Составители: Габбасова Э.Р., Дереча Г.И., Киреева Д.С.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**Модуль 3. Терапевтические отношения и личность консультанта**

**Тема №3.**

**Тема:** Психологическая защита консультанта, профилактика «сгорания» и «спасательства». Типичные ошибки консультанта.

**Вопросы:**

1. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта. Профилактика «сгорания».

2. Ловушки консультирования.

3. Ловушка спасательства (треугольник Карпмана).

4. Типичные ошибки психолога-консультанта и рекомендации по их преодолению.

5. Общие правила ведения психологического консультирования.

**Основные понятия темы:** эмоциональное выгорание, ловушки консультирования, спасательство (треугольник Карпмана).

**Теоретический материал к Модулю 3 к теме 3:**

1. **Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта. Профилактика «сгорания».**

Профессия психолога-консультанта интересна и дает немало полезного самому консультанту. Какая другая профессия позволяет так глубоко и близко познать столько разных людей? Нередко она доставляет чувство удовлетворенности собой, особенно когда тебя ценят клиенты, когда ты уверен, что смог помочь.

Однако, несмотря на полезность профессии, зачастую она стоит занимающимся ею людям довольно дорого. Воздействие не всегда заметно со стороны, но его настоящую цену чувствует сам консультант. A. Storr (1980) выделяет несколько важных аспектов этой «платы»:

* угроза утратить идентичность и «раствориться» в клиентах;
* отрицательные последствия могут сказаться в личной жизни (семья, друзья);
* угроза психических нарушений из-за постоянных столкновений с темными сторонами жизни и психической патологией (С. Jung называет это «подсознательной инфекцией»).

Консультанты нередко забывают, что их преимущество в познании клиентов весьма относительно, поскольку они видят клиентов в специфических условиях и, как правило, непродолжительное время. Консультанты не имеют возможности наблюдать за деятельностью клиентов в реальной жизни и только с их слов знают об их тревогах, страхах, неудачах, и в меньшей степени — о достижениях. Зачастую консультант преувеличивает личностные нарушения клиента, и главнейшим последствием ошибочного представления становится ориентация на лечение, а не на понимание и выявление позитивных аспектов жизни. Ориентация на лечение слишком связывает консультанта с клиентом, требует от него больших усилий, чем нужно в действительности, и, наконец, заставляет смотреть на жизнь через «темные очки».

Излишняя вовлеченность в профессиональную деятельность нередко заставляет страдать семью консультанта. Во-первых, требования этики не позволяют консультанту делиться с семьей своими «психотерапевтическими» впечатлениями, поэтому члены семьи лишь приблизительно представляют, чем занимается консультант. Такова общая проблема семей, члены которых из профессиональных соображений должны думать, что и как говорить близким о сноси работе. Во-вторых, консультирование требует больших эмоциональных затрат, и иногда это значительно уменьшает эмоциональную отдачу в семье. Когда на работе весь день приходится выслушивать других людей и углубляться в их заботы, вечером бывает трудно проникнуться заботами жены или мужа и детей. И это не единственные проблемы, которые выдвигает профессия консультанта.

Психологическое консультирование и психотерапия отнесены к профессиям, требующим большой эмоциональной нагрузки, ответственности и имеющим весьма неопределенные критерии успеха. Представителям этих профессий грозит опасность «синдрома сгорания» (Paine, 1981; Maslach, 1982; Corey, 1986).

«Синдром сгорания» — сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки. Синдром, по описанию Corey (1986) и Naisberg-Fennig с соавт. (1991), выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще. Существует мнение, что люди с определенными чертами личности (беспокойные, чувствительные, эмпатичные, склонные к интроверсии, имеющие гуманистическую жизненную установку, склонные отождествляться с другими) больше подвержены этому синдрому (Edelwick, Brodsky, 1980).

Каковы наиболее часто встречающиеся причины «синдрома сгорания»? Не претендуя на полное перечисление, назовем лишь некоторые, важнейшие из них:

* монотонность работы, особенно если ее смысл кажется сомнительным;
* вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;
* строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках ее исполнения;
* работа с «немотивированными» клиентами, постоянно сопротивляющимися усилиям консультанта помочь им, и незначительные, трудно ощутимые результаты такой работы;
* напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег и их излишний критицизм;
* нехватка условий для самовыражения личности на работе, когда не поощряются, а подавляются экспериментирование и инновации;
* работа без возможности дальнейшего обучения и профессионального совершенствования;
* неразрешенные личностные конфликты консультанта.

Одним из существенных факторов, преграждающих усугубление «синдрома сгорания», является принятие личной ответственности за свою работу. Если консультант из-за неудач или плохого самочувствия занимает пассивную позицию и обвиняет окружающих, чувство бессилия и безнадежности лишь увеличивается. Ответственность может быть перенесена вовне различными способами: «мне не везет, потому что клиенты противятся консультированию и не хотят ничего изменять в жизни»; «во всем виновата организация труда, а все это от меня не зависит»; «у меня слишком много клиентов и мало времени для каждого из них» и т.п. Такая пассивная позиция консультанта заставляет его капитулировать перед внешними обстоятельствами и чувствовать себя жертвой, что способствует возникновению профессионального цинизма. Поэтому консультанту особенно важно испытывать чувство ответственности и уметь работать даже при наличии ограничений и препятствий. Вместо перекладывания вины за собственное бессилие на окружающих и обстоятельства, лучше направить свою энергию и внимание на реализацию существующих возможностей и подумать об изменении самих условий.

Существует также немало конкретных способов преградить путь «синдрому сгорания»:

* культивирование других интересов, не связанных с консультированием; у специалиста, принимающего ежедневно по восемь-десять пациентов, нет шансов работать на высоком уровне. Наилучшее решение этой дилеммы состоит в том, чтобы сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей;
* внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
* поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;
* удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;
* стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;
* способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
* открытость новому опыту;
* умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни;
* обдуманные обязательства (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем делает он сам);
* чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу;
* участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
* периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;
* участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с консультативной работой;
* хобби, доставляющее удовольствие.

Итак, чтобы избежать «синдрома сгорания», консультант должен изредка, но обязательно оценивать свою жизнь вообще - живет ли он так, как ему хочется. Если существующая жизнь не удовлетворяет, следует решить, что нужно сделать для положительных сдвигов. Только должным образом заботясь о качестве своей жизни, можно остаться эффективным консультантом.

1. **Ловушки консультирования.**

Когда впервые звучит тема «ловушек», начинающий консультант сразу становится в оборонительную стойку. Возможно, при слове «ловушка» у него возникает образ коварного и изощренного клиента, который ловит в свои сети простодушного консультанта. Конечно, такое представление основано на недостатке опыта. На самом деле никто не может загнать нас в ловушку, кроме самих себя.

Мы можем сколько угодно рассуждать о распределении ответственности между клиентом и консультантом, о сферах ответственности, о том, что мы специалисты не по решению проблем, а по человеческим отношениям, что не даем советов. Но вот в трубке звучит раздраженный и требовательный голос: *«Я все поняла. Значит, ничего конкретного вы мне посоветовать не можете?»*

У нас пересыхает в горле, напрягаются мышцы шеи, мы начинаем ерзать в кресле и теребить разные предметы. В голове проносится: «Ну не могу, не могу, видишь же, что не могу.. . А должна?» «Должна, должна, — шепчет нам «бес гордыни», — ведь села в это кресло, трубку держишь, деньги получаешь...» Нет, мы не слышим его шепота, он спрятан в глубине сознания, там, где невысказанным, тайным лежат смутные представления о себе как об универсальном Спасителе всех страждущих. И мы не опознаем вовремя этого голоса, мы просто расстраиваемся и злимся, злимся на себя, что не можем помочь, на женщину, которая беззастенчиво напоминает нам, что мы не Боги. И мысли несутся дальше: «Я никуда не гожусь... Я работаю уже год, а ничему не научилась... Это безнадежно... Я безнадежна». Как сказочному королю из шварцевской «Золушки», нам хочется скинуть с плеч горностаевую мантию, а с головы — корону: «Все, меняю работу, ухожу в почтальоны...». Нам хочется защититься от этой женщины, сказать ей, что она не имеет права от нас этого требовать, или, сохраняя лицо, принять свое поражение как консультанта, чтобы потом, после разговора, долго сохранять во рту привкус яда самобичевания.

Что произошло? Мы оказались в ловушке. В какой-то момент мы оказались выбитыми из профессиональной позиции консультанта, перестали быть с клиентом и его переживаниями, сосредоточились на себе, стали себя защищать. Кто загнал нас в ловушку? Клиент? Конечно же, нет. Клиент и сам находится в ловушке. Ее отношения с миром зашли в тупик: ребенок, который должен учиться, — не учится, муж, который должен помогать решить эту проблему, — лежит на диване и читает газету, школа только и знает, что вызывать родителей. Женщина наполнена обидой и агрессией, ей кажется, что мир несправедлив к ней, ее старания изменить ситуацию ни к чему не приводят, она чувствует бессилие и готова поверить, что незнакомый ей человек, который никогда не видел ее мужа и ребенка, лучше ее знает, что делать в этой ситуации. Более того, что обязан знать, потому что он специалист. Но и он тоже заодно со «всеми», не делает того, что должен. Она чувствует себя обманутой консультантом, так же как и другими людьми своего окружения. Она ничего не знает ни про какие ловушки. Отчаянье, бессилие и злость выливаются в ее фразе: «Значит, вы ничего конкретного мне посоветовать не можете?»

Эта фраза, произнесенная клиентом, будит нашего «беса» и мы оказываемся в ловушке. Мы начинаем защищать себя, но не от клиента, а от самих себя.

Какая-то часть нашей личности всегда готова откликнуться на представление ситуации общения двух людей как соперничества, борьбы, которую один выигрывает, а второй проигрывает. Иначе, почему так незаметно для себя втягиваются в борьбу такие близкие люди, как родители и дети, супруги, люди, которые по определению имеют общие цели и должны быть готовы сотрудничать? Этот наш «борец» может действовать различными способами, защищая наше сокровенное Я — громко кричать и махать кулаками, напускать на себя равнодушный и насмешливый вид, падать на землю («Лежачего не бьют»), плакать («Я и без того несчастен»). Но суть одна — видя угрозу своему Я, мы начинаем защищаться. И это ловушка, в которую мы загоняем сами себя. А хуже всего то, что поскольку мы двигаемся с клиентом в одном направлении, то в этой ловушке мы оказываемся вместе. Мы вместе ходим по кругу — кругу взаимной вражды или сладкой приязни — совершенно не важно.

**Пример:**

«Доктор, вы мне так помогли! Я вам очень благодарна. Я не хотела вначале говорить, но я ведь уже обращалась к психологу Имярек; может быть, вы его знаете. С ним у меня такого контакта не возникло. А вы меня понимаете, я это чувствую, мне уже стало гораздо легче, надежда появилась».

У нас появляется тепло в груди, хочется быть поскромнее, но губы сами собой растягиваются в улыбку, расслабляются мышцы ног. Мы думаем: «Все же опыт кое-что значит. У этой Имярек очень хороший потенциал, но она еще такая молодая, эта клиентка ей не по зубам». Или: «Так-то, Имярек, конечно, ты более сильный профессионал, чем я, а вот как получается. И на старуху бывает проруха».

И еще: «Не зря я трудилась, читала книги, училась на семинарах, сама анализировала свою работу. Вот результат!»

И вот уже опять мы не с клиенткой, не с ее переживаниями, а с собой, только теперь вместо того, чтобы испытывать горечь поражения, мы приятно покачиваемся на волнах успеха. Мы смотрим на свое отражение в восторженных глазах клиентки и видим образ чудотворца. И если мы не сможем вовремя остановиться, есть опасность, что мы будем направлять свои усилия на то, чтобы оправдать ее ожидания и защищать этот обольстительный образ. Конечно, можно сказать, что «бес» искушает только начинающего консультанта. Но когда опытный и успешный консультант говорит (в разных выражениях) о том, что победил своего «беса», так и хочется сказать ему: «А не может ли быть так, что это просто более изощренный «бес» нашептывает тебе, что ты справился со всеми бесами?» Находясь в роли консультанта, мы не перестаем быть самими собой — людьми, которым присуще все человеческое. Сразу вспоминается диалог: «Почему он не может разрешить эту проблему, он же психолог!» — «Так что же, если он психолог, у него нет бессознательного?» Да, мы остаемся людьми со всеми своими сильными и слабыми сторонами. Поэтому честнее всего признаться себе, что каждый из нас, как начинающих, так и опытных консультантов может загнать себя в ловушку. Никто от этого не застрахован. Мы не можем беспечно полагаться на то, что опыт изгнал наших «бесов». Но мы можем стараться все время изучать их переменчивые лица, отмечать красные огоньки фраз, пробуждающих их, фиксировать свои собственные реакции, сигналящие об их появлении (ощущения тела, чувства, мысли), чтобы не пропустить момент встречи и вовремя сказать: «Здравствуй, бес, я узнал тебя». Крючки, выволакивающие «беса» на сцену, для каждого консультанта свои. И знания о них с опытом расширяются. Но есть «типичные», наиболее распространенные. В учебном процессе мы моделируем ситуацию встречи с ними и стараемся, осознавая каждый шаг, прощупать и путь, ведущий в ловушку, и путь, помогающий ее избежать. Невозможно предусмотреть все, но если овладеть принципом поиска, можно дальше уже двигаться по этому пути самостоятельно. И может быть, задуматься над тем, какие наши проблемы делают нас наиболее уязвимыми к определенным словам клиента — склонность легко формировать чувство вины, желание быть совершенным, страх неодобрения. Проработка этих проблем — задача личной терапии консультанта.

**Упражнение «Ловушки консультирования».**

*Ведущий обращается к группе:* «Я буду называть вам фразы. Это реальные высказывания клиентов. Постарайтесь представить себя на месте консультанта, к которому обращена эта фраза, и прислушайтесь к себе — что вы чувствуете, что происходит с вашим телом, какие мысли появляются у вас, чего вы хотите. Будьте внимательны к себе. Не пропускайте никаких своих реакций, даже если они покажутся вам противоречивыми. После того как я произнесу фразу, возьмите одну-две минуты на то, чтобы сделать письменные заметки. Потом поделитесь своими наблюдениями с группой».

**«Последняя соломинка».**

*Высказывание клиента:* «Доктор, вы моя последняя надежда. Если вы мне не поможете, у меня остается только один выход».

*Реакции консультанта:* страх, груз ответственности, напряжение в теле, желание отбросить эту ответственность клиенту, как мячик, скованность, раздражение, тоска, уныние.

*Ведущий:* «А теперь я повторю фразу. А вы, прислушавшись, попытайтесь пофантазировать, что стоит за этим высказыванием клиента, — какие чувства, какие стремления. И снова, после того как я произнесу фразу, возьмите одну-две минуты на то, чтобы сделать свои заметки, а потом поделитесь с группой». Фантазии о том, что стоит за словами клиента: отчаянье, безнадежность, страх, неверие в свои силы, желание избавиться от ответственности, обрести защиту, привязать к себе консультанта.

*Ведущий:* «А теперь попробуйте сформулировать возможный ответ клиенту, стараясь реагировать на чувства, стоящие за высказыванием».

*Вариант ответа консультанта:*«Это звучит так, словно вы чувствуете такую усталость и безнадежность, что готовы верить мне больше, чем себе».

**«Чудотворец».**

*Высказывание клиента:*«Доктор, вы волшебник, — может быть, вы действуете какими-то лучами?»

*Реакции консультанта:* приятно, чувствую, будто меня поставили на пьедестал и мне уже страшно сделать что-то не то, неловкость, смущение, радость. Фантазии о том, что стоит за словами клиента: ощущение собственной слабости, неверие в себя, желание освободиться от ответственности.

*Вариант ответа консультанта:* «Я рада, что мне удалось вам помочь, но меня беспокоит то, что вы не видите своего вклада. Как вам кажется, что вам мешает?»

**«Красные флажки».**

*Высказывание клиента:* «Вы знаете, я ведь не первый раз обращаюсь. Месяц назад я была у Имярек. По его словам выходило, что для того, чтобы помочь моему ребенку, нужно разбираться в моих отношениях с мужем. Я ему прямо сказала: «Я к вам обратилась не за этим!» Больше мы с этим «специалистом не встречались».

*Реакция консультанта:* скованность в теле, напряжение — боюсь, вдруг затрону что-то запретное, и клиент уйдет; раздражение, как будто меня ограничивают, желание быть лучше, чем Имярек; как будто мне зажгли красный свет — вход воспрещен! Фантазии о том, что стоит за словами клиента: желание избежать боли, страх прикоснуться к ране, раздражение, обида.

*Вариант ответа консультанта:* «У меня сейчас двойственные чувства — я понимаю, что не обо всем вы сейчас готовы говорить, и я хочу уважать ваши желания, но в то, же время я знаю, что чем больше будет у нас «запретных» тем, тем меньше шанс эффективно помочь вам».

Конечно, невозможно разработать варианты ответов на разные высказывания клиентов, но размышлять об этом необходимо. Если консультант ограничится осознанием, не озвучит свою реакцию, есть опасность возникновения как бы молчаливого соглашения с клиентом — стать «последней соломинкой», «чудотворцем» или метаться на узком пятачке, обложенным красными флажками.

Клиент может нападать на консультанта, угрожать, льстить, шантажировать, но нам важно понимать, что за всеми этими непривлекательными реакциями стоит боль, страх и бессилие страдающего человека. Если консультант научится отвечать именно на эти чувства, он убережет и себя и клиента от попадания в ловушку.

1. **Спасательство.**

Одним из примеров, объясняющих попадание в ловушку, является схема «Драматический треугольник», она была предложена Стефаном Карпманом. Развивая идеи Э. Берна, С. Карпман показал, что все многообразие ролей, лежащее в основе «игр, в которые играют люди», может быть сведено к трем основным — Спасателя, Преследователя и Жертвы. Треугольник, в который объединяются эти роли, символизирует их связь, постоянную смену и блестяще иллюстрирует то, как, двигаясь по этому заколдованному кругу, люди попадают в ловушку вечной игры[3].

Жизнь можно проживать подлинно и спонтанно, а можно превратить ее в спектакль, где все будет «как будто», хотя, может быть, и очень похоже на реальную жизнь. Три драматические роли этой игры — Спасатель, Преследователь и Жертва — являются на самом деле мелодраматическим упрощением реальной жизни. Мы видим себя щедрыми Спасателями благодарной или неблагодарной Жертвы, праведными Преследователями нечестивых и Жертвами жестоких Преследователей. Погружаясь в любую из этих ролей, мы начинаем игнорировать реальность, как актеры на сцене, которые знают, что живут вымышленной жизнью, но должны делать вид, что верят в ее подлинность, чтобы создать хороший спектакль. При этом мы никогда надолго не задерживаемся в одной роли.

***Стереотипы спасательства.***

1. Чувство, что вы должны исправить чувства другого человека или решить его проблему.

2. Желание облегчить его задачу.

3. Страх ответной реакции и попытка заставить другого человека чувствовать себя лучше (т. е. избегание интенсивности переживаний или конфликта).

4. Вы думаете, что должны убедить другого человека сделать правильный выбор.

5. Чувство вины за действия другого человека.

6. Быстро переключаетесь на решение проблемы, чтобы обуздать неприемлемую для вас интенсивность.

***Избегание спасательства.***

1. Не помогайте без контракта.

2. Никогда не верьте, что человек беспомощен (за исключением тех случаев, когда он без сознания).

3. Помогайте людям, которые чувствуют себя беспомощным, обратиться, воспользоваться той силой, которая у них есть.

4. Не берите на себя более 50% работы, требуйте, чтобы клиент взял на себя хотя бы 50%.

5. Не делайте ничего, чего вы в действительности не хотите делать.

***Задача:*** Каждый человек берет ответственность за свои собственные чувства и проблемы, вместо того чтобы определять их действиями другого. Фокусирование на другом человеке помогает избежать собственных проблем.

Пожалуй, нигде эти роли не проявляются так ярко, как в ситуациях, связанных с алкоголизмом. **Рассмотрим один типичный пример.**

Мистер С., мужчина, 39 лет, женат, имеет 3 детей, работает, обратился за помощью в алкогольную клинику. Он опасался, что может потерять работу. Жена угрожала, что бросит его. Кроме того, он только что получил предупреждение от дорожной полиции, так как был задержан за вождение в нетрезвом виде. Он трясется, полон раскаянья, жаждет помощи, с готовностью соглашается, что он алкоголик, что он не способен контролировать употребление спиртного, что ему необходимо полностью отказаться от выпивки, и договаривается о встречах с терапевтом раз в неделю.

На первой терапевтической сессии он обсуждает историю своего алкоголизма, описывает отношения с женой и семьей и рассказывает о своей работе чертежника. Он говорит, что любит свою семью, доволен своей работой и клянется прекратить пить раз и навсегда.

На второй сессии м-р С. выглядит разительно изменившимся. Он кажется очень уверенным, он не пил вот уже две недели, он бодр и доволен жизнью. На суде он покаялся, получил условный срок с обязательством посещать терапию. С работой у него все в порядке, и его жена, и дети счастливы этими переменами. Он благодарит терапевта за помощь.

В течение нескольких последующих терапевтических сессий м-р С. продолжает держаться в отличной форме, рассказывает о своих успехах, говорит о своем детстве, своих снах, своих проблемах на работе и с машиной. Он не находит, что у него есть на настоящий момент какие-то конкретные проблемы, которые стоило бы обсуждать с терапевтом.

По прошествии месяца лечения поведение м-ра С. начинает вызывать у терапевта смутные подозрения, и он пытается подробнее расспросить пациента о том, что происходит сейчас в его жизни. Как у него с работой? Как его семейная жизнь? Не чувствует ли он подавленности? М-р С. становится в оборонительную позицию и говорит, что все его проблемы разрешились. Он больше никогда не возьмет в рот спиртного. И вообще он пришел на терапию только потому, что это было условием его освобождения на суде и потому, что он обещал своей жене.

На следующей неделе м-р С. пропустил сессию. В два часа ночи терапевта разбудил звонок миссис С. М-р С. напился, учинил скандал и уехал из дому на машине в пьяном виде. В процессе разговора м-р С. вернулся и, когда узнал, что жена разговаривает с терапевтом, разозлился еще больше. Он отказывался подойти к телефону, но, в конце концов, взял трубку и пообещал терапевту прекратить пить и лечь спать.

Не успел терапевт уснуть, как снова раздался звонок. М-с С., испуганная и возмущенная, доложила, что м-р С. ударил ее и снова уехал из дому. Казалось, она обвиняла в случившемся терапевта. На следующий день м-р С. появился в клинике, трясущийся, с мутным взором. Он прогулял два дня на работе. Все было еще хуже, чем тогда, когда он впервые появился. На сей раз, терапевт заметил некоторые странности в его поведении и пришел к заключению, что алкоголизм м-ра С. прикрывает латентный психоз. Он направил м-ра С. к врачу госпиталя, который прописал торазин и антабус. М-р С. отказался принимать антабус, но был счастлив получить торазин и уколы витамина. Он обещал бросить пить, явиться в группу и завершить терапию.

На врачебном разборе психотерапевт и лечащий доктор обсудили случай м-ра С. Оба были настроены скептически. Психотерапевт решил, что он откажет м-ру С. в терапии, если он пропустит еще, хоть одну сессию, а доктор пошутил: «Спорю на обед в китайском ресторане, что его трезвость продлится не более шести недель». (И он, несомненно, выиграл бы пари, если кто-то захотел его заключить.)

Это типичная история, которая тысячи раз повторяется в разных концах страны. На первый взгляд она кажется настоящей, как сама жизнь. Но на самом деле это мелодрама или мыльная опера. Именно мелодрама, скорее, чем драма, поскольку ей не хватает эпических пропорций. Но, как хорошая пьеса, эта мелодрама обладает всеми признаками реальной жизни. Роли — Жертвы, Преследователя и Спасателя — определены, и м-р С. с легкостью двигается от одной к другой; вначале патетическая Жертва, которой помогает Спасатель-терапевт, затем как Преследователь, который бьет свою жену и изводит терапевта, затем опять как беспомощная Жертва.

Терапевт также вовлечен в мелодраму — вначале как эффективно помогающий Спасатель, затем как Жертва, приведенная в замешательство шарадами м-ра С., затем как Жертва преследований м-ра С. и его жены и, наконец, как Преследователь, поскольку направил его к доктору. Доктор также сыграл свою роль вначале как Спасатель, затем присоединился к психотерапевту как Преследователь, поскольку оба они пришли к выводу, что случай м-ра С. безнадежен.

Это решение имеет ужасные последствия для м-ра С., поскольку добавляет к его диагнозу алкоголизма очень плохую строку о неспецифических аффективных нарушениях. Для любого медработника, с которым м-р С. столкнется в будущем, это добавление к диагнозу будет звучать так: «Осторожно! Психоз. Проводить фармакологическую терапию и не тревожить». И основное негативное последствие этого заключается даже не в том, что вряд ли ему теперь предложат индивидуальную психотерапию, а в том, что отныне с ним будут обращаться с тем легким оттенком презрения, которого удостаиваются люди, носящие ярлык «психотика».

М-с С. также вовлечена в игру. Вначале она угрожала оставить мужа после неоднократных попыток его спасти. Затем она стала Жертвой, когда поверила, что он начинает исправляться. Затем, когда он снова запил, она стала злиться, преследовать мужа и терапевта и так далее и тому подобное без конца. Таким образом, каждый, кто находится в окружении алкоголика, рано или поздно играет хотя бы одну из трех ролей.

Игра — это драматизация жизни, но не сама жизнь; однако каждый из вовлеченных в игру переживает свою роль как настоящую. Спасатель верит, что действительно помогает, алкоголик чувствует себя действительно беспомощной Жертвой алкоголизма. Когда любой из них становится Преследователем, он верит, что его претензии обоснованы и его гнев справедлив. Они не замечают, как переходят из одной роли в другую в зависимости от обстоятельств. Короче говоря, находясь в определенной роли, они переживают ее как настоящую жизнь. Для наблюдателя, не вовлеченного в игру, очевидно, что Жертва не так беспомощна, как ей кажется, что Спасатель в действительности не помогает, что претензии Преследователя совсем не так уж обоснованы и что все они в глубине души осознают это. Таким образом, вся драма насквозь фальшива, и всякому наблюдателю, который хочет разобраться в ситуации, необходимо осознавать это, чтобы не попасться на крючок игры. Чтобы в действительности помочь алкоголику, необходимо отказаться участвовать в игре в качестве исполнителя одной из ролей — Спасателя, Преследователя или Жертвы.

Многим из нас свойственно здоровое желание заботиться о людях, которые в нас нуждаются, и помогать им. Однако необходимо различать спасателя с маленькой буквы от Спасателя с большой буквы. К первым относятся пожарные, полицейские, врачи, медсестры, социальные работники и другие. Вторые — персонажи игры с Жертвой. Для того чтобы не превратиться из «спасателя» в «Спасателя», необходимо иметь в виду следующее:

1. Не делайте более 50% работы, когда стараетесь кому-то помочь. Не имеет смысла стараться помогать тому, кто сам не хочет помочь себе.
2. Не помогайте человеку, который не просит о помощи. Это то, что чрезвычайно характерно для Спасателя, — ринуться с головой в ситуацию, где жертва даже не изъявляет желания быть спасенной. Алкоголики чрезвычайно преуспели в искусстве демонстрирования ситуаций, которые совершенно необходимо исправить. Они не желают тратить на это собственные усилия, но очень не прочь предоставить нам такое право, если мы хотим попытаться. Чтобы избежать этой ловушки Спасательства, необходимо тщательно разработать контракт на помощь и четко его придерживаться.

Часто мы начинаем помогать другому человеку с любовью в сердце и искренним желанием помочь. В некоторых ситуациях это желание остается, но очень часто оно уменьшается и совсем исчезает, когда мы внезапно обнаруживаем, что нас вынуждают помогать, хотим мы этого или нет. При разумном и естественном развитии событий мы можем вкладывать в ситуацию столько усилий, сколько хотим, и так долго, как хотим. Мы сохраняем за собой свободу выйти из ситуации и предоставить человеку самому помогать себе или искать кого-то другого, кто хотел бы ему помочь.

В ситуации Спасательства дело обстоит иначе. Раз, попавшись на крючок Спасательства, от него очень трудно избавиться. Мы не можем перестать Спасать, потому что нам кажется, что наша Жертва утонет, пропадет, умрет или покончит с собой, если мы остановимся. И мы увязаем в своей роли Спасателя, потому что не хотим нести ответственность за гибель другого человека. Мы продолжаем тащить, часто в течение очень долгого времени, однажды взятый груз, хотя давно уже не хотим этого. Если вы поймали себя на том, что продолжаете оказывать помощь, не желая более этого делать, можете быть уверены, что вы превратились в Спасателя. А если это так, то вы не только не помогаете по-настоящему, но даже наносите вред. Это очень трудно понять человеку, который уже растворился в Спасении алкоголика. Но это правда.

Наилучшим инструментом, позволяющим избежать Спасательства, является хороший **контракт**. Основными элементами терапевтического контракта, так же как и юридического, является **проговоренное взаимное соглашение и вознаграждение.**

***Соглашение предусматривает:***

1. Запрос на терапию со стороны клиента.

2. Предложение терапии со стороны терапевта.

3. Принятие терапии клиентом.

Терапевт должен прояснить ситуацию клиента: что заставляет клиента чувствовать себя несчастным, неудовлетворенным? Что должно произойти, чтобы он почувствовал себя более счастливым? Проблема должна быть очерчена отчетливо, просто, должна быть сформулирована в терминах наблюдаемого поведения, так, чтобы это было понятно и ребенку. Если не будет проделана это первоначальная работа, невозможно будет определить, разрешилась ли проблема, достигнут ли результат.

Когда отрабатывается один контракт, возникает вопрос: надо ли завершать терапию или начинать заключать новый контракт? Это должен решить клиент.

Итак, для того чтобы избежать Спасательства, не нужно брать на себя больше того, что составляет вашу часть работы, и не делать того, что не хочется делать. Но как узнать, что вы делаете больше того, что составляет вашу часть работы? Это не всегда так ясно и однозначно. Стараясь избежать Спасательства, некоторые впадают в другую крайность, ошибочно полагая, что не быть Спасателем означает дистанцироваться, быть безразличным, не давать тепла и заботы тому, кто нуждается в помощи. Но здесь не это имеется в виду. В крайнем своем выражении не-Спасательство или анти-Спасательство превращается в бледное подобие Преследования. Делать свою часть работы не означает просто оставаться отчужденным, это гораздо более тонкий процесс.

Можно не заглатывать крючок, но и не уходить от взаимодействия, сохраняя дружелюбие и доброжелательность.

В повседневном взаимодействии нас часто пытаются поймать на крючок, который вовлекает нас в Спасательство, если мы его глотаем. И не стоит впадать на этот счет в паранойю. Зная о том, что составляет сущность Спасательства, и, научившись говорить «нет», когда вы понимаете, что попались, не так уж трудно выйти из положения. А если это так, можно расслабиться и оставаться приветливым и участливым, не опасаясь превратиться в Спасателя.

Не превращаясь в Спасателя, вы отвергаете роль Жертвы. На мольбу «Помогите мне, я не могу этого сделать» ответ эффективного помощника будет: «Я хочу, и буду помогать вам, если я увижу, что вы что-то делаете и со своей стороны. Что вы делаете для себя? Что еще вы можете сделать? Что вы будете делать, если я помогу вам? Что вы хотите, чтобы я сделал? Давайте заключим договор — я сделаю X, если вы сделаете Y».

Избегая Спасательства, мы также избегаем и Преследования, к которому неизбежно приводит Спасательство. И поскольку никто не совершенен и не может хотя бы иногда не впасть в Спасательство, необходимо также знать, как работать с тенденцией к Преследованию. Прежде всего, важно понимать, что Преследование может быть очень травматичным, и когда мы злимся на кого-то за то, что он недостаточно усердно работает, отвергает все наши усилия или не демонстрирует улучшения состояния, эта злость — наша ответственность, и не нужно ее перекладывать на этого человека. Когда появляется чувство, что мы превращаемся в Преследователя, необходимо себе в этом признаться и принять на себя ответственность за это.

«Карл, я разозлился на вас потому, что вы не приняли мое предложение (или потому, что то, что я делал, не помогло). Я понял, что не должен злиться и что моя злость возникла оттого, что я слишком старался. Я прошу прощения за то, что, Спасал вас, и постараюсь не злиться. Я думаю, вы поймете меня, если я немного приторможу и не буду так сильно стараться».

По-настоящему эффективный терапевт устремлен навстречу клиенту. Быть изначально дружелюбным, активным, исполненным желания помочь человеку еще не значит быть Спасателем. Поддерживать того, кто чувствует себя обиженным, беспомощным, отчаявшимся, еще не значит быть Спасателем. Человек плачет, выражая свою печаль или бессилие, злится, чувствуя себя загнанным в угол, — и я верю в искренность его чувств и хочу его поддержать. Только если это поведение становится стереотипным, если человек впадает в злобу, начинает плакать или крушить все вокруг слишком часто и с течением времени этот стереотип не меняется, я могу сделать вывод, что это игра, и реагировать иначе.

**4. Типичные ошибки психолога-консультанта.**

1. Самоутверждение психолога-консультанта в диалоге. Ощущает и показывает себя в качестве человека более успешного, мудрого и сильного, чем клиент. В голосе слышатся нотки снисхождения, жалости или высокомерия, холодной отстраненности. Клиент при этом может испытывать унижение, консультация проходит формально, клиент начинает сожалеть, что пришел.

2. Излишняя естественность (говорит и делает, что ему хочется) или искусственность (играет роль, надевает «маску», психологически защищается, прячась за искусственный фасад) поведения психолога-консультанта в диалоге. Естественность опасна тем, что не осуществляется процесс психологической работы, а идет обычный разговор собеседников, с взаимными упреками, раздражениями и так далее. Искусственность опасна тем, что клиент не получает «эмоционально-энергетического лекарства», нет ощущения встречи.

3. Стремление психолога-консультанта обязательно дать полезный совет.

4. Психологическая консультация как монолог психолога-консультанта.

- С неуверенным клиентом психолог может полностью захватить инициативу в разговоре: разворачивать общие размышления, поучать, строить беседу с позиции более спокойного, всезнающего человека.

- Консультант испытывает внутренний страх перед молчанием, поэтому он стремится собственной активностью заполнить каждую наступившую паузу. На какое-то время это снижает возникшее напряжение, но снижает общий результат консультации.

5. Психолог переносит (проецирует) собственные трудности на клиента.

6. Психолог оценивает клиента. Оценочное суждение психолога – барьер на пути его понимания состояния и проблем клиента.

7. Психолог переживает проблемы клиента как свои собственные. Психолог принимает проблемы клиента слишком близко к сердцу, сам расстраивается, перегорает, теряет внутреннее равновесие и не может в полной осуществить действенную психологическую помощь клиенту.

8. Многочасовая консультация как ошибка консультанта. Причина – внутренняя неуверенность консультанта: он не может определиться в собственных действиях и занимает позицию пассивного слушателя. Вторая причина – внутренняя установка психолога на выслушивание клиента.

9. Психолог как объект манипулирования со стороны клиента. Психолога пытаются использовать в борьбе с ближним окружением, как своеобразного «жизненного судью», как авторитет.

1. **Общие правила ведения психологического консультирования.**

Для того чтобы исключить или свести к минимуму ошибки, психологу-консультанту рекомендуется придерживаться следующих общих правил ведения психологического консультирования:

1. Психолог-консультант не должен строить никаких гипотез о сути проблемы клиента до тех пор, пока достаточно полно не узнает о его личности и жизни.

2. Психологу-консультанту не следует давать клиенту никаких практических рекомендаций до тех пор, пока не будут оценены его индивидуальные поведенческие особенности, и пока достоверно не будет установлена возможность практической реализации клиентом рекомендаций консультанта.

3. Проводя психологическое консультирование и ставя психологический диагноз клиенту и его проблеме, психолог-консультант не должен рассматривать клиента как объект бесстрастного изучения или как-то пытаться манипулировать или экспериментировать с ним.

4. Психолог-консультант не должен рассматривать клиента так, как, например, следователь рассматривает своего подследственного, то есть пытаться его «расколоть» или «переиграть».

5. В психологическом консультировании за редким исключением не должно быть места личным воспоминаниям и собственно исповеди психолога-консультанта перед клиентом, то есть психолог-консультант и клиент в процессе консультирования не должны меняться своими ролями.

6. Психологу-консультанту не следует стремиться понимать клиента только по аналогии с самим собой. Его задача иная – постараться понять клиента изнутри, как своеобразную, уникальную личность, отличную от него самого.

7. Занимаясь толкованием исповеди клиента, психолог-консультант формулирует свои суждения о нем и о его проблеме в предположительной, но не в безапелляционно-утвердительной форме. Правильным будет высказывать их клиенту в виде гипотез, которые со своей стороны должен подтвердить или опровергнуть клиент.

8. Опровержение толкования исповеди, предложенного психологом-консультантом, со стороны клиента не всегда есть достаточное основание для того, чтобы консультант полностью отказался от такого толкования. Нередко опровержение или протест со стороны клиента по поводу заключений консультанта является не более чем защитной реакцией и признаком того, что психолог-консультант думает правильно, что на самом деле предложенное им толкование верное.

9. Чем меньше профессионального опыта у психолога-консультанта, тем больше времени он должен уделять внимательному выслушиванию исповеди клиента и тем осторожнее формулировать свои выводы.

10. Даже достаточно опытному психологу-консультанту полезно во время беседы с клиентом производить кое-какие записи, чтобы затем вернуться к ним и спокойно, не торопясь, поразмышлять над ними.

11. «Задача консультанта – помочь клиенту с готовностью принять на себя социальную ответственность, ...освободиться от... чувства неполноценности, направить его стремление в социально полезное русло».

12. «Задача консультанта – помочь клиенту обрести свое истинное «Я» и найти в себе мужество стать этим «Я»«.

13. Иногда весьма полезно вести и затем анализировать видеозаписи хода психологической консультации. Объяснить их необходимость клиенту можно, сославшись, например, на то, что и он сам сможет лучше себя понять и успешнее решить свои проблемы, если увидит себя на экране как бы со стороны.

14. Задача психолога-консультанта на стадии исповеди заключается в том, чтобы умно и ненавязчиво подвести клиента не только к осознанию, но и к правильному решению своей проблемы.

15. «Задача консультанта – подвести клиента к принятию ответственности за свои поступки и за конечный итог своей жизни».

16. Профессия психолога-консультанта требует известного самоотречения, временного отказа от собственной личности (когда идет процесс консультирования).

17. На стадии исповеди консультант должен быть скуп на слова и тщательно взвешивать каждое свое слово».

18. Психолог-консультант – это не советчик. Его главная задача состоит в том, чтобы помочь клиенту научиться принимать ответственные решения самостоятельно.