

Л.Г. Жедунова

Общий цикл консультативного процесса при оказании психологической помощи людям, переживающим личностный кризис

В статье обсуждаются несколько ключевых идей, расширяющих поле осознания психолога-консультанта при работе с людьми, переживающими личностный кризис. Обозначены стратегии работы в соответствии с динамикой кризисных переживаний.

Ключевые слова: ритм взаимодействия, феноменологический диалог, психотерапевтическая речь, профессиональная рефлексия психолога-консультанта

L.G. Zhedunova

The General Cycle of the Advisory Process at Psychological Assisting to the People with a Personal Crisis

A number of key ideas widening the field of understanding for the advisory psychologist working with individuals with a personal crisis are discussed. The strategies of advice due to the dynamics of crisis condition are proposed.

Key words: rhythm of contact, phenomenological dialogue, psychotherapeutic speech, professional reflection of the counseling psychologist.

Целью данной статьи является обсуждение вопроса о том, как понимание процессов, происходящих во внутреннем мире человека, переживающего личностный кризис, может определять содержание, основные направления, степень экспансии и дозу психологической помощи. В связи с этим целесообразно выделить несколько ключевых идей, расширяющих поле осознания психолога в контакте с клиентом, переживающим личностный кризис.

Поскольку одним из основных условий возникновения и переживания личностного кризиса является сложность психической организации субъекта, процесс психологического консультирования предполагает активное использование способности клиентов к рефлексии смысловых оснований собственной жизнедеятельности. В качестве средства (технического приема), организующего процессы осознания, могут быть использованы дневниковые записи, которые клиент ведет на протяжении всего процесса консультирования по просьбе психолога. Поскольку не у всех клиентов есть опыт ведения личного дневника, при наличии затруднений в описании переживаний общая структура дневниковых записей может быть предложена психологом. Целесообразно, чтобы в дневнике нашли отражение следующие темы:

- эмоционально значимые события, происходящие в актуальном времени;

- переживания;
- телесные ощущения;
- содержание размышлений;
- отношение к происходящему;
- образы и метафоры, возникающие в связи с содержанием переживаний.

Наличие фигуры психолога-консультанта, искренне заинтересованного в порождении клиентом такого рода текстов, придает особую ценность внутренней работе переживания. В начале кризиса, когда человек погружается в пучину переживаний, как правило, смутных, тягостных, плохо поддающихся описанию, возникает ощущение разрыва контакта с миром. Субъективное, подчеркивает Дж.Ф.Т. Бьюдженталь, дорефлексивно, довербально, дообъективно. Оно гораздо обширнее того, что можно вместить в слова. Попытка сделать это требует, чтобы мы ужали, умалили то, что, как мы чувствуем, представляет собой нечто неизмеримо большее. Субъективное – это целый внутренний мир ощущений, идей, эмоций, импульсов, предвосхищений и восприятий, воспоминаний, фантазий и образов, телесного осознания, принятия решений, ассоциирования, установления взаимосвязей, планирования и т.д. [3]. Поведать о нем другому – значит разделить с ним часть своей жизни.

Образно говоря, дневник может рассматриваться как некий мостик (вначале между внутренним миром клиента и психологом, а затем, через психолога, между клиентом и миром в целом). Необходимость вербального оформления

переживаний способствует их большей осознанности и дифференцированности и, как следствие, разворачиванию диалога с консультантом, через который клиент начинает предьявлять себя миру, выходя из ретрофлексивного «заточения».

Одной из задач, с которой сталкивается психолог-консультант, оказывающий помощь человеку, переживающему кризис, является поиск устойчивых структур, выполняющих роль внутренней опоры в критических ситуациях, поиск того, что будет неизменным, стабильным, когда «рушится» привычный мир клиента с его надеждами, ожиданиями, иллюзиями и устоявшимися отношениями. В качестве такой опоры выступает устойчивость глубинной базисной структуры образа мира. В самые тяжелые, «сумрачные» моменты кризиса у человека актуализируются глубинные убеждения личности по отношению к жизни, к людям, к себе, к судьбе, к возможности контролировать мир. Актуализация этих убеждений позволяет переживать одиночество и отчаяние, не разрушаясь, сохраняя веру в будущее и осмысленность жизни, опираясь на опыт человечества (Б.С. Братусь, 1990).

Знание этого позволяет психологу больше доверять тому, что способность клиента к порождению и обретению смысла как в конкретной жизненной ситуации, так и относительно собственной жизни в целом, *может быть восстановлена*. Речь в данном случае идет о восстановлении базовой самоподдержки, опирающейся на целительные ресурсы психики. Вера в актуализацию этих ресурсов освобождает психолога от необходимости (и, главным образом, от соблазна) транслировать клиенту заимствованные чужие смыслы, особенно в тех случаях, когда клиент, не выдерживая эмоционального напряжения, готов «свернуть» процесс переживания. Позиция консультанта должна быть направлена на то, чтобы помочь клиенту удерживаться в переживании тупиковой ситуации, прожить ее до конца, специалист не должен спешить «излечить его от кризиса». В то же время эта позиция позволяет самому консультанту удерживать себя от интенции уменьшить остроту эмоциональных состояний клиента и ускорить процесс переживания кризиса.

Психологическое консультирование лиц, переживающих личностный кризис, предполагает наличие повышенной чувствительности психолога к ритму как *временной характеристике* переживания. Тема ритма «красной нитью» проходит через весь процесс психологического кон-

сультирования, одной из целей которого является осознание и поддержка индивидуального ритма жизнедеятельности клиента, восстановление способности к синхронизации индивидуальных и социокультурных ритмов.

Восстановление способности самостоятельно задавать ритм собственной жизнедеятельности происходит постепенно и предполагает соотношение внутренних ритмов с внешними циклически повторяющимися процессами.

В качестве одного из средств достижения данной цели является специальная организация ритма консультативного процесса, который также характеризуется определенной циклическостью.

Кризисная ситуация, как правило, воспринимается человеком в качестве тотальной и динамичной. Соответственно, роль психолога-консультанта состоит в том, чтобы обеспечить трансформацию кризисного состояния в процесс переживания, обладающий определенной динамикой. В контексте оказания психологической помощи это определяет ту «единицу опыта», «дозу», которую человек способен пережить «здесь и сейчас» на данном уровне возможностей.

Общий цикл консультативного процесса может быть описан как чередование трех взаимосвязанных процессов, каждый из которых характеризуется собственным ритмом, обусловленным перемещением фокуса осознания клиента с одного содержания на другое.

Первый процесс: погруженность в переживание – диссоциация от переживаний.

Второй процесс: одиночество – разделенность (от субъективности к интерсубъективности).

Третий процесс: осознание и присвоение эмоционального опыта – осознание смысловых основ собственной жизнедеятельности.

Общая стратегия консультативного взаимодействия с клиентом, переживающим личностный кризис, строится с учетом ритма перемещения фокуса осознания клиента с одного процесса на другой, а также ритма перемещения из одного полярного состояния в другое в рамках каждого из трех процессов. Роль психолога-консультанта состоит не только в обозначении вектора движения и направленности осознания, но и в поддержании динамического равновесия между полярными состояниями. Важнейшей задачей является нахождение баланса (динамического равновесия) между полной *погру-*

женностью в переживание и полной диссоциацией от него. Эффективность и целесообразность консультативного контакта будет определяться тем, насколько точно удастся помочь человеку выстроить индивидуальную траекторию движе-

ния на границе этих двух процессов; как без тотального погружения в пучину страдания, так и без бегства в отчужденную псевдорациональную позицию по отношению к собственной жизни.



Рис.1. Основные процессы, определяющие общий ритм консультативного взаимодействия

Таким образом, в силу значимости темы времени для переживания личностного кризиса консультанту необходимо быть готовым к тому, что она может быть выделена и предложена в качестве содержания одной или нескольких встреч. Появление темы, связанной с временными характеристиками переживания, может служить косвенным маркером меры выраженности и направленности рефлексии клиента и, соответственно, глубины переживания. Следует отметить также, что одной из важных задач, стоящих перед консультантом на этом этапе взаимодействия, является поддержка клиента в поиске собственного способа синхронизации и гармонизации внутренних и социокультурных ритмов.

Ранее [4] мы описали три возможные стратегии соотнесения собственных ритмов с внешними ритмами, обозначенные участниками наших исследований:

Первая стратегия предполагает присоединение к природным естественным ритмам (движение потока воды, ритм прибоя, мерцание огня).

Вторая стратегия – присоединение к механическим или искусственно заданным ритмам (стук вагонных колес, гул мотора, движение автомобиля).

Третья стратегия – включение в ритуалы, основанные на совместном ритмизированном

циклическом движении и звучании (хороводы, хоровое пение, ритуальные танцы).

Психологическая поддержка человека, переживающего кризис, установление и поддержание с ним глубокого, доверительного контакта предполагает умение психолога поддерживать бытийный (экзистенциальный) уровень взаимодействия с клиентом. Основным средством разворачивания такого уровня взаимодействия является феноменологический диалог, позволяющий в полной мере обеспечить в консультировании разделенное бытие, бытие в присутствии другого.

Сущность феноменологического диалога может быть описана рядом характеристик:

1. Искренность и открытость собственному опыту (откровенность и искренность в восприятии и трансляции собственных чувств, толерантность к многообразию эмоциональных проявлений, своих и чужих).
2. Формирование интерсубъективного пространства (пространство «между» как место встречи двух субъективностей).
3. Исключение и недопустимость интерпретирования, оценивания и взаимных манипуляций субъектов взаимодействия, осуществляемых по отношению друг к другу.
4. Создание атмосферы доверия, принятия и психологической безопасности.

5. Отсутствие стремления контролировать, управлять, навязывать.
6. Взаимное присутствие, активизирующее встречную активность партнера по диалогу.

Говоря о присутствии, мы имеем в виду готовность и способность участников диалога к самопредъявлению, обозначению себя в рамках консультативного пространства. Аутентичное присутствие предполагает самораскрытие и включенность участников диалога. Включенность психолога-консультанта подразумевает его истинный интерес к феноменологии кризисных переживаний клиента.

В процессе диалога происходит рефлексия и присвоение опыта переживания, что позволяет клиенту вернуть авторство собственной жизни. О таком диалоге писал М.М. Бахтин, рассматривая его как метод познания личности, адекватный ее природе. Это диалог, осуществляемый «лицом к лицу», приобретающий характер встречи, события, в котором доминирует готовность к самораскрытию и самооткровению [1].

Такого рода экзистенциальное взаимодействие неизбежно приводит к встрече психолога-консультанта с целым рядом собственных переживаний, возможно симметричных переживаниям клиента. Речь идет о возможных переживаниях беспомощности, тревоги, страха, бессмысленности, которые могут иметь разную природу – принадлежать самому психологу или быть индуцированными клиентом. Экзистенциальный контакт предполагает дифференциацию, принятие и предъявление этих чувств клиенту как партнеру по живой, человеческой коммуникации. Однако это предъявление должно быть уместным (иметь непосредственное отношение к происходящему «здесь и сейчас») и дозированным (соответствовать возможностям клиента принять их, не разрушаясь).

Сам консультант может испытывать ощущение тупика и бессмысленности в случае резкого замедления или остановки консультативного процесса. Самоподдержкой для психолога в этом случае может быть возвращение к идее ценности остановки и пребывания в ситуации неопределенности как неотъемлемой части психологического консультирования. Различия в переживании тупика между консультантом и клиентом состоят в том, что консультант знает: тупик проходим, и это знание важно передать клиенту. Должно быть понимание осмысленности тупика, только тогда в нем можно продолжать жить. В связи с этим целесообразно обозначить для кли-

ента рамки психологического консультирования как процесса, в котором возможны остановки, тупики, которые не разрушают его.

Одна из важнейших тем, требующих профессиональной рефлексии психолога, – тема уместности и полезности использования в процессе консультирования собственного опыта переживания личностного кризиса, если таковой имел место быть. Результатом такой рефлексии является принятие решения относительно целесообразности такого рода интервенций в intersubъективное пространство. Речь идет о мере вовлеченности в процесс консультирования эмоциональных состояний консультанта, появляющихся в связи с обсуждаемой темой. Следует отметить, что вопрос о том, может и должен ли психолог рассказывать клиенту, находящемуся в кризисе, о своих личных переживаниях, не имеет однозначного ответа. С одной стороны, трансляция психологом собственного материала, ассоциативно возникшего в связи с темой кризиса, может спровоцировать интенцию клиента к прерыванию контакта с собой, уклонению от встречи с собственными переживаниями, «соскальзыванию» к более привычным способам взаимодействия, не требующим постоянного осознания происходящего с ним. С другой стороны, рассмотрение чужого опыта переживания личностного кризиса, представленного консультантом, имеющего некоторые сходные характеристики, может рассматриваться как поддержка, формирующая у клиента чувство солидарности, доверия и психологической безопасности.

В этой связи уместно вспомнить дифференциацию двух видов терапевтической речи, предложенную Мерло-Понти [5].

- *Проговоренная* речь – речь психотерапевта, который «рассказывает себя».
- *Вовлеченная* речь («говорящая речь») – предполагает проговаривание психотерапевтом текущего опыта, возникающего «здесь и теперь».

Таким образом, психологу важно постоянно осознавать, какую речь он использует в актуальном взаимодействии с человеком, переживающим кризис, насколько она по своему содержанию соответствует поставленной цели. С нашей точки зрения, каждому из видов речи, обозначенных в терминах М. Мерло-Понти, может быть приписано специфическое назначение, позволяющее решать задачи, обусловленные как общей логикой пролонгированного консультатив-

ного процесса, так и содержанием работы в рамках единичной конкретной встречи.

Личностный кризис имеет определенную динамику и может быть описан через последовательное разворачивание трех основных этапов:

– Начало кризиса, характеризующееся полной поглощенностью переживаниями.

– Середина кризиса, характеризующаяся переживанием тупика.

– Окончание кризиса, характеризующееся уменьшением кризисных переживаний и открытостью новому опыту.



Рис. 2. Задачи, определяющие содержание психологической помощи на разных этапах личностного кризиса

Психологическое сопровождение переживания личностного кризиса предполагает выделение основных задач, определяющих содержание психологической помощи на каждом из выделенных этапов.

Библиографический список

1. Бахтин, М.М. К философии поступка [Текст] // Философия и социология научного знания. – М.: Наука, 1986. – С. 80-160.
2. Братусь, Б.С. Опыт обоснования гуманитарной психологии [Текст] // Вопросы психологии. – 1990. – № 6. – С. 9-16.
3. Бьюдженталь, Дж.Ф.Т. Предательство человечности: Миссия психотерапевта по восстановлению нашей утраченной идентичности [Текст] // Эволюция психотерапии. – М.: Класс. – Т. 3. – С. 180-207.
4. Жедунова, Л.Г. Личностный кризис и образ мира [Текст] // Вестник ГУУ. – 2008. – № 5 (43). – С. 50-53.
5. Мерло-Понти, М. Феноменология восприятия [Текст]. – СПб.: Наука, 1999.