более глубокого, чем раньше, контакта и взаимодействия, рассказав о себе, о своих чувствах и переживаниях, в основе которых лежит родительское беспокойство, тревога и любовь к ребенку. Такой разговор, в котором оба - и родитель, и ребенок - имеют возможность покаяться в своих "грехах", приоткрыть душу, избавиться от накопившихся обид и претензий, может оказаться настоящей вехой в их взаимоотношениях.

В этой связи хотелось бы обратить внимание на одно из важнейших правил консультирования. Если необходимо, чтобы какое-то событие в жизни клиента состоялось, его следует максимально конкретно обсудить, а по возможности даже назначить время его реализации в ходе беседы. Конкретное обсуждение - это выбор подходящего места, времени, перебор возможных вариантов начала и т.д. Такая конкретизация необходима для того, чтобы выявить возможные препятствия на пути выполнения задачи, которые могут быть не замечены при поверхностном обсуждении, но достаточно быстро вскрываются, когда начинается конкретное планирование. Например, клиентка решает поговорить с дочерью, но оказывается, что та очень поздно возвращается домой, когда родители уже спят, а на выходные родители уезжают на дачу. Таким образом, для того чтобы провести долгий, спокойный разговор, нужно специально найти и спланировать удобное для обеих сторон время. Консультант, выступая в этой ситуации в качестве "генератора идей", может в значительной мере способствовать целесообразному решению этой проблемы. Когда же какое-то решение принято не "в принципе", а вполне конкретно (назначено его время, выбрана соответствующая форма), то, во-первых, не выполнить его гораздо сложнее, и, во-вторых, анализ причин невыполнения может стать хорошей базой для более глубокого понимания причин разногласий. Так, например, в нашем случае клиентке, возможно, придется однажды лечь спать позже, для того чтобы дождаться дочери и поговорить с ней. И даже если к этому часу она будет настолько раздражена, что нормально поговорить с дочерью ей не удастся, этот несостоявшийся разговор может стать прекрасным материалом для более глубокого обсуждения ее взаимоотношений со своим ребенком, поскольку возникшее во время ожидания раздражение весьма показательно и может стать основой для анализа отношения клиентки к дочери.

Консультирование родителей по поводу проблем и сложностей в жизни ребенка Гиперопекающая позиция родителя опасна и тем, что часто приводит к неправильной оценке собственного ребенка: родитель начинает воспринимать его поведение как ненормальное, вызывающее серьезные опасения и т.п. Порою клиент, обращаясь за помощью, выдвигает настолько неадекватные аргументы, что они начинают казаться просто абсурдными. "Мне кажется, что моя дочь наркоманка: она иногда возвращается поздно, и у нее так блестят глаза!" или "Меня очень тревожит моральный облик моей девочки. Несколько раз я видела, как ее провожают молодые люди, и с двумя из них она целовалась". Но к любым высказываниям клиента консультанту следует относиться внимательно и сдержанно, поскольку, с одной стороны, за ними может скрываться нечто более серьезное, чем преувеличения матери, а с другой стороны, повлиять на мнение человека, успокоить тревоги можно только тогда, когда установлен хороший доверительный контакт, который невозможен без принятия всего того, что говорится в начале беседы.

Дальнейшая работа с клиентом зависит от того, насколько реальны страхи и соображения, высказываемые клиентом. Если оснований для них нет, причина обращения к психологу чаще всего связана с проблемами самого родителя, жалобы же на детей в такой ситуации выступают как своего рода

социально приемлемый повод прихода. Такой вариант обращения в консультацию по поводу проблем другого является классическим, о нем много написано как в отечественной, так и в зарубежной литературе (Варга А.Я., 1985, Эйдемиллер Э.Г., 1980). Но прежде чем пытаться выйти на проблемы самого родителя, необходимо завершить тему ребенка, проанализировав ситуации, когда обращение за помощью оказывается связанным с реальными проблемами и сложностями в жизни сына/дочери, которые действительно в той или иной мере требуют вмешательства и помощи со стороны родителей.

Разумеется, прежде чем ставить такой "диагноз", консультант должен собрать достаточно конкретных фактов, подтверждающих опасения. К сожалению, бывают случаи, когда сомневаться в серьезности проблем не приходится. Например, клиент рассказывает: "Моя дочь наркоманка, она сама в этом призналась. Она пыталась бросить, но ничего не вышло. Что нам теперь делать?" Очень часто проблемы, связанные с различными социальными и психическими отклонениями от нормы, переплетаются со страхом обращаться в какие-либо официальные (медицинские, юридические и т.п.) инстанции. Подобные страхи, к сожалению, весьма оправданы, далеко за негативными примерами ходить не приходится. Разумеется, психолог ни в коем случае не должен подменять собой медицинские или какие-либо иные учреждения, но при таком обращении существует целый ряд психологических задач, решение которых может в значительной степени способствовать улучшению жизненной ситуации клиента и которые могут быть профессионально решены только с помощью консультанта. Среди них такие, как: 1) выслушать клиента, позволить ему выговориться и поддержать его; 2) дать квалифицированную рекомендацию, куда, зачем и как следует обратиться; 3) помочь изыскать способы показать специалисту даже самого несговорчивого человека, каким в данной ситуации является ребенок клиента; 4) помочь клиенту наладить нормальные отношения с собственным ребенком.

Первая из этих задач решается довольно просто: квалифицированно выслушать клиента может, наверное, даже начинающий консультант. Пожалуй, в подобной ситуации есть только один особо важный момент: человеку в такой ситуации часто кажется, что с ним происходит нечто ужасное, что нигде, никогда и ни с кем такое не случалось и решения этой проблемы не существует. Таким страхам следует уделить особое внимание, для того чтобы снизить ощущение уникальности и обнадеежить возможностью изменения существующей ситуации.

Достаточно часто клиент не знает, куда и как ему обратиться, где лечат наркоманов, где и как могут оказать психиатрическую помощь, не ставя при этом на учет и т.п. Если психолог обладает необходимой клиенту информацией, он в данном случае может выступить советчиком - куда и как идти, кому и что говорить, о чем просить и т.д. Часто в случае подобного обращения консультант призван выполнить и еще одну неявную, но часто очень важную задачу. Ведь клиент проверяет на нем возможную реакцию социального окружения. Возможно, он впервые рассказал то, что явно компрометирует и его самого как родителя, и его ребенка. И что же при этом произошло? Как прореагировали? Что сказали? В этом

смысле консультант должен служить залогом того, что окружающие могут и готовы всячески помогать клиенту, а обращение к другим специалистам принесет не только переживания горя и стыда от рассказа о проблеме, но и желанную помощь.

Направление к специалисту человека, по каким-либо причинам боящегося соответствующей консультации, задача довольно сложная. Родитель, направляющий своего ребенка к специалисту, в такой ситуации часто не может найти правильного тона и способов мотивации. В большинстве случаев он угрожает, обещает, что "там тебе все объяснят, кто ты есть на самом деле", то есть подчеркивает прежде всего негативные моменты, связанные с предстоящим визитом, что естественно, отнюдь не мотивирует, а лишь подрывает доверие ребенка к отцу или матери. Обсудив с родителем, что и как он говорит своему сыну или дочери в сложившейся ситуации, консультант может постараться по возможности снять негативные и внести позитивные моменты в "процесс мотивации". В качестве таковых здесь могут выступать: а) помощь, которая должна быть оказана своевременно, в результате чего ребенок будет избавлен от излишних психических или физических страданий; б) адекватная организация помощи, которую может обеспечить родитель - анонимность (если это важно), обращение не просто к кому-то, а к квалифицированному, известному специалисту; в) рассказ о чувствах и переживаниях, испытываемых родителем по поводу ребенка (разумеется, они должны быть представлены в соответствующей форме, без обвинения кого-либо), которые могут послужить еще одним свидетельством необходимости обращения ("Ты у меня такой хороший. То, что произошло с тобой, это случайность, давай поскорее ее исправим и вернемся к нормальной жизни").

В большинстве случаев, кроме тех, когда речь идет об эндогенных заболеваниях, родитель несет определенную долю вины и ответственности за происшедшее с ребенком. Но анализ ситуации, которая сама по себе достаточно сложна и требует немедленного решения, еще и с этой точки зрения часто не представляется возможным, хотя существует категория клиентов, которые стремятся разобраться, "почему и как это случилось". Основное, что нужно сделать консультанту, независимо от того, будут ли в процессе беседы анализироваться причины происходящего или нет, это переориентировать клиента с позиции обвинения и недовольства, которую он чаще всего осознанно или неосознанно занимает, на позицию принятия и поддержки.

К сожалению, многие родители в ситуации тяжелых психических или социальных трудностей, переживаемых их детьми, бывают склонны поучать своих детей, критиковать их, указывать на какую-то свою былую правоту. А дети, которым и так приходится не сладко, могут чрезвычайно болезненно воспринимать даже такие безобидные, на первый взгляд, замечания, как "Я тебя предупреждал, чтобы ты с ними не связывалась" или "Теперь тебе лучше молчать, а не рассуждать" - и считать их свидетельством отвержения и нежелания помочь. В таких случаях, как и в ситуациях, связанных с проявлением гиперопеки, учить чему-либо поздно и бессмысленно. Детям нужна поддержка. И спасти их от дальнейшего "падения"

может не совет или тем более наказание, а ощущение принятия и сочувствия со стороны родителя. Консультанту нередко приходится выступать в роли своеобразного переводчика и толкователя смысла того, что говорит и делает ребенок, и объяснять клиенту, как тяжело ребенку, доказывать, что вспыльчивость и негативизм в поведении свидетельствуют не о неуважении и наглости, а о тяжести переживаний и отсутствии возможности кому-либо рассказать о них. "Представьте себя на его месте. Вам ведь прежде всего хотелось бы, чтобы вам помогли, правда?"

Только имея хорошие, доверительные отношения с ребенком, родитель может оказать на него хоть какое-то влияние и, таким образом, не советом, а сопереживанием удержать от опрометчивого шага, приема наркотиков, контактов с социально опасными людьми и пр. При наличии доверительных отношений с родителями с одной стороны, ребенок склонен больше прислушиваться к ним, а с другой стороны, срабатывает сильнейшее сдерживающее средство, боязнь причинить боль любимым людям: чувствуя переживания отца/матери, труднее причинить ему/ей боль, чем тогда, когда он/она выглядит холодным и осуждающим. Таким образом, ситуация доверия предоставляет больше возможностей для контроля, но не для прямого, а для косвенного. Если отношения родителя с ребенком к моменту прихода в консультацию уже достаточно сильно нарушены, можно обсудить специальные меры, направленные на их нормализацию - акции доверия, откровенный разговор др., о чем уже говорилось выше. Особые трудности при работе с изложенными выше случаями часто возникают у неопытных консультантов, когда после удачного разговора с отцом или матерью они готовы согласиться (отвечая на уговоры клиента) работать с ребенком, чье состояние чаще всего требует совсем иного вмешательства. Конечно, беседа с психологом может быть полезна и для такого клиента, но она ни в коем случае не должна подменять другие формы воздействия на него.

#### Консультирование родителей по поводу их собственных проблем

Мы уже упоминали, что к психологу нередко обращаются родители по поводу своих детей, рассказывая о них и своих проблемах с ними таким образом, что невольно возникает вопрос: зачем и с какими действительными проблемами пришли на консультацию эти клиенты. Многие из них сразу же сообщают о том, что они пришли втайне от своих детей, уверенные, что те их поступок скорее всего не одобряют, а рассказывая о своих отношениях с сыном (дочерью), сообщают, что они люди вполне самостоятельные, часто живущие отдельно и, в целом, мало прислушивающиеся к мнению родителей. Выслушав рассказ такого клиента, психолог может констатировать, по крайней мере, три момента, затрудняющие оказание психологической помощи: 1) нельзя быть уверенным в том, что проблема существует также и с точки зрения ребенка, а не только с точки зрения родителей; 2) клиент не пользуется настолько большим авторитетом, чтобы его совет или помощь действительно послужили изменению ситуации; 3) у консультанта нет возможности вступить в контакт с человеком, на чью жизнь ему предлагается повлиять. Озабоченность, включенность клиента в дела другого, пусть даже этим другим является собственный ребенок, подозрительна: соответствует ли истинная причина прихода той явной,

которая сообщается клиентом? Задача консультанта при таком варианте обращения - перевести разговор на более глубокий уровень, найти иные, часто неосознаваемые или непредъявляемые клиентом причины прихода. Выйти на этот более глубокий уровень можно, опираясь на: а) факты рассказа клиента; б) определенные приемы ведения беседы; в) мнения о клиенте детей или другого супруга.

Конкретизация проблемных ситуаций, описываемых клиентом, часто приводит к тому, что клиент начинает ощущать собственную невключенность в описываемые события и неинформированность. Интерес к своим личным переживаниям, возникающим лишь по поводу тех проблем, которые ему видятся у ребенка, быстро начинает преобладать в его рассказе над озабоченностью проблемами дочери или сына. Так, например, проблема дочери может быть выражена матерью следующими словами: "Зря она так с мужем ругается, останется, как я, одна с двумя детьми на руках". Но нередко тема собственных проблем и неудач, явно звучащая для консультанта, самим родителем осознается плохо. Однако для выявления действительной причины прихода в консультацию и помощи клиенту необходимо, чтобы он сам почувствовал замещающий характер своих первоначальных жалоб. Для этого психолог может занять более активную позицию, используя определенные приемы ведения беседы, например, задавая парадоксальные вопросы типа: "А почему вас так беспокоят трудности вашего ребенка?" или "Вам никогда не казалась такая включенность в его дела чрезмерной?". При работе с клиентом, не склонным к рефлексии, для которого беспокойство родителей по поводу детей, даже чрезмерное, воспринимается просто как часть родительского долга, возможен и другой заход:

Консультант: А вам ваш ребенок или какие-то другие близко знающие вас люди никогда не говорили, что вы слишком сильно беспокоитесь о нем?

Клиент: А о чем мне еще беспокоиться, как не о своем ребенке? (или: Может быть, вы мне что-нибудь дельное для него посоветуете, а я ему, и он меня больше уважать будет, слушаться).

Консультант: А вам действительно в своей жизни больше не о чем беспокоиться?

(или: А зачем вам нужен авторитет и уважение в глазах вашего ребенка?)

В рамках подобного диалога можно попытаться сформулировать истинную причину обращения. В конечном счете в основе обращения всегда лежат проблемы того, кто обращается. Какие же личные проблемы и переживания могут лежать в основе обращения родителей по поводу своих взрослых детей?

1. Ощущение своей пустоты, ненужности, неумение самому распоряжаться своей жизнью, чувство обиды на окружающих и детей ("Вот, состарился, никому не нужен").
2. Ощущение собственной жизненной нереализованности, неудачливости и проекция этих страхов на детей ("Пусть они не повторят моих ошибок").
3. Ощущение своей родительской некомпетентности, вины перед ребенком за просчеты в воспитании, за дефицит внимания к нему в детстве, попытка это компенсировать.
4. Более глубокие личностные проблемы, страхи и т.д. Переформулирование проблем клиентов таким образом, что локусом их беспокойства становятся не их дети, а они сами, - важный шаг в процессе работы. При этом у человека ни в коем случае не должно создаться



ощущение, что его заставили сознаться, зачем он пришел. Переходя к обсуждению проблем самого клиента, психолог может предложить клиенту какую-либо рационализацию типа: "Вряд ли стоит так беспокоиться о взрослых детях, они все равно этого не оценят, лучше подумать о себе" или: "Достаточно вы их берегли, пора вам и собой заняться". Не стоит настаивать на том, чтобы клиент красочно живописал свою жизнь как пустую или нереализованную. Достаточно того, чтобы он убедился в том, что главное, в чем ему требуется помощь - это он сам, и что в обращении за подобной помощью или советом нет ничего недостойного или постыдного. Вслед за этим можно переходить к более подробному обсуждению проблем.

Остановимся коротко на стратегиях работы в зависимости от причин прихода клиентов.

1. В ситуации, когда клиент чувствует пустоту, незаполненность собственной жизни, задача консультативной работы - помочь заполнить его жизнь, найти дела, которые ему интересны и приятны. С этой целью его можно расспросить о том, что он любит или любил делать, что было интересно, есть ли что-то, чем хотелось бы заняться, но что долго откладывалось, а взяться за это теперь клиент не решается. При таком подробном расспросе у человека обычно возникнет множество идей об интересных делах, которыми стоило бы заняться. Своеобразную помощь психологу в этой работе оказывает социальная желательность, поскольку с точки зрения общепринятых представлений тот, кто ничем не интересуется (кроме семьи и детей) - неинтересный и пустой человек. А выглядеть таковым в глазах значимого другого - консультанта - естественно, никому не хочется. Но психологу не достаточно просто услышать о том, что у клиента есть интересы; необходимо сделать так, чтобы он действительно встал на более активную позицию по отношению к собственной жизни, начал сам заполнять и организовывать свое время, заниматься своими делами. Гарантией такой активности клиента чаще всего является наличие партнера, того, с кем можно было бы делать что-то вместе и, таким образом, не просто интересно жить, но еще и быть для кого-то нужным и интересным. В принципе, можно представить три возможных варианта появления такого партнера - кто-то из членов семьи, старые друзья и знакомые, какие-то новые знакомства.

Как это ни парадоксально, в такой ситуации клиенты часто недооценивают собственную семью, своих родственников, детей и внуков. Пытаясь доказать свою нужность, вмешиваясь в их дела, они забывают о том, что можно найти в семье тех, кому они сами будут нужны и интересны. Так, в качестве партнеров по культурным мероприятиям и развлечениям могут выступать внуки клиентов, на которых они часто смотрят как на маленьких, не понимающих, не интересующихся, и которые могут с помощью консультанта выступить для них в другой роли - в роли тех, кто хочет узнать новое о мире, кому действительно нужны опека и наставления в понимании мира искусства, жизни, других людей. Часто в семье есть и другие люди, кому необходимо участие, забота, помощь и на кого клиент по каким-то причинам не обращает внимания либо не воспринимает свою роль по отношению к этому человеку как необходимую и важную. Разговор об этом с психологом может помочь взглянуть по-другому на свою

позицию в системе семейных взаимоотношений. Многие проблемы таких страдающих от собственной ненужности и чувства одиночества клиентов связаны с трудностями общения. Так, очень часто у них есть друзья, но с этими друзьями они встречаются довольно редко, боятся быть навязчивыми, не решаются предложить собственные варианты проведения свободного времени. Таким образом, для того чтобы ситуация их жизни действительно изменилась, консультанту следует по возможности более тщательно спланировать эти изменения, обсудить, как и к кому из знакомых можно обратиться, что предложить, для кого звонок или встреча с клиентом могут действительно принести радость, кто может составить компанию в проведении свободного времени. Поддержка и внимание консультанта в ходе обсуждения для такого одинокого человека уже сами по себе могут оказать целебное воздействие - помочь задуматься о себе и своих желаниях, начать действовать, почувствовать себя активным и нужным. К сожалению, бывает, что собственных идей у клиента мало или они достаточно аморфны, а среди его друзей и родственников трудно найти человека, который мог бы выступить партнером по интересам. Поэтому для успешной работы психолог должен уметь предложить для обсуждения какие-то свои идеи, куда и как может клиент пойти, чем заняться, обязательно учитывая то, что хочется или о чем мечтается клиенту - стать нужным, стать информированным, культурным, попутешествовать и пр. В качестве материала для обсуждения консультант может предложить информацию о различных клубах, объединениях, вечерах, при этом важно не то, насколько данному клиенту подходит предложенный вариант, важнее "раскачать" его, подвигнуть на поиск новых идей и вариантов жизни, ориентировать на приобретение новых знакомых и друзей. Ощувив возможность такого поиска, человек уже без помощи консультанта сможет найти что-то по собственному вкусу, хотя часто бывает полезным специально обсудить с ним то, как можно заводить новые знакомства, расширять и углублять круг общения (подробнее об этом мы поговорим в следующей главе).

2. Чувство собственной нереализованное, неудачно прожитой жизни, а также желание, чтобы в своей жизни ребенок достиг и сделал все, чего в свое время не удалось сделать родителям, и страх, что ему это не удастся, - довольно распространенная проблема. Обычно такие переживания родителей серьезно осложняют их взаимоотношения с детьми, делая из них невольных тиранов, ограничивающих свободу своего ребенка. Изменить отношение к собственной жизни у достаточно пожилого человека, прожившего уже большую ее часть, задача непростая, тем более что часто у таких людей жизнь действительно прошла не совсем просто и удачно. Тем более что сейчас появился еще один внешний аспект этой проблемы связанный с резким изменением социальных обстоятельств, когда тысячи людей вдруг поняли, что то, чему они годами служили во что верили, в сущности, было ложью, времени же прожить жизнь по-другому почти не осталось.

Таких клиентов прежде всего необходимо успокоить, повысить в их глазах собственную ценность. Работа с подобными проблемами требует от психолога большого мастерства. Что же конкретно можно сделать? Во-первых, выразить уверенность в том, что он сделал в своей жизни все, что мог, что

трудности, которые преодолены клиентом, были действительно серьезными и нет ничего удивительного что на них было потрачено столько усилий. Во-вторых, подчеркнуть важность жизненных достижений клиента, причем в качестве реальных достижений может выступить многое: научные результаты, духовные ценности, помощь людям, выросшие дети. И, в-третьих, обсудить с клиентом, что в жизни важно не то, чего достиг человек, а как он этого достигал, каких жизненных ценностей придерживался. В этом смысле, например, честность, доброта искренность клиента могут выступать как важнейшие ценности которые удалось в жизни реализовать, несмотря ни на что. Большую помощь в работе с такими проблемами психологу может оказать специальная литература (Франкл В., 1989; Фромм Э., 1989, 1990 и др.).

3. Ощутим вины родителя перед ребенком - довольно распространенный феномен, но эта вина особенно неуместна в обсуждаемых ситуациях, поскольку связана с поступками и событиями из давнего прошлого. Наиболее простая тактика работы в данном случае -- демонстрация бессмысленности переживаемого клиентом чувства. Сделать это можно поразному, например, показав клиенту нецелесообразность, неуместность тех поступков, выяснений и объяснений, которые предпринимаются им с целью загладить эту вину. Такое заглаживание, часто принимающее форму вмешательства, лишь осложняет отношения с ребенком. Полезно также обсудить с клиентом прошлое и показать ему, что его поступки в тех случаях, которые ныне являются объектом беспокойства и переживаний, были единственно реальными и возможными, что их негативные последствия нельзя было предугадать, что судить себя прошлого с позиции себя нынешнего - в принципе бессмысленная, не приводящая к разрешению ситуации задача.

В качестве примера такого самоедства приведем случай с клиенткой, слишком рано, с ее точки зрения, отдавшей дочку в детский сад, так как нужны были деньги, пришлось выйти на работу, а сидеть с девочкой было некому. В саду девочка заболела ангиной, давшей осложнение на уши, в результате чего на одно ухо она практически не слышит. Эта девочка давно уже взрослая женщина, а клиентка до сих пор казнит себя за случившееся, считает, что проблемы дочери с мужем - результат ее глухоты. Переживание родителем вины перед ребенком чаще всего усугубляется страхами и переживаниями собственной ненужности, о которых говорилось выше и которые также следует обсудить с клиентом. Тем более, что обострение чувства вины обычно связано с какими-то реальными ситуациями, усиливающими для клиента проблемы собственной жизни и одиночества. В приведенном выше примере клиентка надеялась, что, выйдя на пенсию, она наконец сможет все свое время уделить дочери, чтобы искупить свою вину, но той, конечно же, давно не нужно этого, подобная перспектива может лишь испугать ее. Поскольку цель данной работы - анализ ситуаций краткосрочного консультирования, мы не будем останавливаться на четвертой группе причин - глубоких личностных проблемах, тревоге, страхах. Для работы с такого рода случаями требуются иные методы, базирующиеся на глубинной психотерапии, опыт и достаточно длительное время взаимодействия с пациентом, поэтому консультанту в подобной ситуации следует рекомендовать

клиенту, предварительно замотивировав его на соответствующую работу, обратиться к другому специалисту.

## 5. ТРУДНОСТИ ОБЩЕНИЯ

Различные жалобы на проблемы общения - одна из наиболее распространенных причин обращения в психологическую консультацию. Целесообразно выделить три наиболее часто встречающиеся формулировки, к которым можно свести большинство остальных.

- 1) "Во мне что-то не так, я не умею общаться с другими людьми" или "Помогите, мне мешает общаться с другими моя застенчивость, неуверенность в себе";
- 2) "Мне не везет, мне не с кем общаться, люди, которые меня окружают, абсолютно мне неинтересны";
- 3) "Я не умею общаться с представителями противоположного пола, мои отношения с ними почему-то оканчиваются ничем". Иначе говоря, локусом жалобы может являться: а) сам клиент; б) другие люди; в) какая-то определенная категория людей, с которой у клиента не складываются отношения.

Одно из важнейших условий эффективности консультирования - готовность клиента принять ответственность за свои проблемы. Поэтому, если пришедший в консультацию человек жалуется на окружающих, но при этом доволен собой, задачей консультанта будет попытка перевести локус жалобы клиента на него самого, то есть сделать из клиента второго типа клиента первого или третьего типа. Психолог может, например, предложить своему собеседнику ответить на вопросы типа: "А встречались ли вы в своей жизни с людьми, которые были бы вашего уровня?", "Нравился ли вам кто-нибудь когда-нибудь?", "С какими людьми вам было когда-либо интересно?". Цель таких вопросов - выявить ситуации, в которых у клиента могли возникнуть сомнения по поводу собственных способностей в общении с другими людьми. Получить ответ "нет" на все вопросы без исключения маловероятно, и если все же это произойдет, консультант может смело делать вывод либо о низкой критичности клиента, либо о его нежелании работать и недоверии к психологу, что одинаково снижает шансы на успех консультации. Хотя, разумеется, можно "побороться", сделав заключение: "Не может же быть, чтобы вам попадались только плохие люди или что вы действительно лучше всех".

Обычно клиент легко вспоминает о каких-то своих приятных встречах с людьми. При попытке выяснить, как складывались отношения, консультанту часто удается показать, что неудачи, разрыв или отчужденность во многом определялись позицией самого клиента. Если клиент принимает такую точку зрения, то это открывает перспективу для консультирования, если нет, то шансов на успех мало: нет материала для работы, а вступать в пререкания с клиентом - дело довольно бессмысленное. Допустим, что задачу принятия на себя ответственности за свои неудачи удалось успешно решить, то есть человек готов

к работе, целиком и полностью разделяя представление о том, что изменить что-либо в собственной жизни можно, лишь изменяя себя самого (или же он с самого начала придерживался этой точки зрения). Но прежде чем "менять", психологу необходимо разобраться в проблеме, понять, каковы именно трудности клиента в общении и в чем они проявляются.

Большинство людей приходят на прием с готовым рассказом о себе, на основании которого можно более или менее представить клиента и его проблемы, но для практической работы этого недостаточно. Такой рассказ - это прежде всего история жизни или история отношений, сами же трудности занимают в нем обычно незначительное место. Для того чтобы поставить клиенту "точный диагноз", определить характер и причины возникновения проблем общения, консультанту следует предложить ему подробно рассказать о тех ситуациях, в которых он сталкивался с ними, то есть собрать соответствующие конкретные факты. Обычно трудности вызывают разговоры со значимыми людьми; общение с группой людей (классический пример - полужнакомая компания в гостях); выступление перед аудиторией; общение с людьми малознакомыми, незнакомыми или, с точки зрения клиента, недоброжелательно настроенными; контакты с представителями противоположного пола. Конечно, для каждого человека характерен свой круг проблем, и большинство связывает свои трудности с какими-то конкретными ситуациями общения. Но все же иногда бывает полезно расспросить клиента об особенностях его поведения в ситуациях, которые он не считает трудными для себя, но в которых, тем не менее, проблемы общения возникают достаточно часто.

Консультанту необходимо обратить внимание на следующие элементы рассказа: 1) поведение, эмоциональные переживания и объяснение причин трудностей; 2) представление клиента о том, как его воспринимают другие, включая их поведение, их предполагаемые объяснения причин поведения клиента и эмоциональные реакции, которые он у них предположительно вызывает; 3) оценка клиента другими людьми, высказывавшаяся когда-либо ему ("обратная связь", которая не всегда явно, но обычно присутствует в общении и часто отмечается и запоминается).

Причины трудностей, а также сами трудности, возникающие в общении, весьма различны. Для удобства изложения выделим три большие группы проблем общения, обозначенные нами по аналогии с тремя уровнями установки, известными в социальной психологии (Андреева Г.М., 1980):

- 1) поведение, осложняющее процесс общения;
- 2) эмоциональные переживания, затрудняющие процесс общения;
- 3) установки, деструктивно влияющие на процесс общения.

Подобное разделение является весьма условным: трудности, возникающие на одном из уровней, в той или иной степени затрагивают и остальные. Но часто у консультанта возникает необходимость, в силу различных обстоятельств (среди которых и ограниченность времени приема, и неподготовленность клиента), сконцентрировать свое внимание лишь на одном наиболее ярком аспекте проблемы.

Не следует забывать, что в большинстве случаев за трудностями общения легко прослеживаются более глубокие личностные проблемы клиента. Однако стремиться работать на более глубоком уровне,

связанном с детскими и юношескими дружбами и знакомствами, особенностями родительской семьи и т.д., не следует. Не только в силу того, что к такой работе большинство консультантов не подготовлено (о специфике такой подготовки уже говорилось в первой главе), но прежде всего в связи с тем, что к этому не подготовлено и большинство клиентов, ожидающих от психолога немедленной помощи и не рассчитывающих на длительную, требующую больших душевных и материальных затрат, психотерапию. Тем более, что даже на самом поверхностном уровне, с помощью коррекции поведения или установок, можно в значительной степени способствовать решению проблем клиента. Итак, рассмотрим, что может сделать консультант для коррекции проблем общения, и остановимся более подробно на каждой из трех групп трудностей.

#### Установки, затрудняющие процесс общения

Проблемы общения, вызванные неадекватными социальными установками, являются, пожалуй, наиболее распространенными, и в то же время в большинстве случаев они относительно легко поддаются коррекции. Социальные установки, лежащие в основе трудностей общения, обычно содержат в себе неадекватные, идеализированные, ригидные представления о межличностных отношениях в целом, и особенно с представителями противоположного пола. Среди упомянутых представлений можно выделить абсолютизированные идеи социальной справедливости, представления о собственном превосходстве, завышенные требования к окружающим и отсутствие критических требований к самому себе. Приведем пример.

Клиентка, женщина средних лет, жалуется на ужасную атмосферу, сложившуюся у нее на работе: одна из сотрудниц завистлива, другая пытается всеми командовать, третья слишком много рассказывает о себе, постоянно болтает и т.д. Для нее, как и для большинства людей с завышенными требованиями к другим, общение затруднено, поскольку окружающие воспринимаются через призму их недостатков, выступающих как непреодолимое препятствие для нормальных контактов с ними. При этом сама клиентка считает себя лучше, справедливее, квалифицированнее других.

Одним из наиболее успешных способов изменения неадекватных социальных установок является предложение клиенту задуматься о причинах поведения других людей, о том, что руководит ими и в конечном счете приводит к проявлению тех или иных качеств. Применяя этот способ, предварительно следует рассказать о том, что действия и слова любого человека всегда отражают его более глубокие потребности и желания. Так, например, описанную выше клиентку можно спросить: "Конечно, за других отвечать трудно, но попробуйте рассказать, почему, с вашей точки зрения, одна из сотрудниц слишком много говорит, другая командует и т.д., что движет их поведением, зачем это им может быть нужно?". Вслед за небольшой дискуссией по схеме "Откуда я знаю?" - "А вы попробуйте!", может последовать ответ, способствующий осознанию клиенткой механизмов детерминации человеческих поступков, более глубокому пониманию других людей, а в конечном счете - самой себя.

Так, она может вспомнить, например, что болтливая сотрудница - одинокая

женщина, и поэтому вполне естественно, что на работе ей хочется привлечь к себе внимание. Ее болтовня - это попытка найти в окружающих сочувствие и признание. Командующая сотрудница уже очень давно работает на предприятии, но так и не продвинулась по службе. Происходящие изменения, связанные с внедрением новой техники в производство, ставят ее в тупик, она их боится и, командуя, делая замечания другим, пытается скрыть свою некомпетентность, доказать, что она все-таки что-то может.

Расширение представлений клиентки о людях, понимание того, что другие не бывают просто "плохими", что их можно понять и что им можно сочувствовать, способствует изменению позиции по отношению к окружающим с высокомерно-отрешенной, в которой нет контактов с окружающими, да и быть не может ("они недостойны, опасны и т.д."), на более кооперативную, заинтересованную, равноправную, где другие воспринимаются не как носители человеческих пороков, а как возможные объекты помощи и заботы. Для изменения установок клиентов бывает целесообразно также поговорить с ними о людях вообще, привлекая в качестве примеров различные психологические схемы, модели, ссылаясь на экспериментальные факты, которые могут служить подтверждением слов консультанта, поскольку "научная" информация обычно звучит для клиентов весьма убедительно.

Например, если речь заходит о зависимости человека от своей социальной роли, можно вспомнить результаты эксперимента Зим-бардо (Андреева Г.М., 1980), в котором самые обыкновенные, случайно отобранные люди, выполняя в течение нескольких дней в качестве экспериментального задания роль "тюремщиков", стали проявлять жестокость, резкость, даже насилие по отношению к своим "заключенным". Такие же изменения произошли и с "заключенными", которые стали серьезно планировать побеги, объявили голодовку и т.д. Большое впечатление на клиентов производят результаты исследований о зависимости отношения к другим и поведения по отношению к ним от собственной самооценки человека и его отношения к себе. Так, эмпирические данные, свидетельствующие о том, что люди с позитивным образом "Я" не склонны демонстрировать свое превосходство, реже стараются задеть или обидеть окружающих, помогают клиенту посмотреть на тех, кого они обычно воспринимают в качестве обидчиков, не как на преследователей, а как на жертв (Фромм Э., 1989; Алешина Ю.Е., Грозман Л.Я., 1981).

Разумеется, чтобы пользоваться этими и многими другими данными, психолог должен хорошо ориентироваться в них сам. К счастью, сейчас на русском языке стали появляться книги, чтение которых может способствовать изменению отношений к людям, большему их пониманию, сочувствию, сопереживанию. Это, например, книги таких авторов, как Эрих Фромм, Виктор Франкл, Эрик Берн, а также многих других, чьи имена еще не упоминались в этой книге (Кон И.С., 1978; Леви В., 1988; Шостром Э., 1992). Они могут оказать большую помощь психологу при работе с проблемами общения. Понятно, что далеко не каждый клиент действительно будет читать книгу по рекомендации консультанта, поэтому не стоит заводить об этом разговор без достаточной уверенности в положительной реакции конкретного человека.

Обсуждая проблемы изменения отношения к людям, не следует ждать, что человек тут

же преобразится. Это невозможно. Достаточно посеять в душе клиента "зерна сомнения", которые спустя время могут дать всходы. Главное, чтобы человек стал готов к работе над самим собой, к осознанию особенностей своего отношения к другим и возможностей иного восприятия их. Если предполагается более длительный контакт с клиентом, можно предложить ему выполнить домашние задания, способствующие пониманию окружающих людей и изменению отношения к ним. Так, можно предложить специально понаблюдать за теми из его окружения, кто особенно непонятен, неприятен или досаждают, предложить подумать, каковы причины тех или иных поступков, определить, какие "кошки" "скребут" у них на душе, чем вызвана молчаливость одного, вспыльчивость другого, подозрительность и грубость третьего (лучше, конечно, если объекты этих наблюдений будут не случайными, а клиент вместе с психологом выберут и назовут их заранее на основании того, о ком и о чем говорилось во время приема).

В практике консультирования приходится довольно часто сталкиваться с ситуациями, когда в основе трудностей общения лежат ригидные, стереотипные представления о представителях противоположного пола. Обычно с такими жалобами обращаются одинокие мужчины и женщины, либо никогда не состоявшие в браке, либо давно разведенные. Причиной обращения за психологической помощью в этом случае служат однотипно прерывающиеся отношения с мужчинами (или женщинами). Такие клиенты часто приходят с уже сложившимся убеждением в том, что он/она сам (сама) виноват в своих неудачах. То, что они рассказывают о себе и своих взаимоотношениях с противоположным полом, бывает довольно информативно в плане выдвижения консультативных гипотез. Но все же клиентов обычно приходится специально просить ответить на такие вопросы: "Как вы думаете, что они (он, она) о вас думает? Как вас воспринимают? Что вам обычно говорят о вас мужчины (женщины), с которыми вы вступаете в контакт, как они вас оценивают?"

Не стоит бояться реакций типа: "никогда, никто, ничего не говорил" или даже "мне и самому (самой) очень хотелось бы это знать". Расспросив подробнее, можно обнаружить необходимую "обратную связь" в виде высказываний типа: "Когда с тобой общаешься, все время чувствуешь себя хуже тебя" или "Почему ты меня никогда ни о чем не спрашиваешь?". От такой обратной связи легче оттолкнуться, приступая к обсуждению взглядов и представлений клиента об отношениях с противоположным полом. Например, его (ее) можно спросить: "А вы действительно себя так ведете, что люди чувствуют себя хуже вас?" или: "А почему вы так поступаете?" Часто в этой ситуации в качестве одной из важнейших детерминант собственного поведения люди ссылаются на серьезные различия между мужчинами и женщинами, на трудности понимания представителей противоположного пола, на необходимость того или иного варианта поведения, поскольку иначе вести себя с мужчинами (женщинами) невозможно. Бывает, что сами клиенты начинают разговор с консультантом, спрашивая: "Скажите, ну как можно доверять мужчинам?", "О чем можно говорить с женщинами?".

Нередко при работе с подобными трудностями общения приходится уделять



специальное внимание проблемам межполовых различий и опираться при этом следует на те представления, которые сложились у данного клиента. Для этого необходимо, чтобы сам человек рассказал о своих взглядах на отношения между женщинами и мужчинами, о том, какие требования и ожидания связываются с представителями противоположного пола, каким видится в воображении избранник (избранница). Большинство клиентов отвечают на такие вопросы с легкостью, но то, что они говорят, довольно однотипно. Это традиционные стереотипные суждения о мужественности и женственности, сопровождающиеся требованиями соблюдать соответствующие паттерны поведения во взаимоотношениях. Например, женский паттерн - демонстрация холодности и неприступности в отношениях с мужчиной, стремление ничем не проявить свою заинтересованность в партнере, чтобы не уронить своего достоинства, своей "женской гордости", сочетающееся с жесткими требованиями к мужчинам: постоянная активность, профессиональные достижения, рыцарское отношение к женщинам. Мужской вариант столь же прямолинеен и ригиден: женщина должна быть красивой, нежной, отзывчивой, но при этом независимой, нетребовательной, чтобы не уделять ей слишком много внимания и иметь возможность быть независимым и свободным от нее, но уверенным в ее любви и верности партнеру. Важное условие в отношениях с женщиной для таких клиентов - высокая оценка собственной мужественности и признание превосходства мужчин над женщинами.

Люди, разделяющие подобные взгляды, в сущности, загоняют себя в своеобразную "ловушку": с одной стороны, в жизни встречается мало мужчин и женщин, удовлетворяющих таким высоким требованиям (профессиональная успешность, красота и т.д.), с другой стороны, их собственное поведение, основанное на соответствующих представлениях (демонстрация недоступности или уверенность в собственной непогрешимости), отнюдь не способствует установлению близких отношений и их развитию. От таких клиентов часто можно услышать заявления типа: "Я никогда сама не звоню мужчинам" или "Как я могу рассказать женщине о своих чувствах или проблемах - это же признак слабости!". Доказательства того, что именно описанные выше традиционные взгляды являются одним из важнейших препятствий на пути успешного общения с представителями противоположного пола, легко обнаружить в рассказах клиентов и в том, как обычно отзываются о них партнеры по общению.

Задача консультанта - разрушение и коррекция этих жестких традиционных представлений, мешающих общению. Центральным звеном традиционных взглядов является идея о том, что существуют коренные психологические различия между мужчинами и женщинами. В этой ситуации психологу волей-неволей приходится вступать в дискуссию по поводу этих установок, стремясь по возможности скорректировать их (бесспорно, каждый человек имеет право на свои взгляды и представления, но в ситуации, когда они оказываются серьезным препятствием в межличностных отношениях, их коррекция - единственная возможность реальной помощи в решении проблемы). Для этого, в частности, можно привлечь материалы многочисленных экспериментальных исследований, в которых было наглядно продемонстрировано отсутствие серьезных различий в психологии мужчин и женщин (Алешина Ю.Е., Волович А.С., 1991; Кон И.С., 1988; Коломинский Л.Н., Мелтсас

М.Х., 1985). К счастью, литература по данной тематике существует сегодня на русском языке. Во всяком случае, психолог, приступающий к работе в консультации, должен (обязан!) профессионально ориентироваться в проблемах феминности-маскулинности, психологической андрогинии, полоролевой социализации детей. Ссылки на экспериментальные данные обычно звучат для клиентов весьма убедительно или, по крайней мере, наводят их на размышления.

Консультанту не стоит ограничиваться только просвещением клиентов с помощью книг. Полезно обсудить и обыденные факты, связанные с тем, что обычно в нашей стране и мужчины, и женщины работают и зарабатывают примерно одинаково, пользуются одинаковыми правами и возможностями. Откуда и как могут тогда возникнуть такие феномены, как мужское превосходство и женская беспомощность? Ведь особенности отношений между полами основываются на социальном контексте (лет 60-70 назад, когда большинство женщин не работало, женская беспомощность и мужское превосходство могли выглядеть естественно, но экономические и социальные условия с тех пор изменились). Обсуждая эти факты, консультант должен следить за тем, чтобы не превратиться в оракула или агитатора и выступать в роли человека, помогающего клиенту посмотреть на привычные факты с необычной для него точки зрения.

Очень важную роль в коррекции жестких традиционных представлений играют ссылки на собственный опыт клиента. Так, например, консультант может спросить клиентку, утверждающую, что если женщина хоть чем-то покажет ухаживающему за ней мужчине, что он ей нравится, то она унизит себя: "А как вы думаете, легко ухаживать за человеком, который никак не проявляет свою заинтересованность в вас?" или "Представьте себе, что чувствует ваш партнер, когда он сам просит вас, чтобы вы позвонили, а вы отказываетесь это сделать, не объясняя причин?". Отвечая на подобные вопросы, клиент поневоле вынужден признавать ограниченность и неконструктивность своей позиции.

Описанные выше представления имеют множество разных частных вариантов, когда традиционные паттерны настолько размываются и индивидуализируются, что их трудно узнать. Бывает, что для клиента особенности взаимоотношений и представления о нормах оказываются не так важны, как требования к тому, каким должен быть "мой" партнер. Трудности общения могут быть связаны не только с завышенным уровнем притязаний, но и с неумением прощать или не замечать досадные мелочи и огрехи, со склонностью воспринимать их как нечто серьезное, направленное лично против клиента. Для таких людей характерны суждения типа: "Какая же она женщина, если не умеет готовить?" или "О чем мне с ним говорить, если он не читал...". Эти реплики 1) исключают возможность дальнейшего совершенствования и улучшения другого; 2) приравнивают какое-то одно, весьма ограниченное качество, ко всему многообразию проявлений человеческой личности по принципу, что одного вполне достаточно для того, чтобы судить о другом; 3) произносятся с позиции превосходства по отношению к другому, и у клиента не возникает и тени сомнений по поводу правомочности таких оценочных суждений. Анализ подобных высказываний, демонстрации клиенту на основании конкретных случаев из его жизни

нецелесообразности, предвзятости таких взглядов может стать предметом специальной дискуссии, цель которой - расшатывание ригидных представлений, коррекция неадекватных установок, осложняющих взаимодействие с другими людьми.

Эмоциональные переживания, осложняющие процесс общения

Психологический анализ переживаний клиента более сложен, чем анализ установок.

Кроме того, эта задача чаще всего не может быть по-настоящему решена в рамках консультирования, так как различные эмоциональные состояния, затрудняющие общение с другими людьми, обычно связаны с личностными особенностями, коррекция которых не входит в компетенцию психологов-консультантов.

Но все же, поскольку в рамках консультационной практики с такими переживаниями приходится сталкиваться довольно часто, обсудим некоторые возможности психологической помощи в этом случае.

Переживания, возникающие у клиентов и мешающие свободно общаться с другими

людьми, разнообразны. Среди них можно выделить жалобы типа: "Я чувствую себя очень напряженно",

"Мне кажется, что я в компании лишний", "Я ничего не могу сказать интересного", "Я стесняюсь". Но

такие описания эмоциональных переживаний обычно неточны. Для дальнейшей работы их следует

уточнить, подробно расспросив клиента: "А почему вы напрягаетесь? Чего вы боитесь?"; "Что именно вы

чувствуете, когда окружающие обращают на вас внимание или начинают внимательно прислушиваться к

вашему мнению?". Наряду с уточняющими вопросами, в этом анализе могут быть использованы и

парадоксальные вопросы типа: "Почему вам так важно, чтобы сказанное вами было интересным?". На

этом этапе работы часто используется техника предложения альтернативных вариантов ответа, для того

чтобы собеседник мог более точно описать и представить свои чувства.

Цель таких вопросов - понимание "причин" неприятных переживаний клиента,

анализ его восприятия самого себя и других в процессе общения. Само понятие "причины" весьма

условно, поскольку с точки зрения глубинной психотерапии все, что можно выяснить в ходе короткой

беседы - это лишь разного уровня рационализации. Но с позиций консультирования уточненные

переживания клиента, когда чувства, испытываемые в трудных ситуациях, представлены в более явном и

непосредственном виде, являются подходящим материалом для работы. Обобщая возможные варианты,

можно сказать, что переживания, с которыми приходится работать в этой ситуации консультанту, как

правило, следующие: ощущение себя хуже других, переживание своей ущербности по сравнению с

окружающими, страх оценки или неуспеха, чрезмерные требования клиента к себе и к окружающим,

завышенный уровень притязаний и т.д.

В результате обсуждения с клиентом консультанту необходимо получить конструктивную

формулировку, с которой можно работать дальше. Такова, например, формулировка "хуже других",

поскольку этот диагноз в каком-то смысле ставит под сомнение испытываемые клиентом эмоции.

Достаточно попросить его объяснить, чем и в чем он принципиально хуже других, как возникают

трудности в обосновании такого утверждения. Один человек не может быть принципиально хуже

всех. Когда же клиент начинает перечислять, кого именно он хуже, то обычно вспоминает тех знакомых и коллег, которые чем-то особенно примечательны, пользуются всеобщим успехом и уважением. Исходя из этого, консультант может достаточно убедительно продемонстрировать клиенту, что в основе его проблем лежит завышенный уровень притязаний, желание быть не как все (как он утверждает), а лучше всех, добиться всеобщей любви и принятия, "победить" тех, кто является всеобщими любимцами. Уже выявление этих стремлений, обычно глубоко скрытых, неосознаваемых человеком, способствует коррекции притязаний клиента, а следовательно, и его переживаний. Подобный экспресс-анализ переживаний бывает полезно дополнить различными заданиями и упражнениями, направленными на более глубокое понимание самого себя и таким образом способствующими изменениям. Они также могут помочь глубже прочувствовать то, что обсуждалось во время приема, научиться регулировать и рефлексировать испытываемые чувства. Существует множество упражнений и заданий, которые могут быть с успехом использованы для этой цели. Коротко опишем несколько наиболее простых и известных, не требующих ни от клиента, ни от психолога каких-либо особых знаний или умений.

#### Парадоксальная интенция

Клиенту предлагается приложить максимум усилий, для того чтобы пережить ощущения собственной ущербности, ограниченности, лежащие в основе его трудностей общения. В соответствии с инструкцией нужно не просто эмоционально погрузиться в это состояние, но и вести себя соответствующим образом - быть молчаливым, стараться не привлекать к себе внимание, испытывать напряженность и тревогу и т.д. Предлагая эту технику, психолог должен хорошо замотивировать клиента, объяснить, зачем ему дается это задание. Например: "Попробуйте максимально полно испытать свое чувство ущербности, для того чтобы выяснить, насколько оно действительно является для вас страшным" или "Если вы говорите, что вы хуже всех, то постарайтесь действительно стать таким, чтобы проверить, являетесь ли вы таковым на самом деле". Данная техника направлена прежде всего на то, чтобы поставить под сомнение испытываемые человеком негативные эмоции, обесценить их, показать, что они не настолько страшны, как он привык считать.

#### Проигрывание роли

Еще один вариант задания клиенту состоит в том, чтобы предложить ему сыграть роль другого в процессе общения, лучше всего того человека, который является моделью и образцом в общении, того, на кого он хочет быть похожим или "победить". Сыграть роль - это значит вести себя по возможности сходно, употреблять те же слова и выражения, хмуриться и смеяться так же, как и он, и т.д. Такая игра совсем не обязательно должна происходить в той компании, где человек встречается со своим идеалом. Лучше всего, чтобы это было среди других людей, тогда перевоплощение может быть более полным. Клиенту можно предложить рассказывать то, что обычно рассказывает о себе его модель от первого лица.

Мотивировать, объяснить, зачем дается такое задание, можно следующим образом: "У каждого человека в глубине души таятся актерские способности, и если уж вам самому не дано стать другим, попробуйте сыграть роль другого, пережить то, что испытывает он (она). Опыт, полученный таким образом, поможет вам понять самого себя, и к тому же вы сможете точно решить, стоит ли вам быть таким, как ваш идеал. Возможно, что у вас самого есть какие-то способности, которые вам стоит попробовать использовать в процессе общения, а проигрывая роль другого, вы сможете с большей легкостью их в себе обнаружить". Эта техника направлена прежде всего на расширение представления человека о себе и на дискредитацию возможностей и образа идеала. Проигрывая роль другого, человек неожиданно для себя может обнаружить, насколько ценными для него являются собственные качества, проявляемые в общении.

#### Переориентация клиента

Третий вариант - это не четкое задание или инструкция, а попытка переориентировать клиента на иное отношение к своим негативным переживаниям, на переосмысление их субъективного смысла. Так, с клиентом можно поговорить о том, что многие окружающие его люди также испытывают различные трудности в процессе общения, что разобравшись в собственных переживаниях, можно лучше понимать окружающих и в случае необходимости даже помогать им, стоит только попробовать. Другой вариант переориентации - разговор о ценности негативного опыта, о том, что только преодолевая нечто негативное, перешагивая через трудности, человек развивается и достигает настоящих высот в понимании себя и окружающего мира (ценность негативного опыта подробно обсуждается во многих книгах (Франкл В., 1990; Фромм Э., 1990). Эта техника помогает клиенту перестать фиксироваться на негативных переживаниях, позволяет более конструктивно использовать их).

Все три приведенных выше варианта работы с переживаниями, осложняющими процесс общения, направлены на расширение представлений клиента о себе, внутреннее раскрепощение, повышение спонтанности и принятия себя. Особенно полезны эти задания, когда у психолога есть возможность обсудить опыт, полученный в процессе их реализации, а при необходимости и скорректировать поведение клиента или нейтрализовать негативные эффекты. Наиболее сложной и требующей пристального контроля консультанта является техника парадоксальной интенции (Франкл В., 1990).

Обычно использование домашних заданий и подробный анализ затрудняющих общение переживаний приводят к тому, что негативные моменты становятся менее явными, а, следовательно, уменьшаются и проблемы общения, связанные с ними (если только речь не идет о более глубоких личностных расстройствах, при которых психологическая коррекция в рамках консультирования может оказаться неэффективной). Но ни работу на уровне взглядов и представлений, ни анализ переживаний нельзя считать оконченными, если в ходе консультации не обсуждался еще один очень

важный уровень общения, который обычно, как лакмусовая бумажка, проявляет трудности клиента, - уровень поведения.

Поведение, затрудняющее общение с другими людьми

Психологу обычно не составляет труда обнаружить неадекватность в поведении клиента. В самом начале разговора, когда он на примере конкретных ситуаций рассказывает, в чем заключаются его неудачи и трудности в сфере общения, можно в каждом таком примере обнаружить ригидность, странность, противоречивость в поведении с другими людьми, вызывающие соответствующую реакцию у окружающих. Важнейший источник информации об этом - оценка клиента значимыми другими, на мнение которых о себе человек обычно ссылается сам. Обобщая эти трудности, можно представить их в рамках, подробно описанной в главе 3 схемы межличностного конфликта, предложенной К. Хорни.

1) Чрезмерная направленность на других- гиперактивность в приобретении контактов, которая чаще всего воспринимается окружающими как нескромность или навязчивость, чрезмерная демонстративность (много говорит, суетится, звонит).

2) Чрезмерная направленность против других - подозрительность, критичность, агрессивность, стремление обвинить, найти "правду", навести порядок.

3) Чрезмерная пассивность, часто приобретающая форму аути-защиты, когда человек боится сделать что-то, чтобы избежать осуждения, постоянно анализирует себя и собственные поступки, не стремится устанавливать и поддерживать с другими людьми какие-либо контакты.

Задача психолога - не просто выявить, что именно делает клиент неправильно при общении с другими людьми, но и понять, что лежит в основе такого поведения, какие взгляды, представления и переживания приводят к тем или иным поступкам. Так, например, женщина с традиционными взглядами, с гордостью заявляющая о себе: "Никогда не звоню мужчинам сама, боюсь показаться навязчивой" - ведет себя соответствующим образом, всячески демонстрируя свою холодность и неприступность. Такое поведение можно отнести к третьей группе в соответствии с описанной выше схемой. Обсуждая отношения клиента с другими людьми и анализируя конкретные ситуации, можно достаточно убедительно продемонстрировать неэффективность, обреченность на неуспех такого способа взаимоотношений с окружающими.

Заниматься коррекцией поведения, не выяснив, почему клиент поступает так или иначе, какие взгляды лежат в основе поступков, какие страхи и тревоги не дают возможности вести себя по-другому, не имеет смысла, поскольку само по себе поведение вторично. Только закончив анализ взглядов и переживаний, мешающих успешному общению, стоит посвятить специальное время анализу поведенческих паттернов и вместе с клиентом постараться ответить на вопросы типа: "Как вы считаете, а как правильно вести себя в тех ситуациях, которые мы с вами обсуждали?" или "Что вам теперь следует изменить в поведении?". Серьезный ответ на эти вопросы возможен лишь в том случае, если клиент готов к изменению

своих взглядов и отношения к происходящему, если предшествующая часть консультативной беседы прошла достаточно успешно.

Разработка позитивной поведенческой стратегии направлена на то, чтобы помочь клиенту реально избавиться от своих проблем. Поведенческий анализ лучше всего проводить на материале одной-двух конкретных ситуаций общения. Так, например, клиентка рассказывает, что многие мужчины, которые нравились ей, но с которыми отношения складывались не так, как хотелось бы, прямо или косвенно обвиняли ее в холодности, неприступности, невозможности понять, как она относится к партнеру. В качестве конкретного примера она приводит эпизод, когда, провожая ее домой после посещения театра и ресторана, ее спутник спросил, понравился ли ей вечер, проведенный вместе с ним. Все, что она смогла ответить в этой ситуации, звучало так: "Все было неплохо, спасибо". После обсуждения взглядов и представлений этой клиентки о мужчинах и нормах отношений между представителями противоположных полов психолог вернулся к вопросу о том, что лучше всего говорить в подобных ситуациях, стоит ли выражать свою признательность и благодарность партнеру и в какой форме. Конечно, клиентка должна сама сформулировать подходящий для нее вариант ответа. Здесь не может быть какого-то общего для всех рецепта, одним людям удается проявление своих чувств, другие по природе сдержанны и малоразговорчивы. Так, в обсуждаемой ситуации одна клиентка посчитает для себя возможным сказать: "Мне очень понравилось все, огромное тебе спасибо, все было очень здорово", другая же сможет похвалить своего партнера, рассказать о том, каким "неотразимым" казался он ей сегодня, начнет строить планы относительно того, как они смогут вдвоем провести время в будущем. Консультанту в ходе такой дискуссии следует выступать в роли стимулятора и критика высказываний клиента. Подобный разговор может, например, проходить следующим образом:

Консультант: Как вы думаете, что вам следовало бы сказать в ситуации, о которой мы только что говорили, что было бы приятно услышать вашему партнеру?

Клиентка: Я не знаю.

Консультант: А что в таком случае вам самой было бы приятно услышать в ответ?

Клиентка: Ну, что-нибудь типа: "Как мне было хорошо, большое спасибо".

Консультант: Вам было бы этого достаточно?

Клиентка: Ну, пожалуй, можно было бы добавить, что мне было бы приятно, если бы меня пригласили еще раз.

Консультант: Ну, и как бы вы это сказали? и т.д.

Стоит отметить еще раз, что позиция консультанта при таком поведенческом анализе несколько иная, чем в ситуациях выслушивания клиента и анализа его проблем. Он должен быть более активен, эвристичен, в случае необходимости способен сам предлагать клиенту какие-то слова и выражения, но так, чтобы тот обязательно имел возможность "примерить" их на себя. В случае необходимости консультант может даже разыграть с собеседником "сцену из жизни", демонстрируя возможные способы поведения или давая

обратную связь за партнеров клиента. Конечно, результат такого разговора - это не какая-то конкретная фраза или слова, а лишь ориентир, модель того, как следует клиенту вести себя в подобных ситуациях. Подводя итог обсуждению консультирования клиентов с трудностями общения, нельзя не упомянуть, что есть и другой, не менее успешный путь работы с такими проблемами. Это групповые занятия в форме тренинга сензитивности. По сравнению с индивидуальными встречами, они имеют определенные преимущества (хотя, как водится, и не лишены некоторых недостатков). Так, в группе клиент может получить обратную связь непосредственно от окружающих, а не через те высказывания, которые он слышал о себе когда-то. Здесь также могут быть отработаны новые формы поведения, человек получает возможность убедиться в том, что такие же проблемы есть не только у него, но и у других, и уже за счет этого уровень тревоги и беспокойства в ситуациях общения может снизиться. Групповые занятия помогают также найти друзей, с которыми трудности в общении будут минимальными (Петровская Л.А., 1982). Направляя клиента на групповые занятия, психолог должен иметь в виду, что существуют категории людей, для которых подобные занятия могут оказаться не столько полезными, сколько вредными и опасными. Это люди с теми или иными физическими дефектами; люди с серьезными личностными и невротическими расстройствами; те, кто находится в ситуации тяжелых, кризисных переживаний, связанных с потерей близких, жизненными трудностями и т.д. Для подобных клиентов необходимы групповые занятия вместе с людьми со сходными дефектами или находящимися в аналогичном состоянии, проводимые по специальной программе.

Особенно эффективным бывает сочетание индивидуальной беседы и групповой работы. В ходе индивидуальной консультации психолог может помочь клиенту более четко определить, с чем связаны его сложности и проблемы в общении, выделить ситуации, в которых трудности проявляются, и сформулировать наиболее конструктивные ожидания по отношению к работе в группе. По окончании групповых занятий с клиентом имеет смысл встретиться еще раз, чтобы выяснить, насколько полезными и успешными были для него эти встречи, не осталось ли после них каких-то вопросов или проблем, которые следует специально обсудить. Часто групповые занятия служат также хорошим стимулом для клиента, чтобы более серьезно заняться своими проблемами и обратиться за помощью к психотерапевту.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПО ПОВОДУ СУПРУЖЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Наиболее частой причиной обращения в консультацию являются супружеские проблемы (исключая случаи обращения родителей по поводу своих детей, но, как известно, и здесь за внешним поводом - проблемами ребенка нередко кроется более глубокий - личностные и межличностные проблемы самих родителей). Разработано немало типологий супружеских проблем как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Большинство авторов типологий оперируют термином "конфликт", понимая



его достаточно широко. Мы не будем обсуждать подробно преимущества и недостатки тех или иных схем конфликтов. Для тех, кто заинтересуется этим, сошлемся на следующие работы: Обозов Н.Н., Обозова А.Н., 1982 и Eshlenian I.R., 1981, авторы которых стремились создать более или менее исчерпывающие перечни супружеских проблем, опираясь прежде всего на теоретические построения.

Структурируя супружеские проблемы для целей этой книги, мы избрали эмпирический подход, поскольку нашей задачей является не столько их исчерпывающее теоретическое описание, сколько некоторая систематизация, полезная для практической работы психолога-консультанта. Приводимый список проблем, являющихся наиболее частыми поводами для обращения в консультацию, основан на собственном опыте работы автора. Среди них следует назвать:

I. Различного рода конфликты, взаимное недовольство, связанные с распределением супружеских ролей и обязанностей.

II. Конфликты, проблемы, недовольство супругов, связанные с различиями во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения.

III. Сексуальные проблемы, недовольство одного супруга другим в этой сфере, их взаимное неумение наладить нормальные сексуальные отношения.

IV. Сложности и конфликты во взаимоотношениях супружеской пары с родителями одного или обоих супругов.

V. Болезнь (психическая или физическая) одного из супругов, проблемы и трудности, вызванные необходимостью адаптации семьи к заболеванию, негативным отношением к себе и окружающим самого больного или членов семьи.

VI. Проблемы власти и влияния в супружеских взаимоотношениях.

VII. Отсутствие тепла в отношениях супругов, дефицит близости и доверительности, проблемы общения.

Наверное, этот перечень может быть продолжен, хотя нам он представляется достаточным. Каждый его пункт включает в себя множество более частных случаев и типов ситуаций, и уже поэтому расширение списка представляется нецелесообразным. Но, прежде чем детально рассмотреть стратегии работы в каждом из упомянутых случаев, хотелось бы более подробно обсудить ряд теоретических положений, без понимания которых эффективное практическое консультирование кажется невозможным.

Необходимо отметить, что выделенные жалобы, безусловно, не являются взаимоисключающими. Так, ролевые разногласия обычно сочетаются и базируются на различиях во взглядах и представлениях супругов о том, как надо жить. А трудности в сексуальной сфере чаще всего являются лишь следствием и продолжением проблем супругов в межличностных отношениях, которые при этом могут никогда не обсуждаться или вообще не осознаваться.

В литературе по семейной и супружеской терапии на многих примерах продемонстрировано, что предъявляемые клиентом причины (которые и послужили основанием для вышеприведенного перечня) во многих случаях служат лишь поводом для обращения в консультацию (Minuchin S.I., 1974; Sterlin H.,

1974). Они являются лишь описанием того, что происходит в отношениях, по какому поводу возникает взаимное недовольство супругов друг другом. Истинные причины при этом либо не предъявляются, либо, что бывает не менее часто, вовсе не осознаются супругами. Попытаемся понять, что имеется в виду, когда говорят об "истинных" причинах обращения супругов в консультацию, чем отличаются, используя терминологию В. Столина, "скрытый" и "явный" ло-кусы жалобы (Бодалев А.А., Столин В.В., 1989).

В сущности, общепринятый ответ на этот вопрос довольно простой: за проблемами, связанными с другими людьми, кроются личные проблемы клиента, которые он не хочет или не может обсуждать и которые и приводят к трудностям в межличностных отношениях, становящихся, в свою очередь, поводом для обращения в консультацию. Так, когда причиной прихода являются супружеские проблемы, это значит, что стоящие за ними личные проблемы возникают и проявляются именно в тех сферах жизни, которые так или иначе связаны с супружеством. Какие же это могут быть проблемы?

Ответ на этот принципиальный вопрос упирается, по сути, в те или иные базовые теоретические представления консультанта, которые в явном виде могут и не проявляться в краткосрочной и часто довольно поверхностной работе в рамках психологического консультирования. Но, не опираясь вовсе ни на какие теоретические представления, консультант рискует потеряться в потоке информации, который обрушивают на него супруги, где взаимные упреки, недовольство, конкретные факты и домыслы путаются и переплетаются друг с другом. Наличие более глубокой теоретической базы помогает психологу выделить некий единый стержень, нить, за которой можно следить в течение всей беседы, нанизывая на нее и структурируя в соответствии с ней информацию, поступающую от клиентов. Благодаря такому критерию, как теоретические представления, важное легко может быть отделено от второстепенного, незначительные факты отброшены, а существенные не забыты.

Еще более важными и актуальными оказываются теоретические представления, когда краткосрочное консультирование перерастает в длительное и супруги не только хотят "слегка разобрать накопившийся мусор", но также и более серьезно переосмыслить и перестроить свои отношения. Для того чтобы вести такую работу, практический психолог должен уметь различать внешние неадекватные паттерны супружеского взаимодействия и глубокие причины, способствующие их возникновению. Впрочем, о значении теорий психотерапии для краткосрочного консультирования мы уже говорили в первой главе этой книги, и, к сожалению, у нас нет возможности остановиться на этом подробнее. Глубинные представления, которые будут обсуждаться дальше, относятся к числу наиболее распространенных и так или иначе представлены во многих теориях внутрисемейного взаимодействия. Здесь они приводятся прежде всего для того, чтобы продемонстрировать, чем и как этот глубинный уровень может быть заполнен (следует подчеркнуть, что для работы на этом уровне необходимы специальные навыки и техники работы, для того чтобы способствовать осознанию супругами более глубоких и скрытых проблем).

Один из таких наиболее часто используемых в семейной терапии конструктов (или, иначе говоря, представлений о том, что происходит на более глубинном уровне взаимодействия и что приводит к тем или иным паттернам поведения супругов) можно условно обозначить как роль родительской семьи. И хотя психотерапевты порой отрицают это или просто не отслеживают корней возникновения идеи о важнейшей роли родительской семьи каждого из супругов в их супружеских конфликтах, это представление базируется на идеях психоанализа о том, что каждый супруг (в более широком смысле - каждый взрослый человек), взаимодействуя с представителями противоположного пола, в том числе в своей семейной жизни, стремится реализовать те паттерны взаимодействия, которые были усвоены в детстве в семье родителей. Причем стремление к реализации "родительских" паттернов взаимодействия чаще всего носит компенсаторный характер, то есть человек стремится получить от своего партнера любовь и признание в той области, в которой в детстве он ощущал дефицит подобного отношения, чаще всего от родителя противоположного пола. Таким образом, многие ситуации и способы взаимодействия с партнером (которые обычно и являются конфликтными) служат не развитию отношений, не достижению каких-то жизненных целей, а часто представляют собой лишь способы компенсации трудностей и проблем детства. Так, женщина, требующая, чтобы муж не оставлял ее подолгу одну, болезненно переживающая каждую его отлучку из дома, более поздний, чем обычно приход с работы и т.п., часто бессознательно реализует не свое реальное "взрослое" желание как можно больше времени находиться с мужем, а тот дефицит внимания и любви со стороны отца, который она когда-то испытывала в детстве. Тот же самый паттерн поведения может быть и следствием того, что клиентка идентифицируется со своей матерью, которая, с ее точки зрения, постоянно ощущала себя брошенной, так как муж (отец клиентки) отсутствовал дома. В своей собственной семейной жизни она пытается "изжить" эту материнскую травму. Разумеется, по сравнению с "чистой" психоаналитической моделью взгляды современных семейных терапевтов значительно усложнились, расширились и стали включать, в частности, такие представления, как распределение власти и влияния между всеми членами семьи, субкультурный контекст реализации потребностей и др. Исходя из этого, человек в своей собственной семейной жизни может не просто добиваться внимания и любви со стороны супруга, а, например, стремиться занять в своей нынешней семье позицию того из членов родительской семьи (включая всех родственников, с которыми приходилось достаточно тесно взаимодействовать в детстве), который пользовался наибольшей властью и влиянием. При этом, с точки зрения современной семейной терапии, огромное значение имеет нынешняя взрослая семья клиента, которая может приводить к значительной модификации его глубинных стремлений и этим усугублять проблемы или же, наоборот, смягчать их (Gut-man A.S., Kniskern D.P., 1981).

Исходя из кратко описанных выше теоретических представлений, одна из задач супружеской психотерапии - помочь клиентам разобраться в том, как в их взрослой семейной жизни проявляются паттерны и модели взаимодействия, усвоенные ими в детстве и теперь осложняющие и затрудняющие

построение зрелых, взрослых отношений как с супругом, так и со своими собственными детьми. Анализ этих неосознаваемых потребностей и стремлений позволяет избавиться от них, "расчищая" дорогу более зрелым и адекватным отношениям, которые также выстраиваются в процессе психотерапии.

Тесно связан с вышеизложенными представлениями еще один конструкт, который нередко самостоятельно используется для анализа супружеского взаимодействия. Это представление о том, что большинство проблем и конфликтов, связанных с отношениями, являются следствием бессознательной борьбы супругов за власть и влияние, их конкуренции друг с другом. Для торжества над партнером используются любые средства: отказ от участия в сексуальных отношениях - чтобы продемонстрировать другому низменность его стремлений, унижить и наказать за что-либо; поздние приходы как доказательство собственной независимости и самостоятельности; обвинения и претензии по мелочам - для того чтобы убедить партнера в том, что он (она) ни на что не способен /-на/ и т.д. Интерпретируя и анализируя такие конкурентные отношения между супругами, консультант может опираться на те модели взаимодействия, а соответственно, и на те паттерны конкуренции, которые существовали в родительских семьях каждого из них. Другой (и, с моей точки зрения, менее удачный) "источник" интерпретации возникновения конкуренции

- борьба за власть между мужчинами и женщинами как представителями двух противоположных полов. Такой взгляд непродуктивен, в частности, потому, что здесь не прослеживаются какие-либо перспективы для "примирения" между борющимися сторонами. Супруги, сколько с ними ни работай, так и останутся мужчиной и женщиной, а жесткое приписывание каждому из них каких-либо прав и обязанностей противоречит не только психотерапевтическим нормам, но и просто здравому смыслу.

К проблемам распределения власти в отношениях можно подходить и непосредственно, как это делают многие авторы, считая, что борьба за власть, признание и влияние - это естественная реальность любых отношений. При этом результатом психотерапии является не решение этой проблемы в принципе, что вообще невозможно, а установление между супругами некоторого баланса, когда, условно говоря, все выигрыши и проигрыши одного компенсируются или уравниваются выигрышами или проигрышами другого. Подобное представление о супружеских взаимоотношениях, связанное лишь с распределением власти, является более простым, а следовательно, и более доступным для использования при работе с супружескими парами, обращающимися в консультацию.

Таким образом, истинные причины прихода клиента в консультацию - стремление добиться от партнера той любви, власти и пр., которых ему не хватает в отношениях с ним и которых он не может добиться собственными силами. Однако, утверждая это, необходимо учитывать принципиальное отличие краткосрочной консультативной работы, о которой здесь идет речь, и более длительной глубинной психотерапии. У психолога, работающего в консультации, обычно нет ни навыков, ни времени на "выстраивание" психической реальности клиентов, да и сами клиенты, как мы уже не раз упоминали об этом, обычно не готовы к длительному, глубинному воздействию. Понимание более глубинных или "истинных" причин прихода клиента в рамках консультирования обычно остается

лишь способом структурирования консультантом своей работы, и это понимание чаще всего никак не вербализуется в ходе приема (естественно, из любого правила существуют исключения). Иначе говоря, в рамках консультирования в качестве причин прихода клиента обычно рассматриваются и обсуждаются лишь те, который предлагаются клиентом, тем более, что именно это является реальностью супружеских отношений, которая осознается как нечто тревожащее и проблемное.

Особенности консультирования при работе с супружеской парой

Прежде чем переходить к описанию стратегий ведения приема, необходимо остановиться еще на одном вопросе - кто и как обращается в консультацию по поводу своих семейных проблем. На основании перечня причин (поводов) обращений можно предположить, что возможны, по крайней мере, два варианта прихода в консультацию: оба супруга вместе или один из них с жалобами на себя или на партнера. Наиболее распространенным вариантом прихода является последний. Отчасти это может объясняться особенностями нашей культуры, в которой психологические знания недостаточно популярны и обращения в консультацию представляются чуть ли не криминалом. Однако приход только одного супруга с жалобами на проблемы в семье является наиболее частым вариантом первичного обращения за психологической помощью и в других странах (Gaunt S.T., 1985). Правда, "зарубежного" клиента гораздо легче склонить к более длительной работе, чем одно-двухразовый прием, а также и к тому, чтобы на следующую встречу он (она) пришел уже не один, а с супругом.

Остановимся подробнее на некоторых преимуществах работы с двумя супругами, а также на определенных трудностях, связанных с этим вариантом прихода клиентов в консультацию.

1. Прежде всего, беседа с двумя, а не с одним супругом, более диагностична, позволяет сразу же увидеть те проблемы и трудности, на которые клиенты жалуются. Так, особенности их взаимодействия в консультации вскрывают многое из того, о чем им бывает трудно говорить, и позволяют наглядно выделить то, что определяет характер отношений и что самим супругам трудно обозначить более четко.
2. Работа с обоими партнерами позволяет в ходе приема непосредственно апеллировать к паттернам их отношений, проявляющимся в особенностях взаимодействия супругов в консультации. Обращение к происходящему "здесь и теперь" бывает более убедительным и эффективным, чем анализ того, что происходит за пределами кабинета консультанта.
3. Присутствие обоих клиентов позволяет с успехом использовать целый ряд особых техник и приемов, таких, например, как семейная скульптура, заключение контракта и др., способствующих более успешному и эффективному ведению супружеской терапии, применение которых при наличии лишь одного клиента либо в принципе невозможно, либо весьма затруднено.
4. Приход обоих супругов в консультацию часто означает их более серьезную

мотивацию к работе, предполагает, что работа будет более длительной и более углубленной. Кроме того, при одновременной работе с обоими партнерами можно в случае необходимости поддерживать рабочую мотивацию одного из них "за счет" другого.

5. Консультирование супружеской пары часто является более эффективным. Ведь если оба супруга серьезно настроены на пере-страивание своих отношений и стремятся в своей совместной жизни реализовать все то, что обсуждается и отмечается во время приемов, то изменения в отношениях наступают значительно быстрее и в принципе могут быть более значительными и стабильными, чем при работе с одним из супругов. В последнем случае, для того чтобы дождаться каких-либо изменений, супругу часто необходимо набраться терпения и достаточно долго без какой-либо взаимности демонстрировать более совершенные паттерны поведения, прежде чем другой почувствует и как-то отреагирует на это.

Но, кроме этих и некоторых других преимуществ, работа с обоими супругами имеет и ряд дополнительных трудностей и недостатков. Кратко перечислим их.

1. Прежде всего, вести прием, в котором участвуют двое клиентов, а не один, обычно труднее, особенно на первых этапах консультативного процесса, поскольку присутствие второго члена пары так или иначе сказывается на ходе беседы. Супруги могут перебивать друг друга, вступать в переговоры и препираться, стремясь что-то объяснить или доказать прежде всего друг другу, а не консультанту, выступать в коалиции против консультанта и т.д. Хотя возможна и обратная реакция, когда присутствие партнера приводит к тому, что муж или жена становятся неразговорчивыми, каждый из них может ждать, что нечто важное будет сказано другим. И в том, и в другом случае от консультанта требуются особые навыки и умения, чтобы переориентировать супругов на совместную работу, организовать и направить процесс консультирования.

2. Работа с двумя супругами, хотя и является более эффективной, чаще всего носит менее глубокий, поверхностный характер. В этом случае реже затрагиваются серьезные личные проблемы, лежащие в основе тех или иных супружеских разногласий. Результаты же, убедительные на первый взгляд, реже бывают полностью удовлетворяющими запрос клиентов, особенно если за семейными проблемами стоит нечто более личное.

3. Работа с обоими супругами в каком-то смысле более уязвима. Нежелание одного из них двигаться дальше, характерологические особенности одного из партнеров, препятствующие более углубленной работе, могут серьезно помешать консультированию. С одним супругом легче работать, чем с двумя, под одного проще подстроиться, выбрав тот темп работы, который в большей степени соответствует клиенту.

#### Организация работы с супружеской парой

Если на прием пришли оба супруга и оба выражают готовность совместно обсуждать семейные проблемы - не воспользоваться этим для консультанта просто "грех". Но, выбирая совместную работу, необходимо отчетливо представлять, что таким образом психолог берет на себя определенные

обязательства, которые прежде всего выражаются в том, что он не должен вступать в коалицию ни с одним из них (как во время совместных приемов, так и вне их), встречаться с одним супругом "по секрету" от другого, обсуждать что-либо по телефону с одним из них без ведома партнера и т.д.

Необходимо отметить, что страх по поводу того, что консультант вступит в коалицию с одним из партнеров, будет сочувствовать и поддерживать другого, в конфликтных парах достаточно велик. Иногда кто-либо из супругов специально спрашивает об этом консультанта или делится опасениями на предмет предстоящей беседы (особенно часто это бывает, когда консультант работает с супружеской парой один, без ко-терапевта противоположного пола). Проследить какую-либо логику в этих опасениях сложно. Муж может бояться того, что консультант-женщина будет "из женской солидарности" во всем поддерживать жену, в то же время жена может считать, что женщины больше симпатизируют мужчинам, чем друг другу, и также опасаться осуждения со стороны женщины-консультанта. Сходные проблемы могут возникнуть и у консультанта-мужчины.

Существует множество вариантов "серьезных" и обоснованных ответов на вопросы и опасения клиентов, что консультант будет поддерживать только одного из них, в которых можно сослаться на профессионализм, на предшествующий опыт работы с супругами и т.д. Не отвергая их, приведем здесь еще один из возможных вариантов реплик консультанта в такой ситуации, который был предложен К. Роджерсом. В ответ на подобные опасения клиентов он использовал следующую фразу: "У меня к вам большая просьба: как только вы заметите, что я встал на сторону одного из вас в ущерб другому, сразу же укажите мне на это. Мне это очень поможет в работе, и я буду вам искренне благодарен". Такой ответ действует, как правило, особенно убедительно.

Бывает, что один из супругов "приводит" другого в консультацию, и, соответственно, ориентация одного из них на психологическую помощь значительно меньше, а часто ее и вовсе нет. В таких случаях "незамотивированный" супруг нередко с самого начала выражает желание поговорить с консультантом наедине, без партнера. Консультанту следует проявить определенное упорство, стараясь убедить клиентов в возможностях и преимуществах именно совместной супружеской терапии. Но если клиент активно несговорчив, его все же стоит выслушать наедине, обязательно спросив предварительно у его партнера о согласии на такую индивидуальную беседу. То, что он/она сообщит, может оказаться "поворотным моментом" в работе с данной парой. Так, например, он/она может рассказать, что у него/нее есть другой человек, к которому он/она собирается уйти, но по каким-либо причинам, например, для того чтобы смягчить удар для покидаемого супруга, сообщение об этом откладывается. Естественно, что ни о какой супружеской терапии в этом случае и речи быть не может, вместо этого работа может идти по другим направлениям: можно начать работать индивидуально с тем из супругов, кто был инициатором прихода в консультацию, можно помочь супругам организовать откровенный разговор о будущем разводе, может быть оказана психологическая помощь, направленная на смягчение негативных результатов развода и пр.

Организация работы с одним супругом

Но чаще всего бывает, что супруг приходит в консультацию один, не желая, а чаще всего не имея возможности привести с собой партнера. В такой ситуации его необходимо прежде всего поддержать, уверив, что работа с одним членом пары ни в коем случае не является бессмысленной или безрезультатной. Один из наиболее убедительных доводов звучит примерно так: "И вы, и ваш муж (жена), и ваши дети - звенья одной цепи, и если вы в результате наших бесед как-то изменитесь, примете для себя какие-то решения, они обязательно рано или поздно почувствуют это и, соответственно, изменятся сами, хотя вам какое-то время придется терпеливо ждать этого момента".

Ситуация работы с одним супругом, а не с двумя, "опасна" неравноправием, поскольку пришедший на прием в каком-то смысле берет фюз семейных проблем на себя одного. Высказывая подобные сомнения в ситуации консультирования, клиент в общем-то прав, поскольку основное условие конструктивной психологической работы - принятие клиентом вины (или ответственности) за то, что происходит в семье, хотя очевидно, что свой вклад в проблемы вносят оба супруга. Естественно, что оказаться "виновным" неприятно. В качестве успокоения клиенту можно предложить такое рассуждение: "Виноваты, конечно же, вы оба. Но обсуждать здесь вину вашего партнера бессмысленно, поскольку единственное, что я могу сделать в данной ситуации, это пожалеть вас, но вряд ли это принесет вам хоть какое-нибудь облегчение. Понимание же того, что именно ваши слова и поступки способствуют ухудшению и обострению ситуации в семье, может привести к определенным изменениям в вашем поведении, что скорее всего так или иначе будет полезно для семьи в целом". Необходимо заметить, что этот аргумент легко принимается клиентами на уровне логики, но в процессе консультирования к нему приходится возвращаться снова и снова, когда клиент начинает рассказывать, как он старается, чтобы все было хорошо, а партнер этого не ценит и не понимает. Даже единичная удачная беседа с одним из супругов может привести к тому, что в следующий раз на прием придут оба. Отказывающийся, не верящий в возможность помощи партнер вдруг захочет "из любопытства" поговорить с консультантом, или не желавший ни в коем случае говорить о своем визите в консультацию клиент вдруг "расколется" и приведет с собой супруга. В этом случае следует попробовать организовать с ними совместную работу. Один из существенных моментов такой организации - это рассказ отсутствовавшему на предыдущих приемах супругу (разумеется, с разрешения партнера) о том, что происходило, о чем в основном беседовали клиент и консультант. Психолог в этой ситуации должен выступить в роли тонкого политика, одновременно подчеркивая важность уже сложившегося сотрудничества с одним из супругов и всячески демонстрируя ценность прихода другого. Возможно и обратное, когда совместные встречи по каким-то причинам прерываются, и консультант продолжает работать только с одним из супругов. И в этой ситуации можно многое сделать для семьи, не оставляя попыток вернуть в консультацию "блудного" клиента.

Существует и еще одна возможность развития консультационного процесса, которую ни в коем случае не стоит упускать из виду. Это ситуация, когда консультант сам становится инициатором отдельных встреч с партнерами. Обычно это случается, когда работа не движется и возникшая преграда - нежелание супругов обсуждать что-либо, явное упорство одного из них, укрепляемое реакциями другого -



становится серьезной помехой в процессе консультирования. В качестве признаков такой ситуации может выступать, например, возвращение клиентов к одним и тем же темам, которые приходится проговаривать снова и снова, или же нежелание одного из супругов, а чаще и обоих, выполнять домашние задания, ссылаясь на занятость, искусственность рекомендуемых упражнений и т.п. Часто в этом случае клиенты сами с удовольствием соглашаются на индивидуальную встречу с консультантом. То, как будет аргументировано предложение о раздельной работе, во многом определяется происходившим во время совместных приемов. Но важно, чтобы ни у одного из них не возникало ощущение, что он/она делает для развития супружеских отношений больше, чем другой, или наоборот, что он/она виноват в том, что помощь психолога не дает каких-либо существенных результатов (хотя абсолютных правил, естественно, не существует, и даже "обвинение" одного из партнеров может быть использовано опытным консультантом как способ стимуляции работы). Идея равного участия и равной ответственности должна сохраниться и в индивидуальных разговорах с клиентами, тем более, что для них всегда должна оставаться открытой возможность вновь совместно встретиться с консультантом. Произойдет это или нет после их "разделения" - в каждом случае определяется обстоятельствами. Оказавшись же наедине с женой/мужем, консультант вправе использовать те преимущества, которые дает работа с одним клиентом, - разговор на более глубоком уровне, обсуждение тем, анализ которых был труден в присутствии партнера, и т.д.

#### Причины прихода супругов в консультацию

Однозначной связи между тем, один или оба супруга приходят в консультацию, и причиной прихода не существует. Однако некоторые поводы для обращения чаще встречаются, когда в консультацию приходит только один из партнеров. К числу таких "особых" причин можно отнести алкоголизм супруга и проблемы, связанные с его/ее психическим или физическим заболеванием. В обоих случаях вопрос для клиента часто заключается не столько в том, как повлиять на партнера, чтобы он/она не пил/- а/, или меньше фиксировался /-ась/ на своей болезни, сколько в том, что делать самому клиенту: развестись, считая что ситуация безнадежна; терпеть и ждать какого-то решения своей проблемы, надеясь, что партнер бросит пить, выздоровеет, и т.д.

Приход в консультацию обоих супругов, пожалуй, несколько чаще связан с внутрисемейными конфликтами по поводу распределения супружеских ролей и обязанностей, с сексуальными трудностями, денежными проблемами, то есть с чем-то, что так или иначе затрагивает интересы обоих и может быть квалифицировано как общая проблема.

Существует и определенная взаимосвязь между формулируемыми жалобами и возрастом клиентов, их стажем совместной жизни:

молодых супругов чаще волнуют проблемы собственных взаимоотношений, переживания, связанные с ревностью и изменой; пожилым больше свойственно размышлять о своих отношениях со взрослыми детьми. Но, по-видимому, на этом не стоит останавливаться подробнее, поскольку

с чем бы ни обратились к психологу супруги, работа с ними или с одним из них строится примерно одинаково, особенно в начале беседы.

#### Длительность работы с супружеской парой

В заключение хотелось бы сказать несколько слов о длительности работы с супружескими парами. Консультирование индивидуального клиента по семейным проблемам, так же как и во многих других случаях краткосрочного консультирования, обычно длится две - четыре встречи, причем подавляющее большинство стремится к тому, что работа с ними завершилась в ходе единичного приема. В случае, когда супруги уже на первый прием пришли вдвоем или второй присоединился к беседам на начальном этапе консультирования, их встречи с психологом обычно длятся несколько дольше - пять-шесть совместных бесед, проводимых в рамках краткосрочного консультирования. Большая продолжительность работы с парой обусловлена хотя бы тем, что во время супружеского приема увеличивается "время слушания", поскольку на каждый вопрос должен ответить уже не один человек, а двое. Для того чтобы у обоих супругов было больше возможности высказаться во время встречи, некоторые консультанты увеличивают время совместного приема с одного-полутора часов до двух-двух с половиной часов. Но этим "средством" не стоит слишком злоупотреблять, даже если супруги явно "не успевают". Если беседа продолжается дольше двух часов, то она начинает изобиловать повторами и банальными сентенциями, которые консультант из-за накопившейся усталости чаще всего оставляет без внимания.

Многие специалисты подчеркивают важность структуры, "запланированноеГ" хода приемов именно в случае супружеской терапии. Среди распространенных рекомендаций по поводу совместной работы с супругами, есть, в частности, и такая, что если в течение пятишести приемов в супружеских отношениях ничего не изменилось (а часто даже если эти изменения происходят слишком медленно), супружеское консультирование должно быть приостановлено или реорганизовано: консультанту следует начать встречаться с каждым из них по очереди или пара должна быть направлена на групповую супружескую терапию, на совместную семейную терапию с детьми и т.д. (напомним, что встречи с супругами в рамках супружеской терапии, с применением более сложных и разнообразных приемов ведения беседы, могут длиться гораздо дольше).

## 7. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЫ

### Начало беседы

Как уже отмечалось, начало работы, независимо от того, кто и по какому поводу обращается в консультацию, строится достаточно сходно. Основная задача консультанта на этом этапе - установить контакт с клиентом (-ами) и разобраться в том, что именно привело их на прием. Хотя уже в начале беседы, при участии в этом процессе обоих супругов, могут возникнуть определенные трудности. Так, муж и жена могут не столько стремиться изложить суть проблемы, сколько продемонстрировать вину

и недостатки другого, вспоминая все новые и новые прегрешения партнера, обвиняя и перебивая друг друга и избегая, таким образом, построения конструктивных отношений с консультантом. В такой ситуации необходимо проявить определенную жесткость, предложив супругам говорить по очереди и комментировать слова партнера только тогда, когда он/она получит право слова. Важнейшим материалом для консультативной работы с супругами, как и в случае других обращений, являются конкретные факты: что, когда, кто сделал или не сделал, какие конкретно просьбы выполнялись или не выполнялись и т.д. Оправдывающимся или обвиняющим друг друга супругам необходимо показать, что консультанта интересует не объективная истина, а субъективное восприятие каждым происходящих в семье событий. Особенно тяжелой для консультанта может быть ситуация, когда один из супругов с самого начала беседы всячески пытается разоблачить и унижить другого, отрицая его способность переживать или реагировать на семейные проблемы. В этом случае консультант, стараясь не потерять контакт ни с одним из партнеров, должен уравнивать супругов в правах, показать, что поиски виноватого или обращение к психологу как к третьей стороне ни в коей мере не может способствовать решению внутрисемейных проблем. Только тогда, когда супруги признают, что ответственность за проблемы несут в равной степени оба и каждый хотел бы разобраться в том, что и как он/она может сделать для улучшения внутрисемейной ситуации, совместное консультирование супругов может быть успешным.

Как мы уже отмечали выше, особым требованием к работе с парой является большее структурирование процесса приема. Поэтому сначала каждый из супругов представляет свою версию того, почему и зачем они пришли к консультанту (очень важно, чтобы хотя бы какая-то версия была предложена каждым из них, и ссылки на то, что "он меня привел, пусть и рассказывает", ни в коем случае не должны приниматься), после чего консультанту следует подвести итог, предложив свое, более обобщенное представление о том, какие проблемы волнуют каждого из партнеров. Для более полного понимания ситуации психологу полезно располагать следующей информацией: как, когда и в связи с чем начались или обострились конфликты, в каких ситуациях они чаще всего возникают, кто является более активным их зачинщиком, что возмущает или не нравится в другом каждому из супругов.

Если супруги согласны на более длительную работу, то, получив исчерпывающую информацию по этим и другим вопросам, консультант не должен затягивать первичный прием. Пусть он будет даже несколько короче, чем все последующие, но завершить его в этом случае следует очень четкой постановкой задач и целей консультирования, то есть тем, что каждый из супругов хотел бы в результате достичь. Не страшно, если эти ожидания у партнеров диаметрально противоположны. Но в такой ситуации, как, впрочем, и в любой другой, целесообразно предупредить супругов, чтобы сам прием и все, что на нем говорилось, не обсуждалось ими за дверями кабинета консультанта.

Использование домашних заданий при работе с супругами  
Важными и в каком-то смысле решающими для дальнейшей работы являются

домашние задания, которые можно предложить выполнить супругам к следующей встрече. Конкретное содержание домашнего задания бывает различным и определяется прежде всего проблемами супругов, но именно наличие задания наиболее эффективно включает клиентов в работу и обеспечивает консультанта хорошим материалом для беседы во время приема. Так, уже на первой встрече можно предложить супругам завести дневники, для того чтобы вести записи по одной или двум из следующих тем (домашнее задание с большим количеством тем вряд ли выполнимо):

1. Что раздражало в супруге в течение недели (или в течение любого другого отрезка времени, определенного в ходе приема).
2. Какие конфликтные ситуации возникали в течение недели.
3. Что неприятного было сказано за определенный для наблюдений отрезок времени между супругами.

Домашние задания могут быть различными, их основная цель на первом этапе консультирования - уточнение и детализация ситуации в семье.

Если на предыдущей встрече было дано домашнее задание, то после нескольких приветственных слов, направленных на то, чтобы убедиться в том, что за неделю у супругов не случилось ничего сверхординарного и подлежащего немедленному обсуждению, начинать работу следует именно с этого. Если задание выполнили оба супруга, то каждому просто предлагается прочитать вслух записи в своем дневнике. Если же один из них по каким-либо причинам не справился с задачей, то дневник, естественно, читает только один, но второму, "проштрафившемуся", также должно быть предоставлено слово. Возможны различные варианты, но проще всего предложить ему выполнить задание, вспомнив то, что происходило в течение недели. При этом "непослушание" ни в коем случае не должно быть оставлено без внимания: причины следует подробно обсудить. Такой поступок может быть как определенной формой сопротивления по отношению к консультированию и консультанту, так и протестом против партнера. Обычно за этим скрывается весьма важная для психолога информация, не фигурировавшая в ходе первой встречи. Конечно, "провинившийся" должен быть прощен, но важно, чтобы консультант при этом воспользовался ситуацией для мотивации его на конструктивную работу. Возможности обсуждения домашних заданий необычайно широки. Так, интерес представляет реакция супругов на то, что рассказывает партнер, причем консультант может усилить эту реакцию, предложив каждому прокомментировать список партнера. Использование домашних заданий представляется особенно продуктивным потому, что на их основании можно построить множество различных вариантов беседы, выбирая, таким образом, то, что, с одной стороны, подходит именно для данной супружеской пары, а с другой стороны, помогает не расплыться, не потеряться в море информации и придерживаться в ходе приема определенного тематического стержня. Приведем для примера два варианта обсуждения домашних заданий.

Особенно полезной является ситуация, когда оба супруга описали одну или несколько конфликтных ситуаций. В описании каждого отражается собственное восприятие и интерпретация происходящего,

часто противоположное видению партнера. Различие в понимании и объяснении произошедшего является особенно ценным для консультанта, и если оба супруга обратили внимание на одну и ту же ситуацию, именно ее бывает полезно сделать центральной темой совместного обсуждения, поскольку на этом материале удобно показать не только разницу позиций супругов по отношению к происходящим в их семейной жизни событиям, но и проанализировать причины, которые к этому приводят. Необходимо обратить особое внимание на следующие моменты: кто и почему первый обижается, чьи реакции и поведение более агрессивны, насколько собственная агрессивность осознается клиентами, кто и как просит прощения. Основная задача консультанта в ходе такой дискуссии - помочь клиентам увидеть, что и как каждый делает для того, чтобы конфликт разгорался, и какова именно выгода, которую он/она извлекает из этой ситуации - возможность управлять другим, ощущение собственной непогрешимости, месть и т.д.

Если обсуждение конфликтной ситуации проходит успешно, можно попытаться уже на втором приеме выстроить с супругами другой вариант поведения в той же самой ситуации, более конструктивный и способствующий быстрому и успешному разрешению конфликта. В случае, если анализ конфликтного взаимодействия оказался успешным, его результаты можно попробовать перенести на другие сложные ситуации из жизни клиентов, продемонстрировав, как в других, порой очень далеких от обсуждавшейся, ситуациях проявляются те же особенности взаимодействия партнеров.

Другой вариант работы с домашними заданиями основывается на использовании всех дневниковых записей супругов. Им удобнее воспользоваться, когда в записях обоих или одного из партнеров прослеживается один и тот же постоянно повторяющийся паттерн поведения, реакции или обиды. В этом случае в качестве предмета обсуждения лучше использовать не какую-то одну конкретную конфликтную ситуацию, а паттерн реагирования или поведения. Особое внимание при этом следует обратить на комплементарность, взаимодополнительность позиций партнеров, поскольку трудно себе представить, чтобы регулярные обиды и неудовольствие, переживаемые одним, никак не отражались на поведении и настроении другого, независимо от того, осознает он/она это или нет. Всесторонний анализ такого паттерна также предполагает обсуждение того, что, как и зачем делает каждый из супругов, чего он/она ждет и хочет добиться от другого и что реально получает. Отталкиваясь от повторяющегося паттерна поведения, можно проанализировать супружеские отношения в целом, выявив, в каких еще ситуациях, действуя по одному и тому же стереотипу, супруги обижаются и не понимают друг друга. Такой разбор, если его удастся провести, необычайно полезен, но он может растянуться и занять всю вторую встречу. Основываясь на нем, можно предложить супругам следующее домашнее задание: вести себя в этих ситуациях по-другому, стремясь реализовать новые способы поведения.

Конечно, описываемый вариант второй встречи с супружеской парой с обсуждением домашних заданий является лишь одним из многих возможных, тем более, что возникшая внезапно тема обсуждения может оказаться продуктивней и полезней той достаточно жестко заданной модели, которая описана выше. Так, в манере чтения домашних заданий или в том,

как супруги приходят на прием или взаимодействуют во время него, часто проявляются достаточно характерные для них реакции и способы поведения, которые консультант может тут же зафиксировать и обсудить по принципу "здесь и теперь". А затем уже попытаться найти в материалах домашних заданий ситуации, аналогичные возникшей непосредственно во время приема, для того чтобы разобраться, какую роль такие конфликтные взаимодействия играют в повседневной жизни клиентов.

Так, муж говорит жене, которая начала красочно описывать произошедшую в течение недели ситуацию: "Помолчи, мы пришли сюда слушать не тебя, а психолога". Жена в ответ замолкает. Но консультант, воспользовавшись этой фразой, может попросить жену описать возникшие у нее в этот момент чувства, а затем, "вытащив" из нее обиду (если, конечно, такая обида действительно существует), обсудить, чем вызвана столь резкая фраза мужа, насколько она справедлива, какая реакция у обоих была бы более уместной в данном случае и т.д. Несколько слов следует сказать о ситуации, когда супруги хотят изменить что-то в своих отношениях в результате разового приема и не уверены (например, в силу разного рода внешних обстоятельств), что смогут посетить консультацию еще раз. В этом случае анализ любой из конфликтных ситуаций может быть проведен без специальной подготовки. Супругам можно предложить вспомнить какую-нибудь недавнюю ссору или конфликт и подробно, основываясь на тех же принципах, разобрать их паттерны поведения и переживания. Такой анализ с последующими конструктивными выводами может оказаться весьма полезным для них.

Использование записей супругов позволяет не только выявить и обсудить конкретные конфликтные ситуации, но и подвести к обширным пластам отношений, служащим зоной постоянных разногласий. Такой конфликтной зоной может быть как то, что изначально называлось супругами в качестве повода для прихода в консультацию, так и нечто иное, возможно, вообще до этого скрытое от них и проявившееся лишь в результате анализа еженедельных конфликтных ситуаций. Поговорим подробнее о работе с конкретными проблемами супружеских отношений.

#### Особенности работы с проблемами распределения семейных ролей и обязанностей между супругами

Для супружеских пар, обращающихся за помощью в консультацию, конфликты и недоразумения по поводу распределения ролей и обязанностей являются весьма характерными. Отметим, что само понятие ролевого конфликта является достаточно широким и опирается на представление о семейных ролях как о некоей системе дел и обязанностей, обеспечивающих повседневную жизнь супругов и тесно связанных между собой (Nye Fr. I.,

1976). Казалось бы, что наиболее типичными такие проблемы должны быть для молодых супружеских пар, где нормы отношений лишь устанавливаются, но это далеко не так. С "букетом" конфликтов, в котором немаловажное место занимают именно эти, в консультацию приходят партнеры практически с любым стажем совместной жизни. Тем не менее, обострение проблем такого рода, а следовательно, и приход супругов в консультацию совсем не случайны. Усугубляющим моментом часто является некое

более или менее значительное изменение, которое либо уже произошло, либо ожидается в ближайшее время в семье. Таким событием может быть рождение детей, начало посещения ребенком детского сада или школы, выход женщины на работу после отпуска по уходу за маленьким ребенком, серьезная болезнь одного из членов семьи, разъезд или съезд молодой семьи с родителями, предполагаемый или реальный выход на пенсию одного из супругов и т.д. Список довольно внушительный, но в нем легко обнаружить то общее, что объединяет все эти ситуации - изменения, происходящие в семье, требуют переосмысления и перераспределения семейных дел и обязанностей.

Конечно, обращение к психологу не следует автоматически за этими семейными событиями, и часто проследить подобную связь даже в процессе консультирования бывает трудно. Более того, сам факт возникновения подобных проблем в связи с изменениями вовсе не означает, что прежде их не существовало (к тому же почва для них есть, пожалуй, в большинстве современных семей). Скорее, в изменившейся ситуации один из членов пары, чаще всего тот, на ком, с его/ее точки зрения, лежит большой груз семейных дел и обязанностей, начинает явными и неявными (в том числе и для него самого) способами восстанавливать справедливость и пытаться передать часть собственных дел супругу. Но поскольку обычно подобные попытки выглядят не как стремление договориться, принять некое обоюдоприемлемое решение, а как обвинения и претензии к партнеру, то довольно быстро возникают и начинают развиваться сложности в отношениях. Немаловажное значение имеет и то, что часто другой супруг не только не делает того, чего от него требует "обиженная сторона", но и обладает системой взглядов, подкрепляющей именно тот вариант поведения, которому он (-а) сам (-а) следует. Первым этапом работы в этом случае, как и в большинстве других, является сбор конкретных жалоб клиентов. Чем больше проблемных ситуаций они упомянут, тем лучше для консультанта. Для того чтобы семейные обязанности были распределены более равномерно, каждый из супругов должен знать, чего хочет и ждет от него другой, поэтому консультанту не следует думать, что он тратит время приема зря, когда супруги подробно описывают, что делает и не делает каждый из них. В ситуации, когда проблемы распределения обязанностей в семье возникают на фоне достаточно хороших межличностных отношений супругов или же когда время работы с супружеской парой ограничено, большую помощь в консультировании могут оказать специальные техники, такие, например, как техника достижения компромисса (Алешина Ю.Е., 1989). Поскольку она описана в отечественной литературе, не будем останавливаться на ней подробно, отметим лишь, что ее можно прекрасно использовать для углубления работы с супругами и понимания того, что в принципе каждый из них хочет и ждет от партнера.

**Проблема равенства в распределении семейных обязанностей**

Пожалуй, наиболее распространенный вариант ролевого конфликта сводится к тому, что жена не удовлетворена тем, как муж помогает ей в ведении хозяйства и выполнении различных повседневных дел. Причем, может быть, муж просто не делает того, чего от него ждет и требует жена, или

же, что необычайно распространено, жена недовольна не отсутствием помощи как таковой, а пассивным отношением мужа к своим домашним обязанностям:

муж сам не проявляет инициативы, хотя и старается выполнять все, что требует жена. Выражается такой конфликт обычно в претензиях типа: "Да, овощи он покупает, но если я ему не скажу, никогда сам не посмотрит, есть картошка или нет, никогда сам не примет решения, что ее уже пора покупать" или "Никогда не предложит, как и где провести лето. Скажу: достань путевки! - достанет. Но чаще мне все самой необходимо узнать, куда и какие путевки есть у него на работе в этом году".

Вслед за взаимными упреками супругов полезно услышать объяснение, почему то, что ожидает от партнера другой, не выполняется, насколько в действительности с его/ее точки зрения претензии объективны или же все они построены на "придирах". Обычно либо супруг не может делать то, чего от него/нее ждут, по каким-либо объективным причинам (не успевает, не умеет и т.п.), либо просто не хочет делать то, чего от него требует другой. Конечно, не хотеть он/она может по разным причинам, в том числе и потому, что эти требования кажутся завышенными и несправедливыми. Однако не так уж редко встречается ситуация, когда нежелание мужа выполнять определенные дела по хозяйству связано с тем, что с его точки зрения эти дела не являются "мужскими" и их должны делать женщины. Серьезным подкрепляющим аргументом в таком споре может быть и ссылка на собственную родительскую семью, где такие обязанности выполняла мать клиента.

В такой ситуации консультанту часто приходится выступать в роли эксперта, обосновывающего неуместность и неконструктивность традиционных взглядов на мужские и женские роли в семье. Такая позиция психолога весьма уязвима, в ней очень легко показаться занудным, субъективным и т.д., поэтому при обсуждении данной темы психологу не стоит настаивать, эмоционально включаться или подходить к подобному разговору как к спору, в котором надо в чем-то убедить несговорчивого собеседника.

Консультанту следует говорить о подобных проблемах как о материале для размышления, для обмена мнениями с собеседниками. В качестве аргументов можно использовать факты повседневной жизни: одинаковую включенность обоих супругов в профессиональную деятельность, отсутствие каких-либо серьезных психологических различий между мужчинами и женщинами, тот факт, что количество "мужских" дел в доме постепенно уменьшается и в большинстве своем они становятся нерегулярными. Например, необходимость починить кран - "мужское" дело - возникает только тогда, когда кран действительно течет. Но, к счастью, даже отечественные краны текут не каждый день, а вот готовить еду и мыть посуду - "женское" дело - приходится ежедневно.

Важно также, чтобы разговор не выглядел как поддержка одного супруга против другого, поскольку это может больно ударить по самолюбию клиента и соответственно отразиться на исходе беседы. С этой целью можно использовать смягчающие реплики типа: "Вы, наверное, не задумывались над этим..." или "Иногда бывает трудно переориентироваться, когда...". Но не стоит забывать и о том, что тот, кто имеет традиционные взгляды, за чем-то в них нуждается. Иначе говоря, они могут выступать в качестве неосознанной компенсации более глубоких проблем, например, неуверенности в себе, низкой оценки



себя как мужчины и т.д. Конечно, обсуждение этих вопросов с клиентами - дело отнюдь не первой встречи, и возможно, что в таком обсуждении лучше участвовать одному, а не обоим супругам. В том случае, если проблемы эти носят глубокий личностный характер, клиенту, вслед за предварительной беседой на эту тему с консультантом, стоит порекомендовать обратиться за более серьезной и длительной помощью к психотерапевту,

Не менее важным фактором, определяющим, насколько активно партнер участвует в домашних делах, является то, как и когда его об этом просят и как к результатам его труда относятся в доме. Нередко в ответ на претензии в пассивности можно услышать такое объяснение: "А зачем мне помогать тебе, если ты всегда недовольна и все равно все переделываешь посвоему?" В большинстве случаев именно постоянное неодобрение другого, являющееся одной из форм проявления доминирования в отношениях, лежит в основе пассивного отношения супруга к семейным делам. Часто оказывается, что один из супругов, обычно жена, с одной стороны, постоянно провоцирует активность партнера, высказывая ему соответствующие претензии, а с другой - сам/-а/ же препятствует этому, высказывая свое недовольство оказанной помощью. Демонстрация этого механизма супругам, и прежде всего самой жене, может в значительной мере способствовать изменению ее отношения к помощи мужа, что, в свою очередь, обычно приводит к тому, что его отношение к семейным делам также меняется. В ходе обсуждения не стоит "запрещать" жене выражать недовольство тем, что и как делает муж (тем более, что такое недовольство, возможно, имеет под собой основания), а вместе с нею и мужем найти такой способ реагирования, который, с одной стороны, отражал бы ее пожелания и, в случае необходимости, замечания по отношению к тому, что и как было сделано, а с другой - не звучал бы как осуждение. Достаточно сравнить два высказывания: 1) "Если уж ты ходил за картошкой, то мог бы, наверное, если бы тебя хоть немного интересовала семья, догадаться и свеклу с морковкой заодно купить!" и 2) "Вот здорово, сколько ты картошки принес! Но ты, пожалуйста, когда в следующий раз в овощной пойдешь, купи еще свеклы с морковкой, а то они тоже кончаются".

Невыполнимые требования, предъявляемые к партнеру

К сожалению, нередко требования, предъявляемые одним супругом к другому, для него заведомо невыполнимы, но несмотря на это, постоянно возобновляются и служат причиной для конфликтов. Чаще всего за такого рода рутинными конфликтами стоит не та проблема, которая реально обсуждается, а какие-то более серьезные претензии одного из супругов к другому. Приведем следующий пример.

Одна из многочисленных претензий жены к мужу, высказанных во время приема, состояла в том, что он не хочет заходить за ребенком в детский сад. Она требовала от него заходить за ребенком, несмотря на то, что он утверждал, что абсолютно не может этого делать, так как кончает работать гораздо позже, чем это необходимо для того, чтобы заходить за сынишкой, а она работает гораздо ближе, поэтому ей это делать легче и удобнее. Когда консультант спросил жену, почему она так упорно требует от

мужа того, что ему действительно трудно сделать, она ответила: "Пускай он хоть что-то сделает для семьи. Должен же он хоть какое-то время проводить вместе с ребенком!".

Казалось бы, логика в таком ответе полностью нарушена: зачем из всех возможных семейных дел выбирать именно то, что труднее всего осуществить, и почему вместо полноценного общения с ребенком предлагается "прогулка" в переполненном автобусе по дороге домой из детского сада? Но такие неадекватные требования обычно выдвигаются не случайно. Это своего рода "крик отчаяния", когда договориться о нормальном распределении обязанностей в семье представляется уже невозможным и в качестве "последнего шанса" выбирается нечто являющееся не просто каким-то семейным делом, а своего рода доказательством преданности семье, основанном на преодолении трудностей. Обычно разрешение такой ситуации возможно лишь тогда, когда каждый из супругов, и прежде всего тот, чье участие в семейных делах считается недостаточным, предложит перечень дел, реализация которых будет служить свидетельством участия в делах семьи и преданности ей. Возможно также, что за такими неадекватными претензиями скрывается нечто другое - какая-то давняя обида, стремление уколоть или наказать партнера за что-то, что может быть и не связано с теми претензиями, которые ему предъявляются. Но если консультант достаточно внимательно и подробно начнет разбирать ситуацию подобных претензий, может оказаться, что обстоятельство, скрывающееся за этими проблемами и обидами, весьма существенно для клиента и касается более глубокого уровня семейных проблем - распределения власти, влияния, любви в супружеских отношениях.

Вернемся к примеру с "детским садом": при более подробном обсуждении жена сформулировала свою главную претензию: "Да он вообще этого ребенка не хотел, он его не любит и всячески избегает".

Появление таких глобальных претензий к супругу обычно переводит анализ супружеских отношений на более глубокий уровень, когда супруги начинают осознавать и обсуждать то, что было ими полностью скрыто друг от друга, а часто и от самих себя. Так, в этом конкретном случае для мужа подобное обвинение оказалось неожиданным. Когда-то высказанное им нежелание иметь второго ребенка давно забылось, сменившись нормальной родительской привязанностью к мальчику. Для жены же, в силу различных личных и межличностных обстоятельств, связанные с прошлым переживания стали серьезной проблемой в отношениях с мужем. Свое собственное ощущение ненужности, брошенности супругом она перенесла на ребенка, избегая при этом того, чтобы признаться себе самой в своих страхах и переживаниях. Очевидно, что обсуждение подобных тем - это выход далеко за пределы распределения дел и обязанностей в семье, разговор о которых в данной ситуации явился лишь поводом для анализа, завершение которого оказалось возможным лишь за рамками супружеского консультирования.

Особенности работы с различиями во взглядах и установках  
Часто с проблемами по поводу семейных дел и обязанностей  
различия во взглядах и позициях супругов. Так, например,  
надо мыть четыре раза в неделю, а муж - что достаточно и

супругов  
тесно переплетаются  
жена считает, что пол на кухне  
одного. Соответственно, он и

моет его только один раз, в то время как жене, исходя из ее взглядов и представлений, приходится делать это еще три раза в течение недели. Конечно, это мелочь, но часто конфликтными становятся и более серьезные ситуации, в основе которых также лежит разница во взглядах - в каком возрасте отдавать ребенка в детский сад, как лучше всего провести отпуск, стоит ли копить деньги на машину или лучше купить новый мебельный гарнитур и т.д. Семейная жизнь изобилует поводами для подобных разногласий. Естественно, что консультант ни в коем случае не должен занимать позицию судьи, решая, чьи взгляды более правильны, а чьи нет. К тому же, чаще всего за такими конфликтами скрывается простое неумение супругов выслушать друг друга и договориться. В такой ситуации консультанту следует попробовать провести с супругами конструктивные переговоры, которые, с одной стороны, позволили бы им договориться по какому-то вопросу, а с другой - продемонстрировали бы саму возможность и способы решения разногласий и проблем.

#### Техника конструктивных переговоров

При проведении таких переговоров очень важно придерживаться определенной системы высказываний, не давая ни одному из партнеров проявлять излишние эмоции, вместо того чтобы излагать факты. Так, на первом этапе каждому из супругов предлагается четко и ясно высказать свою позицию по какому-то вопросу, выбранному для обсуждения, например, стоит ли отдавать ребенка в садик в два года или лучше изыскать возможность продержаться еще год дома.

Следующий этап - аргументация. Каждый партнер должен как можно подробнее и тщательнее обосновать преимущества своей позиции. И лишь на следующем этапе, выслушав аргументы друг друга, супруги могут высказывать критические замечания (но также по возможности опираясь на логику, а не на эмоции) в адрес позиции партнера. Надо заметить, что сама по себе эта процедура, достаточно простая на первый взгляд, подчас требует серьезных усилий со стороны обоих супругов, и не только в том, чтобы молчать и внимательно слушать другого. Формулирование собственной позиции и аргументов в ее защиту не так легко даются многим клиентам, поскольку более привычными в такой ситуации являются взаимные окрики типа: "Как ты можешь так думать?" или "Ты ничего в этом не понимаешь!". Интересно, что уже на этих первых этапах кто-то из супругов может согласиться с позицией другого или ощутить слабость своей собственной точки зрения. Но представим себе, что все предшествующие этапы прошли успешно и никто из партнеров "не выбыл". Тогда наступает самый ответственный и сложный этап - поиски компромисса.

Здесь возможны по крайней мере два пути. Первый - согласие обоих на какое-то промежуточное по отношению к взглядам обоих решение: например, отдать ребенка в сад в два с половиной года вместо двух или трех. Второй путь состоит в соблюдении некоторой очередности, например, в этом году летом провести отпуск на юге, а в следующем - в байдарочном походе. В процессе аргументации часто выясняется, что в основе позиции одного из супругов лежат не какие-либо логические аргументы и

соображения, а некие взгляды и установки, усвоенные в детстве, услышанные где-то или вычитанные из книг и воспринимаемые как неопровержимые. Ригидное, без учета внешних обстоятельств стремление реализовать свою позицию, какая бы она ни была, вряд ли способствует улучшению отношений.

#### Коррекция ригидных представлений и принципов

Консультанту не следует брать на себя "внутреннее обязательство" бороться с любыми неадекватными взглядами супругов (каждый, в конечном счете, имеет право на свои жизненные принципы). Обсуждать можно лишь то, что, с одной стороны, явно противоречит взглядам партнера, а с другой - мешает как организации супружеской жизни, так и более компетентному и конструктивному поведению. Опасны всегда не сами по себе взгляды или жизненная позиция, а та бескомпромиссность, с которой их придерживаются. В этой ситуации консультант может попытаться смягчить позицию клиента, используя парадоксальные вопросы типа: "А что страшного в том, что...?", "А почему бы и не...?" Отвечая на подобные вопросы, люди чаще всего начинают говорить о своих чувствах стыда, унижения, проигрыша и т.п., которые стоят на пути изменения позиции и, следовательно, мешают супружеским отношениям. Разговор на уровне чувств означает переход на более глубокий уровень работы с супружеской парой. Обсуждение чувств, демонстрация того, что страхи, мешающие изменению позиции, не соответствуют действительности, способствует коррекции ригидных представлений, изменению их на более гибкие и конструктивные.

Важно, чтобы другой супруг, принимая участие в этом разговоре, также говорил о собственных чувствах и переживаниях и ни в коем случае не пытался самоутвердиться или выиграть, воспользовавшись слабостью другого. В случае необходимости психолог может специально напомнить о том, что разговор идет на уровне чувств, высказываниями типа: "Это ваши мысли, но каковы ваши чувства?" или "А что вы чувствуете, когда ваш муж отказывается это делать?.."

В качестве примера позиции, прямое следование которой наносит ощутимый вред практически любым супружеским отношениям и с которой не так уж редко приходится сталкиваться при консультировании, укажем на такой стиль поведения во время супружеских конфликтов, который может быть сформулирован как "стремление выяснить все до конца, для того чтобы в следующий раз не повторить старых ошибок". В семьях, где один или оба супруга придерживаются этого правила, ссоры часто растягиваются на долгий срок, поскольку при последующем выяснении отношений появляются все новые и новые поводы для обид, каждый хочет доказать свою правоту, не стремясь понять и принять точку зрения партнера. Разумеется, ни истина, ни мир в результате не достигаются: выигрывает тот, кто сильнее, кто пользуется в семье большей властью, да и служат такие выяснения чаще всего для того, чтобы он/она мог лишний раз продемонстрировать супругу свое превосходство. Такие представления можно поставить под сомнение вопросами типа: "Ну, как вы в ходе разбирательства добиваетесь до истины?" или "Как вы считаете, благодаря таким разборам в вашей семье действительно стало меньше ссор, то есть используя технику парадоксальных вопросов. Ответ

супругов на этот вопрос иногда довольно ясно демонстрирует, что в основе их дискуссий лежит прежде всего борьба за власть, например: "Мы давно бы не выясняли этих вопросов, если бы до нее наконец дошло, что она ничего в этом не понимает!" Такой ответ - наглядное свидетельство того, как один во что бы то ни стало стремится добиться преимущества над другим. Благодаря использованию парадоксальных вопросов супругам чаще всего довольно быстро становится очевидной неадекватность их поведения и реагирования в такой ситуации. Вслед за этим можно вместе с ними разработать способы поведения и реагирования, которые были бы не столь травмирующими для их отношений. Но можно также, если супруги готовы к рассмотрению своих проблем на более глубоком уровне, перейти к обсуждению того, почему и как каждый из них стремится к большей власти в отношениях, как каждый из них борется и контролирует другого. Разногласия во взглядах, таким образом, часто служат прекрасным материалом для начала работы с клиентами на уровне глубинных конфликтов.

Консультирование супругов по поводу сексуальных проблем

Консультирование супругов по поводу их сексуальных проблем - довольно скользкая и сложная тема как для клиентов, так и для неопытных консультантов. Часть трудностей, с которыми встречается психолог при консультировании сексуальных проблем, определяется элементарным незнанием большинством людей, в чем состоит специфика деятельности психологов, сексопатологов и сексологов. В связи с этим нередки случаи ошибочных обращений, когда к психологу приходят клиенты с глубокими расстройствами сексуального поведения, которых он вынужден сразу же отправлять к соответствующим специалистам. Поэтому консультанту необходимы хотя бы минимальные знания в области сексологии и сексо-патологии, позволяющие, по крайней мере, не браться за то, с чем он явно не сможет справиться (Васильченко Г.С., 1977; Woll-man В В., Money I., 1980). Но все же среди тех, кто обращается в консультацию, обычно встречаются люди с сексуальными проблемами либо чисто психологического порядка, либо с преобладанием в них психологических аспектов. В этих случаях основные сложности связаны с деятельностью психологических защитных механизмов и, в частности, с тем, что сексуальные проблемы часто замещают собой межличностные и наоборот. Обычно, говоря о сексуальных проблемах, супруги склонны недооценивать роль психологических факторов, рассматривая возникающие трудности как нарушения чисто физиологического порядка.

Если жалобы на сексуальные проблемы появляются уже в начале первого приема, то это, скорее всего, свидетельствует либо об их физиологической природе, либо о глубинных личностных проблемах клиента, связанных с сексуальностью. Коррекция и того, и другого лежит за пределами компетенции консультанта. Такого клиента необходимо направить к другим специалистам.

Но когда в процессе консультирования собеседники вдруг "проговариваются" или, что не так уж редко встречается, ставят под сомнение целесообразность работы консультанта примерно следующими фразами: "Все это не так важно. У нас и так было бы все хорошо, если бы наладилась наша сексуальная жизнь", то это, скорее всего, говорит о преобладании психологического фактора в

сексуальных трудностях. В таких ситуациях возникновение нарушений чаще всего более или менее четко датируется супругами и в основном связывается с какими-то изменениями в семье или в отношениях супругов.

Рассказывая о сексуальных проблемах, клиенты часто довольно сильно упрощают свою ситуацию, представляя существующие трудности как "Она отказывается" или "Он ко мне невнимателен", "У меня нет желания", подчеркивая их физиологический характер. Главная проблема, которую необходимо решить консультанту в этой ситуации, - как можно тщательнее разобраться в том, каковы эти трудности, когда они возникли, как проявляются, существуют постоянно или периодически пропадают и т.д. Эта информация может дать достаточно много, позволяя поставить точный психологический диагноз, с чем именно связаны сексуальные проблемы в отношениях. Хотелось бы подробнее остановиться на двух довольно распространенных ситуациях, в которых психологические факторы определяют сексуальные проблемы, приводя иногда к полному расстройству сексуальных отношений.

Жалобы на пассивность партнера в сексуальных отношениях

Нередко основная жалоба супругов и особенно мужа состоит в том, что жена отказывается от сексуальных отношений либо ведет себя при сексуальных контактах значительно пассивней, чем раньше. В таких случаях жена чаще всего стремится объяснить свою пассивность и отказ обыденными трудностями и проблемами: накопившейся усталостью, возрастом, последствиями болезни и т.д. Но за этим неявно звучат более серьезные причины отказов: недовольство мужем, жалобы на частые ссоры и конфликты с ним, негативно сказывающиеся на настроении, а следовательно, и на ее сексуальных желаниях, ощущение дефицита внимания и ласки с его стороны и т.д. При этом сексуальная холодность очень редко интерпретируется женой непосредственно как месть или наказание мужа. Отсутствие желания или даже возникшее отвращение к сексуальным отношениям рассматриваются скорее как естественное следствие обид и недовольства им. Таким образом, оказывается, что изменение мужем своего поведения и отношения к жене могло бы явиться условием нормализации сексуальных отношений.

В такой ситуации очень важна реакция мужа, который чаще всего либо считает, что придирки и обиды жены не имеют под собой никакой почвы, либо настаивает на том, что измениться и лучше относиться к ней и своим домашним обязанностям он может только в том случае, если она станет более благосклонной в сексуальном плане.

Консультанту следует как можно более тщательно выделить и проговорить с супругами межличностную подоплеку существующего в семье конфликта: их нежелание идти на уступки друг другу и стремление добиться от другого удовлетворения собственных потребностей, избегая открытого выражения существующих претензий.

Часто в ходе анализа жена сама начинает воспринимать свои отказы и изменение отношения к сексу как месть мужу за холодность и невнимание. Помогая жене сформулировать более глубокие личные причины отсутствия сексуальных желаний, можно предложить ей вспомнить, чем отличается нынешняя ситуация в семье от той, что была раньше, когда таких проблем не было. Или же попросить ее подумать о том, что мог бы сделать муж такого, что могло бы существенно повлиять на ее отношение к нему и изменить ее чувства, связанные с сексом.

Для того чтобы ситуация действительно изменилась, необходимо помочь и мужу увидеть за своими претензиями к сексуальности жены его собственные стремления чувствовать себя любимым и нужным ей, а также страх, что ее отказы и пассивность являются свидетельством негативного отношения к нему.

Часто отказ от сексуальных отношений достаточно ясно воспринимается супругом как наказание и месть со стороны жены даже в том случае, если она сама до конца не признается себе в этом. Но вместо того чтобы разобраться в причинах происходящего, понять и признать свои ошибки, клиент может начать выдвигать претензии, требовать от психолога, чтобы он сделал что-то, чтобы "она хотела", утверждать, что "отношения отношениями, а секс сексом, и нечего здесь над чем-то раздумывать". Такая ригидность в позиции мужа может привести к обострению межличностной ситуации, к серьезным обидам и взаимным обвинениям. Для того чтобы этого не случилось, психолог должен специально позаботиться об атмосфере обсуждения, убедиться в том, что благоприятный контакт установлен с обоими супругами и оба они настроены достаточно конструктивно и откровенно. Это особенно важно потому, что решение данной проблемы зависит от обоих, а не от изменения кого-то одного.

При удачном варианте развития беседы необходимо, чтобы супруги постарались сформулировать и передать другому свои чувства, поделиться своими обидами и переживаниями, связанными с ощущениями дефицита внимания и ласки со стороны партнера. Понимание и обсуждение того, что лежит за жалобами на трудности в сексуальных отношениях супругов, само по себе может значительно способствовать решению проблемы. Но все же бывает полезно вслед за таким эмоциональным разговором провести и более рациональное обсуждение сексуальных отношений супругов.

Целесообразно, чтобы оно было несколько отодвинуто во времени, например, отложено до следующей встречи с этой парой. В ходе разговора следует помочь супругам сформулировать требования или пожелания друг другу, которые позволили бы им изменить свое поведение. Особенно важно, чтобы такие требования были сформулированы женой, чья пассивность и трудности в выражении собственных эмоций лежат в основе разобранного выше конфликта.

Важно также отметить, что часто трудности в сексе тесно переплетаются с личными проблемами. Решение последних в процессе супружеского консультирования едва ли возможно, но психолог может помочь клиентам сформулировать свои требования к характеру сексуальных отношений, пожелания, связанные с собственными ощущениями и особенностями поведения супруга.

Конечно, кроме сексуальных проблем, в ходе такой дискуссии должны быть подробно обсуждены и межличностные отношения супругов. Так, взаимные обиды должны получить четкое поведенческое выражение: чего именно ждут клиенты друг от друга, какого рода внимания и поддержки им не хватает, что они хотели бы изменить в поведении и отношении другого. В итоге может оказаться, что на пути реальных изменений в супружеских отношениях стоит именно тот супруг, который "на словах" всячески добивается их. Так, например, может выясниться, что жена не замечает никаких позитивных усилий со стороны мужа, не поощряет его, хочет добиться от него чего-то определенного. Так, например, сексуальные проблемы часто сочетаются с уже описанной нами ситуацией разногласий в паре по поводу семейных дел и обязанностей: активная жена и пассивный муж. А, следовательно, и изменения семейной ситуации в целом возможны лишь в том случае, если позиция жены также изменится, станет более гибкой и конструктивной.

Неудовлетворенность сексуальными отношениями с партнером

Другая довольно распространенная ситуация психологических нарушений в сексуальной сфере связана с любовной связью одного из супругов, часто уже завершенной (поскольку сам по себе приход в консультацию и стремление решить возникшую проблему является свидетельством желания супругов жить вместе, стараясь забыть или простить измену).

Нередко новый сексуальный опыт одного из партнеров влечет за собой значительные изменения ее/его требований к сексуальным отношениям. Особенно часто это случается, когда сексуальные отношения в браке не приносили партнерам особого удовлетворения и не играли какой-либо особой роли в отношениях. В такой ситуации любовник (или любовница) нередко воспринимается или оказывается более опытным, сексуально более активным и как бы раскрывает "виновному в измене" супругу "неведомые ранее возможности сексуальных отношений". И теперь, по окончании любовной связи, он (она) хотел бы осуществить сексуальную революцию, сделать паттерны сексуального поведения и в браке более чувственными и разнообразными.

Чаще всего в практике консультирования встречается ситуация, когда жена/муж знает все о случившейся измене и о том, что сексуальные отношения с другим у партнера были более удовлетворяющими и привлекательными. Обычно он/она серьезно переживает по этому поводу, считая себя ни на что не годным, не привлекательным, слабым в сексуальном отношении и т.д. Но может быть и иначе, когда другой не подозревает о связи супруга и для него "сексуальные притязания" последнего выглядят как нечто неожиданное, хотя он/она также может быть серьезно обеспокоен, считая, что недовольство сексуальными отношениями супруга имеет под собой определенные основания. В последнем случае психолог может "случайно" узнать о "других" отношениях, оставшись по просьбе супруга с ним один на один.

Прежде всего, забегая вперед, необходимо подчеркнуть, что, кроме сексуальных проблем, при изменах обычно огромное значение имеют различные супружеские или личностные конфликты, служащие



основной причиной измены, и этот аспект ситуации, в случае необходимости, должен быть подробно проанализирован в процессе консультирования. Так, возможно, что большая привлекательность сексуальных отношений с другим человеком связана, например, с большей легкостью, доверительностью отношений с ним.

В том случае, если супруг знает о подробностях отношений партнера с другим человеком, одна из важнейших задач психолога - снять напряжение, накопившееся в паре в связи с происшедшим, тем более, что чаще всего супруги уже имеют некоторый, причем весьма негативный, опыт "модернизации" своих сексуальных отношений. Успех решения этой задачи определяется тем, насколько консультанту удастся организовать доверительное обсуждение сексуальных проблем, в ходе которого каждый из партнеров получает возможность высказать свои пожелания другому. Важно, чтобы предъявляющий новые требования супруг не фиксировался на том, что было ею/им пережито, это не должно выступать ни как норма, ни как эталон. Оба партнера должны быть ориентированы на поиски чего-то своего.

В ходе такого разговора особая поддержка и участие обычно требуется тому, кто оказался как бы "менее развитым", не обладающим "необходимыми" способностями. Консультант с этой целью может непосредственно выражать свою поддержку, например: "Вы ведь можете так себя вести" или "А вам ведь тоже, возможно, что-то мешает вести себя так, как хотелось бы?". Кроме поддержки консультанта, очень важно также, чтобы именно с этой "слабой" стороны прозвучали какие-то замечания и пожелания, поскольку чувство превосходства и компетентности у одного и собственной никчемности и беспомощности у другого не могут послужить базой для нормализации отношений. Тем более, что борьба амбиций, стремление доказать и показать что-то партнеру часто являются одним из важнейших мотивов поведения супругов в этой ситуации и в случае перехода к более глубинному анализу отношений он может стать серьезной темой последующих бесед. Иногда приходится обсуждать проблемы сексуальных отношений с каждым из супругов по отдельности (особенно часто это бывает, когда один из них не подозревает об измене другого или, во всяком случае, не знает о том новом опыте, который был при этом получен последним). Нередко разделение супругов в ходе консультирования бывает вызвано тем, что у одного из них оказываются довольно серьезные личные проблемы, связанные с отношением к собственной сексуальности, мешающие более свободно и спонтанно проявлять собственные желания. Чаще всего личные проблемы в этой области основываются на взглядах, которые были характерны для родительской семьи, на запретах, сформировавшихся у клиента в этой сфере в детстве. Решение таких проблем в ходе краткосрочной терапии в принципе невозможно, поскольку они требуют значительной и углубленной психотерапевтической проработки. Но даже просто подробное обсуждение этого материала в ходе беседы с консультантом активизирует более зрелое, рациональное отношение клиента к собственной сексуальности, что само по себе может способствовать снижению напряженности в сексуальных отношениях супругов. Полезными являются вопросы, ставящие под сомнение сексуальные запреты и сложившиеся представления о человеческой сексуальности: "Почему

вы считаете, что так себя вести нельзя?" или: "Что неприятного в том, что ваш муж говорит с вами об этом?"

Супругам, жалующимся на проблемы, связанные с сексом, часто просто не хватает определенной информации и, поскольку хорошей популярной литературы о сексуальных отношениях раньше было слишком мало, а теперь слишком много, психологу часто приходится выступать в роли советчика, что именно стоит почитать, куда еще следует обратиться с подобными проблемами, к чему следует или не следует стремиться супругам в своих сексуальных отношениях. Конечно, говорить об этом нужно с осторожностью, но иметь определенное представление о существующих популярных изданиях по проблемам сексуальности консультанту, работающему с супружескими проблемами, просто необходимо. В ситуации, когда в силу каких-либо причин психологу приходится беседовать с клиентами по отдельности, желательно сделать так, чтобы при завершении консультирования супруги снова оказались вместе, поскольку это может послужить хорошей основой для их дальнейшего совместного разговора о сексе. Конечно, описанные выше ситуации далеко не исчерпывают всех проблем и трудностей, связанных с сексом, которые возникают у супругов и могут стать темой обсуждения в процессе консультирования. Завершая эту тему, хочется еще раз подчеркнуть необходимость ориентации на психологические аспекты отношений супругов при компетентной работе консультанта с сексуальными проблемами.

#### Дефицит доверия и близости в отношениях супругов

Представление о том, что доверительное общение супругов является основой успешных супружеских отношений - одно из базовых допущений большинства теорий семейной и супружеской терапии. Поэтому установлению позитивного контакта и доверительного общения между супругами обычно отводится основное время работы в ходе психотерапии. С этой точки зрения любой конфликт в конечном счете означает, что люди просто не могут нормально договориться по какому-то поводу. Но, как ни странно, жалобы на трудности общения друг с другом довольно редко звучат у конфликтующих супругов. Основой того, что портит их жизнь, они сами считают частые ссоры, отсутствие помощи и поддержки, сексуальные проблемы и т.д. И лишь в процессе консультирования у них обычно возникают и формулируются жалобы, непосредственно связанные с общением: "Мы не понимаем друг друга", "Я не могу ей ничего рассказать, она тут же меня осуждает", "Мы не доверяем друг другу" и т.д. Но независимо от того, затрагиваются или нет эти проблемы самими супругами, в той или иной мере они должны обсуждаться в процессе консультирования, поскольку лишь нормальное общение является залогом того, что трудности, встречающиеся в совместной жизни, будут успешно разрешены.

Общение - сложный и многомерный процесс, поэтому прежде чем говорить о трудностях в общении, хотелось бы остановиться на некоторых его особенностях, без понимания которых оказание профессиональной помощи невозможно. Принято выделять несколько уровней

общения, так или иначе определяющих взаимодействие людей друг с другом. Прежде всего это уровень коммуникации, то есть непосредственного общения (что, какие слова люди говорят друг другу) и уровень метакоммуникации, то есть обсуждения самого процесса общения (рефлексия того, как, что и почему говорят люди друг другу) (Raush H.L, Greif A.C., Nugent J., 1979). Чаще всего понимание того, что говорится, выводится только из непосредственного содержания коммуникации, в то время как действительный смысл сообщения может быть понят лишь при привлечении рефлексии - попытке понять, почему и зачем именно это говорится людьми в процессе общения. Но, поскольку в конфликтных супружеских парах такие глубинные смыслы понимаются супругами порозному и почти никогда не обсуждаются и не сравниваются, им редко удается понять друг друга, и общение их полно недомолвок и постоянных подозрений.

Так, к числу наиболее типичных примеров может быть отнесена ситуация, когда один из супругов постоянно напоминает другому, что и как надо сделать, считая, что такого рода высказывания помогают разобраться в ситуации и сделать все лучше и быстрее. Партнер же воспринимает эти высказывания как демонстрацию власти и стремление к доминированию и управлению со стороны супруга и соответственно реагирует на них, отказываясь что-либо делать, отговариваясь, доказывая нечто и т.д. К сожалению, люди часто приписывают себе большее понимание того, что говорит партнер (хотя нередко в той или иной мере это действительно соответствует истине), чем понимают и рефлексиируют собственную позицию, поскольку критично относиться к себе сложнее, чем критиковать другого. К тому же многие, ориентируясь на содержание (или псевдосодержание) своих высказываний, редко задумываются о тоне, которым они их произносят.

Между тем тон, как и любая невербальная коммуникация, является могучим

"увеличительным стеклом", как нельзя лучше проявляющим то, что именно человек хочет сказать.

Расхождение вербальных и невербальных компонентов общения встречается не так уж редко. Большинство же людей в такой ситуации более склонны ориентироваться и доверять тому, как что-то говорится, а не тому, что именно говорят. Проблема расхождения тона и содержания, как известно, подробно разрабатывалась Грегори Бейтсоном, и этот феномен получил специальное название "двойной связи" (Bateson G., Jackson D.D., Haley J., Weakland J., 1956).

Создание позитивного фонда в общении супругов

Таким образом, в общем виде задачу коррекции процесса общения можно сформулировать как повышение рефлексии супругов по поводу того, что, как и зачем они говорят друг другу. Начальные этапы работы с проблемами общения в супружеской паре полезно построить на основании мероприятий, предлагаемых в рамках поведенческой супружеской терапии (Jacobson N.S., Margolin G., 1979). Так, уже при первом разговоре с парой может выясниться, что по отношению друг к другу они используют различные слова и выражения, возможно, даже сами по себе ничего особо неприятного не содержащие, но произносимые в таком тоне и использующиеся в такие моменты, когда

слышать их другому неприятно (типа "отстань", "принеси", "тебе бы стоило помолчать"). Эта проблема может быть использована в качестве основания для домашнего задания.

Так, например, супругам можно предложить в промежутке между встречами с консультантом фиксировать: 1) все то "неприятное", что говорится каждому партнером; 2) все то "неприятное", что каждый сам говорит партнеру (не остановился вовремя, не сдержался и т.п.). В качестве задания могут быть использованы и оба пункта одновременно либо что-то еще, требующее от супругов постоянного контроля и понимания того, что и как они говорят друг другу. Такое домашнее задание приводит к тому, что супруги начинают больше сдерживаться и задумываться о том, насколько неприятны партнеру те или иные их высказывания. Обсуждение этих домашних заданий может послужить основанием для более глубокого анализа того, каковы позиции супругов в процессе общения друг с другом, что и зачем они друг другу говорят.

Совсем необязательно, чтобы супруги специально фиксировали только что-то негативное, тем более, что в конфликтных супружеских парах такого негативного фона более чем достаточно, а позитивных высказываний и переживаний по отношению друг к другу обычно явно не хватает. Поэтому в качестве домашнего задания целесообразно предложить им говорить друг другу ежедневно как можно больше приятного, пусть это будут даже мелочи, пустяки типа: "Большое спасибо" или "Мне очень приятно". Следует также подчеркнуть, что единственный способ увеличить количество приятных высказываний по отношению к себе - это обращать внимание на то, что говорит партнер и отвечать ему/ей тем же, и предложить каждому специально отмечать все приятные высказывания партнера и отвечать на них. Совместный разговор с обоими супругами, как уже отмечалось выше, является удобной ситуацией, когда какое-то неудачное взаимодействие между ними может быть отмечено консультантом и проанализировано вместе с партнерами. В качестве такого материала может выступить любая конкретная интеракция, которая окончилась неудачей (супруги не поняли друг друга, не смогли договориться или просто поссорились во время приема) Когда подобные конкретные ситуации анализируются с целью выявления негативных паттернов общения супругов, основное внимание следует уделять следующим моментам: что каждый из них хотел сказать; что было сказано "на самом деле", то есть как то или иное высказывание было воспринято партнером; какие возможны более адекватные способы выражения того или иного содержания и т.д. Важно, чтобы во время обсуждений в консультации общение супругов складывалось позитивно, а не негативно. С этой целью консультант может, например, специально обращать внимание клиентов на то, как и что они говорят, или, как это делается в поведенческой супружеской терапии, наложить запрет на целый ряд высказываний, разрушающих процесс общения: интерпретации, выражение осуждения, приписывание чего-либо другому и т.д. (Lieberman R.P., 1976).

Анализ чувств и переживаний супругов в процессе общения друг с другом

Офомное значение в нормализации межличностного общения супругов имеет переориентация их с самого текста высказывания на те чувства, которые переживаются ими в то время, когда они что-то говорят или слушают друг друга. Умение передать другому свои чувства и переживания по поводу сказанного и сделанного им/ею и, в свою очередь, понять то, что он/она чувствует и говорит, является основой успешного общения. Но людям, которые уже давно общаются, не обращая внимания ни на свои, ни на чужие эмоции, совершить такой переход бывает сложно. Помогая им переориентироваться, консультант может попросить их: "Расскажите о том, что вы чувствуете, когда муж говорит вам, что вы ничего в этом не понимаете" или прокомментировать: "Говоря так, вы оцениваете ее, а не рассказываете о своих переживаниях". Супруги сами должны почувствовать, чем отличается высказывание "Ты меня не понимаешь" от "Когда ты говоришь так, у меня возникает чувство, что тебе не хочется понять меня, и мне самой становится обидно и трудно говорить с тобой". Одна из эффективных техник налаживания межличностного общения супругов - разговор между ними "глаза в глаза", особенно, когда затрагивается или обсуждается что-то действительно важное для обоих. В этом случае консультант может попросить их обращаться непосредственно друг к другу, глядя в глаза партнера и подробно описывая собственные чувства. При такой форме взаимодействия все, что ими говорится, получает больший вес, глубже понимается обоими, оставляя след в душе каждого. Конечно, супругам бывает далеко не всегда привычно и удобно говорить друг с другом именно таким образом, и часто консультанту приходится напоминать и подчеркивать: "Смотрите в глаза друг другу", "Говорите только о чувствах!" Консультант может попробовать разобраться в проблемах общения супругов, анализируя вместе с ними, что мешает им более доверительно говорить друг с другом. С этой целью он может предложить им вспомнить и попытаться сформулировать претензии, которые обычно возникают у них к партнеру в ситуациях межличностного общения. Важно, чтобы замечания и недовольство, связанные с партнером, были сформулированы не как требования, а как рассказ о том, почему и как в общении с ним постоянно возникают чувства напряженности и тревоги. Если супругам удастся в разговоре друг с другом перейти на уровень более глубоких переживаний, то каждый из них получает возможность услышать много важного и нового о внутреннем мире другого и о том, как воспринимается партнером он сам.

#### Коррекция стилей общения

В процессе консультации может выясниться, что трудности общения супругов во многом связаны с тем, что каждый из них имеет свой, отличный от другого, стиль, который он/она не только не хочет, но и не может сменить. Так, например, одному из партнеров необходима длительная вечерняя беседа, подробное обсуждение всех деталей дня, а другой более замкнут, у него нет потребности что-то рассказывать, и длинные душевные беседы кажутся ему пустой тратой времени. Иногда приходится только удивляться, как могут два таких разных человека образовать семью и жить вместе. В

такой ситуации идеальный результат консультации - создание некоего поведенческого компромисса с принятием каждым стилия другого, признанием за ним права быть таким, каков он есть.

Что может сделать консультант, чтобы достичь этого? Прежде всего, изменить ощущение, что то, как ведет себя супруг- это нечто, что делается назло, чтобы вызвать раздражение, "насолить" и т.д. Причем супруги должны постараться высказать это друг другу сами, задача же психолога - сделать так, чтобы они сумели поговорить друг с другом на языке чувств и переживаний, например: "У меня часто возникает ощущение, что мне просто нечего рассказать тебе, мне кажется, что в моей жизни ничего не происходит такого, что заслуживало бы внимания" или "Я часто просто не понимаю, чего ты от меня хочешь, и тогда поневоле у меня возникает ощущение, что ты просто ищешь повод, чтобы высказать свое недовольство".

Умение работать с проблемами общения - важный навык для психолога-консультанта, поскольку необходимость помочь людям говорить друг с другом на языке переживаний может возникнуть буквально на любом консультативном приеме. Но для того чтобы научиться делать это правильно, не впадая в менторский тон или, наоборот, не позволяя супругам вместо чувств высказывать друг другу претензии, необходимо увидеть и "прочувствовать", как это делают профессионалы с большим опытом. Стоит и подробнее ознакомиться с многочисленными техниками и приемами работы с общением, существующими в рамках семейной терапии, овладение которыми требует специального обучения.

## 8. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ОДНОГО СУПРУГА

Мы уже говорили о том, что по поводу различных семейных и супружеских проблем гораздо чаще обращается не супружеская пара, а один из супругов. Проблемы, с которыми приходит один клиент, в основном аналогичны тем, которые уже обсуждались нами, когда мы говорили о работе с супружеской парой - сексуальные проблемы, распределение ролей и обязанностей в семье, трудности общения и т.п. Но работа с одним клиентом строится несколько иначе, чем с двумя, поэтому здесь нам придется вернуться к тем поводам для обращения, которые уже рассматривались в предыдущей главе. Более подробно в этой главе будут обсуждаться те случаи обращения, которые обычно служат основанием для прихода в консультацию одного супруга, что даже без уведомления об этом партнера (например, трудности, связанные с совместным проживанием с соматически или психически тяжело больным мужем/ женой или жалобы жен на проблемы во взаимоотношениях с мужьями). Основным источником информации о жизни клиента для консультанта служат, как и всегда, описания конкретных ситуаций, в которых человек вплотную соприкасается со своими проблемами. Именно на их основании консультант может увидеть "обратную сторону" поведения клиента, выделить и охарактеризовать то, как он создает семейные затруднения или вносит свой вклад в уже существующие. Несколько обобщая, можно утверждать, что даже в таких тяжелых ситуациях, как уход за хронически больным или конфликты с супругом-алкоголиком, за поведением и переживаниями клиента стоят все те же попытки и

стремления - провести в жизнь нормы и паттерны поведения, принятые в родительской семье или/и приобрести и продемонстрировать большую власть и влияние над другими. Посмотрим, как может психолог работать с конкретными случаями обращения клиентов, ориентируясь на эти принципы.

#### Активная жена - пассивный муж

Одним из распространенных поводов обращения в консультацию являются жалобы жен на пассивность и несамостоятельность мужей. Эта ситуация уже разбиралась нами при обсуждении работы с обоими супругами совместно, но поскольку часто с подобной жалобой жена обращается одна, скрывая сам факт обращения от супруга, немного поговорим об этом случае и в данном разделе, используя его как материал для демонстрации специфики работы с одним супругом в сравнении с консультированием супружеской пары.

В ходе приема большое внимание должно быть уделено анализу реальной ситуации клиента, выстраиванию и осознанию механизмов доминирования. Особенно важными представляются два момента: ориентация клиентки на более адекватную, в данном случае - более пассивную позицию по отношению к супругу, а также на поиски конструктивных путей решения конфликта.

Представим, что основные этапы консультирования успешно завершены и клиентка в принципе готова изменить свое поведение, например, реже критиковать мужа, больше поощрять любое его стремление что-то делать для семьи, соглашаться с его предложениями и т.д. Конечно, принять такую позицию бывает очень трудно не только потому, что за многие годы она привыкла "руководить" семьей.

Большинство людей искренне убеждены в том, что их собственные действия правильны (например, необходимо сначала убрать оставшиеся после еды продукты в холодильник, а потом приступать к мытью посуды, а не наоборот). Индивидуальная беседа дает определенные возможности для подробного обсуждения вопроса, существует ли "общепризнанно-правильный способ поведения" в различных обыденных ситуациях или нет. С этой целью консультант может использовать парадоксальные вопросы типа: "А что страшного в том, чтобы выполнить все это в другом порядке?", "Что случится, если...?".

Разговор на эту тему часто приводит к постановке проблемы, зачем клиентке необходимо постоянное чувство своей правоты, что это дает в отношениях, как она ощущает и использует свою власть. В итоге более глубокий уровень обсуждения при работе с одним супругом может возникнуть во время беседы достаточно рано.

Существует и еще один момент, часто осложняющий принятие человеком более пассивной позиции в семейной жизни, разговор о котором можно особенно удачно провести в индивидуальной беседе с ним. Чрезмерная активность в семье обычно характерна для людей, стремящихся к более активной, доминантной позиции в жизни, но по каким-либо причинам не имеющих возможности реализовать свои стремления где-либо вне дома. Семья же в такой ситуации становится сосредоточением всех помыслов и усилий, что, естественно, приводит к проблемам и трудностям в семейной жизни, которые часто усугубляются еще и тем, что муж, пассивный и безвольный в семье,

оказывается гораздо более активным и успешным в других сферах жизни, недоступных жене. Это способствует неудовлетворенности и развитию неосознаваемых конкурентных стремлений у клиентки. Таким образом, в ходе беседы следует тем или иным образом затронуть проблему глубинных личностных конфликтов, стоящих на пути более полноценной реализации собственного "Я", разрешение которых может привести к снижению стремления доминировать.

Предметом специальной беседы в этом случае может стать поиск способов и путей реализации личности клиента в других, вне семейных жизненных сферах. Препятствием к этому часто являются различного рода реальные трудности и жизненные обстоятельства: неудачный выбор профессии, проблемы во взаимоотношениях с начальством, страхи, связанные со сменой тематики, переходом на другое место работы и пр. Удобным поводом для ухода от этих трудных ситуаций оказываются многочисленные проблемы, связываемые с семьей: ребенок маленький, без меня некому будет заниматься семьей, муж совсем не помогает по дому и т.д., - которые на самом деле часто не являются непреодолимой преградой. В подобной ситуации успех консультирования определяется тем, насколько психологу удалось разрушить ложную связь между работой и домом, изменить отношение к профессиональной деятельности или какой-либо иной активности вне семьи. Появление у таких клиентов еще одной сферы приложения сил, например работы, уменьшение времени, уделяемого семье, дому, детям может привести к естественному изменению позиции с более активной и доминантной на более пассивную и кооперативную. А мужу поневоле придется больше участвовать в выполнении домашних обязанностей, помогая жене, не успевающей все самой сделать.

Другое важное средство изменения позиции супруга в семье с пассивной на более активную - доверительный разговор с партнером, в ходе которого клиент сможет ему рассказать о своих реальных переживаниях и проблемах. В случае совместной работы с обоими супругами такой разговор чаще всего происходит в кабинете консультанта при его непосредственном участии. Но при индивидуальном приеме психологу следует помочь клиентке организовать такой разговор дома. Принципы его организации в этом случае те же, что и обычно (см. главу 4). Так, консультанту следует предварительно обсудить, что и как клиентка могла бы и хотела бы рассказать супругу о своих чувствах и переживаниях, возникающих в ситуациях, когда он, с ее точки зрения, проявляет пассивность, не берет на себя достаточную ответственность за принятие семейных решений и т.д. Особенно важно, чтобы в ходе такого разговора клиентка была готова признать свое собственное поведение неправильным, осудить себя за постоянное стремление делать замечания, критиковать, а также рассказать о переживаниях обиды, недоверия, униженности и второсортности, которые лежат в основе ее поведения. Позитивную роль в нормализации семейных отношений может сыграть и акция доверия, тщательно спланированная с помощью психолога. В качестве материала для проведения такой акции лучше выбрать какую-то конкретную ситуацию из жизни, которая возникает регулярно и постоянно служит поводом для разногласий. В качестве иллюстрации приведем следующий случай.

Родители мужа клиентки жили в маленьком городе в нескольких часах езды от



Москвы, доехать до которого можно было лишь на поезде дальнего следования. Муж настаивал на том, чтобы к его больным, старым родителям они с женой ездили не реже, чем один-два раза в месяц. В принципе, клиентка была совсем не против этого, но в связи с покупкой билетов возникали постоянные скандалы и конфликты. Муж считал, что билеты нужно покупать на вокзале непосредственно перед отправлением поезда, клиентка же настаивала на том, чтобы муж покупал билеты заранее: "Ведь перед отправлением их может просто не быть, и тогда получится, что мы приехали на вокзал зря и только потеряли время". Муж считал, что такая ситуация маловероятна и больше времени обычно тратится понапрасну, когда приходится лишний раз ехать на вокзал и стоять в очереди за билетами. Согласие жены на покупку билетов непосредственно перед отправлением поезда оказалось важным моментом в отношениях супругов. Съездив несколько раз к родителям мужа таким образом и убедившись, что так можно уехать из Москвы, она согласилась на такую же "рискованную" поездку на юг, стала вместе с мужем "стрелять" лишние билеты в театры и т.д. Готовность клиентки следовать предлагаемым мужем образцам поведения, которые раньше казались ей неприемлемыми, то есть признание его права на проявление активности в семье, привели к кардинальному изменению его позиции в отношениях. Он стал более активен и ответственен в выполнении рутинных повседневных семейных дел и обязанностей.

Необходимо напомнить, что когда консультант совместно с клиентом планирует какие-либо конкретные шаги - разговор о семейных проблемах, акции доверия и т.д., следует сразу же договариваться о последующей встрече, во время которой будут обсуждаться результаты проведенных мероприятий. Попытки конструктивных шагов со стороны клиента по самым разным причинам могут привести к негативным результатам, подоплека и последствия которых должны быть обязательно прояснены в процессе специальной беседы.

#### Чрезмерная зависимость супруга от родителей

В число поводов обращения одного супруга в консультацию входят жалобы на несамостоятельность партнера, зависимость от родителей, неспособность независимо строить и развивать супружеские отношения. Часто такие жалобы возникают, когда контакт с родителями супруга действительно очень тесен - молодая семья живет вместе с родственниками мужа или жены, родители принимают активное участие в воспитании детей супругов и т.д. Поводом для жалоб могут быть ситуации, в которых предпочтение отдается мнению родителей, а не супруга или тот факт, что он/она проводит слишком много времени со своими родственниками, сверх меры посвящает их в семейные проблемы и т.д.

Далеко не всегда эти и подобные им претензии объективны. Так, например, в условиях совместного проживания с родителями попытки супруга "сгладить" какие-то ситуации, проявления вежливости или помощь им в быту могут восприниматься как "предательство". Безусловно, психолог не может решать, что является чрезмерным, а что достаточным в отношениях человека со своими родителями: в каждой семье - свои нормы отношений и поведения, поэтому ответить на вопрос, насколько адекватны претензии клиента,

невозможно, в то время как для определения общего хода терапии это бывает важно. В связи с этим следует попробовать разобраться, что именно требует клиент от партнера: большего внимания по отношению к собственной семье, просто большей самостоятельности и независимости в жизни или же родители супруга представляются конкурентами в борьбе за внимание и любовь жены/мужа.

Консультанту может помочь разобраться простой и часто неожиданный для клиента вопрос: "А чем, собственно говоря, вам мешает зависимость вашего супруга от своих родителей?". Нередко реакция на этот вопрос оказывается очень проективной, вскрывающей собственные проблемы клиента, пришедшего с жалобой в консультацию. Например, встречается такой ответ: "Но я же не отношусь так к своим родителям", что наглядно свидетельствует о том, что за претензиями к супругу в числе прочих стоят проблемы с собственными родителями, обида на них, зависть к более благополучному варианту развития детско-родительских отношений.

Существует и еще один важный момент, на который следует обратить внимание в самом начале беседы. Вступая в борьбу с родителями супруга, клиент часто сам претендует на их место, то есть стремится завоевать авторитет и позицию старшего по отношению к партнеру, которыми обладают родители. Именно поэтому и средства борьбы за супруга, используемые клиентом, часто оказываются весьма прямолинейными - унижения, критика, насмешки. В такой ситуации супруг оказывается в позиции "дичи", за которой гонятся два охотника: с одной стороны - родители и с другой - партнер по браку; в конечном же счете предпочтение отдается тому, кто более привычен, то есть родителям. Если подобные тенденции проявляются в рассказе клиента о своей семейной ситуации достаточно явно, консультант может сразу же перейти к их обсуждению. Это означает, что самостоятельность партнера не является столь важной, как разрешение собственных авторитарных тенденций. Так, прежде чем работать с ситуацией как с внутрисемейной проблемой, консультанту необходимо помочь клиенту разобраться в неоднозначности и противоречивости собственной позиции, в авторитарных, собственнических тенденциях по отношению к партнеру. Иногда эта тема становится основной в беседе, затмевая собой первичный повод обращения.

Обсуждая семейный контекст происходящего, важно разобраться в том, каковы отношения самого клиента с родителями супруга, как он/она относится к ним, а также каковы отношения между самими супругами. Нередко выясняется, что отношения в супружеской паре не сложились, им не хватает близости и теплоты. Не получая этого в собственной семье, супруг начинает ориентироваться на семью своих родителей, которые в связи с этим оказываются врагами и конкурентами клиента, поскольку они дают жене/мужу то, что он/она не может получить в собственной семье. Пытаясь найти какие-то оправдания для себя, клиент начинает рассматривать отношения жены/мужа с родителями как проявление чрезмерной зависимости, снимая с себя таким образом ответственность за создавшуюся ситуацию. Конечно же, такой вариант возникновения проблемы является далеко не единственным, и для обсуждения его с клиентом психолог должен собрать достаточно много материала о том, как складывались отношения супругов в начале семейной жизни, всегда ли

отношения партнера с родителями были "такими", всегда ли клиенту казалось, что партнер слишком зависим. Тот факт, что когда-то было иначе, а потом произошли определенные изменения в системе родственных отношений, чаще всего свидетельствует о том, что "близость" с родителями является результатом осложнения межличностных отношений в паре. Таким образом, оказывается, что локус жалобы у клиента "сдвинут" - вместо того чтобы говорить с консультантом о собственных трудностях во взаимоотношениях с женой/мужем, клиент пытается обсудить с консультантом фиктивную проблему - зависимость супруга от родителей. Основной задачей в этой ситуации является демонстрация клиенту его реальных проблем и работа над их разрешением.

Но нередко случаи, когда супруг действительно чрезмерно зависим от родителей (по крайней мере, рассказ клиента дает достаточно оснований, чтобы рассматривать это как реальную проблему в процессе консультирования). Наиболее убедительным свидетельством справедливости этого могут быть следующие особенности ситуации:

отсутствие у клиента глубоких, личностных претензий к родителям жены/мужа; достаточно спокойное и зрелое отношение к ним; то, что отношения родителей и супруга были близкими всегда, независимо от характера супружеских отношений; соответствующее поведение супруга: неконтролируемая откровенность в рассказах о собственной семье, уверенность в правоте родителей всегда и во всем, предпочтение их интересов интересам собственной семьи и т.д.

Однако даже когда зависимость супруга от родителей представляется очевидной, сам клиент обычно вносит немалый "вклад" в ее развитие и укрепление. В этом вкладе можно условно выделить два момента: объективный и субъективный.

К моментам, объективно укрепляющим зависимость супруга от родителей, можно отнести опору на их помощь и совместное проживание с ними (в сущности, зависимыми при этом являются оба - и супруг, и сам клиент, поскольку помощь обычно оказывается семье в целом). В этом случае ориентация супружеской пары на раздельное проживание с родителями, на самостоятельное зарабатывание денег и уход за детьми может в значительной мере уменьшить существующую зависимость. Как ни странно на первый взгляд, но часто на пути подобной ориентации на самостоятельность стоят не только объективные обстоятельства, но и взгляды и представления клиента, "ратующего" за независимость. Таково, например, распространенное представление о том, что лучше жить с родителями в ожидании собственной квартиры, чем снимать квартиру и тратить на это деньги. Конечно же, консультанту не следует "давить" или "проповедовать" какие-либо взгляды, но иногда стоит лишний раз продемонстрировать клиенту, что, "экономя", он/она теряет своего супруга. Разумеется, можно найти массу возражений - снять квартиру трудно и необычайно дорого, так же трудно или дорого устроить ребенка в детский сад и т.п. Все это правда, но, пасуя перед жизненными обстоятельствами, клиент в конечном счете демонстрирует собственную неприспособленность к жизни, стремление полагаться на кого-то и быть зависимым. К тому же, как ни парадоксально, клиенты, предъявляющие подобные жалобы, часто, как выясняется в ходе беседы, имеют или могут получить необходимые средства или помощь со

стороны, для того чтобы более независимо устроить свою семейную жизнь, но просто не прилагают к этому необходимых усилий. И вопрос, почему они этого не делают, может стать предметом специального обсуждения в процессе консультирования.

Но возможен и другой - субъективный - вклад клиента в укрепление зависимости партнера от родителей.

Так, этому может способствовать недружелюбие, негативное поведение клиента по отношению к родителям супруга. Часто такие отношения носят характер откровенной борьбы с родителями - их взгляды, поступки, высказывания подвергаются регулярной критике, согласие супруга с ними ПО любому поводу рассматривается как проявление детскости и несамостоятельности. В такой ситуации партнер оказывается вынужденным защищать "обиженных и оскорбленных" родителей, демонстрируя им верность и любовь, что в итоге служит лишь укреплению зависимости. Кроме того, муж/жена клиента, чувствуя связь с близкими, начинает поневоле воспринимать высказываемые им претензии как относящиеся и к нему самому. Защищаясь от них, он/она начинает предъявлять претензии к клиенту и к его/ее родителям, что, естественно, не может способствовать улучшению супружеских отношений и, в свою очередь, укрепляет зависимость партнера от родителей, которые в итоге оказываются единственными понимающими и близкими людьми.

Но, к сожалению, большинство клиентов не задумываются и не замечают такого парадоксального следствия своей борьбы. Более того, обращаясь в консультацию, человек порой искренне высказывает консультанту свое удивление тем, что его/ее очевидные доводы не оказывают никакого действия на партнера.

Консультанту следует попытаться переориентировать клиента на иное отношение к своему поведению, используя высказывания типа: "А как вы думаете, приятно ли было вашей жене/ мужу услышать, что...?" или "А что вы чувствовали бы, если бы ваш муж/жена сказал/-а/ нечто подобное о ваших родителях?". Клиенту важно показать не только то, что он/она неправильно ведет себя, но и то, что прямым следствием его поступков является не разрушение, а укрепление зависимости партнера.

Убедить клиента в том, что он неверно ведет себя, отнюдь не значит решить проблему чрезмерной ориентации супруга на своих родителей. Обратившийся за помощью человек должен понять, что необходимое условие решения этой проблемы - наличие хороших, партнерских отношений между супругами. Укрепление и формирование таких отношений - специальная задача, которую следует подробно обсудить во время приема. У каждой супружеской пары есть свои возможности для укрепления чувства партнерства, ощущения "мы" - это и совместные походы в кино или театр, посещения выставок, активная помощь друг другу, доверительные разговоры и т.д. Консультанту следует помочь наметить несколько возможных мероприятий, реализация которых может облегчить клиенту сближение с супругом.

Только когда собственные отношения супругов достаточно укрепились, клиент может попытаться предпринять специальные шаги для уменьшения зависимости партнера от родителей. Хотя бывает, что само по себе укрепление супружеских отношений снимает проблему зависимости от родителей с повестки дня. В этом клиенту может помочь откровенный и доверительный разговор с супругом, залогом успеха которого

являются хорошие отношения. В ходе такого разговора стоит попытаться рассказать партнеру о собственных чувствах и переживаниях, связанных с ситуацией, когда другой больше ориентирован на родителей, а не на партнера. Чем больше клиент сможет рассказывать о собственных чувствах и переживаниях, а не доказывать и предъявлять претензии, тем более убедительной и важной окажется беседа супругов. Лучше, если вообще не будут употребляться такие слова, как "несамостоятельность" или "зависимость", которые сами по себе звучат достаточно обидно.

Конечно же, консультант может оказать большую помощь клиенту в подготовке подобного разговора, а часто и целой серии бесед, поскольку для решения этой проблемы необходимо немалое время. Так, можно помочь клиенту разобраться в тех чувствах и переживаниях обиды, брошенности, собственной незначительности и ненужности, которые он испытывает, когда супруг предпочитает или делает то, что предпочитают или делают родители, отвергая таким образом партнера. Часто клиент сам недостаточно хорошо представляет себе, что стоит за его воинственными и агрессивными претензиями. Обсуждение этого не только способствует нормализации общения супругов, но и позволяет человеку лучше понять самого себя, увидеть, что ему нужно, к чему следует стремиться в отношениях с другими и прежде всего с партнером.

Консультирование по поводу проблем, связанных с соматической или физической болезнью партнера

К числу случаев, когда в консультацию чаще всего обращается один из членов супружеской пары, не имея возможности или не стремясь привести с собой партнера, относится ситуация, когда психическое или - реже - физическое здоровье последнего вызывает у клиента определенные проблемы и опасения. Поводом для прихода может служить как необходимость "диагноза" для партнера (болен он/она или нет, насколько это может быть серьезно), так и решение собственных проблем, связанных с планированием дальнейшей супружеской жизни, разводом и т.д.

Разумеется, поставить диагноз или сказать что-либо о психическом состоянии человека, не вступая с ним в непосредственный контакт, практически невозможно. Тем не менее, для клиента принципиальная невозможность заочного диагноза, как правило, не очевидна. Поэтому в таких случаях психолог должен отдавать себе отчет в том, что если он в конце беседы формулирует некое мнение, собеседник скорее всего воспримет его как нечто достоверное, а не как одну из возможностей в оценке ситуации, даже если бы он был много раз предупрежден об обратном. Именно поэтому консультант должен быть особенно осторожен при работе с подобными случаями. Очевидно, что если клиенту нужен только диагноз, уместнее было бы отправиться к психиатру. Приход же клиента в психологическую консультацию свидетельствует о том, что его волнует и необходимость сформировать собственное отношение к ситуации, решить связанные с ней личные и межличностные проблемы. Основным материалом для работы консультантов является рассказ клиента о своих проблемах. В разбираемом нами случае важно знать, каковы были отношения и поведение супруга раньше, как эти

отношения развивались, в чем, когда и как начали проявляться странности и проблемы в поведении, как на них обычно реагирует клиент и что чаще всего делает супруг в ответ. Пожалуй, все случаи обращений по поводу "больного" супруга могут быть описаны с помощью одного из трех вариантов: 1) жена/ муж клиента действительно больна/-ен/, доказательствами чего являются многочисленные госпитализации, неадекватное поведение, наличие диагноза, принимаемые лекарства и т.д.; 2) жена/ муж, судя по рассказу клиента, ведет себя достаточно странно, что позволяет предположить наличие определенной патологии и, соответственно, необходимость для клиента строить свою жизнь с учетом этого фактора; 3) поведение и реакции супруга не дают оснований предположить у нее/него какуюлибо психическую патологию, а ситуация в целом скорее свидетельствует о наличии какихлибо серьезных проблем в супружеских отношениях или об определенных проблемах и неадекватности самого клиента.

### Болезнь супруга

Первый из указанных вариантов в каком-то смысле является и наиболее простым, но именно в этом случае обостряются проблемы, связанные с планированием клиентом своей судьбы. К сожалению, далеко не всегда клиент, даже если его муж/жена уже достаточно давно и тяжело болен, хорошо представляет себе, что значит эта болезнь. Психиатрам, с которыми ему приходится соприкасаться, недосуг или не хочется объяснять ситуацию, да и сам клиент порой по разным причинам (в том числе психологическим) не стремится вникнуть в суть дела. Поэтому психолог часто оказывается первым человеком, обстоятельно объясняющим, что значит тот или иной диагноз, как обычно развивается болезнь, как следует вести себя с больным и т.п. Консультанту следует быть максимально откровенным, что, в свою очередь, означает: если он не знаком с данным диагнозом и используемыми препаратами, то высказывать мнение следует с осторожностью или вообще не стоит. Ведь от сообщаемой информации во многом зависит, как клиенту строить свою дальнейшую жизнь. Проблема часто усложняется и грузом моральных обязательств: клиенту приходится решать, бросать или не бросать больного, с которым может быть прожито немало лет и перед которым клиент ощущает определенные обязательства и ответственность. В этой ситуации консультанту не следует воспринимать себя как человека, принимающего решение. Его задача сводится к тому, чтобы выслушать и понять то, что говорит клиент, поскольку часто именно понимания со стороны собеседника не хватает человеку в повседневной жизни. К тому же, излагая собственные трудности и сомнения, клиент сам продвигается к принятию решения. Нередко человек сам себя заковывает в непробиваемую "броню" моральных ограничений, обрекая на излишние страдания и не оставляя возможности даже мыслить или чувствовать по-другому, особенно не позволяя себе задумываться о таких вещах, как развод или отдельное проживание. При этом иногда рассказ клиента содержит скрытую просьбу о смягчении этого морального прессинга, о получении разрешения на принятие своих негативных чувств. и переживаний, связанных с больным супругом. Консультанту необходимо помочь клиенту разобраться в своих истинных чувствах и

переживаниях, а также найти некие компромиссные решения, которые позволили бы изменить ситуацию, не снимая моральной ответственности. Так, например, вариант раздельного проживания с больным ни в коей мере не лишает клиента возможности ухаживать за ним, ведя при этом достаточно независимый образ жизни.

Но может оказаться, что уход за больным и совместная жизнь с ним воспринимается клиентом как нечто естественное, наполняющее смыслом его собственную жизнь. В этом случае задача консультанта - укрепить клиента в этом решении. Полезно также специально обсудить такие проблемы, как правильные способы поведения с больным, возможные реакции на его высказывания, что можно от него ждать, чего требовать и что ему можно поручать (Горбунова Л.И., 1976; Мишина Т.И., 1983).

#### Подозрения в болезни супруга

Обычно такая ситуация не столь ясна: из рассказа клиента очевидны детали, свидетельствующие о психической патологии, но однозначно поставить диагноз не представляется возможным. К числу таких признаков можно отнести ухудшение общего психического состояния в течение определенного времени (месяцев, лет), общий депрессивный фон настроения, снижение энергетического потенциала, повышение критичности, резонерство, мелочность, придирки, подозрительность, неадекватность поведения. Часто неадекватность супруга в семейной жизни выражается в форме патологической ревности, в связи с чем повторяющейся темой семейных скандалов становятся поиски истины и справедливости, требования откровенного признания "во всем" и покаяния и т.п.

В качестве примера приведем следующий случай. Муж обратившейся за помощью женщины был всегда несколько ревнив, но это никогда не служило помехой их семейной жизни. Однако последние год-полтора приступы его ревности, поводом для которой могло стать все что угодно, стали пугать и удивлять жену. Так, например, в доме в воскресенье перестала работать электрическая плита. Супруги долго пытались найти поломку, потом муж вышел на лестничную клетку, чтобы определить, не случилось ли там что-нибудь с проводкой. Оказалось, что в квартиру прекращена подача электроэнергии, поскольку опущен рубильник на щитке. Вернулся он обратно в страшном гневе и тут же набросился на жену, поскольку случившееся было интерпретировано им следующим образом: клиентка сама опустила рубильник, чтобы сообщить таким образом некоему любовнику, что муж дома. Никакие доводы и убеждения клиентки не подействовали. Подобный приступ ревности в этой семье был далеко не единственным, что позволило консультанту с определенной осторожностью согласиться с предположениями клиентки о наличии у мужа некоторых психических отклонений. Диагноз в дальнейшем подтвердился: то, на что жаловалась клиентка, оказалось проявлениями патологического бреда ревности. Конечно, как только возникают серьезные подозрения на болезнь, консультант должен настоятельно рекомендовать обратиться к врачу.

Следует отметить, что существует еще одна ситуация, похожая на описанную выше:

когда супруг втайне от клиента постоянно посещает каких-то врачей, принимает лекарства, испытывает странные состояния, но всячески скрывает все это от партнера, который, в свою очередь, подозревает что-то, но разобраться без помощи специалиста не может. В таком случае психолог, внимательно выслушав клиента, может вместе с ним попытаться по каким-то косвенным признакам - названиям лекарств, особенностями состояния и т.д. - предположить, что же происходит с женой/мужем.

Если возникают серьезные основания подозревать болезнь, то предметом обсуждения часто становится проблема, как направить возможного больного к врачу, поскольку, несмотря на полный набор тревожных симптомов - ухудшение состояния, депрессию - он/она активно отвергает возможность медицинского вмешательства. Консультант может вместе с клиентом разработать план, где найти врача, как замотивировать супруга на обращение и т.д. При этом психологу следует помнить, что его задача - не решить проблему клиента, дав четкий и однозначный совет, а стимулировать его на решение собственных проблем, на поиски наиболее успешного и эффективного способа поведения.

#### Трудности в отношениях с партнером

Нередко все то, что клиент склонен рассматривать как проявления патологии, с точки зрения консультанта имеет другое, более вероятное объяснение, связанное с характерологическими особенностями партнера и отсутствием взаимопонимания между супругами. Предметом жалоб клиента в этом случае могут быть самые разнообразные проявления поведения партнера: негативное отношение к ребенку, стремление супруга не рассказывать другому о своей профессиональной деятельности, придирки, обидчивость и т.п. В такой ситуации консультант должен быть ориентирован прежде всего на "здоровое" объяснение происходящего и лишь в случае непреодолимых трудностей этом пути - допустить возможность патологии.

Если подозрения клиента о психическом заболевании партнера кажутся консультанту безосновательными, в ходе беседы следует попытаться получить ответы на следующие вопросы: 1) зачем клиенту нужно поставить партнеру диагноз, чего он хочет достичь в результате консультации - нормализовать отношения и поведение супруга или найти удобный способ для обесценивания и управления им; 2) всегда ли партнер был таким, возникли ли изменения в его поведении постепенно или являются реакцией на какие-либо события, заставившие его измениться и решать возникшие проблемы именно таким, порой не слишком адекватным способом.

Иногда наличие "диагноза" у партнера действительно выгодно клиенту, поскольку, с одной стороны, это укрепляет его собственные позиции, создает ощущения власти и правоты, а с другой - позволяет смириться с поведением супруга, не ощущая собственной ответственности за происходящее и не испытывая чувства вины, списывая все на болезнь партнера. Отвергая диагноз, консультант обязан идти дальше, стараясь выяснить, что в поведении клиента может провоцировать партнера на странности, что мешает нормальному развитию супружеских отношений в семье.



Обсудив проблему "диагноза" и не подтвердив ожиданий клиента, а поставив его предположения под сомнение, психолог уже в определенном смысле удовлетворил запрос, и поэтому для дальнейшего анализа отношений необходимо согласие клиента и его действительная заинтересованность в этом, ибо нельзя заставить человека измениться вопреки его собственному желанию.

Если собеседник заинтересован в дальнейшем обсуждении проблем семейных неурядиц, беседа может строиться аналогично тому, что уже не раз обсуждалось: консультант выслушивает рассказ о семейных трудностях и проблемах, выстраивает гипотезы о том, что именно в отношениях супругов провоцирует неадекватное поведение и, прежде всего, каков вклад клиента, пришедшего на прием, в происходящее в семье.

Несколько слов хотелось бы сказать о ситуации, когда в результате беседы становится ясно, что пришедший на прием человек сам психически болен: его требования неадекватны, рассказ изобилует невероятными деталями, поведение вычурно и демонстративно. Прежде всего, психологу не следует бояться таких людей или стремиться немедленно избавиться от них. Часто подобные клиенты, так или иначе ощущая собственную болезнь, стремятся найти у консультанта сочувствие, надеются, что хоть кто-то их выслушает и поймет. И если психолог по возможности попытается в общении с ними сделать это, такой разговор, несомненно, будет полезен больному.

#### Соматически больной

Особый случай обращения - это проблемы, связанные с тем, что в семье есть соматически тяжело больной человек. С подобной жалобой часто обращаются не только по поводу супруга, но и по поводу болезни престарелых родителей, живущих в семье клиента. Основным локусом жалобы в подобном случае обычно являются серьезные изменения, происходящие в характере больного: раздражительность, нетерпеливость, частые жалобы на недостаток внимания со стороны окружающих и т.п. Обычно сам клиент признает подобные личностные изменения отчасти оправданными болезнью, но в целом хотел бы как-то воздействовать на больного, скорректировать его поведение.

Прежде всего следует особенно внимательно расспросить об отношениях в семье в период самого начала болезни. Нередко оказывается, что в это время больного буквально "душили" заботой, тем самым, с одной стороны, постоянно напоминая о болезни и связанных с ней ограничениях, а с другой - лишая его возможности нормально и самостоятельно приспособиться к своей ситуации. После периода интенсивной опеки семья обычно несколько охладевает к больному по принципу "должен же он/она понимать, что...". И именно в это время обостряются его привычки и требования, которые начинают беспокоить других членов семьи и служат поводом для обращения в консультацию. Таким образом, чрезмерная забота и гиперопека служат провоцирующими факторами, в конечном счете приводящими к ухудшению психического состояния больного. Конечно же, для того чтобы установить эту взаимосвязь, консультант должен сначала максимально подробно расспросить клиента и лишь затем, представив себе

общую картину развития отношений в семье, приступить к обсуждению путей выхода из создавшейся ситуации.

Одним из лучших выходов является модель отношений, описанная К. Роджерсом, когда члены семьи ориентируются на доверие к больному, верят в то, что он - личность и в состоянии приспособиться к своей трудной ситуации (источники, обсуждающие соматическую болезнь как внутрисемейную проблему, необычайно обширны: Николаева В.В., 1987; Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В., 1990). Свидетельством веры в больного является максимально здоровое отношение к нему, без каких-либо скидок и "причитаний" вокруг болезни, когда ему оказывается лишь действительно необходимая помощь. Важным моментом является поручение больному каких-либо посильных дел и семейных обязанностей, ориентация на то, чтобы он по возможности сам обслуживал себя. Подобные требования способствуют сохранению у него больших сил и жизненной энергии, желания что-то делать и не поддаваться недугу. Конечно же, консультант может и должен оказать весомую помощь клиенту, подробно обсудив то, как приложение этих принципов может выглядеть в конкретном случае - в его собственной семье. Подобное обсуждение часто бывает полезно и в отношениях с психически больными, живущими в семье, и со становящимися беспомощными стариками-родителями.

Использовать этот принцип не так просто, особенно если в семье уже сложились традиции иного отношения к больному, тем более, что резкое изменение требований может лишь встревожить человека, обострить ощущение себя как обузы. Подобные изменения следует тщательно спланировать и предварительно обсудить с больным. В таком разговоре следует, разумеется, говорить не о претензиях к больному, а о вере в его силы, надежде, что он сумеет справиться с болезнью или максимально приспособиться к своей ситуации так, что она не будет помехой его личностного и духовного роста. За этим могут последовать и предложения по реорганизации быта, выполнению больным каких-либо элементарных дел и т.д. Порой такие дела могут быть весьма условными, лишь подтверждающими нужность и включенность в дела семьи, но они крайне необходимы для улучшения настроения и общего тонуса больного.

В качестве примера приведем семью, где больной и беспомощной матери клиентки было предложено просматривать прессу, вырезая и подчеркивая те статьи и сообщения, которые по той или иной причине могли быть нужны самой клиентке или ее мужу, не успевающим самостоятельно найти то, что им необходимо и интересно. Но даже это маленькое дело способствовало тому, что психологическое состояние больной улучшилось, а чувства тревоги и собственной ненужности, лежавшие в основе конфликтности и других ее негативных реакций, притупились.

## 9. ПЕРЕЖИВАНИЕ РАССТАВАНИЯ С ПАРТНЕРОМ

В этой главе мы обсудим целый класс проблем, связанных с переживанием

расставания с партнером. К ним, с нашей точки зрения, можно отнести случаи ревности и измены (реальной или предполагаемой), охлаждение в отношениях, вплоть до их прекращения или развода, проблемы и переживания, связанные с процессом развода.

Но какие бы конкретные проблемы ни привели клиента в консультацию, естественное начало работы - подробный рассказ о том, что его беспокоит. Людям, чувствующим себя брошенными, обиженными, одинокими, болезненно переживающими разлуку с партнером, такой рассказ дается нелегко, часто он сопровождается слезами, длительными паузами, неадекватными претензиями и требованиями к консультанту. В связи с этим психолог должен быть особенно терпелив и внимателен.

Сильные эмоциональные реакции клиента, главным образом слезы, могут стать непреодолимым препятствием для консультанта, особенно начинающего. Что же действительно следует делать, когда клиент плачет? Прежде всего, не стоит этого пугаться. Слезы совсем не обязательно свидетельствуют о тяжести или непереносимости горя говорящего. Более того, зафиксировав свое внимание на слезах, начав активно успокаивать или показав нерешительность, психолог скорее всего будет способствовать усилению плача. Клиент невольно начнет использовать свой плач как средство воздействия на консультанта, требуя помощи и сочувствия. Наиболее конструктивная реакция консультанта на слезы может выглядеть следующим образом: консультант, сказав несколько слов в утешение, например: "Все бывает" или "Я думаю, что вы достаточно сильный человек, чтобы с этим справиться", продолжает беседу, "подчеркивая этим, что слезы в такой ситуации естественны, их незачем скрывать, но они не могут послужить препятствием беседе. Если же клиент жалуется, что ему трудно отвечать на вопросы, стыдно за то, что он плачет, глупо ведет себя и т.п., консультант может предложить прервать беседу на одну-две минуты, чтобы человек успокоился, глубоко подышал и т.д. Полезно предложить плачущему бумажную салфетку - этот жест часто воспринимается как свидетельство заботы и внимания со стороны консультанта.

Нам представляется целесообразным выделить несколько возможных вариантов жалоб клиентов.

1. Проблема ревности. Подозрения, что партнер изменяет, разлюбил и т.п. и различные осложнения отношений, воспринимаемые как следствие этого. Подобная жалоба более характерна для молодых клиентов; с этим могут обратиться в консультацию как люди, состоящие в браке, так и те, кто лишь собирается пожениться.
2. Ситуация, когда измена или охлаждение в отношениях является не предположением клиента, а свершившимся фактом, о чем свидетельствуют неопровержимые доказательства. В таком случае причиной обращения может быть как стремление во что бы то ни стало возвратить партнера, так и трудность принятия собственного решения в ситуации, когда он/она вернулся обратно, просит, чтобы его/ее простили и приняли, а клиент затрудняется дать какой-либо определенный ответ, не знает, стоит ли прощать, стоит ли доверять "предателю".
3. Проблемы, связанные с разводом. Особенно часто консультант встречается со

случаями, когда обратившийся в консультацию супруг не является его инициатором, растерян и подавлен происходящим. Ситуация развода может быть связана с различными запросами клиента: как сделать так, чтобы партнер, несмотря ни на что, вернулся; как разобраться, что именно привело к разводу, чтобы извлечь для себя уроки на будущее; или как наказать партнера за случившееся, как отомстить ему/ей.

4. Сложность ситуации развода приводит также к необходимости обсуждения связанных с ним специфических проблем: как делить имущество, как контактировать с общими друзьями, что и как говорить детям и т.д.

#### Поиск причин измены или охлаждения

Проблема формулирования ответственности клиента за происходящее является основной задачей консультанта в большинстве указанных выше случаев. Но особенно это актуально тогда, когда обратившийся в консультацию хочет вернуть партнера. Рабочей формулой психолога в такой ситуации может быть утверждение:

"Если вы хотите, чтобы партнер к вам вернулся, вы должны понять, что вы сами конкретно делали такого, из-за чего он/она покинул вас".

Конечно, установка на принятие вины и ответственности за происходящее нелегко дается клиентам.

Кроме того, нередко в подобных ситуациях есть удобный другой, на которого можно свалить вину - это она/он увела моего мужа/жену. Часто клиент с удовольствием и злорадством рассказывает об этом "другом", как коварно он/она себя ведет, каковы негативные последствия отношений с ним/ней - он опять начал пить, у нее снова неприятности на работе и т.д. Консультанту необходимо выслушать рассказ об этом другом, для того чтобы разобраться в ситуации, но клиенту с самого начала необходимо дать понять, что происшедшее не случайность, а знак того, что в отношениях супругов действительно было что-то не так, что послужило толчком к ухудшению или разрыву отношений.

Хочется подчеркнуть, что указанное обстоятельство отнюдь не является просто абстрактным утверждением. На основании своей многолетней практики и практики коллег могу с уверенностью сказать, что никогда не встречалась со случаями, когда уход и охлаждение в отношениях невозможно было объяснить из логики самих отношений партнеров. Причем обычно уже на основании самого поверхностного рассказа становится очевидно, что другому не просто чего-то не хватало, а его как бы постоянно выпихивали из семьи, провоцировали на уход или измену. В качестве иллюстрации приведем следующий случай.

Молодая женщина обратилась в консультацию по поводу измены мужа. По ее словам, у них всегда была идеальная семья. Супруги прожили вместе семь лет, они хорошо материально обеспечены, имеют отдельную квартиру, у них пятилетняя дочь, которую, по словам клиентки, отец обожает. Они почти никогда не ссорились, много времени проводили вместе, окружающие считали их идеальной парой. И вот... измена. Муж начал реже приходить домой, стал раздражителен, а спустя

некоторое время почти без нажима со стороны жены рассказал, что у него есть другая. Клиентка недоумевает, вины своей не видит ни в чем.

Но вот, рассказывая о своей разлучнице, она подчеркивает: "К. так вызывая себя ведет, заигрывает с мужчинами..." Естественно, у консультанта появляется вопрос о ее собственных сексуальных отношениях с мужем. Клиентка неохотно сообщает, что, с ее точки зрения, муж именно в этой сфере вел себя неправильно, недостаточно "мужественно", что она не раз приводила ему в пример других мужчин, которые, по ее мнению, гораздо более компетентны в этом, чем он. Очевидно, что такое поведение может быть расценено психологом как провоцирование супруга на измену: ведь единственное, что в подобной ситуации может сделать муж, чтобы доказать жене, что он не так уж плох как сексуальный партнер, - это вступить в другие сексуальные отношения.

Когда консультант, в свою очередь, спросил у клиентки, почему с самого начала, когда речь шла о межличностных отношениях супругов, она не рассказала о конфликтах в этой сфере, последовал ответ, достаточно характерный для подобных ситуаций: "Во-первых, это и не было конфликтом, просто я ему говорила, а он мне даже ничего- не возражал, а потом мне никогда не казалось, что это для семейной жизни вообще важно".

Понятно, что найти проблемные точки в семье, когда клиент пытается представить существовавшие отношения как нечто идеальное, не так просто. Для того чтобы разобраться в этом, консультанту, как и в большинстве других случаев обращения, следует начать с расспроса о том, как вообще складывались отношения в семье, возникали ли когда-либо ссоры и конфликты, когда и в связи с чем это случалось и т.д. Исходя из содержания предыдущих глав очевидны и дальнейшие шаги в этом направлении - конкретизация обнаруженных точек разногласий, формулирование вместе с клиентом, как и чем он способствовал разрушению отношений, а затем конструирование вместе с ним возможного позитивного поведения в таких ситуациях. Поскольку в предыдущих главах мы уже обсуждали эти шаги, здесь основное внимание будет уделено специфике данного типа обращений.

Как вернуть партнера

Поскольку чаще всего в разбираемом классе ситуаций запрос звучит как "Помогите мне вернуть его/ ее", консультант должен так или иначе коснуться в обсуждении, что конкретно и как может сделать клиент для того, чтобы партнер вернулся. Естественно, гарантировать и обещать этого нельзя, но определенные шаги в данном направлении могут быть предприняты. Необходимо учитывать, что во многих ситуациях отношения между бывшими партнерами уже настолько натянуты, а часто и полностью прекращены, что даже в случае, если страстно желающий возвращения супруга человек полностью изменится, другому не так просто будет заметить это. Тем не менее, в любой ситуации стоит попробовать, особенно если клиент страстно желает этого и уверяет, что готов пойти буквально на все. По нашему мнению, налаживание отношений с партнером можно представить как процесс, состоящий из ряда этапов.

1. Прежде всего, клиенту необходимо прекратить любые негативные выходки и выпады против партнера, которые, к сожалению, необычайно часто встречаются в подобных ситуациях. В числе таких негативных проявлений - слежка за партнером, проверочные звонки, попытки встретиться и поговорить с коварной/ -ым/ разлучницей/-ком/, объяснить, что ее/его поступок недопустим - разрушена семья и т.д. Очевидно, что такое поведение не может способствовать достижению заветной цели - возвращению партнера. И чтобы убедить клиента в этом, бывает достаточно вопросов типа: "Как вы думаете, какое впечатление в результате своих действий вы производите на партнера, может вам это реально помочь вернуть его/ее или нет?".

К сожалению, нередко негативные действия клиента носят по-настоящему неадекватный и разрушительный характер. Таковы, например, попытки натравить на изменника родственников, друзей, детей, которые, по замыслу клиента, должны доказать ему/ ей, как неправильно он/она поступает. В этом случае психологу следует поговорить о том, что данная проблема - это проблема двоих, другие люди не только не могут серьезно повлиять на ситуацию, напротив, широкая огласка и вовлечение в конфликт других могут лишь вызвать раздражение и злость партнера. К тому же опора на других - это всегда свидетельство слабости самого клиента, что вряд ли будет способствовать его/ее привлекательности в глазах ушедшего супруга.

Встречающиеся варианты поведения весьма различны. В качестве примера крайне деструктивного поведения приведем случай, который является несомненным достоянием эпохи застоя, но в то же время наглядно демонстрирует, насколько человек может потерять голову в случае измены партнера.

В консультацию обратилась молодая женщина - жена военного, в момент обращения обучавшегося в военной академии. Здесь, в Москве, на спортивных тренировках, он познакомился с женщиной, довольно скоро у них начался роман, о котором от друзей узнала жена. Даже не убедившись в том, насколько серьезным для мужа является это увлечение, клиентка стала писать письма военному начальству супруга с просьбой повлиять на него и вернуть в лоно семьи. Она уже успела поговорить об этом с парторгом академии, с куратором курса, а теперь пришла за помощью и к психологу. Естественно, что следствием этих разговоров стали проблемы у мужа по службе. Например, если раньше предполагалось, что по окончании академии он отправится служить за границей, то теперь о таком выгодном назначении не могло быть и речи. Обиженный и оскорбленный супруг перестал обращать внимания на жену и разговаривать с ней. Но все это не привело ее к мысли о том, что она "хватила через край". Придя на прием к психологу, клиентка надеялась, что мужа также вызовут сюда и объяснят научно, что бросать семью и изменять жене не следует.

Кроме ситуации, описанной выше, существует множество более распространенных, мелких и на первый взгляд более безобидных способов поведения, которые, тем не менее, ведут к разрушительным последствиям. Например, многие склонны демонстративно не замечать партнера, разговаривать в намеренно раздраженном тоне, всячески иронизировать: "Я думаю, тебя это теперь не интересует" или "Что-то ты сегодня рано пришла". Особенно важно обсудить то, как случившееся

преподносятся детям, об интересах которых родители часто забывают в такой ситуации и начинают использовать их в качестве оружия в своей борьбе.

Конечно, клиенту трудно понять, что является негативным и деструктивным в его поведении, а тем более отказаться от этого. Часто на такое предложение психолога раздаются возражения типа:

"За что же мне к нему хорошо относиться?", "Она виновата передо мной". Для того чтобы переориентировать клиента на более конструктивное поведение, бывает полезно напомнить о его собственной ответственности за происшедшее в отношениях супругов, а также о том, что он сам хочет вернуть партнера, а этот процесс невозможен без жертв.

2. Снятие негативных моментов во взаимодействии с партнером - лишь первый шаг.

Следующий этап - налаживание отношений хотя бы на каком-то, пусть на первых порах чисто "дипломатическом", уровне. Так, клиенту, вместо холодных и язвительных замечаний, следует постараться быть максимально дружелюбным и приветливым. Только так супруг сможет не только увидеть, что в поведении клиента произошли какие-то изменения, но и почувствовать, что последний готов на примирение, налаживание отношений. Важно, чтобы поведение клиента снова стало привлекательным, приобрело ценность и уважение в глазах другого, чтобы он/ она почувствовал, что его не только не осуждают и не клянут за происшедшее, но и ценят, скучают, мечтают о встрече и т.д. Приведем пример позитивного развития подобной ситуации.

Клиентка длительное время встречала ледяным молчанием мужа, который ушел к другой женщине и два раза в неделю приходил навестить детей. Но решив, что действительно готова сделать все, чтобы он вернулся, она полностью переменяла поведение. Она стала готовиться к встрече, приглашать мужа пить чай, кормить ужином, от которого он вначале отказывался, но потом стал соглашаться. Эти совместные ужины и чаепития позволили супругам начать беседовать друг с другом так, как они уже не разговаривали в течение многих лет. Они как будто снова стали узнавать друг друга, и их отношения постепенно начали налаживаться.

Разумеется, возвращение ушедшего, налаживание отношений далеко не гарантировано клиенту. И естественно, что, идя на жертвы, во многом преодолевая себя, он хочет понять, насколько вероятно возвращение партнера. Дать точный ответ на этот вопрос не может никто.

Тем не менее, консультанту вместе с клиентом следует проанализировать поведение жены/мужа, попытаться разобраться в том, насколько ее/его измена или уход являются свидетельством серьезного намерения порвать отношения. "Обнадеживающие" признаки могут быть весьма разнообразными - это звонки, попытки встретиться и объясниться, оставленные в квартире вещи, и обычно клиенты просто не замечают их. Амбивалентность выбора- распространенная черта человеческого поведения, и с этой точки зрения у тех, кто действительно хочет этого, всегда есть серьезный шанс вернуть ушедшего.

В действительности уход, измена, охлаждение - это лишь шаг к прекращению отношений, прервать же их в принципе достаточно трудно, особенно когда с ними связана значительная часть жизни, а покидаемый супруг вызывает не только ненависть и досаду, но и воспоминания о приятных минутах в прошлом, по-прежнему ценен какими-то своими личностными качествами и чертами. Именно эта "длительность", трудность принятия решения об окончательном уходе для многих авторов, занимающихся проблемой развода и расставания, послужила основанием говорить об этом не как о факте, а как о процессе, состоящем из множества различных фаз, в ходе которого охлаждения чередуются со стремлением к близости (Алешина Ю.Е., 1981; Levinger G., 1979). Это в конечном счете и обеспечивает "шансы" клиента.

3. Конечно, для того чтобы другой возвратился или порвал новые отношения, клиент должен прежде всего набраться терпения. Даже если он/она склонен к этому, решение должно созреть, чтобы воплотиться в действия. Часто перед клиентом, понявшим и принявшим неправомерность своей прежней позиции по отношению к партнеру и готовым к изменениям в отношениях, стоит весьма серьезная проблема: как сделать так, чтобы об этом узнал и партнер. Ведь часто в момент прихода в консультацию контакты клиента с супругом весьма ограничены, и даже если супруги продолжают жить вместе, обычно они мало соприкасаются друг с другом.

Решение этой проблемы во многом зависит от активности самого клиента. Пожалуй, самый удачный вариант - доверительный разговор между партнером и клиентом, инициатором которого должен стать последний. Цель такого разговора - рассказ о том, как он теперь оценивает совместную жизнь и отношения, в чем видит свою вину за происшедшее охлаждение. Большое значение в таком разговоре может иметь рассказ о собственных чувствах и переживаниях клиента, о том, как он любит и ждет супруга, как готов на обновление отношений и т.д.

Провести такой разговор непросто. Именно поэтому психолог может помочь клиенту, обсудив, что и как он может и хочет сказать. Часто при этом человеку бывает трудно отказаться от обвинительных и иронических высказываний в адрес другого. Консультанту следует внимательно выслушать собеседника, при необходимости комментируя: "Не кажется ли вам, что таким образом вы опять его обвиняете" или "Вы уже говорили ей это множество раз, вряд ли имеет смысл повторяться". Нередко в связи с планированием разговора приходится заново повторить все то, что уже было проговорено в ходе консультации, но не стоит расценивать это как свидетельство неэффективности консультации: человеку не так легко перестроиться, даже если он внутренне полностью согласен с необходимостью перемен.

Наверное, самая трудная часть разговора связана со степенью готовности клиента не требовать от другого немедленного решения, а ждать, пока он/она сам его примет, причем ждать неопределенный срок. Но именно выражение такой готовности особенно важно, поскольку доказывает происшедшие в клиенте перемены. Полезно обсудить и то, как и где такой разговор может состояться. Самый простой вариант - пригласить супруга встретиться и поговорить, но иногда партнер настолько напуган предшествовавшими действиями, что боится соглашаться на встречу. В такой ситуации необходимо найти способ все же



организовать разговор, не надеясь на случайную встречу или стремление "отловить" где-нибудь супруга. Разговор в неудобное время и в неудобном месте скорее отпугнет партнера, чем поможет ему/ей действительно понять и почувствовать клиента.

#### Трудности прощения

Нередко сам факт сексуальной измены является для клиента серьезным препятствием на пути к примирению и прощению, хотя, конечно, разные люди относятся к этому по-разному. Понятно, что целью психолога не является изменение взглядов на жизнь, какими бы они ни были. Но иногда именно эти взгляды мешают клиенту наладить отношения с партнером, сделать те шаги, которые он готов и очень хочет сделать. В такой ситуации приход в консультацию может быть своеобразной проверкой: "можно его/ее за это простить или нет". Консультанту следует помочь клиенту посмотреть на происходящее под другим углом, сделать его отношение к происшедшему более гибким и рациональным. С этой целью стоит прежде всего проанализировать вместе с клиентом, на чем, собственно, базируется его точка зрения, насколько серьезны ее основания.

Существует ряд возможных опасений, связанных с изменой:

страх, что "прощенный" партнер будет считать себя вправе изменять снова и снова; уверенность, что "настоящий" мужчина/женщина никогда этого не простит; опасение, что он/она не будет уважать человека, который простил "такое". Для того чтобы подвергнуть эти утверждения критическому анализу, достаточно обсудить вместе с клиентом, почему прощение, проявление великодушия может вызвать у другого желание изменять еще или не уважать простившего. Здесь можно напомнить, что прощает всегда сильный, а не слабый, поскольку прощение - это акт мужества, который, наоборот, заслуживает уважения и восхищения.

Часто клиенты утверждают, что все, что им пришлось пережить, - страшное унижение. Это также можно подвергнуть критическому анализу: что это за унижение, в чем оно состоит. Но, пожалуй, главным доводом в данном случае может стать напоминание клиенту о его собственной вине и ответственности за происшедшее, о том, что измена - не случайность, а результат развития отношений.

#### Подозрения в измене

Особо следует отметить ситуации, в которых измена отнюдь не очевидна, а лишь предполагается клиентом, приход же в консультацию вызван желанием понять, что именно происходит с партнером. Задача консультанта, внимательно выслушав клиента, не пытаться разобраться вместе с ним, "было это или нет", есть у супруга кто-то другой или нет, а понять, с чем связано наблюдающееся охлаждение в отношениях, почему партнер стал менее внимателен и заботлив, грубит и т.д. Следует также обсудить, чем эту ситуацию мог вызвать сам клиент и что он может сделать для нормализации отношений. Бывает, что пришедшего в консультацию не так просто убедить в том, что сам факт измены не столь важен, как его причины. Если же

клиент упорно фиксирован на идее измены, то следует попытаться разобраться в том, зачем ему это может быть нужно, например, возможно, он сам хотел бы покинуть супруга и ищет какой-то повод для этого или он таким образом находит возможность дополнительно контролировать своего супруга и управлять им и т.д. В случае необходимости эта тема может стать основной в ходе консультации.

#### Безответная любовь

Нередко в консультацию обращаются за помощью люди, которые уже не надеются вернуть свою любовь, их волнует другая проблема - как жить дальше, как "разлюбить его/ее", как приспособиться без всякой надежды на взаимность. Часто запрос этих людей так и формулируется: "Как мне жить дальше без него/нее, мне кажется, что моя жизнь кончена". Последствия потери партнера бывают весьма серьезными - клиенты жалуются на отсутствие сна, постоянное плохое настроение, обострение различных хронических недугов и т.д. Часто их преследуют и мысли о самоубийстве. Если такой букет симптомов налицо, целесообразно подключить к работе психиатра или невропатолога, который может несколько улучшить общий фон состояния клиента, прописав в небольших дозах соответствующие лекарственные препараты. Но главное, что нужно людям с подобными проблемами - это рациональная поддержка и участие, которые лучше всего может обеспечить психолог. Как же может выглядеть это психологическое лекарство от несчастной любви?

Каждый человек, страдая, чувствует себя обездоленным и брошенным. Клиенту важно почувствовать, что его переживания в этой ситуации не бессмысленны, в них нет ничего унижительного и неоправданного, и стоит специально поговорить об этом.

Существует по крайней мере два соображения, способных повысить для клиента ценность собственных страданий. Это прежде всего мысль о том, что любые страдания облагораживают, очищают душу человека; тому, кто страдает, открываются новые аспекты взаимоотношений, по-иному осмысливается собственная жизнь и жизнь других. Свидетельства этого можно с легкостью найти в опыте страдающего.

Другой аспект, который также может быть здесь важен, - это понимание ценности человеческих взаимоотношений как таковых, приходящее к человеку через переживание потери. "Если бы, потеряв его/ее, вы не переживали по этому поводу, то это значило бы, что любви не существует и человеческие отношения не имеют никакой ценности". Идея о том, что страдания оплачивают ценность любви, часто помогает клиентам смириться с тем, что не переживать они не могут, и это позволяет им отнестись к собственным переживаниям как к свидетельству способности по-настоящему любить и чувствовать.

В подобной ситуации переживания клиента часто во многом определяют то, как организована его жизнь. Чувства потери и досады, связанные с уходом любимого, нередко приводят к тому, что человек не хочет никого видеть, уединяется, сосредоточиваясь на своих воспоминаниях и мыслях о былом. За этим могут стоять полумистические представления, что, максимально концентрируясь на возлюбленном как бы усилием воли, можно заставить

его/ее вернуться или что мысли и воспоминания о нем/ней являются способом поддержания некой связи с ним/ней. Иногда жизнь таких клиентов полностью ритуализируется, они начинают, как за соломинку, держаться за вещи и действия, связанные с прошлым. Так, например, одна обратившаяся с подобной проблемой клиентка три месяца не меняла простыню на постели, на которой она последний раз спала вместе с мужем, ушедшим от нее в другую семью.

Нет смысла специально убеждать клиента в абсурдности этих действий, он сам это прекрасно знает. Скорее, он должен однозначно ответить на принципиальный вопрос, хочет ли он действительно забыть другого или же готов годами ждать и надеяться, что что-то изменится. Конечно, этот ответ нужен прежде всего не консультанту, а самому клиенту, для того чтобы рационально оценить свою ситуацию, понять, насколько осмысленны в ней страдания и переживания. Решение, что надеяться не на что и незачем или что глупо сидеть и ждать "милостыню" от другого, может помочь человеку выйти из депрессии, переориентироваться с прошлого на настоящее.

Большую помощь в консультировании в подобных случаях может оказать: 1)

реорганизация жизни клиента, переориентация ее на то, что может отвлечь от переживаний и переключить на что-то новое;

2) изменение отношений с партнером.

#### Реорганизация жизни

Очевидно, что просто рекомендация отвлечься ничем не поможет. Необходимо подробное обсуждение и выбор того, что может быть интересным и отвлекающим именно для этого человека.

Огромное значение при этом имеет круг общения. Необходимо вспомнить друзей и знакомых, где и как обычно клиент встречался с ними, что они делали или делают вместе, что особенно приятно было делать раньше. В ходе приема бывает полезно наметить, с кем и как стоит встретиться в ближайшее время, что интересного и приятного можно сделать, кому позвонить и зайти.

Ощущение брошенности любимым часто приводит к тому, что человеку начинает казаться, что он вообще никому не нужен, неинтересен, скучен. Таких людей преследует мысль, что у всех есть своя пара, одинокого же не любят, воспринимают как опасного конкурента или презирают. Несмотря на подобные переживания, в разговоре обычно выясняется, что у клиента есть и одинокие друзья и подруги, которые были бы рады встрече и чья судьба напоминает нынешнюю ситуацию пострадавшего. Кроме дружеских связей, существуют и различные клубные, общественные, развлекательные организации, которые могут заинтересовать человека и стать источником новых друзей и знакомств. Имеет смысл специально обсудить с клиентом, что вообще ему нравится и интересно в жизни, а затем попытаться подобрать подходящую форму активности.

Большую роль в процессе "возвращения к жизни" может сыграть наличие у клиента детей или любимой работы. Так, психолог может выразить свою уверенность в том, что "такая интересная"

работа не оставляет времени для переживаний, тем самым поддерживая и ориентируя его на погруженность в собственную жизнь и дела. Апелляция к детям в такой беседе может быть особенно "выгодной":

любому родителю важно, чтобы детям было хорошо, а раздражительный, находящийся в депрессии отец/мать угнетающе действует на ребенка. Эти доводы консультант может использовать как еще один стимул для того, чтобы клиент постарался "прийти в себя"

#### Реорганизация отношений с партнером

Часто весьма негативную роль, усугубляющую состояние клиента, играют продолжающиеся в той или иной форме отношения с бывшим партнером. Сохранение таких отношений порой обусловлено необходимостью, когда клиент продолжает жить с бывшим мужем/женой в одной квартире, у них есть дети, за которыми требуется уход и т.п., но бывают и более странные ситуации, когда ушедший муж/жена постоянно звонит, предлагает помощь, считая, что он/она таким образом облегчает переживания партнера, помогает ему. Любой разговор с уже ушедшим партнером многими клиентами воспринимается как "соль на рану", но отказаться от него бывает не так просто, поскольку всегда есть надежда, что разрыв не окончательный. Тем не менее, для того чтобы "забыть" партнера, лучше какое-то время не встречаться, уехать, изменить ситуацию. При этом клиенту следует рекомендовать ориентироваться на собственные интересы, пусть даже в ущерб партнеру. Например, если в квартире у клиента продолжают храниться вещи бывшего супруга, а он сам давно живет в другом месте, по каким-то причинам не забирая их, стоит посоветовать клиенту настоять на том, чтобы эти вещи были убраны. Или, если бывший супруг приходит навещать детей в то время, когда он/она неминуемо сталкивается с клиентом, следует порекомендовать изменить часы этих встреч.

#### Обесценивание партнера

Гораздо легче забыть того, чья ценность в собственных глазах померкла. Работа по обесцениванию бывшего партнера часто уже активно идет в сознании клиента. Вспоминается не только хорошее и привлекательное в другом, но и черты, привычки, личностные качества, которые, казалось бы, уже давно свидетельствовали, что совместная жизнь не будет безоблачной - партнер был порою эгоистичен, ненадежен, самолюбив и т.д. Тогда и только тогда, когда консультант обнаруживает свидетельства такого процесса обесценивания в сознании клиента, он может сам подключиться к нему, активно демонстрируя на основании полученной информация, что он/она "на самом деле" не столь привлекателен, как раньше казалось клиенту. Тот факт, что уходу часто предшествует некоторый период охлаждения в отношениях, может облегчить консультанту решение задачи, поскольку за это время другой обычно успевает проявить себя достаточно некорректно.

#### Единственность любви

Для многих клиентов серьезным препятствием, затрудняющим разлуку с партнером,

является ощущение, что это единственная или последняя любовь в его жизни. Представление о том, что в жизни у человека бывает лишь одна настоящая любовь, весьма распространено. Обсуждению возможности другой точки зрения стоит специально уделить время.

Бесспорно, представление о единственности любви имеет определенную привлекательность. Оно возводит само переживание любви на пьедестал, соответствует наиболее романтическому и поэтическому отношению к этому чувству, возвышая тех, кто действительно испытал "такое". В связи с этим можно привести слова одного из исследователей межличностной аттракции, который как-то заметил: "Большинство людей никогда не полюбило бы, если бы не имело возможности на основании книг и кинофильмов представить себе, как это бывает" (Berscheid E., Walster E.H., 1969).

Подвергая сомнению идею "только одной любви" и, таким образом, создавая для клиента перспективу будущих близких отношений, консультант может попытаться критически переосмыслить это убеждение, обратиться к опровергающим его жизненным и литературным примерам. Можно при этом повысить и ценность переживаний клиента высказываниями типа: "Человеку дается не любовь сама по себе, а способность любить", "Если вы полюбили однажды, значит, вы способны переживать это чувство в принципе и обязательно со временем полюбите еще".

Надежда на возможность близких отношений в будущем бывает очень важна.

Психологу можно также поддержать веру в будущее и целесообразность происшедшего:

"Может быть, это и хорошо, что он ушел сейчас. Значит, у него было такое стремление и рано или поздно оно проявилось бы. Но на сегодняшний день, пока вы еще молоды ("у вас много друзей" или "у вас такая интересная работа"), у вас гораздо больше шансов наладить свою жизнь и найти себе другого человека

#### Консультирование "виновника разрыва"

Особо хотелось бы отметить ситуацию, когда к психологу приходит виновник разрыва, а не жертва. Для такого клиента приход связан с надеждой, что психолог поможет другому легче перенести происшедшее, порекомендует, как сообщить о разрыве, как сохранить с бывшим партнером хорошие отношения и т.д. Иногда запрос такого человека более острый: партнер не дает ему уйти, угрожая самоубийством, но "может ли он совершить это?", "Как сделать так, чтобы ничего страшного не произошло?". Стоит ответить, что, как правило, именно в тех случаях, когда подобные угрозы звучат часто и открыто, вероятность их осуществления не слишком велика. Такой шантаж обычно связан с желанием причинить боль обидчику и удовлетворить уязвленное самолюбие, но, слава Богу, не многие доводят угрозы до осуществления. Тем не менее, консультант не должен относиться к угрозам самоубийства слишком легко: нужно подробно расспросить клиента о том, как, в каких ситуациях, как часто звучат угрозы самоубийства, как клиент реагирует на них, как обычно разрешается эта ситуация и т.д.

Неопытному консультанту следует посоветоваться со своими более опытными коллегами или обратиться за советом к психиатру, чтобы правильно оценить ситуацию.

Даже если угрозы самоубийства являются попыткой шантажа, это вовсе не означает,

что уход от супруга не должен быть хорошо подготовлен и продуман. Покидая супруга, люди склонны подробно объяснять, почему именно они уходят. И хотя реально такие объяснения направлены на решение проблем собственной вины, для партнера они часто звучат как рассказ о том, какой он/она плохой и почему с ним/ней невозможно жить. Необходимо показать клиенту, что подобные обвинения-объяснения серьезно ухудшают состояние супруга. Быть брошенным, да еще и плохим, необычайно тяжело.

Психологически помочь покидаемому можно лишь в том случае, если уходящий супруг максимально примет на себя вину и ответственность за разлад отношений. В каком-то смысле это справедливо, поскольку тот, кто уходит, обычно более защищен, у него есть другой, есть планы на будущее, а в том, что произошло, виноваты оба, и поэтому специально обвинять кого-то не имеет смысла.

Уход партнера сопровождается множеством обстоятельств, которые могут неоднозначно пониматься оставляемым супругом и порой воспринимаются как знак надежды. Так, откладывание решения об окончательном разрыве, часто предпринимаемое для того, чтобы другой свыкся с мыслью о разлуке, на самом деле для того, кого оставляют, обычно служит доказательством, что есть надежда помириться и начать жизнь сначала. Утаивание дальнейших планов о том, как и с кем покидающий семью собирается жить, тоже может стать основанием для неоправданных надежд. В беседе с клиентом психолог может специально обсудить, как уход преподносится партнеру, что он/она знает о происходящем и что ему/ей следует знать.

Интересно, что в ходе беседы у человека, принявшего однозначное решение покинуть семью, может возникнуть потребность специально разобраться, каковы его ошибки в данных отношениях, за какие проблемы он лично несет ответственность, чтобы не допустить подобное в будущем. Это вполне разумное желание, которое консультант может удовлетворить, внимательно выслушав семейную историю клиента, а также попытавшись выяснить, чем именно его привлекает новый партнер.

Судьба и любовь переменчивы, рекомендации же психолога могут действительно помочь человеку в трудной жизненной ситуации. В связи с этой темой хотелось бы привести довольно необычный пример.

В консультацию за помощью обратилась супружеская пара - двое студентов-дипломников. Инициатором прихода был муж, который оказался пострадавшей стороной. Во время преддипломной практики жена сблизилась с однокурсником, полюбила его и решила оставить мужа ради этих отношений. Муж настоял на том, чтобы они оба пришли в консультацию, надеясь, что здесь жену переубедят, объяснят, что это увлечение скоро пройдет, семья и ребенок важнее и т.д. Жена пришла, выполняя просьбу мужа.

Консультант беседовал с ними по отдельности. Убедившись, что намерение уйти у молодой женщины продуманно и серьезно, психолог обсудил с ней, как и когда ей лучше это сделать. Более длительной была беседа с мужем, вместе с ним консультант пытался найти способы поведения и занятия, которые позволили бы ему отвлечься и не переживать случившееся слишком тяжело. Был спланирован ряд дел, которые он никак не мог реализовать, живя с семьей, но теперь, когда у него должно было появиться

больше свободного времени, он мог бы с легкостью осуществить. Среди них была, например, поездка в археологическую экспедицию. Обсудили с ним и то, что жизнь переменчива, привязанность жены может оказаться недолговечной, поэтому ему нужно набраться терпения и дать ей возможность понять, кто ей по-настоящему дорог. В целом разговор прошел очень плодотворно.

Неожиданно у консультанта появилась возможность встретиться с клиентами еще раз.

Примерно через год эта пара снова появилась в консультации, но теперь они поменялись ролями.

Инициатором прихода стала жена, которая за это время успела разлюбить своего поклонника, заново оценила мужа и страстно хотела, чтобы он вернулся к ней. Иной была позиция молодого человека. Не то чтобы он совсем охладел к жене - она по-прежнему казалось ему интересной и привлекательной. Но, прожив год без семьи, он обзавелся множеством новых друзей и увлечений, "вкусил сладость холостяцкой жизни" и, хотя был в принципе не против вернуться в семью, не хотел делать это в ближайшее время.

Теперь на готовность к ожиданию и принятию своей вины пришлось ориентировать же ну...

### Выбор между партнерами

Приведенный выше пример связывает нас с еще одним типом проблем, характерных для ситуаций расставания с партнером - проблемами выбора, когда клиент никак не может решить, с кем из двоих следует связать свою дальнейшую судьбу: с супругом, с которым, бывает, уже прожито вместе немало лет или с другим человеком, встреча и отношения с которым воспринимаются как нечто необычайное, важное и значительное. В такой ситуации запрос клиента может звучать следующим образом: "Скажите, кого мне выбрать, я никак не могу это сделать сам" или "Я мечусь между двумя этими людьми и никак не могу остановиться".

Следует отметить, что данные обстоятельства являются травмирующими для всех участников - для клиента, для того, к кому уходят, и для того, от кого уходят, поскольку в той или иной мере в ситуации выбора находятся все трое. И поэтому за помощью к психологу может обратиться любая сторона этого треугольника. Часто "процесс выбора" длится годами, были уже проиграны самые разные варианты жизни вместе и врозь, но ничто не способствовало разрешению ситуации, окончательному выбору.

Разумеется, в подобном случае проблема не может быть разрешена в результате беседы с психологом, какой бы эффективной она ни была. Консультанту не следует обнадеживать себя, а тем более клиента. Единственное, что можно сделать - это помочь человеку глубже разобраться в ситуации, обратить внимание на те ее аспекты, которые, возможно, остаются в тени, помочь более конкретно воспринимать собственную вину и ответственность за происходящее.

Главная задача консультанта - дать высказаться, стараясь максимально структурировать то, что говорит собеседник, подчеркивая формулируемые им плюсы и минусы того или иного решения. При наиболее "легком" варианте ситуации среди причин, мешающих выбору, могут быть реальные или надуманные страхи клиента, связанные с детьми, возможными проблемами на работе, чувством вины и

ответственности за другого и т.п. В этом случае следует, с одной стороны, обсудить, насколько серьезны высказываемые страхи и колебания, а с другой стороны, в случае необходимости, помочь решить возникающие в связи с уходом проблемы наименее болезненным для всех участников ситуации образом (об особенностях решения такой задачи в ситуации с больным супругом, с тем, для кого нестерпимо переживание разлуки с детьми и родственниками, подробно говорится в других главах). Но, пожалуй, главное, что стоит обсудить с таким клиентом - что откладывание окончательного решения для всех, кто хоть в какой-то мере соприкасается с ситуацией, является гораздо более травмирующим и негативным фактором, чем любое, даже самое неожиданное и болезненное ее решение.

Хотелось бы подчеркнуть, что многим клиентам, обращающимся с такими проблемами, следует рекомендовать обратиться к психотерапевту, поскольку помощь консультанта оказывается недостаточной для того, чтобы действительно сделать выбор, а точнее - решить более глубокие личные проблемы, мешающие принятию решения.

#### Консультирование разводящихся

Довольно близка к уже обсуждавшимся ситуация консультирования разводящихся, когда решение о разводе уже принято обоими и воспринимается более или менее спокойно, проблемой же становится то, как строить жизнь после него. Любой развод - даже желанный - является серьезной травмой, которая усугубляется необходимостью полной реорганизации жизни (по полученным данным, люди переживают развод как травму даже через пять и более лет после него) (Levinger G., Moles O.S., 1979). До развода большинство людей не представляют, с чем они могут реально столкнуться. С этой точки зрения, многим в подобной ситуации бывает полезно поговорить со специалистом о том, что и как следует предпринимать, убедиться, что варианты возможны и что есть силы для их осуществления. Проблемы, которые стоят перед разводящимися, касаются буквально всего: раздела имущества, реорганизации жилищных условий, изменения взаимоотношений с друзьями и родственниками, с детьми и т.д. Одним из отличий консультирования разводящихся от других проблем психологической коррекции является более ярко выраженная информирующая позиция консультанта. Важно также, чтобы психолог, беседующий с таким клиентом, был хорошо осведомлен в различных юридических аспектах проблемы развода, среди которых особенно важными представляются различные вопросы, связанные с детьми.

#### Развод и дети

Многим родителям кажется, что, разводясь, они лишают ребенка будущего, и переживание вины перед детьми часто усугубляет общее ощущение неуспеха и собственной обреченности, связанное с разводом.



Консультант может помочь клиенту по-другому взглянуть на эту проблему. Так, ссылаясь на данные многочисленных исследований, следует показать, что для ребенка гораздо лучше жить с одним из родителей, но в спокойной и доброжелательной атмосфере, чем в полной семье, в которой отношения напряжены и конфликтны, а скандалы следуют один за другим. Об этом свидетельствуют и данные об успеваемости детей в школе, об уровне их коммуникативности, невротичности и т.д. (Алешина Ю.Е., 1981; Vane M.G., 1979). Для того чтобы ребенок легче пережил травму развода, у него должны сохраниться максимально хорошие отношения как с отцом, так и с матерью. Беседуя с клиентом, находящимся в процессе развода, следует ориентировать его на то, чтобы родитель, который будет жить отдельно от ребенка (чаще всего - отец), максимально полно участвовал в его воспитании. К счастью, становится все меньше клиентов, принципиально настаивающих на ограничении контактов ребенка с ушедшим из семьи отцом, чтобы тот "не оказывал дурного влияния". Но, тем не менее, многие стремятся сознательно или полусознательно наложить определенные ограничения на отношения отца с ребенком, особенно в том случае, когда у ребенка появляется "новый папа", то есть мать выходит замуж. Психолог может специально обсудить с клиентом, как организовать для ребенка ситуацию "двух отцов", чтобы не создавать для него дополнительной проблемы. В такой ситуации очень многое зависит от родителей: если они не будут осыпать друг друга взаимными обвинениями, настраивать ребенка один против другого и будут с ним максимально откровенны, он приспособится достаточно легко.

К сожалению, родителям нередко кажется, что, скрывая факт развода от ребенка до последнего момента, они ограждают его от излишних волнений. Конечно же, в этом случае консультанту следует показать клиенту, что именно в действительности переживает ребенок. Часто само поведение ребенка - обострившаяся обидчивость, раздражительность, скрытность - указывают на то, что что-то владеет детской душой. В случае отсутствия достаточной информации о том, что волнует родителей, даже самый маленький ребенок будет домысливать происходящее, часто придавая ему более устрашающие и тревожные черты, чем на самом деле. Консультанту следует объяснить родителям, что дети воспринимают события, во многом ориентируясь на реакцию взрослых. Так, если мать воспринимает происходящее как страшную трагедию, скорее всего так же будет чувствовать себя и ребенок. С этой точки зрения родителям, по крайней мере ради ребенка, не следует фиксироваться на негативных аспектах переживаемой ситуации.

Часто возникает вопрос, как лучше рассказать детям о случившемся? То, что они должны услышать, может звучать примерно следующим образом: "Нам с папой (мамой) стало трудно жить вместе, и мы решили жить отдельно друг от друга, но надеемся, что это не слишком сильно отразится на тебе и, главное, на твоих отношениях с каждым из нас. Мы оба тебя очень любим и будем продолжать любить так же сильно, как и раньше". Последняя фраза является особенно важной, поскольку для ребенка его отношения с родителями являются очень значимыми. К тому же страхи и переживания детей, связанные с разводом, во многом определяются возрастом ребенка, и на определенных возрастных

этапах дети даже склонны приписывать себе вину за происходящее (Алешина Ю.Е., 1981; Canter A., 1979). Организация контактов ребенка с обоими родителями после развода представляет особую задачу. Конечно, когда отец периодически навещает детей, берет их на прогулки и т.п. - это замечательно. Но еще лучше, когда ребенок имеет возможность какое-то время пожить с ушедшим родителем, например, съездить с ним в отпуск или провести каникулы. В многочисленных дискуссиях, прошедших в последние годы на Западе, выяснилось, что стремление уравновесить вклад разведенных родителей в воспитание ребенка идет ему только на пользу (Robbins N.N., 1974).

#### Развод и страх одиночества

Существует еще одна проблема, которая особенно сильно переживается разводящимися даже в том случае, если развод является для них продуманным и желанным шагом. Это страх одиночества, боязнь, что, потеряв данную семью, какой бы плохой она ни была, клиент никогда уже не обзаведется другой. Для таких переживаний немало реальных оснований - недоброжелательное отношение к разведенным со стороны общества, отсутствие широкого круга знакомых и друзей, возрастные барьеры и др. Все это может быть подробно обсуждено в ходе беседы, но прежде всего необходимо выяснить, что именно значит одиночество для конкретного человека, каких последствий развода он больше всего боится.

Обсуждая страхи клиента, связанные разводом, целесообразно активно использовать приемы рациональной терапии. Например, говоря о возможном ухудшении отношения к клиенту со стороны референтной группы, следует подчеркнуть, что к человеку во многом относятся так, как он позволяет к себе относиться. Если он чувствует себя изгоем, не достойным внимания, неинтересным, виноватым, к нему соответственно будут относиться и окружающие. Веселый, уверенный в себе и собственных решениях человек независимо от семейного положения будет вызывать к себе уважение и любовь.

В том случае, если клиента волнует дефицит общения и трудности вступления в повторный брак, его следует ориентировать на более активную позицию в отношениях с другими людьми. Так, существует множество различных клубов и объединений, членом которых он может стать. Нередко сам человек бывает полон предубеждения против участия в клубах знакомств, работы в объединениях по интересам, считая, что те, кто туда обращается, люди "не того уровня" и никак не смогут его заинтересовать. За подобными высказываниями чаще всего кроется переживание собственной не успешности и второсортности, страх снова оказаться отвергнутым и брошенным, что и следует обсудить вместе с клиентом. Нередко разводящиеся полны сожаления о прожитых годах: "Я отдала ему столько лет, а он меня бросил". С такими клиентами можно обсудить эту проблему по принципу "лучше сейчас, когда вам... лет, и вы ..., а не позднее". Часто успокаивающее действие оказывают различные социологические данные, например, свидетельствующие о том, что для

человека любого возраста, состоявшего в браке, вероятность повторного брака гораздо выше, чем у его ровесника, который не был женат/замужем. Можно также помочь клиенту обнаружить как можно больше позитивных сторон в ситуации освобождения от конфликтных супружеских отношений: для кого-то это значит, что можно больше времени отдавать любимой работе, для другого - это надежда поправить расстроенное вследствие переживаний здоровье и т.д. Работая с разводящимися, нужно стараться всячески повышать самооценку клиента, используя для этого малейшую возможность: "У вас такая интересная работа", "Вы такая привлекательная женщина", "Вы, наверное, очень сильный человек, раз смогли вынести такое" и т.п.

Обыденная мораль представляет развод прежде всего как женскую проблему. Но это далеко не так. Скорее, над мужчинами в большей мере тяготеет стереотип, что нельзя проявлять свои чувства и переживания, нельзя раскисать, необходимо сдерживать себя и т.д. Результаты эмпирических исследований показывают, что развод часто переживается мужчинами тяжелее, чем женщинами, просто они пытаются это скрыть (Алешина Ю.Е., 1981). С этой точки зрения, консультанту следует особенно внимательно беседовать с клиентами-мужчинами, проявляя терпение и доброжелательность и всячески демонстрируя, что в переживаниях по поводу развода нет ничего унижительного и, только полностью приняв и осознав свои чувства, можно приниматься за строительство собственного будущего.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотренные в данном пособии случаи обращения клиентов за психологической помощью, как и возможные стратегии работы с ними, отнюдь не являются исчерпывающими. Обсуждение можно было бы продолжать еще очень долго, останавливаясь на различных тонкостях и аспектах психологического воздействия, но, пожалуй, важнее другое. Внимательный читатель, возможно, уже заметил, что есть определенный набор стратегий и тактик, который с некоторыми вариациями используется практически во всех описываемых ситуациях воздействия. К ним относятся следующее.

1. Ориентация клиента на принятие собственной вины и ответственности за происходящее.
2. Ориентация клиента на понимание, анализ и принятие собственных чувств как на единственную возможность понимания себя и собственного поведения.
3. Подготовка более глубокого контакта с другим человеком, отношения с которым у клиента не складываются, с использованием его чувств и переживаний как основы для восстановления более доверительных отношений.
4. Планирование и осуществление каких-то конкретных поведенческих шагов, направленных на немедленное изменение ситуации.

Осуществление такой стратегии работы с клиентом опирается на два различных аспекта работы консультанта, которые в какой-то мере являются синтезом принципов гуманистической и поведенческой психотерапии:

1. Умение понимать, сопереживать, поддерживать и анализировать чувства клиента по отношению к ближайшим другим.
2. Способность четко и конкретно планировать изменения в жизни клиента, структурировать все, что он говорит и делает, давать обратную связь и корректировать его высказывания. Нам представляется, что использование данных принципов в работе с любыми случаями обращений может успешно служить решению различных задач, возникающих в процессе консультирования. С этой точки зрения, предложенные стратегии работы с конкретными случаями наглядно демонстрируют, как можно работать в области психологического консультирования. Разумеется, нетрудно представить какую-то иную модель воздействия, основанную на других принципах, на иных представлениях о целях и задачах консультирования, поскольку предложенная здесь модель ни в коей мере не является исчерпывающей или единственно возможной. Завершая эту работу, хочется еще раз подчеркнуть: психологическая практика привлекает автора именно тем, что возможности успешных стратегий работы в этой области кажутся неисчерпаемыми. Конечно, тому, кто только начинает свой профессиональный путь, лучше ориентироваться на опыт и мнение коллег, но, "встав на ноги", каждый рано или поздно будет двигаться своим путем, следуя к одной цели - по мере сил помогать другим в решении их проблем. Наверное, это и есть самое важное и привлекательное в нашей профессии!

#### ЛИТЕРАТУРА

- Алешина Ю.Е. Исследования развода в западноевропейских странах и США и консультативная служба // Служба семьи: изучение опыта и принципов организации / Ред. З.А. Янкова, А.Ф. Северина. М., 1981.
- Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я. Отношение к себе и отношению к другим// Вести Моск. ун-та. Серия "Психология", 1981, № 4.
- Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии. М., 1987. Алешина Ю.Е., Данилин К.Е., Дубовская Е.М. Спецпрактикум по социальной психологии: опрос, семейное и индивидуальное консультирование. М., 1989. Алешина Ю.Е., Петровская Л.А. Психологическая компетентность пропагандиста. Библиотечка психологии общения. М., 1989.
- Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1980.
- Атватер Н. Я вас слушаю... М., 1988.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М., 1988. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. М., 1987.
- Буртянский Д.Л., Кришталь В.В. Сексуальная дисгармония супружеской пары и ее коррекция: Учебное пособие для врачей. Харьков, 1982.

Горбунов Л. И. Некоторые особенности понимания больных шизофренией их родственниками // Проблемы медицинской психологии. М., 1976.

Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи. Вопросы психологии, 1988. № 5.

Варга А.Я. Роль родительского отношения в стабилизации детской невротической реакции (на примере энуреза) // Вести Моск. ун-та. Серия "Психология", 1985, № 4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.

Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. М., 1982.

Карвасарский Б.Д. Психотерапия. М., 1985.

Кнебель М.И. Поэзия педагогики. М., 1976.

Коломинский Я.Л., Мелтсас М.Х. Половое развитие ребенка в дошкольном возрасте // Генетические проблемы социальной психологии / Ред. Я.Л. Коломинский, М.М. Лисина. Минск, 1985.

Кон И.С. В поисках себя. М., 1984.

Кон И.С. Введение в сексологию. М., 1989.

Леви Вл. Везет же людям. М., 1988.

Леви Вл. Цвет судьбы. М., 1988.

Мацковский М.С. Социология семьи: Проблемы теории, методологии и методики. М., 1989.

Мищич П. Как проводить деловую беседу. М., 1984.

Мишина Т.И. Исследования семьи в клинике и коррекция семейных отношений // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике / Ред. М.М. Кабанов, А.Е. Личко, В.М. Смирнов. Л., 1983.

Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. М. 1987.

Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социальнопсихологического тренинга. М., 1982.

Поляков Ю.Ф., Спиваковская А.С. Психологическая коррекция: ее роль и место в профилактике заболеваний // Современные формы и методы организации психологической и психопрофилактической работы. Л., 1985.

Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990.

Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / Ред. А.А. Бодалев, В.В. Столин. М., 1989.

Смехов В.А. Опыт психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье // Вопросы психологии, 1985, № 4.

Столин В.В. Психологические основы семейной терапии. Вопросы психологии, 1987, № 6.

- Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство. М., 1992.
- Франкл В. Человек в поисках смысла (Библиотека зарубежной психологии). М., 1990. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1990.
- Фромм Э. Иметь или быть. М., 1989.
- Фромм Э. Искусство любви. Исследование природы любви. М., 1990.
- Хараш А.У. Личность, сознание и общение: к обоснованию интерсубъективного подхода в исследовании коммуникативных воздействий // Психолого-педагогические проблемы общения. М., 1981.
- Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. М., 1985.
- Шостром Э. Анти-Карнеги, или человек-манипулятор. Минск, 1992.
- Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Л., 1990.
- Этические принципы скандинавских психологов // Вопросы психологии, 1981, № 1. Эткинд А.М. Психологическая практика и академическая психология: расхождения когнитивной структуры внутри профессии // Вопросы психологии, 1987, № 4.
- Bateson G., Jakson D.D., Haley J., Weakland J. Toward a theory of schizophrenia // Behavioral Science, 1956, VI.
- Bane M.G. Marital distraction and the lives of children. In: Divorce and separation / Eds. Levinger G., Moles O.C. N.Y., 1979.
- Berg B., Kelly R. The measured self-esteem of children from broken, rejected and accepted families // Journal of Diverse, 1979, V. 2, № 4.
- Berscheid E., Walster E.H. Interpersonal attraction. California, 1969.
- Corey G. Theory and practice of Counseling and Psychotherapy. California, 1977.
- Dahlberg C.C. Sexual contact between patient and therapist // Symposium on love / Ed.
- Gurtin M.E. N.Y., 1973.
- Esheleman I.R. The family. An introduction. N.Y., 1981.
- Frankl V. The will to meaning. N.Y., 1969.
- Gaunt St. The first interview in marriage guidance // NMGC research paper. 1985, № 2.
- Gurman A.S., Kniskern D.P. (eds.) Handbook of Family Therapy. N.Y., 1981.
- Homey K. Our inner conflict. N.Y., 1945.
- Homey K. The neurotic personality of our time. N.Y., 1937.
- Jacobson N.S., Margolin G. Marital Therapy: Strategies based on social learning and behavioral exchange principles. N.Y., 1979.
- Jung C.G. Modern man in search of soul. London, 1970.
- Kast V. A time to mourn. Growing through a grief process // Einsedein, Switheland, 1988.
- Kelly H. Personal relationships. The structures and processes. - New Jersey, 1979.
- Kelly J.B., Wallerstein J.S. The effects of parental divorce. Experience of the child in early latency // American Journal of Orthopsychiatry. 1976. V.7.
- Liberman R.P. Behavioral approaches to family and couple therapy // American Journal of Orthopsychiatry. 1970. V. 40.

Leary T. Interpersonal diagnosis of personality. N.Y., 1957. Levinger G., Moles O.C. Divorce and separation. N.Y., 1979. Lowen A. The betrayal of the body. N.Y., 1967. Minuchin S.J. Families and family therapy. London, 1974. Nye F.J. Role structure and analysis of the family. London, 1976. Robbins N.N. Legal standards for determining "Best interests of child" // The Family Coordinator. 1974. V. 23, № 1. Rogers C. The process of basic encounter groups. N.Y., 1971. Rogers C. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships in the client-centered framework // Psychology: A study of a science. 1959. № 3. Satir V. Conjoint family therapy. California, 1983. Schafer R. The analytical attitude. N.Y., 1983. Sterlin H. Family theories: an introduction. Operational theories of personality. N.Y., 1974. Yalom I.D. The theory and practice of group psychotherapy. N.Y., 1975. Wirching M. Krebs im Context. Patient, Familie und Behandlungssystem. Klett-Cota, 1988.