

СЕКЦИЯ 6

ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

УДК 159.9

ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕЧНОСТИ В КОНСУЛЬТАТИВНОЙ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГА

*Абитов Ильдар Равильевич, Ахмадуллина Эндже Анваровна,
Калмыков Юрий Алексеевич, Нугманова Джамия Ренатовна
Казанский (Приволжский) федеральный университет, Россия, Казань
ildar-abitov@yandex.ru, ahm2003@mail.ru, kalmikov1@rambler.ru,
djamilia_ng@list.ru*

Аннотация

В статье человечность рассматривается как один из основных признаков консультативного и психотерапевтического процессов. Авторы рассматривают личность психолога-консультанта как инструмент его профессиональной деятельности, а человечность как одно из важнейших качеств личности эффективного психолога-консультанта.

Ключевые слова: человечность, личность, психологическое консультирование.

Профессия психолога-консультанта является одной из самых «человечных» среди всех существующих профессий не только потому, что она функционирует в системе «человек-человек» и направлена на работу с целостной личностью клиента, но и потому, что профессиональным инструментом психолога консультанта является его личность.

Р. Кочюнас [5] обобщил и выделил несколько факторов, способных составить стержень модели личности эффективного психолога-консультанта:

- Аутентичность. По мнению Дж. Бьюдженталя [3] аутентичность является стержневым качеством психотерапевта и важнейшей экзистенциальной ценностью. Он выделяет три основных признака аутентичного существования: полное осознание настоящего момента; выбор способа жизни в данный момент; принятие ответственности за свой выбор. Прежде всего, это выражение искренности по отношению к клиенту.

- Открытость собственному опыту. Здесь открытость понимается как искренность в восприятии собственных чувств. Эффективный консультант принимает любые свои чувства, в том числе и отрицательные. Только в таком случае можно успешно контролировать свое поведение, поскольку вытесненные чувства становятся иррациональным источником неконтролируемого поведения. Когда профессионал осознает свои эмоциональные реакции, он может сам выбирать тот или иной способ поведения в ситуации и не позволять неосознанным чувствам нарушать регуляцию поведения.

- Развитие самопознания. Ограниченное самопознание означает ограничение свободы, а глубокое самопознание увеличивает возможность выбора в жизни. Важно реалистично относиться к себе. Ответ на вопрос, как можно помочь другому человеку, кроется в самооценке консультанта, адекватности его отношения к собственным способностям и вообще к жизни.

- Сила личности и идентичность. Консультант должен знать, кто он таков, кем может стать, чего хочет от жизни, что для него важно по существу. Он обращается к жизни с вопросами, отвечает на вопросы, поставленные ему жизнью, и постоянно подвергает проверке свои ценности.

- Толерантность к неопределенности. Консультанту совершенно необходима уверенность в себе в ситуациях неопределенности. По существу именно такие ситуации и составляют ткань консультирования. Р. Кочюнас утверждает, что уверенность в своей интуиции и адекватности чувств, убежденность в правильности принимаемых решений и способность рисковать

все эти качества помогают переносить напряжение, создаваемое неопределенностью при частом взаимодействии с клиентами.

- Принятие личной ответственности. Понимание своей ответственности позволяет свободно и сознательно осуществлять выбор в любой момент консультирования. Личная ответственность помогает более конструктивно воспринимать критику. В таких случаях критика не вызывает защитной реакции, а служит полезной обратной связью, улучшающей эффективность деятельности и даже организацию жизни.

- Глубина отношений с другими людьми. Консультанту приходится оценивать людей их чувства, взгляды, своеобразные черты личности, но необходимо делать это без осуждения и наклеивания ярлыков. Эффективный консультант способен свободно выражать свои чувства перед другими людьми, в том числе и перед клиентами.

- Постановка реалистичных целей. Эффективный консультант должен понимать ограниченность своих возможностей. Прежде всего, важно не забывать, что любой консультант, независимо от профессиональной подготовки, не всемогущ. В действительности ни один консультант не способен построить правильные взаимоотношения с каждым клиентом и помочь всем клиентам разрешить их проблемы. Если терапевт допускает собственную ограниченность, то он избегает ненужного напряжения и чувства вины. Тогда отношения с клиентами становятся более глубокими и реалистичными.

- Эмпатия. К. Роджерс писал о том, что ощущение внутреннего мира клиента, как будто это наш собственный внутренний мир, но при сохранении качества «как будто» - это и есть эмпатия. Проявляя такт, чувствительность и показывая понимание проблем клиентов, консультант передает им свое восприятие их внутреннего мира и личных смыслов [7].

В своем исследовании Дж. Зинкер [4] не предлагает модели личности, а определяет в качестве основного фактора эффективности консультанта креативность, творческий подход к встающим на пути задачам. Он описывает

некоторые внутренние блоки, приводящие к сопротивлению по отношению к использованию творческого потенциала в профессиональной деятельности. Работа с этими блоками, по его мнению, позволит преодолеть многие стереотипы, установки, сопротивление, будет способствовать развитию гибкости поведения консультанта и, в конечном итоге, наибольшей эффективности его профессиональной деятельности. В числе таких блоков рассматриваются: страх неудачи; нерасположенность к легкости, игре; неспособность разглядеть имеющиеся ресурсы; непоколебимая уверенность; избегание фрустрации; зависимость от традиций; бедность воображения; страх неизвестного; потребность в равновесии; боязнь оказать влияние; боязнь ослабить напряжение, дать возможность процессу разворачиваться в собственном темпе; бедность эмоциональной жизни; сенсорная тупость и др.

В терапевтическом процессе проявление человечности можно рассматривать как процесс выстраивания взаимосвязей и отношений, отличающихся от других видов человеческих отношений. Благодаря каким признакам мы можем говорить о том, что в психотерапевтическом и консультативном процессе проявляется человечность? Ведь в ролевом взаимодействии все очень просто. Нет необходимости в том, чтобы глубоко вживаться в Жизнь клиента.

Такие качества, как умение почувствовать другого человека, его духовный мир, его интересы и надежды, доброжелательное отношение к людям и миру, готовность прийти на помощь каждому, кому она необходима, без оглядки на его достоинства, возможности и социальное положение, умение замечать позитивные черты характера и личности каждого человека, готовность прощать ошибки и необдуманные поступки окружающих, и отказ от осуждения. Проявление подобных качеств и такое отношение человек в повседневной жизни встречается редко. Само по себе подобное отношение носит терапевтический эффект [8].

В профессии консультанта не обойтись без качества «интерес к другим людям». Человек, искренне интересующийся внутренним миром окружающих,

проявляет человечность. Это является гарантом успеха и профилактикой синдрома сгорания. Проявление интереса к «Другому» дает возможность выстроить и сформировать определенную систему отношений. Живое с живым, ощущение, что тебя услышали, удовлетворение потребности эмоционального контакта удовлетворяется таким образом.

Возможно два типа взаимодействия в процессе общения. Субъект - субъектное (Я – Ты) и субъект – объектное (Я и Оно). Отношения субъект – объектные появляются посредством отделения себя от других (Я - «индивидуум») и включают намерения, желания, чувства, рефлексии, мир значений и смыслов. Субъект – субъектные отношения, это отношения, где «Я» представляет собой личность, которая проявляется через отношения с другими людьми, писал Мартин Бубер [2]. Диалог - путь познания личности, ее внутреннего мира, ее мыслей и идей. «Я» осознает и становится самим собой, только раскрывая себя для другого, через другого и с помощью другого [1]. Эта встреча означает способность находиться здесь и сейчас, доверять текущему процессу, быть полностью в нем. Она полна и целостна сама по себе и дает развитие человеческой личности. Человек не может все время находиться в субъект – субъектных отношениях, это достаточно короткий момент взаимодействия. Уникальность каждой происходящей встречи, дает возможность за короткое время, осознать свой способ взаимодействия с другим человеком, с миром, увидеть многообразие стратегий других людей.

Диалог дает возможность осознать образ себя через другого. В результате происходит изменение через осознание своего образа. То, что мы думаем о себе, знаем, в глазах «другого» приобретает иной смысл. То, что ограничивает нас, становится новой перспективой в пространстве диалога. Выход за границы своей личности, встреча с личностью другого, расширяет границы осознаваемого, дает нам больше знаний о себе, возможностей и ценностных смыслов. Следующий за встречей момент времени, требует осознания и рефлексии, формирования значения и смысла происходящего, отделения себя от других, осознания своего индивидуального и интеграции произошедшего

опыта. Здесь необходима уже другая конфигурация взаимодействия субъект – объектного типа.

Большое значение теплоте и человечности консультанта придается в экзистенциальном подходе. Ирвин Ялом [9] задает вопрос: «О чем вспоминают пациенты, оглядываясь много лет спустя на опыт своего знакомства с терапией?». И сам отвечает: «...не понимание, не интерпретацию. Гораздо чаще они вспоминают позитивные поддерживающие высказывания своего терапевта». Ялом рекомендует - «...не скупитесь на похвалу, только опасайтесь пустых комплиментов - ваша поддержка должна быть так же остра, как ваши пояснения. Помните о великой силе терапевта - силе, которая в некоторой степени кроется в нашей сопричастности самым сокровенным жизненным событиям, мыслям и фантазиям наших пациентов. Одобрение и поддержка, исходящие от того, кто знает вас столь близко, невероятно воодушевляют».

Конечно, гуманное отношение консультанта к клиенту имеет свою специфику, оно отличается от той человечности, которую люди проявляют в личной жизни. Доброжелательное партнерство в процессе консультирования сочетается с регламентацией, соблюдением оговоренных границ, неравенством (один помогает, другой принимает помощь). Специалист дозирует эмоциональную поддержку, помогая клиенту постепенно увеличивать способность самостоятельно справляться с жизненными затруднениями. Процесс оказания помощи в психологии, также как в хирургии, может быть болезненным.

Нужно ли консультанту прилагать усилия, чтобы быть человечнее к клиенту? Или все решает его способность искренне сопереживать клиентам и другим людям? Мы считаем важным и то и другое. Степень человечности по отношению к другим людям можно считать одним из важных проявлений уровня личностной зрелости.

Одно из проявлений человечности по отношению к клиенту – желание помочь ему в решении проблем. Реализация этого желания требует порой

непростого поиска методов и подходов, эффективных в данном конкретном случае.

В диалоге через встречу с другим, через переживание смысла существования меня для другого, присутствия другого, происходит встреча с самим собой, открывается сущностное «Я», происходит приобщение субъекта к общечеловеческим ценностям, культуре. В этой встрече очень важно присутствие другого, его нравственные качества, его личность, его человечность.

Таким образом, мы считаем, что многие психологи-консультанты, особенно начинающие, в погоне за новыми терапевтическими технологиями недооценивают значение человечности специалиста в психологической и психотерапевтической практике.

Литература:

1. Бахтин М.М. Проблемы этики Достоевского. Изд. третье. – М.: Художественная литература, 1972. – 471 с.
2. Бубер М. Диалог. Два образа веры - М.: ООО Изд-во АСТ, 1999. – С.122 – 161.
3. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта – СПб.: Изд-во Питер, 2001. –304 с.
4. Зинсер У. Как писать хорошо: Классическое руководство по созданию нехудожественных текстов / Уильям Зинсер ; Пер. с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. - 292 с.
5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования – М.: Изд-во Академический проект, 2000. – 357 с.
6. Мастерство психологического консультирования / Под ред. Бадхена А. А., Родиной А.М. – СПб.: Изд-во Европейский дом, 2000. – 275 с.
7. Роджерс К. Р. О групповой психотерапии – М.: Изд-во Гиль-Эстель, 1993. – 224 с.
8. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. —

М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. — 480 с.

9. Ялом И. Дар психотерапии. — М.: Изд-во Эксмо, 2011. — 352 с.

УДК 316.627

ПРОЦЕСС ВЗАИМОИНВЕСТИРОВАНИЯ В ДУХОВНОМ И ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Дедов Николай Петрович

Финансовый Университет при правительстве Российской Федерации,

Россия, Москва

vedun60@yandex.ru

Аннотация

В статье рассматривается одна из насущных проблем современности – духовное, психическое и физическое здоровье молодого поколения. Обращается внимание на то, что в последнее время актуальным становится формирование болезненности молодежи. Причины данной проблемы лежат в разных социальных областях – «плохой» экологии, условиях коммуникации, психологических факторах – индивидуальных особенностях и свойствах личности, а также в духовной сфере. Для формирования гармонически развитой здоровой личности необходимо оказывать влияние на всю совокупность жизненного пространства человека. Важным стимулом развития становится процесс взаимовыживания, который определяется всеми заинтересованными лицами – медиками, педагогами и психологами, студентами. Таким образом, происходит взаимная стимуляция каждой из сторон на формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: духовный мир личности, психическое и физическое благополучие, молодое поколение, экология, гендер, информатизация, взаимовыживание, мета-отношения.