



South Ural State Humanitarian Pedagogical University  
South Ural Scientific Center  
Russian Academy of Education (RAE)

G. V. Valeeva, Z. I. Tyumaseva

CONSULTING TECHNOLOGY IN THE FIELD OF SUBJECTIVE HEALTH

Monograph

Chelyabinsk  
2022

Южно-Уральский государственный гуманитарно-  
педагогический университет  
Южно-Уральский научный центр  
Российской академии образования (РАО)

Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева

ТЕХНОЛОГИЯ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ  
В ОБЛАСТИ СУБЪЕКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Монография

Челябинск  
2022

**УДК 613.4 : 378**  
**ББК 51.204 : 74.480.05**  
**В 15**

Рецензенты:

д-р психол. наук, профессор О. А. Шумакова;  
д-р пед. наук, доцент Е. В. Гнатышина

**Валеева, Галина Валерьевна**

В15      Технология консультирования в области субъективного здоровья : монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 238 с.

ISBN 978-5-907538-18-4

Монография посвящается многолетней работе по консультированию студентов в области субъективного здоровья. В ней представлена технология подготовки консультанта к здоровьесбережению, а также методики консультирования в области субъективного здоровья.

Предназначена для психологов, студентов, аспирантов, которые заинтересованы в проведении работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и других слоев населения.

**УДК 613.4 : 378**  
**ББК 51.204 : 74.480.05**

ISBN 978-5-907538-18-4

© Валеева Г. В., Тюмасева З. И., 2022

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>6</b>
<b>1 Технология подготовки консультанта к консультативному контакту .....</b>	<b>7</b>
1.1 Методология психологического консультирования в области субъективного здоровья .....	7
1.2 Структура консультирования в области субъективного здоровья .....	21
1.3 Микротехники консультирования в области субъективного здоровья .....	42
1.4 Консультативный контакт в консультировании по вопросам субъективного здоровья .....	45
1.5 Сопротивление в консультировании в области субъективного здоровья .....	73
1.6 Особенности консультирования разных групп клиентов по проблемам субъективного здоровья .....	92
<b>Выводы по главе 1 .....</b>	<b>105</b>
<b>2 Методики консультирования в области субъективного здоровья .....</b>	<b>107</b>
2.1 Методики: «Ментального психосистемного моделирования»; «Согласования ожиданий» .....	107
2.2 Этапы исследования проблемы отношений .....	111
2.3 Анализ субъективной составляющей здоровья .....	117

2.4 Модель мира клиента. Формулирование реального запроса .....	127
2.5 Технология личностного развития «Психология образа» ..	134
2.6 Диагностика системы взаимодействия клиента (универсальные законы развития отношений) .....	154
2.7 Диагностика индивидуальных приоритетов развития и системы ценностей клиента на основе модели «не ЗОЖ» .....	169
2.8 Исследование системы отношений клиента .....	177
2.9 Модель «Здоровый образ жизни» .....	187
2.10 Типы взаимоотношений .....	189
<b>Выводы по главе 2 .....</b>	<b>216</b>
<b>3 Психологическая эффективность группового консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья .....</b>	<b>218</b>
3.1 Эффективность группового консультирования .....	218
3.2 Анализ влияния технологии консультативной деятельности на субъективную составляющую здоровья .....	223
<b>Выводы по главе 3 .....</b>	<b>225</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>227</b>
<b>Библиографический список .....</b>	<b>228</b>

## Введение

Проблемы субъективной составляющей здоровья являются основными для людей любой профессиональной направленности, любого региона и возраста. Качество субъективной составляющей здоровья – это показатель адаптации и эволюционной успешности человека. Поэтому консультирование в этой области особенно актуально для всех категорий населения. Оно строится на основе универсальных законов развития отношений, исходит из того, что причинами проблем клиента являются его личностные особенности во взаимоотношениях с окружающими и ориентировано на восстановление целостности системы отношений.

Благодаря технологии консультирования в области субъективного здоровья можно помочь личности проанализировать свою жизнь с различных точек зрения и разработать стратегию развития своей жизни, ориентированную на со-творчество с миром. Для этого в процессе консультирования необходимо уметь организовать такое взаимодействие с клиентом, при котором происходит трансформация страдания клиента, усиление его способностей к развитию осознанного выбора, самостоятельному решению кризисов в отношениях.

Подготовка специалистов, которые на практике осуществляли бы процесс психологического сопровождения переориентации человека из заложника ситуации в со-творца своих отношений и соответственно своей жизни.

У таких консультантов должны быть сформированы компетенции в области психологии здоровья: готовность применять методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи; способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.

# **1 Технология подготовки консультанта к консультативному контакту**

## **1.1 Методология психологического консультирования в области субъективного здоровья**

Психологическое консультирование как отдельная отрасль психологии возникло в середине XX в. Большое количество субкультур внутри одного общества привело к тому, что человек стал часто попадать в ситуацию выбора – выбора отношений, поведения, выбора способов эмоционального реагирования, выбора способов решения (когнитивным путем) проблем. Качество межличностных отношений и количество всегда определяло адаптацию и эволюционную успешность человека.

Психологическое консультирование развивающаяся отрасль психологии, в которой возникают новые направления и технологии.

Консультирование в области субъективного здоровья опирается на следующие подходы и концепции:

– *системный подход*, согласно которому исследуемое явление представляет собой множество структурных элементов, объединенных определенными соотношениями и связями между ними (Б. Ф. Ломов, В. А. Ганзен, Б. Н. Рыжов); методологический анализ принципов системной организации психических явлений Б. Ф. Ломова [2; 41];

– *комплексный подход* в изучении человека Б. Г. Ананьева [1];

– *деятельностный подход* в психологии (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн) [30];

– *концепция опережающего отражения*, в которой раскрывается понятие системы с точки зрения адекватности цели и результата; определяется системообразующий фактор – опережающее отражение и конструирование познаваемой реальности (П. К. Анохин) [41; 55];

– *концепция эволюции целенаправленной активности в контексте «физиологии активности» (Н. А. Бернштейн) [41];*

– *понятие уровней анализа культурного процесса, в соответствии с которыми культурный процесс должен изучаться на разных уровнях общности, с точки зрения повторяемости фактов и событий (Р. Л. Карнейро) [41];*

– *компьютерные модели мышления типа «универсального решения проблем» Дж. Брунера [41].*

*Консультирование в области субъективного здоровья основано на следующих общенаучных принципах [2; 30; 40; 41]:*

1. *Принцип детерминизма* является одним из главных принципов познания, который отражает в себе закономерную зависимость явлений от порождающих их причин. Этот принцип в психологии позволяет выделить факторы, определяющие важнейшие характеристики системы, выявляя их зависимости от условий, коренящихся в его бытии. Идея детерминизма предполагает определенную закономерность хода событий. Они возникают и сменяют друг друга не хаотически и произвольно, но только под действием факторов, которые доступны системно-логическому объяснению и опытной проверке. А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский определяют детерминизм как один из главных объяснительных принципов научного познания, объясняющий изучаемые феномены закономерным взаимодействием доступных эмпирическому контролю факторов.

2. *Принцип системности*, требующий исследовать явления в их зависимости от внутренне связанного целого, которое они образуют, приобретая благодаря этому присущие целому новые свойства. От системности требуется, чтобы знание было выстроено по определенной логике, и его различные фрагменты складывались в целостную картину. Активная «реставрация» этого принципа в современной науке предполагает выделение системообразующего фактора, который дает

возможность описать внутреннее строение объектов, что приводит к конкретизации таких понятий, как элемент, связь, структура, функция, организация, управление, саморегуляция, стабильность, развитие, открытость, активность, среда.

3. Поскольку система, находясь в постоянном движении, изменении, переходит от одних устойчивых состояний к другим, разрушая одни материальные образования, создавая другие, то возникает необходимость опираться в консультировании на *принцип развития*, который, в свою очередь, позволяет понять систему как развивающуюся, последовательно проходящую фазы, периоды, эпохи и эры становления ее существенных характеристик.

4. *Принцип преемственности*, который предполагает выделение и изучение качественно различных этапов и периодов (содержательно и логически связанных между собой) в динамике единого и непрерывного процесса. Преемственность состоит в том, что в качественно новом цикле развития система повторяет в каждом последующем этапе весь опыт предыдущего развития. Далее система должна накопить новый опыт развития и синтезировать его с предыдущим для того, чтобы стал возможным переход на качественно новый уровень развития.

5. *Принцип декомпозиции* подчеркивает дуальность системы или наличие пары противоположностей, что является источником ее развития. Данный принцип наиболее рельефно представлен в трудах В. А. Ганзена, Л. С. Выготского, Ю. Н. Карандашева. *Принцип декомпозиции опирается на философский закон единства и борьбы противоположностей* и обусловлен наличием двух противоположных начал, которые есть основное условие возникновения жизни, а дуализм выступает, прежде всего, как основное противоречие, движущее развитие. Двойственность предполагает существование двух однородных, но разнонаправленных частей, где одна не может существовать без другой. Необ-

ходимо также учитывать, что она проявляется в иерархической и синергетической взаимообусловленности, определяющейся целевой установкой и критериями развития метасистемы.

6. *Принцип альтернативности* в концепции К. Поппера представлен через описание человека, активно познающего мир, человека (в отличие от существующего пассивно-отражательного подхода), активно порождающего догадки об окружающем мире и перерабатывающего знания для доказательства этих догадок, человека, порождающего гипотезы и ведущего постоянный поиск для решения проблем. Так, С. Ю. Глазьев делает вывод о том, что «развитие систем в рамках каждого этапа определяется структурой и является детерминированным, в то время как период изменения структуры характеризуется высокой неопределенностью и неустойчивостью. Этот период формально моделируется как состояние бифуркации». Принцип выбора субъектом направленности развития возникает в результате относительности познания системой критериев развития *метасистемы* (управляющего объекта, задающего стратегию развития системам и подсистемам), то есть, чем более полно познана цель *метасистемы*, тем более эффективно осуществляется развитие и самой системы.

Эти объяснительные принципы, являясь основой, как формирования, так и развития консультирования в области субъективного здоровья позволяют:

1) раскрыть универсальные закономерности генезиса и развития консультирования в области субъективного здоровья;

2) анализировать состояние консультирования в области субъективного здоровья на разных этапах его становления и развития;

3) интерпретировать разноуровневые соотношения и взаимосвязи, возникающие при консультировании в области субъективного здоровья;

4) синтезировать полученные данные;

5) прогнозировать дальнейший тип путь развития консультационного процесса и субъективного здоровья клиента.

*Рассмотрим консультирование в области субъективного здоровья как психологическую систему.*

Консультирование в области субъективного здоровья опирается на основополагающие открытия психологической науки [2; 14; 41].

Л. С. Выготским было разработано понятие о «психологических системах», основанных на принципах развития и системности, под которыми понимались целостные образования в виде различных форм межфункциональных связей.

В. А. Ганзен, изучая компоненты системы, открыл структурное и функциональное единство компонентов, которые находятся в непосредственном взаимодействии. Отдельным классом он выделяет сами системные описания, которые являются знаковыми множествами с различными отношениями между элементами и могут рассматриваться как системы [14].

П. К. Анохин актуализировал категории «цель» и «результат»: «Системой можно назвать только такой комплекс избирательно вовлеченных компонентов, у которых взаимодействие и взаимоотношение приобретают характер взаимосодействия компонентов для получения фокусированного полезного результата». Так, результат, рассматриваемый в концепции П. К. Анохина в качестве системообразующего фактора, сдвигается на место цели [41].

А. Г. Асмолов опирается на полисистемность, определяя систему как элемент многих разнопорядковых реальностей, или «элемент», который существует в реальности иерархии миров, в контексте закономерностей исторической эволюции человека в природе и обществе [2].

Б. Н. Рыжов на основании анализа истории системных исследований предлагает следующее определение системы: «Система – это мно-

жество связанных между собой объектов, обладающих в своей совокупности общей функцией по отношению к какому-либо постороннему объекту» [41].

Сопоставляя эволюцию компонентов в определении системы (элементы и связи, затем – цель и наблюдатель), можно обнаружить сходство: сначала они базировались на учете только элементов и связей (взаимодействий внутри и между ними); затем стало уделяться внимание цели, поиску методов ее формализованного представления (целевая функция, критерии функционирования); начиная с 60-х гг. XX века, все большее внимание обращается на наблюдателя, лицо, осуществляющее моделирование или проводящее эксперимент, то есть лицо, принимающее решение (активно-информационный уровень).

В соответствии с выделенными общими чертами в определениях «психологическая система», была сформулирована суть данного понятия, на которое опирается консультирование в области субъективного здоровья [40; 41; 47].

*Психологическая система – это множество связанных между собой элементов, обладающих в своей совокупности общей функцией по отношению к какому-либо постороннему объекту и направленных на прогнозируемый результат, выполняющий роль системообразующего фактора.*

Поскольку мы рассматриваем консультирование в области субъективного здоровья как систему, то можем экстраполировать на него выделяемые в современной психологической науке черты характерные для психологических систем [40; 41; 47].

1. *Консультирование в области субъективного здоровья – сложная система.*

Ее характеризуют:

– *целостность* – система обладает мета- свойствами и качествами, которые не присущи отдельным элементам и подсистемам, но возникают в результате их взаимодействия и взаимозависимости;

– *структурность* – подчеркивает значение формы организации системы, местоположение ее частей;

– *многоуровневость* – каждый компонент системы может рассматриваться как система меньшего уровня, в которую входит другая система. Многоуровневость создает универсальную архитектуру систем и, как следствие, «универсальный принцип функционирования».

2. *Консультирование в области субъективного здоровья – открытая система*, поддерживающая свое существование, функционирование и развитие благодаря обмену энергией и информацией с другими системами (в том числе и метасистемой) и внешней средой.

Ее характеризуют:

– *мультифакторность* – развитие системы объясняется воздействием тех или иных разноуровневых факторов, каждый из которых может рассматриваться как управляющее воздействие, способное изменить направленность развития системы;

– *взаимосвязанность компонентов*. В результате взаимосвязей подсистем возникает пространственно-временная структура. Следует отметить, что непредсказуемость поведения открытых систем связана с неполнотой информации о состоянии взаимосвязей их многочисленных подсистем, что заставляет заниматься описанием ансамблей подсистем. В процессе взаимосвязей системы со средой проявляются свойства системы и формируются новые системы отношений.

3. *Консультирование в области субъективного здоровья – нелинейная система*. Для таких систем характерна непропорциональность причин и следствий. Процессы, протекающие в этих системах, неодинаковы при разных внешних воздействиях или взаимодействиях между элементами, что может привести к качественным изменениям.

4. *Консультирование в области субъективного здоровья – целенаправленная система.*

Ее характеризуют:

– *целестремленность* – сложные системы являются целенаправленными системами, поведение которых подчинено достижению определенных целей;

– *управленческое воздействие* – цель управления предполагает управленческое воздействие, которое должно исходить от субъекта управления (метасистемы) и должно быть направлено на объект управления (управляемую систему);

– *избирательность* (стохастичность) – нелинейные системы в своем развитии приближаются к точкам бифуркации, в которых существует множество путей их дальнейшего развития. Выбор пути определяет дальнейший путь развития системы (прогресс системы или ее разрушение).

*Консультирование в области субъективного здоровья – динамическая система, существующая в рамках пространства и времени и обладающая способностью изменять свое состояние. Поэтому она может рассматриваться с позиций прошлого (возникновение), настоящего (внутреннее строение, организация, множество состояний и др.) и будущего.*

Представление о консультировании в области субъективного здоровья, как психологической системе формируется за счет изучения ее макро- и микросистемных оснований многоуровневых процессов, таких как подсистема–система–метасистема, где [40; 41; 47]:

– *метасистема* – управляющий объект, задающий стратегию развития системам и подсистемам (методология, на которой строится консультирование; планируемый результат консультирования; желаемый клиентом стиль жизни);

– *система* – множество связанных между собой элементов, обладающих в своей совокупности общей функцией по отношению к какому-либо постороннему объекту и *направленные на прогнозируемый результат*, выполняющий роль системообразующего фактора (структура консультирования; процесс консультирования);

– *подсистема* – элемент, направленный на выполнение общих целей развития системы (методики, используемые в консультировании; результаты, полученные в ходе применения методик).

Консультирование в области субъективного здоровья, как психологическую систему, рассматривают в контексте иерархических уровней системы отношений [38; 39]:

– *макроуровень* определяется в контексте взаимодействия с *метасистемой*: культурой, цивилизацией и уровнем общечеловеческого познания, которые являются генеральной совокупностью всей находящейся во взаимодействии информации о мире. Консультирование в области субъективного здоровья необходимо изучать в процессе развития метасистемы, в контексте определения ее целевой детерминации;

– *микроуровень консультирования* в области субъективного здоровья (*система*) определяется информацией о конкретном предмете и нахождением варианта для разрешения конкретной социальной ситуации. Данный уровень направлен на исследование иерархии внутрисистемных связей;

– *центральный уровень консультирования* в области субъективного здоровья (*подсистема*) определяется субъектом (например, человеческой личностью), который обладает возможностью как воспроизведения новых элементарных информационных структур и их композиций, так и репродукции собственной структуры. Данный уровень направлен на исследования психосистемных связей, характеризующих

внутреннее развитие системы и обладающих возможностью как воспроизведения новых элементарных информационных структур и их композиций, так и репродукции собственной структуры.

*Взаимосвязь системы с метасистемой и подсистемой будем называть системным комплексом, а взаимосвязь между ними – иерархией внутрисистемных связей.*

Уровни структуры системы всегда носят неравнозначный характер. Данное положение представлено в трудах Б. Ф. Ломова, который указывал, что система не только характеризуется уровнями структуры, но обладает различными функциональными качествами [14].

Опираясь, на исследования Б. Ф. Ломова мы выделили три функции консультирования в области субъективного здоровья [14]:

1) *когнитивная*, реализующая функцию познания субъективного здоровья;

2) *коммуникативная*, формирующая и реализующаяся в процессе общения, то есть осмысление и реализация новых паттернов взаимодействия с миром сформированных в процессе консультирования;

3) *регулятивная*, обеспечивающая регуляцию деятельности и поведения клиента.

П. К. Анохин высказал идею системогенеза, согласно которой изучить целостную структуру системы возможно на разных этапах ее развития. Следовательно, каждый из уровней структуры (причина и следствие) обладает аналогичными функциями и далее может быть преобразован на качественно новом уровне развития системы. Под причиной понимается сумма факторов, которыми формируется управляющее воздействие, а следствие представляет пространство, на которое направлено управляющее воздействие. Переходный процесс – это пространство, которое также представляет собой многосвязную структуру, обеспечивающее взаимодействие между причиной и следствием.

Таким образом, структура системы является многоуровневой и строится иерархически, а ее уровни обладают функциональными качествами. При этом, согласно выводам Б. Н. Рыжова, рассматривая «структурную организацию системы, необходимо иметь в виду всю совокупность связей, возникающих между любой ее парой» [144].

Существует 2 способа развития системы (Б. Г. Ананьев) [1; 41]:

1) с точки зрения вертикальных (иерархических, разноуровневых) связей между элементами системы, например, в контексте рассмотрения генезиса проблемы, ее можно представить в виде иерархии: внутриличностные отношения – межличностные отношения – статус в коллективе (обществе);

2) с точки зрения горизонтальных (одноуровневых, линейных) связей между элементами системы, например: человек–человек.

Следовательно, объединение результатов исследования проблемы может проходить двумя способами:

1) иерархическим (вертикальным) – путем обобщения знаний из отдельных сфер жизнедеятельности и сведений в единое понимание жизни клиента;

2) линейным (горизонтальным) – объединение внутри одной сферы жизнедеятельности.

Эти позволяет рассматривать проблему в процессе формирования жизненного цикла клиента.

В качестве структуры исследования проблемы субъективного здоровья мы опираемся на систему ключевых проблем, выделенных в теоретической психологии М. Г. Ярошевским [40; 41].

*Структура исследования проблемы субъективного здоровья  
в процессе консультирования:*

1-й уровень – изучается взаимосвязь поведения с состоянием здоровья клиента;

2-й уровень – характеризуется психоэмоциональная проблема, в контексте которой исследуется генезис личностных смыслов и эмоциональных состояний;

3-й уровень – характеризуется ментально-когнитивная проблема, рассматривающая спектр преобразований от реактивного поведения до высших форм активности;

4-й уровень – характеризуется проблема развития, преобразовательные процессы от индивида к личности;

5-й уровень – происходит исследование межличностных отношений;

6-й уровень – осуществляется исследование потребностей, ценностей и идеалов клиента;

7-й уровень – исследование мировоззрения клиента.

Детерминантами структурообразования являются три составляющие системы субъективного здоровья: причина, следствие и переходный процесс между ними, при этом связи между элементами системы могут быть иерархическими и линейными. Но поскольку эти связи подвержены динамике, то следующим шагом станет исследование процесса развития системы, который связан с относительно одновременной сменой ее структур.

Морфологическое описание системы достаточно условно, поскольку их структура находится в динамическом движении и развитии. Как отмечает Б. Н. Рыжов, «все реально существующие системы с момента своего возникновения до окончательного уничтожения находятся в состоянии постоянного изменения, непрерывно утрачивая одни свойства и приобретая другие» [41]. Поэтому наряду со статическими факторами необходимо рассматривать и системообразующие, которые раскрывают динамику процесса во времени. Динамика взаимодействия системы с окружающей средой носит тройственный характер:

дифференциация, интеграция и переходный процесс, характеризующий взаимообусловленность между ними [41].

**1. Дифференциация** – выделение элементов проблемы по единому принципу, исходя из одной отправной точки: *исследование от общего к частному*.

Стадия первая – зарождение консультирования в области субъективного здоровья; выделение многоуровневой структуры: метасистема–система–подсистема; структуризация и конкретизация области консультирования.

Стадия вторая – становление консультирования в области субъективного здоровья – принятие решения; прогнозирование особенностей процесса развития консультирования.

**2. Интеграция** – процесс объединения элементов проблемы и трансформация проблемы в результате направленного воздействия: *от частного к общему*.

Стадия третья – развитие консультирования в области субъективного здоровья; выполнение запланированных функций консультирования; его динамика и результат.

Стадия четвертая – реализация результатов консультирования в области субъективного здоровья в жизни клиента.

**3. Переходный процесс** – от процесса познания от общего к частному (фаза дифференциации) к преобразовательной деятельности от частного к общему (фаза интеграции).

На основе причинно-системной методологии был разработан *системный комплекс* консультирования в области субъективного здоровья, включающий:

– *психологическую реальность клиента* (уникальный жизненный опыт клиента и его система мышления);

– *профессиональную реальность консультирования* в области субъективного здоровья (причинно-системное мышление консультанта, включающее его уникальный опыт и знание универсальных законов развития психологических систем, направленное на целостный анализ проблемы и моделирование наиболее эффективной программы ее разрешения и дальнейшего развития клиента). Фундаментом профессиональной реальности консультирования являются универсальные законы развития и взаимодействия человека (диалектические законы «перехода количества в качество» «сохранения энергии (принцип детерминизма)», «отрицания отрицания» (принцип развития и преемственности), «закон единства и борьбы противоположностей» (принцип декомпозиции), «закон свободы выбора»); знание уровней отношения человека с миром (психофизический, психо-эмоциональный, когнитивный, межличностный, коллективный, ценностно-мотивационный, концептуальный), универсальные принципы ментального моделирования как со-настройки консультанта на системный комплекс «психическая реальность клиента – профессиональная реальность консультирования – универсальность среды»;

– *универсальную реальность природно-социальной среды*, развивающаяся в соответствии с законами природы и бытия (диалектические законы «перехода количества в качество» «сохранения энергии (принцип детерминизма)», «отрицания отрицания» (принцип развития и преемственности), «закон единства и борьбы противоположностей» (принцип декомпозиции), «закон свободы выбора» [41].

*Постулаты консультирования  
в области субъективного здоровья*

1. Каждый человек имеет свое предназначение в общемировом устройстве и поэтому ценен.
2. Человек продукт системы отношений. Его интеграция с миром имеет многоуровневую структуру.

3. Миссия человека в творческом преобразовании самого себя и Мира.

4. Каждый человек, развиваясь в соответствии с универсальными закономерностями, преодолевает чувство одиночества через различные формы единения с окружающим миром, целью обретения своего места в мире.

5. Каждый человек уникален и неповторим.

6. Каждый человек целостен по своей природе. Целостность человека по отношению к миру определяет его предназначение.

7. Каждый человек является самоорганизующейся системой, уровень развития которой зависит от взаимоотношения между его психологической и физиологической структурой [41].

## **1.2 Структура консультирования в области субъективного здоровья**

*Модель консультирования в области субъективного здоровья.*

Под *моделью* понимается аналог (схема, структура, знаковая система) определенного фрагмента природной или социальной реальности, порождения человеческой культуры, концептуально-теоретического образования. Психологический объект может считаться моделью другого психологического объекта (оригинала) в том случае, если он обладает следующими характерными чертами: 1) является системой; 2) находится в некотором отношении сходства с оригиналом. Соотнесенность модели и оригинала конкретизируется как соотнесенность некоторых свойств и отношений модели с непосредственно интересующими исследователя свойствами и отношениями оригинала [3; 7; 16].

Под *моделированием* консультирования мы понимаем теоретический метод познания процесса в области субъективного здоровья.

Мы используем психологическую идеальную структурную системнодинамическую модель, позволяющую сохранить представление об изучаемом объекте как о целостном явлении, имитируя при этом внутреннюю организацию, способы поведения оригинала [14].

Системнодинамические модели, представленные в работах О. В. Кремлева, С. А. Кулакова, Д. М. Хомякова наиболее глубоко отражают синергетический подход к моделированию и являются гибким инструментом исследования закономерностей строения и функционирования сложных систем [41].

*Системодинамическая модель* консультирования в области субъективного здоровья позволяет:

1) структурировать фактологический материал (особенности конкретного субъективного здоровья), тем самым, облегчая ориентировку в больших его массивах;

2) объединять эмпирический материал в единое целое, имеющее свою организацию;

3) конкретизировать описание эмпирического материала (исследования конкретного субъективного здоровья);

4) описывать динамику консультирования в области субъективного здоровья, динамику его развития и адаптацию;

5) прогнозировать дальнейшее развитие консультирования в области субъективного здоровья и развитие системы конкретного субъективного здоровья и адаптацию.

Теоретико-методологической основой модели консультирования в области субъективного здоровья, стали подходы: *системный* и *лично-деятельностный*. Системный подход предполагает иерархическую структуру модели [14].

На основе базовых понятий причинно-системного подхода (часть системного подхода) можно изложить общую технологию решения сложных задач консультирования различной природы:

- системное, многоуровневое исследование существующей проблемы в области субъективного здоровья;
- определение внешних и внутренних факторов, формирующих систему субъективного здоровья;
- определение внешних и внутренних факторов, влияющих на консультирование в области субъективного здоровья;
- определение структурных параметров и динамических характеристик системы субъективного здоровья клиента;
- определение структурных параметров и динамических характеристик консультирование в области субъективного здоровья;
- планирование исследования конкретной системы субъективного здоровья клиента;
- планирование консультирования в области субъективного здоровья;
- алгоритмическое описание, моделирование, системный анализ развития системы субъективного здоровья клиента;
- алгоритмическое описание, моделирование, системный анализ развития консультирования в области субъективного здоровья [13; 41].

Таким образом, с помощью алгоритма причинно-системного моделирования можно выделить общие тенденции развития системы консультирования в области субъективного здоровья и выразить их схематически – в виде модели.

*Личностно-деятельностный подход* означает организацию и управление консультированием в области субъективного здоровья.

Личностно-деятельностный подход в своем личностном компоненте предполагает, что в центре консультирования находятся клиент и консультант, как личности – их мотивы, цели, неповторимый психологический склад. Исходя из интересов и особенностей клиента, учитывая свои особенности и возможности, консультант формирует, направляет и

корректирует консультирование в области субъективного здоровья. Анализ деятельностного компонента доказывает взаимообусловленность составляющих данного подхода: личностного и деятельностного. В этой связи личность выступает субъектом деятельности, определяющей его личностное развитие. Человек, как субъект деятельности, планирует, организует, направляет, корректирует ее. В то же время сама деятельность формирует человека как ее субъекта, как личность. Такое понимание связи субъекта и его деятельности отражает принцип единства сознания и деятельности (С. Л. Рубинштейн). Субъектность деятельности (в общем контексте феномена субъектности в трактовке В. И. Слободчикова, А. В. Петровского) рассматривается в качестве одной из ее основных характеристик (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова, А. В. Брушлинский, В. А. Лекторский, В. В. Давыдов) [14; 30; 40].

Личностно-деятельностный подход позволяет создать «ситуацию доверия» через субъектно-субъектное: сотрудничество консультанта и клиента. Однако, решение задачи по развитию субъективного здоровья клиента осуществляется консультантом.

Консультирование в области субъективного здоровья в условиях субъект-субъектного взаимодействия реализуется следующим образом: консультант—человек, вызывающий подлинный интерес к предмету общения, к себе как к партнеру, информативная содержательная личность; клиент—человек, взаимодействие с которым рассматривается консультантом как сотрудничество в решении задачи развития субъективного здоровья клиента при организующей, координирующей, положительно стимулирующей и подкрепляющей реакции консультанта.

Организация субъект-субъектного взаимодействия консультантом предполагает обеспечение безопасности личностного проявления клиента, создание условий его личностной самоактуализации и личностного роста, а также наличие актуальной ситуации интернализации новых способов, построения отношений с Миром. На основе перехода

внешнего во внутреннее, у клиента целенаправленно и эффективно развивается психологическая готовность к формированию собственного здоровья.

В модели представлены общенаучные принципы, на которых основано консультирование в области субъективного здоровья [2;40;41].

1. *Принцип детерминизма* является одним из главных принципов познания, который отражает в себе закономерную зависимость консультирования в области субъективного здоровья от запроса клиента по конкретному развитию субъективного здоровья как порождающей причины. Этот принцип позволяет выделить факторы, определяющие важнейшие характеристики консультирования в области субъективного здоровья, выявить зависимость этих факторов от условий взаимодействия бытия клиента и универсальных законов развития. Идея детерминизма предполагает определенную закономерность хода этапов консультирования. Они возникают и сменяют друг друга не хаотически и произвольно, но только под действием факторов бытия клиента, которые доступны системно-логическому объяснению и опытной проверке. А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский определяют детерминизм как один из главных принципов научного познания, который позволяет рассмотреть феномен субъективного здоровья через взаимодействие эмпирических факторов («Я-концепция» клиента, смысл жизни клиента и его отношение к этим факторам).

2. *Принцип системности*, требующий строить консультирование в области субъективного здоровья по определенной логике, чтобы его различные фрагменты складывались в целостную картину (подсистема–система–метасистема). Принцип предполагает выделение системообразующего комплекса реальностей консультирования в области субъективного здоровья, который дает возможность описать процесс консультирования в области субъективного здоровья. Это приводит к конкретизации таких понятий, как элемент консультирования,

внутренняя связь между элементами, структурой, функцией, организацией, управлением, саморегуляцией процесса консультирования, стабильностью и развитием процесса консультирования, а также открытостью, активностью и средой.

3. *Принцип развития* позволяет понять консультирование в области субъективного здоровья как систему развивающуюся, последовательно проходящую фазы, периоды, эпохи и эры становления ее сущностных характеристик.

4. *Принцип преемственности*, который предполагает выделение и изучение качественно различных этапов и периодов (содержательно и логически связанных между собой) в динамике единого и непрерывного процесса консультирования в области субъективного здоровья. Преемственность состоит в том, что в качественно новом цикле развития консультирования в области субъективного здоровья повторяет в каждом последующем этапе весь опыт предыдущего развития. Далее система консультирования должна накопить новый опыт развития и синтезировать его с предыдущим для того, чтобы стал возможным переход на качественно новый уровень развития консультирования в области субъективного здоровья.

5. *Принцип цикличности*, который подчеркивает цикличность накопления опыта в динамике непрерывного, единого цикла развития.

6. *Принцип декомпозиции* подчеркивает дуальность (полярность) системы консультирования в области субъективного здоровья или наличие пары противоположностей развития процесса консультирования, что является источником ее развития. Данный принцип представлен в трудах В. А. Ганзена, Л. С. Выготского, Ю. Н. Карандашева. *Принцип декомпозиции опирается на философский закон единства и борьбы противоположностей* и обусловлен наличием двух противоположных начал, которые есть основное условие возникновения жизни, а дуализм выступает, прежде всего, как основное противоречие,

движущее развитие. Двойственность предполагает существование двух однородных, но разнонаправленных частей, где одна не может существовать без другой. Необходимо также учитывать, что она проявляется в иерархической и синергетической взаимообусловленности, определяющейся целевой установкой и критериями развития метасистемы. Каждое принятое консультантом и клиентом решение в процессе консультирования будет содержать как сильные, так и слабые стороны. Выбор решения будет всегда рассматриваться с точки зрения развития процесса консультирования.

7. *Принцип альтернативности* представлен через описание человека, активно включенного в процесс консультирования в области субъективного здоровья человека (в отличие от существующего пассивно-отражательного подхода), активно порождающего гипотезы о возникновении проблем субъективного здоровья и ведущего постоянный поиск для решения этих проблем.

В контексте принципа альтернативности выбор консультантом направленности развития консультирования в области субъективного здоровья возникает как результат относительности познания консультантом и клиентом критериев развития *будущего клиента (метасистемы)*, задающего стратегию развития профессиональной реальности консультирования в области субъективного здоровья (системы) и проблемы клиента (подсистемы). Чем более полно познана цель *метасистемы*, тем эффективнее осуществляется развитие самой системы, то есть процесса консультирования в области субъективного здоровья.

Развитие систем в рамках каждого этапа является детерминированным и определяется структурой, в то время как период изменения структуры характеризуется высокой неопределенностью и неустойчивостью. Этот период формально моделируется, как состояние бифуркации соответствует процессу консультирования.

Модель консультирования в области субъективного здоровья, разрабатывается на основе системного комплекса подсистема–система–метасистема, где:

– *метасистема* – управляющий объект, задающий стратегию развития системам и подсистемам (методология, на которой строится консультирование; планируемый результат консультирования; желаемый клиентом стиль жизни);

– *система* – множество связанных между собой элементов, обладающих в своей совокупности общей функцией по отношению к какому-либо постороннему объекту и *направленные на прогнозируемый результат*, выполняющий роль системообразующего фактора (структура консультирования; процесс консультирования);

– *подсистема* – элемент, направленный на выполнение общих целей развития системы (методики, используемые в консультировании; результаты, полученные в ходе применения методик).

Моделирование формы консультирования будет также осуществляться на принципах системодинамических моделей и реализовывать следующие положения [41]:

1. Единство внутренних и внешних факторов развития системы. Для моделирования в настоящей работе применены концепции: внутреннее, подразделяющиеся на дивизивные (разъединяющие) и агломеротивные (объединяющие); внешние, выражающие главные признаки: цели, структуру и динамику развития системы.

2. Метод аттракторов характеризует переход количественных накоплений на качественно новый уровень формирования систем.

В своем исследовании мы использовали методологические принципы построения модели, выделенные В. И. Загвязинским [14].

*Принцип научности* предполагает соответствие содержательной стороны консультирования в области субъективного здоровья современным научным достижениям.

*Принцип целостности* заключается в тесной взаимосвязи каждого элемента модели со всеми другими элементами, что и позволяет образовывать целостность.

*Принцип открытости* модели консультирования в области субъективного здоровья выражается в способности к развитию и взаимодействию с внешней средой.

*Принцип динамичности (развития)* разработанной модели консультирования в области субъективного здоровья предполагает постоянное изменение исследуемого процесса, наполнение его новым содержанием. В соответствии с этим, процесс консультирования в области субъективного здоровья осуществляется с тенденцией постоянного повышения качества результата консультирования.

*Принцип интегративности* подразумевает установление взаимосвязи между компонентами модели консультирования в области субъективного здоровья.

Разработанная нами модель консультирования в области субъективного здоровья состоит из следующих блоков.

**1. Организационно-структурный блок** представлен совокупностью этапов (аттракторов) консультирования в области субъективного здоровья. Перечисленные компоненты взаимосвязаны и непосредственно влияют друг на друга [41].

*Первая стадия консультирования – диагностическая.*

**1-й этап (аттрактор).**

Знакомство консультанта и клиента. Со-настройка на процесс консультирования. Методики: ментального психосистемного моделирования и согласования ожиданий.

**2-й этап (аттрактор).**

Консультативный контакт. «Анализ субъективной составляющей здоровья». Определение реального запроса и взаимосвязи потреб-

ностей клиента с его негативной установкой. Модели «Образ Я» и «Четырехугольник». Выявление стереотипного поведения и формулирование реального запроса [50].

Таким образом, в процессе психотерапевтической беседы «собирается материал», который послужит фундаментом последующих этапов решения четырех основных задач консультирования: установление симптомов проблемы; установление причин проблемы; нахождение эффективных способов лечения этих симптомов; реализация модели нового стиля (отношения, контроля) жизни.

### **3-й этап (аттрактор).**

На данном этапе консультант устанавливает связь между проблемой клиента и нарушением универсальных законов развития (закон преемственности и подобия; закон причинной обусловленности (принцип детерминизма); закон цикличности; закон полярности; закон единства и борьбы противоположностей (принцип декомпозиции); закон альтернативности «свободы выбора») с учетом 7 уровней развития человека в системе отношений.

Рассмотрим универсальные отклонения в жизни человека, которые при затяжном характере приобретают черты стресса, депрессии и невроза. Универсалии позволяют консультанту более полно раскрыть причины существующих жизненных трудностей и стоящие перед человеком задачи развития.

*Закон единства и борьбы противоположностей (принцип декомпозиции).* Данный принцип позволяет выделить основные правила (детерминанты) развития психологических систем.

*Закон цикличности,* который подчеркивает цикличность накопления опыта отношений в динамике непрерывного, единого цикла развития.

*Закон преемственности и подобия («перехода количества в качество», «сохранения энергии»).* Данный закон гласит о том, что на

разных уровнях взаимодействия с миром человек будет использовать определенный (индивидуальный) алгоритм поведения и отношения к ситуации. Правило «преемственности и подобия» предполагает наличие 7 уровней жизнедеятельности человека.

Модель системы отношений человека с Миром.

Уровень – человек и материальный мир.

Уровень – человек и эмоционально-чувственный мир.

Уровень – человек и информационный мир.

Уровень – межличностные отношения.

Уровень – человек и мир коллективных отношений.

Уровень – человек и мир общественных отношений.

Уровень – человек и мир общечеловеческих отношений.

Уровни системы отношений проявлены через сферы развития человека.

Сфера физического и физиологического развития.

Сфера эмоционально-чувственного развития.

Сфера интеллектуального развития.

Сфера межличностного развития человека.

Сфера социального развития.

Сфера общественного развития.

Сфера концептуального (мировоззренческого) развития.

Каждая сфера определяется целью развития, которая является системообразующим фактором новообразования (изменения). Цель – осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения. Эти сферы указывают на то, что именно развивается.

– Хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения.

– Чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний.

– Интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности.

– Конструктивное межличностное общение.

– Самоактуализация в определенной профессиональной сфере.

– Общественный статус и система ценностей, позволяющие найти свое место среди людей и их признание.

– Жизненная концепция, позволяющая осмыслить свою жизнь и назначение в общем мироустройстве.

Поэтому изучение проблемы клиента проводится по следующему плану: базовые потребности (быт, здоровье); эмоционально-чувственная сфера (эмоциональные отношения и чувства); интеллектуальное развитие (способности, навыки, умения); межличностные отношения (семейные, родственные, отношения с друзьями и знакомыми); профессиональная адаптация и отношения в трудовом коллективе; ценности культуры личности; целеориентация человека (стратегия и тактика: долгосрочные, как смысл жизни, и краткосрочные) [41].

*Закон причинной обусловленности* (принцип детерминизма). Позволяет выделить основные детерминанты развития психологических проблем клиента. Правило «обратной связи»: всем явлениям и событиям всегда есть объяснение, так как каждое из них (в том числе и проблемы) детерминировано суммой причин.

*Закон альтернативности («свободы выбора»)* подчеркивает свободу выбора направления развития.

*Принцип системности.* Данное правило предполагает выделение системообразующего фактора (смысла жизни, идеи, идеала и др.), который дает возможность описать внутреннее строение объекта [41].

#### **4-й этап (аттрактор).**

Цель данного этапа консультирования – построение сценария возникновения проблемы, то есть алгоритм существующего стиля

жизни – сценарий «не здоровый образ жизни» и выявление негативной установки клиента. *Задачи:* изучить «Я-концепцию» и смысл жизни как системообразующие факторы, которые дают возможность описать субъективную составляющую клиента; исследовать этапы и условия формирования и развития негативной установки и ограничивающего сценария «не здоровый образ жизни». Технология личностного развития «Психология образа» [50].

#### **5-й этап (аттрактор).**

На данном этапе консультирования исследуются причинно-следственные связи и циклические закономерности в контексте жизненного пути человека. Применяется методика акмеологического психофьючеринга «Циклограмма» и модель исследования родственных связей «Система родственных связей», позволяющая диагностировать индивидуальные проявления человека по его родственным связям [41].

#### **6-й этап (аттрактор).**

Цель данного этапа консультирования: совместное с клиентом исследование и построение конструктивного сценария его стиля жизни. Для этого применяются следующие модели: «Здоровый образ жизни», «Жизненная позиция»; «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни» – 1 часть «Иерархия приоритетов личного развития» [50].

#### **7-й этап (аттрактор).**

Подводятся итоги: строится алгоритм преодоления проблем (на основе разработанной «Жизненная позиция» в аттракторе. Далее клиенту предлагается «домашнее задание».

*Вторая стадия консультирования – коррекционная.*

#### **8-й этап (аттрактор).**

Создается позитивный настрой у клиента на преобразование системы отношений и самосовершенствование посредством формирова-

ния нового стиля отношений. Изменение установки на себя. «Технология личностного развития «Психология образа»; «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни». 2 часть «Иерархия приоритетов личного развития»; «Формирование желаемого сценария жизни (здоровый образ жизни)» [10; 11; 41].

### **9-й этап (аттрактор).**

Определение и коррекции стиля и способа построения взаимоотношений.

Этот этап призван сформировать у человека те поведенческие, коммуникативные навыки, которые позволят повысить уровень его социальной адаптации, сделают его более инициативным, открытым и доброжелательным в общении. Методики: «Семь стилей взаимоотношений» и «Знаковая система взаимодействия» [9].

### **10-й этап (аттрактор).**

*Моделирование клиентом при помощи консультанта сценария здорового образа жизни и отношений как части жизни в целом.* На этом этапе клиент приступает к формированию новых жизненных целей и их реализации в отношениях. Оптимальный вариант – продумывание целевых установок по семи уровням. Консультирование завершается переориентацией консультируемого из заложника определенного не здорового поведенческого алгоритма в со-творца своих отношений. Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни» – эффективное планирование жизни [41].

**2. Развивающий блок** модели консультирования в области субъективного здоровья включает психологические условия. К психологическим условиям осуществления консультирования в области субъективного здоровья относятся: *создание ситуации доверия между всеми субъектами и формирование благоприятного психологического климата; рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния, потребностей и представлений о субъективном здоровье,*

ценностей клиента; прогнозирование и моделирование безопасной жизнедеятельности.

**3. Диагностический блок** модели направлен на анализ изменений в процессе консультирования в области субъективного здоровья в соответствии с критериями эффективности консультирования, выделенными в результативном блоке.

**4. Результативный блок** модели выполняет аналитическую функцию. Результат развития, достигнутый на предшествующей стадии, включается в совокупную детерминацию формирования субъективного здоровья, выступая в роли внутреннего фактора, предпосылок или опосредующего звена по отношению к следующему результату. Результатом становится субъективное здоровье.

Выделенные нами критерии эффективности консультирования позволяют оценить его развитие в области субъективного здоровья в динамике (Таблица 1).

Таблица 1 – Критерии эффективности консультирования в области субъективного здоровья

Критерий эффективности		Вид помощи
Объективный	Субъективный	
Устранение симптома (конкретный ответ на запрос)	Удовлетворенность результатом	<i>Переориентирующая:</i> переориентирует клиента из заложника определенного не здорового поведенческого алгоритма (не ЗОЖ) в со-творца своей жизни
Снижение уровня эмоционального напряжения	Чувство защищенности, легкость контакта	<i>Эмоциональная поддержка:</i> причины не ЗОЖ в неадекватном взаимодействии с самим собой, в личностных особенностях, поэтому человека необходимо поддержать в осознании этого и настроить на изменения и поддерживать в изменениях
Формирование причинно-системного мышления	Обоюдная активность в процессе консультирования	<i>Устремляющая:</i> поиск новых смыслов в обстоятельствах жизни и отношениях
Переход конфликта в творчество	Доверие	<i>Объединяющая:</i> взгляд на проблему с разных точек зрения, анализ взаимосвязи между событиями жизни, мотивами и отношениями, осознание их многоуровневости

Создание индивидуальной программы оздоровления	Адаптивность клиента к новой информации	<i>Развивающая:</i> актуализация ресурсов и направление их на самостоятельное решение текущих проблем отношений, новые стереотипы поведения, соответствующие ЗОЖ
Расширение мотивационной сферы клиента	Осмысленность информации клиентом	<i>Экзистенциальная:</i> преодоление одностронности в отношениях с «Миром», построение новой иерархии ценностей, осознание метапотребностей
Моделирование клиентом программы здорового образа жизни	Готовность клиента к изменениям	<i>Целеориентирующая:</i> помощь в определении различных новых перспектив в развитии субъективного здоровья

При построении модели мы выявили актуальное и финишное состояния клиента.

Финишное состояние должно отвечать следующим показателям: удовлетворенность состоянием сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем; фрустрационная толерантность, выдержанность, спокойствие, миролюбие, гибкость в изменениях, высокий уровень функционирования человека в целом; ценности-цели: развитие, творчество, уверенность в себе, счастье других, здоровье, любовь; ценности-средства: чуткость, жизнерадостность, ответственность, широта взглядов, честность, терпимость к недостаткам других.

Переменным является оригинал, который должен диагностироваться по признакам уровня удовлетворенности субъективным здоровьем.

Остановимся на особенностях консультирования в области субъективного здоровья.

Многие зарубежные и отечественные специалисты-практики не разделяют понятия «консультирование» и «психотерапия». Важно помнить, что *консультирование* – это кратковременный процесс и длится не более 15-ти встреч. *Психотерапевтическая работа* может быть значительно продолжительнее. Психологическая консультация предполагает встречу по какому-либо вопросу из области межличностных отношений [3; 7; 16; 26; 35; 36; 50; 60].

Консультирование – процесс оказания помощи, в ходе которого наблюдается определенная психологическая динамика в области субъективного здоровья.

*Консультирование в области субъективного здоровья* – это психологическая помощь психически здоровым людям, у которых есть внутриличностные затруднения.

*Консультирование в области субъективного здоровья* – это организация и сопровождение процесса осознания и разрешения клиентом своих проблем и затруднений психологического характера в области здоровья [7; 50].

*Консультирование в области субъективного здоровья* – это организация и сопровождение процесса осознания и разрешения человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями природно-социальной среды. Такое консультирование является творческим процессом, в ходе которого происходит как исследование отношения к нарушению этого равновесия, так и поиск путей его восстановления на новом уровне развития [7; 49].

Цель консультирования в области субъективного здоровья зависит от потребностей клиента, обратившегося за помощью, и от теоретических ориентаций консультанта.

*Можно выделить две основные цели.*

1. Преодоление конкретного затруднения, которое явилось причиной обращения к психологу в области субъективного здоровья.

2. Оздоровление клиента.

*Задачи консультирования в области субъективного здоровья.*

1. Способствовать проявлению эмоций, чувств клиента, раскрытию и осознанию установок и их изменению.

2. Способствовать развитию (само) уверенности человека в разрешении своих проблем в области субъективного здоровья.

3. Способствовать развитию ответственного отношения человека к своей жизни, к возникающим проблемам в области субъективного здоровья и их решению.

4. Придать конструктивное направление решению человеком проблем в области субъективного здоровья.

Исследования консультационных подходов выявили ряд факторов, влияющих на развитие и эффективность консультирования, независимо от модели, которой придерживается консультант [16; 26].

1. *Личностными качествами консультанта являются:* эмпатия и телеэмпатия; способность к постоянному саморазвитию; открытость к собственному опыту; толерантность к неопределенности, неустойчивости; уверенность в своей профессиональной концепции и компетенции.

2. *Психологический контакт и сотрудничество между консультантом и клиентом позволяет человеку психологически «раскрыться».*

3. *Расширение когнитивных сфер, получение новой информации от консультанта во время беседы.*

4. *Вера клиента в то, что консультант может помочь.*

5. *Приобретение новых социальных навыков клиентом.*

6. *Три правила консультирования: не судите – не удивляйтесь – не советуйте.*

При этом важно помочь клиенту разобраться с проблемами, а не убеждать его в их наличии; не оценивать, не судить, не осуждать, не советовать; не пытаться вылечить от всего; не делать то, чего не просят.

7. *Расширение жизненных перспектив, конкретизация целей.*

Основные области применения консультирования в области субъективного здоровья:

– психологическая помощь по поводу личностного развития; преодоления психологических травм; кризисных периодов развития;

- брак и семья по поводу супружеских проблем; проблем взаимоотношений между детьми и с детьми;
- психологическая помощь людям пожилого возраста в области субъективного здоровья;
- психологическая помощь в области субъективного здоровья в местах компактного проживания людей (в местах заключения, больницах, казармах, студенческих городках);
- консультирование проблем общения (психологических состояний, конфликтов);
- психологическая помощь и поддержка в кризисных ситуациях: потери близкого человека, попытки изнасилования; измены [16; 36; 37; 38; 60].

#### *Классификация видов консультирования.*

1-я классификация (по количеству одновременно консультируемых людей): индивидуальное и групповое консультирование.

2-я классификация (по пространственной организации консультирования): контактное; дистантное (по телефону, переписка).

3-я классификация (по сфере применения): возрастное консультирование; семейное; школьное; профессиональное; клиническое и др.

Специальные требования, предъявляемые к различным видам консультирования в области субъективного здоровья.

#### *Интимно-личностное консультирование.*

При проведении интимно-личностного консультирования психолог-консультант должен быть особенно деликатным в общении с клиентом, вызывать к себе безусловное доверие с его стороны и иметь собственный опыт интимно-личностного общения с самыми разными людьми. Желательно, чтобы психолог-консультант был человеком несколько старше по возрасту, чем клиент, но эта разница не должна быть

слишком большой (более 20 лет), так как люди, принадлежащие к одному поколению, сравнительно легко находят между собой взаимопонимание. Проблемы интимно-личностного характера быстро не решаются, поэтому требуют длительного изучения и не менее длительного периода их решения. Психолог-консультант, берущийся за решение подобной проблемы, во-первых, должен иметь достаточный резерв времени, во-вторых, заранее предупреждать клиента о том, что понадобится много времени [16; 26].

#### *Семейное консультирование.*

Приступая к семейному консультированию, психологу, прежде всего, необходимо знать общие законы формирования семьи и развития семейных отношений. В то время, когда семья только создается (особенно молодые семьи), будущие супруги, как правило, еще не могут относиться друг к другу вполне объективно и беспристрастно. Они субъективны и идеализируют друг друга, предвзято относятся друг к другу, преувеличивают достоинства, преуменьшают или вовсе не замечают недостатков. Через некоторое время наступает «отрезвление» и привыкание, они лучше узнают друг друга (не только с положительной стороны). Все эти факторы необходимо учитывать при консультировании.

После рождения первенца наступает заметное охлаждение взаимоотношений (обычно на 2–3 году совместной жизни). Мать начинает уделять больше внимания и времени ребенку, чем супругу, а требования к последнему возрастают. Через 3–4 года после рождения отношения между супругами нормализуются. Надо уметь донести эти закономерные процессы до клиентов и помочь выстроить систему компенсации недостающего опыта.

Супруги, даже очень уважающие друг друга, все же разные люди, и между ними непременно возникают разногласия – это источник развития, а не отклонение. Нужно научиться: идти на компромиссы и

уступки; видеть компоненты «Я-зеркального»; приобретать недостающий опыт. Поэтому, консультируя супругов, не следует занимать сторону одного из супругов или членов семьи. Оба участника конфликта одинаково несут ответственность за него. Каждый член семьи, как личность, принадлежит семье, но и в то же время является самостоятельным, независимым человеком, имеющим свои, не всегда полностью связанные с семьей, интересы. Как член семьи он должен брать на себя определенные обязанности, но, однако, и должен иметь относительную свободу действий. Здесь и возникают противоречия, которые необходимо примирить. Обязанности необходимо распределить справедливо и, если этого нет, возникает психологическое неблагополучие. При повторном браке необходимо учитывать то обстоятельство, что у тех, у кого первый брак оказался неудачным, нередко встречаются так называемые дезадаптивные черты характера – такие, к которым в семейной жизни трудно приспособиться практически любому человеку (надо, чтобы эту проблему понимал сам клиент, иначе она возникнет вновь). Консультант должен твердо заявить об этом клиенту и если тот пожелает, то помочь ему осознать недостатки и избавиться от них. Также необходимо дать понять клиенту, что и противоположная сторона может обнаружить такие же недостатки, и к этому следует быть готовым. Оба повторно создающих семью должны быть готовы признать наличие у них недостатков и смириться с ними, иначе брак будет недолгим.

Особое внимание надо обратить на людей, живших долгое время в одиночестве. Им придется принять друг друга такими, какие они есть.

#### *Психолого-педагогическое консультирование.*

При психолого-педагогическом консультировании очень важно, чтобы сам консультант имел педагогическое образование и достаточно хорошо ориентировался в теории и практике педагогики. Кроме этого желательно, чтобы консультант имел сам детей и имел опыт обучения и воспитания детей разного возраста.

Психолог-консультант всегда должен быть спокоен, не оскорблять клиента, не показывать своего отношения к проблеме, даже если клиент явно нарушает принятые нормы педагогической этики и морали.

При консультировании по психолого-педагогическим вопросам следует также иметь в виду, что полностью и добросовестно выполнять рекомендации консультанта не всегда будут именно те люди, кого они касаются и кому персонально они адресуются на самом деле. За консультацией может обратиться подросток с проблемой, порожденной его родителями, учителем или другими людьми. Проведение консультации в этом случае вряд ли улучшит ситуацию. Поэтому применяется, как правило, многоканальная консультация, позволяющая выяснить все точки зрения. Участники оповещаются о том, кто и какие рекомендации при этом получил. Каждый получает возможность и себя корректировать, и помочь другому человеку выполнить полученные рекомендации.

Психолого-педагогическое консультирование – это длительный процесс: психологическая перестройка поведения всегда сложное, чреватое ошибками дело, так как здесь можно столкнуться с укоренившимися в сознании человека педагогическими предубеждениями.

### **1.3 Микротехники консультирования в области субъективного здоровья**

Умение слушать является важнейшим условием продуктивного общения. Часто слушание понимается как пассивное поведение.

*Слушание* – это не молчание, а процесс более сложный, активный, в ходе которого устанавливаются невидимые связи между людьми, возникают ощущения взаимоотношений, которые делают эффективным общение.

«Я-слушание» – это инструмент, с помощью которого можно поглубже узнать самого себя.

«Я-слушание» – это короткая формула, обозначающая то, как я в данный момент слушаю мир.

«Я-слушание» – это трансляторы, превращающие информацию внешнего мира в конкретные эмоциональные смыслы для меня.

«Я-слушание» – это то, как я уважаю себя, принимаю себя и мир.

Различают несколько видов слушаний [16; 26; 35]:

1. На первый план в *активном слушании* выступает отражение информации. Происходит косвенное информирование клиента, что он равный партнер. Партнерская позиция поддерживает принцип – человек сам несет ответственность за свои слова и поступки. Активное слушание подразумевает постоянное отражение содержания той информации, которую передает вам клиент. Оно особенно эффективно, когда беседа носит деловой, информационный характер, когда партнер равен вам или сильнее вас, а также в конфликтных ситуациях, когда клиент ведет себя агрессивно. Целью активного слушания является адекватная обратная связь и косвенное информирование клиента, что перед ним не ребенок, а взрослый человек и, что они оба должны нести ответственность за каждое слово. Этот подход сбивает с привычной позиции даже самого заядлого авторитарного клиента.

Таким образом, активное слушание обеспечивает:

- 1) адекватную обратную связь – у клиента появляется уверенность, что его информация правильно понята;
- 2) заинтересованное отношение к клиенту;
- 3) парафраз по типу: «правильно ли я понял, что...?»;
- 4) постоянное осознание своих фильтров «Я-слушание», и только при наличии фильтров «я хочу тебя понять», «это интересно» техника будет работать на продуктивное общение.

2. В *пассивном слушании* доминирует отражение чувств. Оно необходимо в ситуациях общения с человеком, находящимся в состоянии возбуждения и аффекта, когда бесполезно и вредно отражать его чувства и информацию, и не помогают слова: успокойся, не плачь, не надо нервничать. Целью пассивного слушания является вывод партнера по общению из состояния аффекта, его эмоциональная разрядка, приведение его в состояние относительного спокойствия, в котором с ним можно было бы общаться на равных. Лучше всего слушать, применяя «угу-реакции». Любое эмоциональное состояние, доходя до точки накала, начинает «спускаться» и клиент приходит постепенно в себя, в то состояние, в котором с ним можно говорить.

Главное! Не заразиться от клиента его эмоциями, что сделать крайне тяжело, особенно, если они направлены на вас.

Необходимо придерживаться *правил*: дать человеку понять, что он не один, что вы его слышите, понимаете и готовы поддержать (пока маятник эмоционального состояния не пойдет в другую сторону). После успокоения можно общаться нормально; только не молчать; использовать эхо-реакции; контакт глазами, кивание головой, мимика; когда возникает длительная пауза нужно задавать наводящие (или уточняющие) вопросы.

3. *Эмпатическое слушание* имеет характер психотерапевтических бесед и используется при общении с человеком по поводу лично-важных, значимых для него вещей. Главное, это понимание чувств и сопереживание. Эмпатическое слушание – вид слушания, который подразумевает постоянное отражение чувств клиента. Особенно эффективно, когда клиент хочет поделиться с вами личными переживаниями, проблемами, когда он не совсем уверен в себе. Целью эмпатического слушания является создание у партнера по общению ощущения того, что его чувства и переживания приняты вами и интересны.

### *Основные правила:*

- необходимо настроиться на слушание, убрать все свои проблемы, переживания, убеждения и установки;
- своей реакцией точно отражать переживания, чувства, эмоции и состояния человека, показывать человеку, что его чувства правильно поняты;
- необходимо держать паузу. После вашего ответа человеку необходимо помолчать и сосредоточиться; пауза – время для анализа переживаний самого клиента;
- не интерпретировать тайные мотивы его поведения (например, «а, это у тебя оттого...»);
- в середине разговора можно применять эхо-реакции;
- методика применяется только тогда, когда человек сам захотел поделиться с вами своими переживаниями.

Даже если консультирование не продвигается далее этой фазы, его все же можно считать конструктивным и полезным.

Внимание! Все виды слушания подразумевают постоянное осознание своих фильтров «Я-слушание», и только при наличии фильтров «я хочу тебя понять», «это интересно» техника будет работать на продуктивное общение.

## **1.4 Консультативный контакт в консультировании по вопросам субъективного здоровья**

Профессиональная позиция психолога-консультанта такова, что он должен принимать всех без исключения клиентов, внимательно, доброжелательно и по-человечески относиться к ним, независимо от того: кто они, зачем пришли к нему, как настроены и какие цели преследуют. Это связано не только с необходимостью для профессионального психолога сохранить свой авторитет и лицо, но и с тем, что он

также, как и врач, по нормам своей профессиональной этики обязан оказывать помощь всем, кто к нему обращается, и кто в этом нуждается.

Психологическое консультирование предполагает относительно кратковременный период и эпизодический характер личных контактов с клиентом. Психолог-консультант только выводит клиента на осознание своих искажений, предлагает варианты их исправления, а их практическая реализация становится долгом самого клиента. Клиент, в силу своей заинтересованности, проводит психокоррекционную работу без вмешательства психолога. Психодиагностика сводится к минимуму, а для получения сведений о клиенте психолог должен опираться на результаты непосредственного наблюдения за поведением клиента во время консультации и на тот материал, который клиент сам сообщает психологу.

Психолог-консультант не несет прямой персональной ответственности за конечный результат своей работы. Он отвечает за правильность своих выводов о сути проблемы клиента и за потенциальную эффективность предлагаемых ему практических рекомендаций и домашних заданий. Психокоррекцией можно заниматься в процессе консультирования лишь в том случае, если психолог профессионально владеет ее методами.

Психолог-консультант должен уметь привлекать к себе людей, чувствовать себя свободным в любом обществе, быть способным к эмпатии. Главное у настоящего психолога-консультанта – это доброжелательность и стремление понять клиента, помочь ему увидеть себя с лучшей стороны и осознать свою ценность как личности [3; 7; 15; 36].

Права клиента в консультационном процессе следующие: имеет право на информацию о консультативном процессе, об используемых методах; о стоимости услуг; о существующих рисках; об альтернативных формах помощи; об образовании и квалификации консультанта; на конфиденциальность и о тех случаях, когда она будет нарушена;

право на защиту от причинения вреда; на выбор психолога; на отказ от услуг консультанта-психолога; на получение квалифицированной помощи (Таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительные особенности поведения во время консультации опытного и неопытного психолога-консультанта

Сравниваемая особенность поведения	Опытный консультант	Неопытный консультант
Постановка целей консультирования	Пытается помочь клиенту в достижении определенных целей	Пытается навязать клиенту свои собственные цели, игнорируя желание клиента
Стратегия консультирования, проявляемая в рекомендациях клиенту	Предлагает клиенту разные способы поведения. Если необходимо, называет клиенту конкретные действия, которые следует совершить	Предлагает клиенту разные способы поведения, фактически отказываясь давать ему конкретные советы и рекомендации, даже если клиент об этом просит
Восприятие происходящего во время консультации	Понимает и способен принять, признать как правильную любую точку зрения на проблему, практически действовать в соответствии с ней	Ограничен в своем мышлении лишь одной единственной точкой зрения, не способен понять и признать точки зрения других
Теоретическая психологическая ориентация при толковании исповеди клиента	Понимает, принимает и практически работает внутри разных теорий. Хорошо видит и высоко оценивает потенциальную полезность многих альтернативных психотерапевтических подходов	Может практически работать только внутри одной-единственной теории или одного психотерапевтического подхода. Другие теории и подходы воспринимает как не верные
Осознание собственных возможностей и ограничений	Осознает собственную ограниченность. Согласен работать под контролем более опытного психолога-консультанта. Делится своим опытом с другими психологами-консультантами и готов воспользоваться их опытом работы	Действует без осознания ограниченности собственных возможностей. Отказывается работать под контролем других психологов-консультантов. Не любит делиться секретами и профессиональным опытом с другими психологами-консультантами, не использует в своей работе их опыт
Осознание психологического влияния, оказываемого на клиента, и обратного	Осознает, как его собственные действия влияют на клиента и как поведение клиента в свою очередь влияет на него	Не осознает своего влияния на клиента и обратного воздействия клиента на него самого

влияния клиента на психолога-консультанта		
Ориентация на личность клиента и на его проблему во время проведения исповеди	Следует за чувствами и мыслями клиента, не задает ему лишних вопросов во время исповеди	Уделяет большое внимание вопросам, не имеющим прямого отношения к делу клиента. В свою очередь может игнорировать вопросы, волнующие самого клиента
Ответные реакции на действия клиента и на ситуацию консультирования	В состоянии достаточно гибко реагировать на широкий спектр ситуаций и проблем, возникающих в процессе проведения консультирования	Есть ситуации, для которых психолог-консультант не может подобрать адекватную реакцию или же отвечает на них одной и той же однотипной, однообразной, негибкой реакцией
Уважение человеческого достоинства клиента	Честно и с должным уважением относится к клиенту	Не уважает клиента, может разговаривать с ним в оскорбительном тоне
Конфиденциальность консультирования	Сохраняет в тайне все, что касается клиента, его проблемы и личной жизни. Обязательно просит у клиента разрешения, если возникает необходимость, сообщить о нем кому-либо какие-нибудь сведения	Без разрешения клиента обсуждает его проблему и то, что касается лично его, с посторонними людьми

*Подготовительный этап к процессу консультирования в области субъективного здоровья.*

Страх консультирования сопутствует проблеме вхождения в новый вид профессиональной деятельности и является проявлением внутреннего конфликта консультанта между «Я-идеальным» и «Я-реальным». Поэтому представленные ниже техники позволяют консультанту самостоятельно проработать подобную проблему. Данные техники подходят также для рефлексии любых напряженных моментов в работе с клиентом.

*Техника «Проблема как друг».* Она позволяет устранить слепое сопротивление проблеме, блокирующее ее разрешения, и занять пози-

цию «сотрудничества с проблемой», а также найти смысл в сопутствующем страдании или дискомфорте, ощутить ценность происходящего. Консультант задает себе и сам отвечает на следующие вопросы: *Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она вам сказала? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?*

*Техника «Сплетня о проблеме»* помогает осветить проблему с разных точек зрения, всесторонне ее изучить. Например, «если бы о вашей проблеме сейчас рассказывала ваша мать (отец), брат (сестра), друг (подруга), что бы они сказали?».

*Техника «Театр в табакерке»* позволяет увидеть проблему «сверху», в целом, что избавляет консультанта от преувеличения ее смысла и чувства бессилия. Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. «Если бы вы сейчас наблюдали сверху спектакль про вас, вашу проблему и людей, которые вас окружают, как бы это выглядело? Опишите, что вы видите?» Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное – не дайте себе «втянуться» в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит

вас словно пробку в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом, какой ресурс для этого нужен, где вы его можете взять прямо сейчас.

*Техника «Совет другу».* Свою проблему передаете другому и рассматриваете ее уже со стороны. Можно с большой легкостью найти ее решение. «Если бы такая проблема была не у вас, а у вашей подруги (друга)-консультанта, чтобы вы ей посоветовали? Какие рекомендации могли бы дать? Как ей лучше разрешить эту проблему?».

После проведенного самоанализа проблемы и выяснения истинной причины страха будут эффективны приведенные ниже подсказки.

*Подсказка № 1 «Набираться опыта».* Консультировать, консультировать и еще раз консультировать. При всякой удобной возможности. Как показывает практика, достаточно успешно вступить в консультационный контакт 10–20 раз, чтобы страх неизвестности сошел на нет. Набираться опыта лучше там, где вам гарантирована доброжелательная атмосфера, например, в группе консультантов или психологов.

*Подсказка № 2 «Самое страшное».* Прием заключается в том, что вы начинаете размышлять: «если это будет самое провальное консультирование в моей жизни, что самое страшное может произойти?». При этом желательно утрировать эту ситуацию по максимуму. Фантазируйте от души. Раскручивайте нелепость этой ситуации до предела, пока вам не станет смешно! *Почему этот прием работает?* Зачастую консультанту кажется, что если его консультация не удастся, то произойдет такое... такое... что лучше даже и не думать про это! И стараясь об этом не думать, он себя накручивает, настраивает на нечто ужасное. Лучшее средство от страха – это смех. Поэтому желательно утрировать ситуацию до тех пор, пока не станет смешно.

*Подсказка № 3 «Позитивные фильмы».* Создайте в своем воображении самый лучший сценарий вашей будущей консультации.

Фильм, в котором все удастся, в котором вам радуется консультируемый. Он улыбается. Вы чувствуете себя расслабленно и комфортно. Вы легко контактируете с ним. При этом ваш голос звучит уверенно! И прокрутите этот фильм в своем воображении 10–20–30–100 раз. С каким чувством вы пойдете на консультацию? Скорее всего с позитивным настроением, в уверенном и комфортном состоянии.

*Технология «Актуализация ресурсных состояний».* Самый надежный источник ресурса – вы сами, ибо все, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Допустим, вы видите, что для оптимального поведения необходимо, это чувство уверенности. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, на теннисном корте или где-то еще. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу. С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней. Используйте его. Одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьезный вызов. Укрепляется уверенность в себе. Вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое испытание. С помощью приема актуализации ресурсных состояний вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее. Все, что для этого надо сделать – это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас. Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте такой прием – как будто вы овладеваете этим чувством. Единственное, что вы можете сде-

лать, не обладая, например, смелостью, притвориться смелым и согласовать свое поведение. Вы также можете позаимствовать требуемый ресурс у вашего героя, подражая его манере поведения.

*Подсказка № 4 «Волшебные слова».* У каждого человека свой набор фраз, меняющих состояние. Одна и та же фраза может вызывать совершенно разные эмоции у разных людей. Не обязательно проговаривать эти слова вслух. Они произведут такой же эффект, если их проговорить про себя. Если фразу проговорить несколько раз подряд, то она работает как насос – с каждым разом все сильнее накачивая нужное состояние. Полезно иметь в запасе несколько фраз для одного и того же состояния. Если одна фраза не сработает, то сработает другая. У каждого из нас есть слова (фразы), которым стоит только прозвучать у нас в голове, как само собой начинает меняться наше состояние. Эти фразы – «якорь» на определенные ресурсные состояния, описанные выше. «Якоря» очень индивидуальны.

Страх – не всегда самый страшный враг. Гораздо более опасными, или даже убийственными для вашего консультирования могут быть такие состояния как безразличие, скука, серость или наоборот, чрезмерная возбужденность и энергичность там, где нужно быть спокойным, солидным, серьезным и уравновешенным.

Итак, наша задача – по щелчку пальцев (как по мановению волшебной палочки) необходимо изменить свое состояние. Щелкнули одним пальцем – стали уверенным и напористым. Щелкнули другим пальцем – стали веселым и оживленным. Щелкнули третьим – стали солидным и серьезным. Насколько это возможно? Если актеры умеют делать это на сцене, то и мы можем делать это в своей жизни!

*Методы со-настройки на процесс консультирования.*

1. Алгоритм изменения внутреннего состояния консультанта.
2. Определение исходного состояния.
3. Определение желаемого состояния.

4. Конкретный способ изменения состояния с учетом ведущего канала восприятия.

5. Экологическая проверка выбранного состояния.

*Упражнение «Место покоя».*

Вы можете делать упражнение с закрытыми или открытыми глазами, держать спину прямо или принять любую удобную для вас позу. Обратите внимание на то, чтобы все части вашего тела чувствовали себя комфортно. Любые звуки будут напоминать вам, то место, где вы испытывали безмятежный покой. У каждого человека есть свое место, где он чувствует себя в покое, безопасности, его любит весь мир, он любит весь мир, все помогает и поддерживает его. С каждым новым вдохом вы все глубже погружаетесь в звуки, запахи этого места. Вот вы уже видите себя в этом месте любви и безопасности. Вы снова там. Мир улыбается вам и внутри вас все улыбается в ответ.

*Упражнение «Разотождествление».*

Данное упражнение может рассматриваться как вводное к дальнейшему совершенствованию познания своего истинного «Я», к управлению психикой. Задача очищения собственного «Я» на практике реализуется при помощи осознания нетождественности «Я» с телом, мозгом, органами чувств, эмоциями, сознанием и т.д.: «У меня есть мое тело, но мое тело не мое «Я», мое «Я» имеет это тело. Мое тело рождается, стареет и умирает – мое «Я» вечно и бесконечно. У меня есть мои эмоции, но мои эмоции не мое «Я», мое «Я» имеет эмоции. Мои эмоции непостоянны и быстротечны – мое «Я» вечно и бесконечно. У меня есть мои мысли, но мои мысли не мое «Я», мое «Я» имеет мысли. Мои мысли непостоянны и разнообразны – мое «Я» вечно и бесконечно. Мое «Я» вечно и бесконечно – это, то, что всегда было и всегда будет. «Я» – безоценочная категория.

*Упражнение «Я» – точка «света»».*

«Я» – это точка света, обитающая во лбу, излучающая силу света для всего тела. Тело – лишь костюм, одежда для души. Мой изначальный дом – далеко за пределами солнца и звезд, там, где свет. Свет там, где есть мир и покой. Мир и покой. Все наполнено покоем. Это изначальный дом моей души. «Я» – мирный дом моей души. Во вселенной мое «Я» – сверкающая звездочка, наполненная миром и любовью [41].

*Что такое консультативный контакт?*

Выделяют различия и характерные особенности консультативного контакта в различных психологических направлениях [16; 36; 38; 60]. Например, в психоаналитическом направлении: консультант интерпретирует представленный клиентом материал и стремится научить его увязывать свое настоящее поведение с событиями прошлого. В адлеровском направлении акцентируется разделение ответственности между консультантом и клиентом. В терапии поведения между консультантом и клиентом устанавливаются рабочие отношения для выполнения процедур обучения. В рационально-эмоциональной терапии консультант выполняет роль учителя. В ориентированной на клиента терапии консультативный контакт составляет сущность процесса консультирования [45]. В экзистенциальной терапии отношение между консультантом и клиентом понимается как контакт «человек–человек» [34; 51; 62; 63].

*Консультативный контакт* – это уникальный динамический процесс, во время которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для развития в позитивном направлении и актуализировать потенциал осмысленной жизни [16; 26; 35; 36; 38; 58; 60].

*Консультативный контакт* – это диалог. Диалог, в широком смысле, является необходимым для актуализации бытия личности. В

каждом диалоге можно обнаружить три базисных конститутивных элемента, без которых он не состоится [33; 34; 51; 62; 63].

1. У диалога есть адресат – тот, кто вступает в диалог, имеет намерение *заговорить* с кем-то.

2. Тот, с кем заговорили должен *понять*, о чем идет речь.

3. Для диалога требуется *ответ* того, к кому обратились.

Воспринимать, понимать и отвечать – таковы три вида активности, фундаментальных для бытия личности.

Отношения между консультантом и клиентом являются подлинно терапевтическими только при условии присутствия и клиента в отношениях:

*Присутствие* – это такое состояние клиента, при котором он глубоко внутри себя стремится участвовать в ситуации или в отношениях, настолько полноценно, насколько он способен. Присутствие выражается двумя формами: доступностью и экспрессивностью.

*Доступность* – обозначает степень того, насколько человек допускает, чтобы происходящее имело для него значение, то есть воздействовало на него.

*Экспрессивность* – степень, в которой человек позволяет другому действительно узнавать себя.

Качество консультативного контакта зависит от терапевтического климата и владения консультантом навыками поддержания консультативного контакта

*Терапевтический климат включает:* оптимальные условия проведения консультирования по вопросам субъективного здоровья [16; 60]:

1. Наличие отдельного, изолированного, тихого помещения, куда не доносятся звуки, отвлекающие внимание консультанта и клиента, куда нет доступа посторонним лицам во время проведения консультации.

2. Удобное размещение в этом помещении консультанта и клиента – лучше всего рядом друг с другом или напротив друг друга под небольшим углом, на расстоянии 60–70 см – 100–110 см. При этом ничего, кроме небольшого письменного столика, не должно находиться между консультантом и клиентом.

3. Организация и проведение консультации в такое время, когда клиент никуда не спешит, не находится в плохом физическом состоянии или настроении.

4. Клиент во время беседы должен иметь возможность отвести свой взор, повернуться вполоборота или боком по отношению к консультанту.

5. Желательно, чтобы время начала и окончания консультации заранее было четко обозначено. Целесообразно в этом случае использовать систему абонементов или предварительной записи.

6. В помещении, где проводится консультирование, могут находиться часы. Они (часы) не должны располагаться непосредственно между консультантом и клиентом. Лучше, если часы будут висеть перед консультантом, сзади клиента. Если по каким-то причинам понадобится срочно консультант, то вне поля зрения клиента оборудуется сигнал – маленькая цветная лампочка, не дающая отсветов. Консультант сам решает, как реагировать на данный вызов.

7. В помещении, где проводится консультация, не должно быть посторонних предметов, которые отвлекали бы внимание клиента, настораживали его или настраивали отрицательно.

8. Помещение должно быть оборудовано так, чтобы все в нем успокаивало, создавало у клиента хорошее, комфортное настроение.

9. На определенных этапах консультирования допускается звучание негромкой, приятной, специально подобранной музыки.

10. Лучше оборудовать помещение креслами вместо стульев или небольшими диванчиками.

11. На журнальном столике желательно иметь бумагу и ручки (карандаши).

12. В помещении может находиться шкаф с литературой, множительная и записывающая аппаратура, калькулятор и журнал для работы психолога.

*Имидж консультанта играет большое значение в процессе установления консультативного контакта.*

*Имидж* – комплексная характеристика человека, которая помогает в утверждении профессионализма. Приводим основные руководящие принципы подбора цвета одежды, который подойдет для вашей работы.

*Выбирайте классический стиль!* Скорее строгий, чем остро модный, этот вечный стиль одежды полагается на основные универсальные элементы, которые по желанию можно подобрать и объединить. Классический стиль подойдет практически для любой ситуации, кроме того, при добавлении стильных аксессуаров он всегда будет смотреться современно.

*Используйте базовые цвета!* Такими цветами в гардеробе женщины (костюмы, платья, юбки и пиджаки) будут черный, синий, темно-синий, бордовый, коричневый, бежевый и серый. Для мужского делового гардероба (костюмы, брюки и пиджаки) будут повторяться темно-синий, синий, бежевый и серый. Более мелкие детали, такие как галстуки или блузки, могут быть более светлых тонов, но основные цвета те же. Ярких, кричащих оттенков следует избегать. Светлые оттенки вроде бежевого или синего хороши в том случае, если вы хотите казаться дружелюбными и доступными.

Ниже рекомендуемые цвета для вашего гардероба консультанта по проблемам межличностных отношений:

Черный – крайне сильный цвет интровертности, внутренней сосредоточенности и закрытости.

Синий – цвет всегда уместен, передает ощущение гармонии и последовательности.

Средне-синий – идеально отражает вашу открытость и доступность.

Темно-синий – это цвет искренности и финансовой успешности.

Серый – отражает силу и стабильность.

Светло-серый – менее официален и более дружественный.

Бежевый – абсолютно универсальный цвет. Он излучает дружелюбие и деловитость, не подавляя при этом клиента. Мужчинам бежевый костюм стоит надевать со светло-голубой рубашкой.

Бордовый – цвет власти, он выгодно смотрится и весьма универсален. Мужчинам следует ограничиться бордовым галстуком, ремнем, бумажником и портфелем. Женщины могут носить не только бордовые аксессуары, но и бордовые костюмы.

При общении с одними и теми же людьми, не одевайте одну и ту же одежду слишком часто. Различия в одежде должны быть видимыми, но минимальными.

*Создание «ситуации доверия» между субъектами процесса консультирования и благоприятного психологического климата, на основе субъект-субъектных отношений [14; 27].*

*Психологический климат* [греч. *klīma* – наклон] рассматривается в психологии как «эмоциональная окраска» и «совокупность психологических состояний», характеризующих межличностные отношения (В. М. Шепель и Г. М. Андреева), определяющиеся осознанием общих целей, принятыми терминальными и инструментальными ценностями. В исследованиях А. А. Бодалева психологический климат также рассматривается как качественная сторона межличностных отношений.

Показателями психологического климата являются степень опосредования межличностных отношений, целями и содержанием просо-

циальной активности. В нашем случае в этом качестве выступают консультативная деятельность, выраженность действенной эмоциональной идентификации, атрибуция ответственности за успехи и неудачи в консультативной деятельности, взаимность в сфере аттракционных и референтных отношений, ценностно-ориентационное и предметно-ценностное единство, готовность к проявлению личностного самоопределения.

Выделяются две категории психологического климата: благоприятный и неблагоприятный.

*Неблагоприятный психологический климат* характеризуют пессимизм, раздражительность, скука, высокая напряженность и конфликтность отношений в группе, неуверенность, боязнь ошибиться или произвести плохое впечатление, страх наказания, неприятие, непонимание, враждебность, подозрительность, недоверие друг к другу, нежелание вкладывать усилия в совместный продукт, неудовлетворенность.

*Благоприятный психологический климат* – это оптимизм, радость общения, доверие, чувство защищенности, безопасности и комфорта, взаимная поддержка, теплота и внимание в отношениях, межличностные симпатии, открытость коммуникации, уверенность, бодрость, возможность свободно мыслить, творить, интеллектуально и профессионально расти, вносить вклад в развитие консультирования, совершать ошибки без страха наказания. Мы рассматриваем «ситуацию доверия» как основную характеристику благоприятного психологического климата, возникающую на основе субъект-субъектных отношений.

В работе с клиентом используются три группы навыков поддержания консультативного контакта: 1) невербальные навыки; 2) вербальные навыки; 3) паравербальные навыки [5; 35; 36; 36; 45; 53; 58; 60].

*Невербальные навыки поддержания контакта включают:*

- чтение и интерпретация невербальных посланий клиента и адекватное реагирование на них;
- осознание своего (консультанта) невербального поведения;
- осознание влияния своего (консультанта) невербального поведения на клиента.

*Невербальные средства поддержания контакта включают:*

- свободное (раскрепощенное) поведение консультанта;
- поза консультанта должна быть открытой (пример закрытой позы – скрещенные руки);
- контакт глазами;
- использование навыков присоединения (подстройки).

*Вербальные средства поддержания контакта:*

1. Прямые: открытая похвала; словесное подбадривание; поддержка; техника «минимальной поддержки» (К. Роджерс).
2. Косвенные: обращение к клиенту по имени; междометия типа «да», «ага» и пр.
3. Паравербальные средства поддержания контакта: темп речи, громкость, интонация, паузы, акценты, покашливания, повторы и пр.

*Рассмотрим основы эффективного взаимодействия в процессе консультирования.*

Семинар на тему эффективного взаимодействия мог бы состоять всего из трех слов: *цель* (ради чего вы начинаете это взаимодействие, какой должен быть результат взаимодействия, что вы хотите получить для себя лично в этом взаимодействии, что будет после того, как цель этого взаимодействия будет достигнута); *внимание* (фокус вашего внимания должен находиться на клиенте, необходимо замечать мельчайшие нюансы в изменении его реакции на ваше воздействие); *гибкость* (изменения в тактике ведения беседы в зависимости от реакции клиента) [48; 53; 58; 61; 62; 63].

Для того, чтобы быть эффективным при взаимодействии и достичь поставленных целей необходимо привести свое внутреннее состояние в соответствии с целями взаимодействия, то есть со-настроиться на процесс творческого взаимодействия с клиентом .

*Со-настройка на творческий процесс консультирования включает следующие этапы:*

1. Релаксация (выравнивание своего внутреннего состояния).
2. Развитие внутреннего чувства единения с миром.
3. Моделирование процесса будущей беседы по схеме: «хочу–делаю–могу – ожидаемый результат». С целью повышения эффективности взаимодействия консультант в беседе соединяется, выбранной им, с надсистемой мира. Например, при помощи фразы: «на все воля твоя, а не моя», необходимо четко сформулировать цель, ради которой выстраивается это взаимодействие
4. Визуализация результатов беседы в жизни. При необходимости коррекция построения модели беседы [41].

*Пример со-настройки «Горная вершина».*

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно, должно быть, там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами. Мгновение и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите потоки воздуха и свободно скользите в них. Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами. Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки. Ваш зоркий глаз

способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней.

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им.

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой цели, недоступной для других вершин. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор, какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов. С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки [41].

Пауза.

Взлетите, снова и снова испытывая изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам. Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира. Поблагодарите его.

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия.

*При встрече с клиентом консультант осуществляет процесс «подстройки и ведения» – раппорт.*

Подстройка (повторение) отражает суть и форму поведения клиента, но не является прямым его копированием.

Подстройка бывает:

- телесная (поза и ритм движения каких-либо частей тела консультанта повторяет ритм движения клиента – моргание, вращение кольца, ручки, покачивание ног, рукой, головой);
- словесная (употребление тех же слов, аналогичное построение фраз);
- по тональности и тембру голоса;
- по движению глаз.

Наиболее эффективна подстройка включающая, все вышеуказанные паттерны поведения.

*Ведение:* «Ведущий» – консультант сначала подстраивается под «ведомого» – клиента, а затем, изменяя ритм, тональность, присоединяя неиспользуемые паттерны речи и т.д. Переводит «ведомого» в ресурсное состояние. Для этого необходимо определить заранее, какое состояние необходимо сформировать у «ведомого». Затем необходимо соотнести это состояние с невербальными проявлениями, которые ведущий будет постепенно демонстрировать [16].

*Консультационная беседа* – это личностно ориентированное общение в процессе, которого происходит общая ориентировка в личностных особенностях и проблемах клиента, устанавливается и поддерживается консультационный контакт, оказывается психологическая помощь [16; 45; 53; 58; 60; 61]. В зависимости от этапа результат консультационной беседы бывает:

- 1) начальный вид – первая беседа с клиентом;
- 2) процессуальный вид – беседа, во время которой прорабатывается проблема;
- 3) завершающий – последняя беседа, подведение итога;
- 4) поддерживающий – вид беседы, который используется после проработки проблемы.

*Структура беседы [35; 38; 43; 53; 58; 60]:* 1) знакомство с клиентом и начало беседы; 2) расспрос клиента: формирование и проверка консультантом гипотезы; 3) психокоррекционное воздействие; 4) завершение беседы.

*Катарсис как один из аспектов психотерапевтической беседы [26; 35; 36].*

Катарсис – способность субъекта освободиться от негативных переживаний, отрицательных ментальных актов и испытать радость-удовлетворение от осознания причинности (нового взгляда) проблемных зон, увидев способы их трансформации и преобразования.

Момент *катарсиса* наступает при осознании единства, слиянии в единое целое во время визуального контакта с другим человеком и «получение прощения» в глазах другого человека, как в зеркале.

В процессе *катарсиса* наблюдается:

- релаксация или снятие физического напряжения;
- эмоциональное высвобождение;
- выражение индивидом своего «Я»;
- выход за пределы своих защит;
- происходит прояснение ситуации в целом (понимание клиентом самого себя);
- осмысление причинности явлений в зависимости от отклонения действия универсальных закономерностей в развитии человека;
- видение новой модели образа жизни, а также самопостижение и формирование алгоритма дальнейшего развития.

Достижение инсайта в психотерапевтической беседе.

*Инсайт* – это новый способ восприятия, синтез и интеграция накопленного опыта [26; 35; 36].

Процесс достижения инсайта позволит:

– расширить восприятие прежних факторов в новых взаимосвязях. Проблема сама по себе не изменяется – это объективная реальность, но восприятие этой проблемы, отношение к ней стали другими;

– достигнуть постепенного роста самопонимания. Этот процесс происходит медленно, постепенно, пока клиент не наберет достаточное количество психологической силы, чтобы справиться с новым восприятием знакомых вещей;

– подойти к осознанию и принятию себя. Это качество возникает тогда, когда человек может четко распознать и принять как часть самого себя отрицаемые ранее установки, менее достойные восхищения чувства, а потребность в защитных механизмах, как правило, исчезает.

#### *Способы стимуляции развития инсайта:*

1. Самоконтроль самого консультанта (требуется максимальная сдержанность, а не активность). Для консультанта важно устоять перед соблазном интерпретаций (чем точнее интерпретация, тем сильнее сопротивление защитного характера). Консультант должен способствовать проявлению различных эмоций, чувств клиента, раскрытию его установок.

2. Метод, уточняющий взаимосвязи. Уточняются новые аспекты понимания клиентом проблемы.

3. Способы, позволяющие уточнять взаимосвязи, когда интерпретация опирается всецело на утверждения клиента и является простым объяснением того, что человек для себя уже осознал.

4. Интерпретировать скрытые установки весьма опасно. Если интерпретация не принимается, то она должна быть отложена. В любой интерпретации лучше использовать термины и образы самого клиента.

#### *Психологический запрос и виды психологических проблем.*

После того, как сформирована доверительная атмосфера между консультантом и клиентом, можно переходить к следующему этапу консультирования: уточнению запроса от клиента.

*Запрос* – это определенным образом мотивированное обращение клиента к консультанту с просьбой представить конкретную форму психологической помощи. Запросы могут быть: конструктивными и неконструктивными [26; 35; 36].

1. *Конструктивные запросы*: об информации; о помощи в самопознании и саморазвитии; о снятии симптома.

*Симптом* – любое телесное, психологическое или психосоматическое нарушение, беспокоящее и являющееся знаком более глубокой проблемы. Пример: «Помогите избавиться от вспышек ярости».

К симптомам могут относиться:

1) различные психосоматические болезни, такие как: ожирение, анорексия (отсутствие аппетита), булимия (патологически повышенный аппетит), бронхиальная астма, нарушение зрения и др.;

2) любое нарушение поведения: драчливость, вранье, кражи, грубость и др.;

3) лень, нежелание что-либо делать, нежелание и неспособность учиться;

4) неадекватная самооценка (излишняя скромность, застенчивость, или наоборот, экспансивность, экстравагантность), страхи;

5) заикание, чрезмерная разговорчивость или болтливость;

6) заискивание перед начальством, угодничество, педантизм либо непризнание авторитетов;

7) депрессия, алкоголизм, наркомания и др.

2. *Неконструктивный запрос* – запрос, ставящий перед психологом не решаемую задачу.

К нему относятся:

– запросы, содержащие предельные обобщения (например, «Хочу всегда быть спокойным»);

– манипулятивный запрос, в котором содержится просьба о помощи в изменении не самого обратившегося, а лиц, на которых он жалуется (например, «Помогите мне заставить мужа бросить пить»);

– фасадные запросы: клиент делает один запрос, а на самом деле у него другая проблема.

Для того, чтобы неконструктивный запрос перевести в конструктивный, его необходимо переформулировать. Для этого используется техника перефразирования

Пример.

Первичный запрос	Тип запроса	Вопрос консультанта (перефразирование)
Дайте мне, пожалуйста, какие-нибудь тесты - жене хочу проверить	Манипулятивный	Если я вас правильно понял, вы хотите лучше узнать свою жену?

### *Психологическая проблема*

Психологическая проблема – это совокупность психологических трудностей, дисгармоничное состояние, причиняющее человеку страдание, от которого он хотел бы избавиться. Проблема – это движущая сила развития личности. Любые качественные изменения в психологии человека, являются результатом разрешения определенных противоречий, которые переживаются личностью, как психологическая проблема [26; 35; 36; 38; 53; 58; 50; 62; 63].

Виды психологических проблем: внутриличностные/межличностные (страхи, самооценка); осознанные/неосознанные; явные/скрытые; реальные/надуманные.

### *Жалобы. Формы и структура жалоб*

Часто клиент не может сформулировать свою проблему и высказать ее консультанту. Как правило, то, что клиент называет проблемой,

ею не является. Приход на консультацию означает, что человек не может или не хочет понять суть своей проблемы. Обычно проблема формулируется клиентом в житейских терминах окружающей его реальности: «жена требует денег, постоянные конфликты, и ко всему прочему сын совсем отбился от рук». Человек считает, что страдания ему причиняет окружающий мир, поэтому он на него и жалуется. Можно сказать, что клиент приходит к нам с жалобой.

*Жалоба* – сообщение клиентом об имеющихся у него трудностях, которые он хотел бы устранить, но не может сделать это самостоятельно [34; 53; 56].

Формы жалоб.

*Непонятная жалоба* (рекомендуется использование техники «перефразирования»). Например: «Недавно у меня с моей знакомой испортились отношения, я в надежде их наладить перепробовала все, ничего не получается. Что мне делать?». Консультант, чтобы установить, что же на самом деле клиент имеет в виду, использует технику «перефразирования» или систему уточняющих вопросов.

*Составная жалоба*: состоит из нескольких жалоб: «Меня мучает головная боль от ссор мужа с сыном по поводу того, что тот курит, когда напивается с горя, оттого что в карты все проигрывает».

*Сложная жалоба*: состоит из двух частей: 1-я – фасадная; 2-я – скрытая жалоба: «Мой муж совсем спивается, я бьюсь с ним, бьюсь, но у меня ничего не получается».

*Жалобы со скрытым содержанием*: «У моей дочери в 12 лет начались мигрени, прямо как у меня. Неужели она повторит мою судьбу?».

*Жалобы на другого*: «Мой сын совершенно не хочет учиться. Что мне с ним делать?».

*Самодиагноз*: собственное объяснение клиентом природы своей трудности, основанное на его представлении о самом себе, своей семье

и человеческих взаимоотношениях: «Я ни на что не гожусь, я даже замуж выйти не могу как нормальные люди».

*Проблема:* указание на то, что хотел бы изменить, но сам сделать не может: «Я очень вспыльчивый человек, мне это так мешает в жизни, но я не умею с этим справляться».

Жалоба клиента всегда носит субъективный характер и показывает не объективные обстоятельства, а отношение клиента к ним. Для консультанта важно отношение клиента к обстоятельствам, но не сами обстоятельства.

Поэтому, с одной стороны, консультант не должен верить клиенту, по части описания объективной ситуации, но в то же время необходимо полностью доверять ему, в смысле субъективной истины. Важно не то, что с человеком происходило, а то, как он к этому относится, что при этом чувствует, думает и делает.

Создается опасность получения от клиента неправильной информации, так как часто мы ошибочно интерпретируем то, что нам говорят, поэтому необходимо проверять получаемые сведения, прежде чем их интерпретировать и на них реагировать.

*Пример.* Человек занимается творчеством. Но он чего-то не может сделать, что это значит: у него нет времени; он не знает, как это сделать; не хочет этого делать; это как-то задевает его; у него просто нет технических возможностей сделать это и т.п. Прежде чем отвечать, нам нужно выяснить какая из этих возможностей действительно имеет место. С помощью простых вопросов мы можем удостовериться в том, что мы правильно понимаем ситуацию, и дать человеку понять, что мы его понимаем и интересуемся им.

### *Методика «Пропущенная информация»*

Когда люди говорят, они пропускают большое количество материала. По самой природе языка говорится не все. В словах и предложениях выделяются определенные застывшие символы, связанные с тем, о чем идет речь. Это дает возможность понять (хотя и далеко не все), что имел в виду другой человек. То, что говорится явно – это поверхностная структура. Это то, что человек лучше всего осознает. Есть более глубокая структура, которая точнее представляет происходящее. Глубокая структура – это не просто набор слов. Это, скорее, набор восприятия, ощущений, идей, и т.д. Когда человек говорит, он пропускает определенные части глубокой структуры. То, как и какую информацию он пропускает, говорит о том, что происходит в его сознании. Восстановление пропущенного материала может дать важные ключи к решению его проблемы. В полное и хорошо сформированное описание входит то, что именно происходит кто именно это делает; конкретно, когда и как. В нем правильно определено: кто, что, и какие именно обстоятельства являются причиной. Поэтому нужно исследовать именно те части высказываний человека, которые отклоняются от полного описания [53; 58].

Пример. Представьте себе, что клиентка пришла к вам со следующей жалобой: «У меня с мужем постоянные ссоры. Его зарплаты нам катастрофически не хватает, при этом он не хочет напрягаться для того, чтобы получать больше. Но он же должен обеспечивать семью, так как я не работаю, а занимаюсь ребенком. Квартира у нас маленькая, сын все слышит, поэтому стал нервным и неуправляемым. Мы уже устали от этого, сил просто нет. Я понятно рассказываю?»

Как вы думаете: Какая зарплата у мужа клиентки? Сколько комнат в ее квартире? Сколько лет сыну? Как давно длится эта ситуация?

Обычно ответы бывают такие: «Зарплата мужа – 100–200 долларов, одна-двухкомнатная квартира, ребенку 3–7 лет, ситуация затяжная – 1–2 года». Но ответы могут быть и такие: «Зарплата мужа ~ 1000

долларов, двухэтажный коттедж, мальчику 18 лет, ситуация длится вот уже третий месяц», а это уже в корне меняет дело. Клиент в своей жалобе употреблял слова, которые создают лишь видимость понимания. Впечатление, что все абсолютно понятно, обманчиво. Это «ловушка» для психолога, так как он (психолог) в эти неконкретные слова, которые имеют лишь форму, будет вкладывать свой смысл, свое представление о ситуации, взятое из своего жизненного опыта. В результате этого консультант решает в процессе консультирования проблемы не клиента, а свои. Ниже приведены основные пробелы и искажения, встречающиеся в рассказе клиента. Для каждого пробела или искажения есть способ, которым консультант может воспользоваться, чтобы восстановить информацию.

1. *Простой пробел*: упущены подробности. Произносится только часть фразы, а остальное опускается. Не включена движущая сила или предмет деятельности.

Чтобы лучше понять, как человек воспринимает свой мир, можно задать ему вопросы, разъясняющие недомолвки.

Я сердит	На что? На кого?
Я готов	К чему?
Мне стало лучше	В каком смысле лучше?
Я не знаю что делать	Делать для чего?
Помогите мне	Какая вам нужна помощь?

2. *Неопределенные местоимения*: заменяют имена людей или названия предметов, о которых идет речь. Поскольку они недостаточно конкретны, то легко может возникнуть путаница и недопонимание.

Это несправедливо	Что несправедливо?
Они говорят, что это невозможно	Кто говорит, что это не возможно?
Это неправильно	Что неправильно?
Этому надо положить конец	Чему надо положить конец?

3. *Неопределенные глаголы/существительные*: общие глаголы и существительные, которые не описывают, что на самом деле происходит, ни того, чем они являются, заставляя консультанта догадываться об их подлинном смысле. Например, доверять, нравиться, поддерживать, помогать; счастье, вина, отношения, проблема. Пропущены конкретно происходящие или желательные действия и смыслы.

Она меня все время обижает	Как она вас обижает?
Он мне нравится	Что вам в нем нравится?
Я не люблю, когда меня подталкивают в спину	Что значит подталкивают?
Я несчастна из-за того, что у нас сложились такие отношения	Что именно делает вас несчастной?
Эту проблему не решить – она слишком сложна	В чем состоит проблема?

4. *Пробелы в сравнении*. Делается сравнение, но не указывается с чем.

Сегодня ты выглядишь лучше.

Я думала, для меня это будет легче.

5. *Потерян источник или исполнитель оценки и суждения*.

Говорят, что я не способна на поступки ?	Кто именно вам это говорит?
Известно, что мужчины склонны к изменам	Кто именно вам это говорит?

6. *Категоричные обобщения*, выраженные такими словами, как все, все, всегда, никогда.

Меня никто никогда не слушает	Хотя бы однажды вас кто-то выслушал?
Она всегда спорит со мной	Можете ли вы вспомнить случай, когда бы она с вами согласилась ?

7. *Указание на необходимость*. Слова, не оставляющие выбора (обязан, должен, не могу). Пропущены причины и последствия.

Я не могу об этом говорить	Почему?
Это невозможно	Почему? По какой причине?
Я должен делать так, как он говорит	А что будет, если вы его не послушаете?
Мне следует послушать	А если не будете слушать, что тогда?

8. *Перенос ответственности.* Говорится, что кто-то извне является причиной состояния. При этом полностью исключается собственная ответственность.

Ты меня сердишь	Что такого я сделал, что тебя рассердило?
Эта работа меня раздражает	Что именно вас раздражает в этой работе?

9. *«Чтение мыслей».*

Моя жена считает меня ленивым	Откуда вы знаете, что она так думает?
Я знаю, что ты на меня сердишься	Почему ты считаешь, что я сержусь?
Он слишком много хочет от меня	Чего он от вас хочет?

### **1.5 Сопротивление в консультировании в области субъективного здоровья**

*Проблема* – движущая сила развития личности. Каждая проблема человека – это синтез его чувств, мыслей и намерений (интуиции). Она возникает, когда у человека сталкиваются как минимум два желания, одно из которых осознается человеком – «хочу», но клиент это желание осуществить не может, так как есть еще одно, то, которое он не осознает – «хочу, чтобы ничего не менялось!». Поэтому консультант часто сталкивается с двумя сторонами проблемы: 1-я – «конструктивная» – часть проблемы, которая привела клиента к психологу и заставляет его страдать, желать перемен; 2-я – «деструктивная», которая показывает на то, что человека устраивает существующее положение вещей. Образно говоря, клиент приходит к психологу в футболке, на лицевой части которой написано «Я хочу решить проблему», а на спине – «Я не хочу решать проблему» [58; 61–63].

При уточнении проблемы конфликт между конструктивными и деструктивными желаниями усиливается. Клиент начинает сопротивляться выяснению реальных потребностей. Это называют психологическим термином «сопротивление». Усиление сопротивления говорит о

том, что психолог движется в правильном направлении. Сопротивление может выражаться через опоздание, долгое молчание, разговор на посторонние темы, забывчивость, сонливость во время консультации и т.п. Сопротивление возникает всякий раз, когда клиент не чувствует себя в безопасности.

*Сопротивление* – это клинический феномен, сопровождающий консультативный (психотерапевтический) процесс. Отказ от старых и выработка новых форм поведения, осознание причинно-следственных связей, изменения установок, смыслов, ценностей и отношений сопровождается сопротивлением клиента. Почему же человек, который сам обратился за консультацией и искренне хотел решить проблемы в области межличностных отношений, вдруг начинает сопротивляться: опаздывает, не помнит своих слов, спорит с психологом и критикует все его действия? В психологическом консультировании сопротивление определяется как такая система внешней или внутренней защиты клиента, при которой клиент сознательно или бессознательно противостоит терапевтическому воздействию консультанта, что делает трудным или невозможным достижение целей консультирования» [61; 62; 63].

Каким образом выявить сопротивление? Как с ним работать? Как обратить энергию сопротивления в эффективное для терапевтического процесса русло? Эти вопросы решаются консультантом в зависимости от его теоретических пристрастий.

Сам термин «сопротивление» был впервые употреблен З. Фрейдом в работе «Об истерии», который рассматривал сопротивление как противодействие, которое неосознанно оказывает клиент попыткам проникновения в его сознание «вытесненного комплекса». В основе сопротивления, согласно взглядам З. Фрейда, находятся самоподавляющие и защитные силы, которые поддерживают невротическое функционирование. Сопротивление проявляется, когда психотерапевтическая работа начинает оказывать воздействие на защитную организацию

личности или разрушать ее. Анализ защитных механизмов через анализ сопротивления стал важным этапом проведения психоанализа.

Источниками возникновения сопротивления могут быть внешние и внутренние факторы.

К внутренним факторам относятся такие проявления, как боязнь клиента показать свои негативные качества (с его точки зрения); наличие у человека повышенной тревожности, которая может быть механизмом, защищающим от неприятного анализа своего поведения или качеств личности; наличие у клиента механизма рационализации; присутствие у человека страха о том, что проговаривание его негативных мыслей и чувств, могут привести к более худшим последствиям.

2. К внешним факторам относятся: отсутствие у клиента внутренних резервов для изменения проблемы; плохое его самочувствие и наличие психоза (у шизофреников могут появляться галлюцинации или они могут просто молчать, а невротики могут спорить, стать излишне раздражительными).

В психоанализе выделены источники такого сопротивления.

*Сопротивление-подавление*, связанное с потребностью клиента защитить себя от травмирующих воспоминаний, ощущений, событий.

*Сопротивление-перенос*, отражающее борьбу с импульсами, возникшими у клиентов отношении личности психоаналитика.

*Сопротивление-выгода*, представляющее собой вторичную выгоду от сохранения проблемы, симптома, болезни.

*Бессознательное сопротивление (сопротивление-Id)* – сопротивление инстинктивных импульсов любым изменениям в их способах и формах выражения.

Сопротивление вызванное чувством вины клиента, его потребностью в наказании.

*Сопротивление, вызванное неправильными действиями консультанта.*

*Сопrotивление изменениям, которые ведут к сложностям* в отношениях с близкими, значимыми людьми (например, с супругом, в основе отношений с которым лежит невротический выбор).

Сопrotивление, являющееся следствием нежелания прекращать отношения со своим консультантом, зависимостью от него.

Сопrotивление из-за необходимости отказа от привычных форм адаптации и др.

Сопrotивление в психоанализе преодолевается с помощью интерпретации и проработки.

В. Райх связывал этот феномен с так называемой телесной броней. Он считал, что сопротивление можно преодолеть с помощью методик прямого телесного воздействия.

Гештальт-терапия рассматривает сопротивление в контексте незавершенных гештальтов – циклов, оборванных из-за нарушений контакта человека со средой. Такие незавершенные циклы, связанные с избеганием контакта, могут быть уместными, своевременными либо ригидными, неадекватными ситуациями. В связи с этим гештальт-терапевты говорят о творческом и патологическом сопротивлении. Первое позволяет человеку приспособиться к жизненной ситуации и удовлетворить осознаваемые потребности. Второе носит ригидный, жесткий, постоянный характер. Именно такое сопротивление необходимо выявить, а затем исследовать и преобразовать в процессе психотерапии.

Анализируя описание сопротивления в гештальт-терапии, С. Гингер пришел к выводу, что для его обозначения используются разнообразные термины: невротические механизмы или невротические нарушения на границе контакта (Ф. Перлз); разновидности потери функции *ego* (П. Гудман); виды защиты *ego* (А. Жак); сопротивление-адаптация, или адаптационное сопротивление (И. Польстер, М. Польстер); нарушения *self*, или интерференция в осознании (Латнер); обрывы в

цикле контакта (Д. Зинкер); невротические механизмы уклонения (М. Пети) [41].

Рассматривая сопротивление в гештальт-терапии П. Гудман, выделял четыре основных механизма сопротивления: конфлюенцию, интроекцию, проекцию и ретрофлексию. В работе с сопротивлением нужно акцентировать на нем внимание тем самым «проявляя» сопротивление, делая его эксплицитным. Важно сконцентрироваться не на борьбе с сопротивлением, а на его *осознавании* клиентом с целью более адекватного функционирования в различных ситуациях [35].

Таким образом, сопротивление рассматривается, с одной стороны, как препятствие, а с другой – как условие роста клиента. И это естественно, так как оно может быть нормальной, здоровой реакцией приспособления к окружающему миру. Только его ригидное, не соответствующее ситуации проявление может свидетельствовать о невротическом поведении.

К. Роджерс описывает данный феномен как стремление клиента удержать неадекватное представление о себе, ведущее к искажению реального опыта и его отчуждению от личности [45; 46].

Цель работы с сопротивлением заключается в такой перестройке структуры «Я», которая придает личности гибкость, открытость по отношению к реальному жизненному опыту и новому обретению подлинного «Я».

Трансперсональная терапия использует специальные техники для преобразования энергии сопротивления. Последнее может преодолеваться при помощи психоделических препаратов либо биоэнергетических упражнений, рольфинга, ребефинга, холотропного дыхания.

Таким образом, в разных направлениях акцентируются разные характеристики сопротивления.

Сопротивление – здоровая и неизбежная реакция клиента на изменения.

Соппротивление, как правило, не осознается клиентом.

Психолог должен уметь обнаруживать сопротивление клиента и прорабатывать его путем расширения зоны осознания клиента.

Соппротивление имеет следующие характерные особенности:

- является специфической защитной формой переноса;
- имеет бессознательную природу, то есть не осознается клиентом;
- амбивалентно, то есть проявляется в двойственном отношении клиента к консультациям, когда он одновременно и хочет получить помощь, и сопротивляется ей;
- выполняет защитную функцию для личности клиента.

Соппротивление имеет положительные функции:

- служит основой для диагностических заключений и позволяет консультанту делать прогнозы относительно исхода консультирования, так как обнаружение сопротивления – это первый шаг к использованию его в терапевтической работе с клиентом;
- является защитным механизмом, помогающим адаптации клиента к реальности в случаях, если тревога или иные негативные чувства клиента слишком сильны и могут мешать ему адаптироваться;
- сигнал к прекращению консультирования или приостановлению консультантом интервенций, так как достигнут определенный уровень бессознательного, в котором существует множество глубоких и непроработанных конфликтов, и к контакту на этом уровне клиент пока не готов.

*Клинические формы сопротивления.*

Механизмы психологической защиты – это адаптивные механизмы, направленные на редукцию патогенного эмоционального напряжения, предохраняя от болезненных чувств, воспоминаний и

дальнейшего развития психологических и физиологических нарушений. Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками: 1) они, как правило, бессознательны; 2) они искажают, отрицают или фальсифицируют реальность [57; 60–63].

1. *Вытеснение* – это механизм психологической защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы (желания, мысли, чувства), вызывающие тревогу, становятся бессознательными. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее, сохраняют свои эмоциональные и психовегетативные компоненты. При вытеснении содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, а вызванное ею эмоциональное напряжение воспринимается как немотивированная тревога.

2. *Отрицание* – механизм психологической защиты, который заключается в отрицании, неосознавании (отсутствии восприятия) какого-либо психотравмирующего обстоятельства. Как процесс, направленный вовне, «отрицание» часто противопоставляется «вытеснению» как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. В качестве механизма психологической защиты отрицание реализуется при любых внешних конфликтах и характеризуется выраженным искажением восприятия действительности, когда индивид не воспринимает информацию, противоречащую его основным установкам, представлению о мире и самом себе.

3. *Реактивные образования*. Этот вид психологической защиты нередко отождествляется с гиперкомпенсацией. К реактивным образованиям относится замена «Эго» – неприемлемых тенденций на прямо противоположные. Например, преувеличенная любовь ребенка к одному из родителей может быть преобразованием социально недопустимого чувства ненависти к нему. Жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

4. *Регрессия* – возврат на более раннюю стадию развития или к более примитивным формам поведения, мышления. Например, истерические реакции типа рвоты, сосания пальцев, детского лепета, излишняя сентиментальность, предпочтение «романтической любви» и игнорирование сексуальных отношений у взрослого человека идут в ход, когда «Эго» не в состоянии принять реальность такой, какая она есть. Регрессия, как и реактивные образования, характеризует инфантильную и невротическую личность.

5. *Изоляция* – отделение аффекта от интеллектуальных функций. Неприятные эмоции блокируются таким образом, что связь между определенным событием и его эмоциональным переживанием в сознании не выступает. По своей феноменологии этот механизм психологической защиты напоминает синдром отчуждения в психиатрии, для которого характерно переживание утраты эмоциональной связи с другими людьми.

6. *Идентификация* – защита от угрожающего объекта путем отождествления себя с ним. Так, маленький мальчик бессознательно старается походить на отца, которого боится, и тем самым заслужить его любовь и уважение. Благодаря механизму идентификации достигается также символическое обладание недостижимым, но желаемым объектом. Идентификация может происходить практически с любым объектом – другим человеком, животным, неодушевленным предметом, идеей и пр.

7. *Проекция*. В основе механизма проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписываются другим людям. Агрессивный человек склонен, оценивая самого себя как личность чувствительную, ранимую и чувствительную, приписывать окружающим агрессивные черты, проецируя на них ответственность за социально не-

одобряемые агрессивные тенденции. Хорошо известны примеры ханжества, когда индивид постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления.

8. *Замещение (смещение)*. Действие этого защитного механизма проявляется в своеобразной «разрядке» подавленных эмоций, обычно враждебности и гнева, направленных на более слабых, беззащитных (животных, детей, подчиненных). При этом субъектом могут совершаться неожиданные, в ряде случаев бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

9. *Рационализация* – псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения. Наиболее яркие проявления механизма рационализации получили название «кислый виноград» и «сладкий лимон». Защита по типу «кислого винограда» заключается в обесценивании недостижимого, снижении ценности того, что субъект получить не может. Защита по типу «сладкого лимона» имеет своей целью не столько дискредитацию недосыгаемого объекта, сколько преувеличение ценности того, чем человек реально обладает. Механизмы рационализации наиболее часто используются в ситуациях потери, защищая от депрессивных переживаний.

10. *Сублимация* – психологическая защита посредством десексуализации первоначальных импульсов и преобразования их в социально приемлемые формы активности. Агрессивность может сублимироваться в спорте, эротизм – в дружбе, эксгибиционизм – в привычке носить яркую броскую одежду [41].

*Возникают вопросы: «Каким образом выявить сопротивление?», «Как с ним работать?».*

Приведем примеры случаев сопротивления, описанные в работе В. А. Полякова [41].

*1. Клиент молчит.* Если клиент молчит, нужно выяснить причины молчания с помощью вопросов: «Что мешает Вам говорить?»; «Что заставляет Вас отказываться от работы?»; «Что Вас пугает?»; «Что произойдет, если Вы сейчас начнете говорить?»; «О чем Вы сейчас не хотите говорить?». Иногда молчание клиента выполняет полезную функцию. В момент паузы он может вспоминать и анализировать прошлое, завершать важные ситуации, вновь переживать какие-то события. Нужно внимательно анализировать поведение клиента и позволять ему «брать паузы» в случае необходимости. Если же молчание является формой сопротивления, необходимо получить согласие клиента на работу. Психолог может спросить: «Вы хотели бы исследовать свое молчание?»; «Вы хотели бы узнать, что скрывается за Вашим молчанием?»; «Вы хотели бы поработать с этим?».

*2. Клиент, в какой то, момент рассказа останавливается и сообщает психологу, что он не может больше говорить.* Необходимо выяснить, что мешает ему продолжать рассказ: «Что мешает Вам говорить?»; «Что Вас беспокоит?»; «Вы не можете рассказывать именно мне?»; «Что случится, если я узнаю все до конца?» Полезным может быть также обращение к телесным ощущениям и чувствам клиента.

*3. Клиент постоянно говорит, сессия заполнена его монологом.* Если это не кризисная ситуация, когда клиенту просто необходимо выговориться, а повторяющееся из раза в раз поведение («монополизация» терапевтического процесса), консультанту необходимо обращать на него внимание клиента: «Для чего я Вам нужна? В течение 40 мин я не смогла вставить ни слова»; «Во время сессии Вы смотрите не на меня, а на стену, и непрерывно говорите. Кому Вы рассказываете?»; «Я чувствую обиду и недоумение. Я хочу Вам помочь, но Вы просто не даете мне шанса». В работе с такой формой сопротивления иногда приносит пользу директивная остановка клиента и прояснение целей, мотивации, проблемы, которую он хочет разрешить.

4. *Клиент использует слова как «дымовую завесу».* Примером могут служить речевые клише («она мной манипулирует»; «хочется повысить эффективность нашего взаимодействия»); психологические либо специальные термины («мое бессознательное мне подсказало»; «он настоящий параноик, все время выстраивает систему обвинений»); жаргонные слова или сленг («сидим в чате, с чайником по аське болтаем»); слова-преувеличения или преуменьшения («чуть-чуть, совсем немного на него повысила голос»; «слегка ее ударил»; «принес огромный-преогромный торт моей подруге»; «я честно-пречестно ничего не сделала»; «мы действительно были очень-очень близки друг другу»); слова «как будто бы» реальности («я как бы хотела остаться с ним»). Психолог может использовать прояснение («Я не понял ваших слов», «Поясните еще раз»), уточнение («Что Вы имели в виду, говоря о Вашем бессознательном?»), интерпретацию («Мне кажется, Вы запутываете рассказ») и др.

5. *Неконгруэнтность (несоответствие) между рассказом и поведением клиента:* очень сильные чувства в обычной ситуации; неуместные эмоциональные реакции; рациональные рассуждения при отсутствии чувств. Необходимо обращать на эти проявления внимание клиента: «Вы говорили о любви к своему бой-френду и при этом ломали свои пальцы»; «Вы рассказывали о том, что Вас чуть не изнасиловали, монотонным голосом, не меняя интонации». Часто во время сессии наблюдаются скука, вялость клиента, либо, наоборот, не соответствующее ситуации сильное эмоциональное возбуждение, радость, веселье, смех, рассказывание анекдотов. Все несоответствия либо маскируемые чувства нужно прояснять: «Вы говорите о том, что подруга Вас предала, и улыбаетесь. Что Вам мешает разозлиться на нее?»; «Что важное Вы не хотите говорить, предпочитая скучать?»; «Как Вы объясните такую сильную обиду на маму из-за незначительного повода?»;

«Как только мы подходим к важным вещам, Вы начинаете рассказывать смешные истории. Это Ваш способ избегать переживаний или что-то другое?». Важно обращать внимание клиента на его эмоциональные проявления и мотивировать его на исследование всех «необычных» проявлений.

6. *Отношение к консультанту.* В случае сильной идеализации предположить наличие сопротивления. Консультант может заметить, что клиент все время смотрит мимо него, не слышит его слов, перебивает, забывает или, наоборот, признается в любви, говорит комплименты, приносит подарки, пытается стать другом. Сопротивление может также проявляться в том, что клиент неожиданно для консультанта проявляет враждебность, злость, гнев или ярость в его адрес либо испытывает чувство раздражения. Консультант должен обращать внимание клиента на подобные проявления. Иногда консультант может пойти на риск самораскрытия: «Я сегодня не могу включиться. Возможно, это происходит потому, что Вы уже в который раз рассказываете мне ту же историю. Что Вы чувствуете по поводу происходящего между нами?». Внимательное отношение консультанта к своим чувствам и самораскрытие может привести к преодолению сопротивления и более глубоким личностным изменениям клиента [61–63].

7. *Клиент говорит о внешних, несущественных событиях:* политике, погоде, кинофильме; переводит разговор на другую тему, как только речь заходит о важных событиях. Можно обратить на это внимание клиента и передать ему ответственность за такое поведение: «Вы говорите о вчерашнем футбольном матче. Если Вы действительно этого хотите, я готов обсудить его с Вами – ведь это Вы платите деньги»; «Эта тема действительно важна для Вас?»; «От чего Вы убегаете сейчас, меняя тему разговора?» [60–63].

8. *Фиксация клиента в определенном времени.* Клиент все время говорит о прошлом или, наоборот, о будущем. Психоналитики специально поощряют рассказ клиента о его прошлом. В консультировании главная работа ведется в направлении адаптации к настоящему, и если клиент не хочет обсуждать происходящее с ним сейчас, в реальной жизни, и все время возвращается к событиям прошлого, это может быть проявлением сопротивления (речь не идет о сильных травмах прошлого, а, скорее, о тех ситуациях, когда клиент отказывается обсуждать настоящее). В гештальт-терапии акцент в работе строится на реальности «здесь-и-сейчас». Консультанту важно помнить, что несмотря на наличие различных контекстов («там-и-тогда», «там-и-сейчас», «здесь-и-тогда», «здесь-и-сейчас») изменения происходят только в настоящем. Если клиент «застрял» в прошлом, можно выяснить у него: «Как Вы сейчас относитесь к этому событию?»; «Что Вы сейчас чувствуете по поводу этой ситуации?» Фантазии клиента о будущем тоже являются сопротивлением в форме ухода от настоящего. Возвращение клиента к контексту «здесь-и-сейчас» позволяет сфокусироваться на его актуальных чувствах и переживаниях, обусловленных жизненной ситуацией, на сессии [61–63].

9. *Избегание определенных тем.* Например, клиент может говорить только об одной области своей жизни (семейной, профессиональной) и отказывается расширять контекст.

Клиент может избегать темы смерти, смысла жизни, секса, выражения агрессии и др. Клиент приходит из определенного социума, и его проблемы существуют в определенном «поле», поэтому их решение находится в этом же поле. Исследование жизненного поля клиента, его ресурсов может оказаться полезным при условии понимания клиентом интереса психолога, например, к его семье, когда в фокусе его жалобы –

отношения с начальником. Иногда нужно объяснить клиенту, что вопросы психолога – не праздное любопытство, а способ выявления постоянно повторяющихся, стереотипных способов его поведения [61–63].

10. *Телесные проявления*: «замороженность», «одеревенелость» позы, жестов, движений, оцепенение, «ригидность» телесных проявлений или, наоборот, чрезмерная расторможенность, подвижность (клиент не может усидеть на месте). Бывает, что клиент садится всегда на одно и то же место и в одинаковой позе проводит все сеансы. Психолог может обратить внимание клиента на его позу, на несоответствие позы и слов. Иногда целесообразно усилить движение, полностью вжиться в позу и услышать, какое сообщение клиенту несет его тело [61–63].

11. *Клиент соглашается со всем, что говорит психолог*, очень быстро и успешно продвигается «по пути к здоровью» и хочет закончить терапию раньше времени под предлогом того, что с ним уже «все хорошо». Такое сопротивление, проявляющееся через «бегство к здоровью», позволяет пациенту прервать терапию, не изменяясь и сохранив неизменным и неадаптивное поведение, установки, отношения [60–63].

12. *Клиент ничего не получает от консультирования*: не изменяется, все в его жизни остается по-прежнему. Возможно, это «отвергающий помощь нытик» (ОПН по классификации И. Ялома); клиент, который всегда говорит: «Да... но...». Такой поведенческий паттерн является, согласно Э. Берну, одной из наиболее широко распространенных игр, в которые играют во всех социальных и терапевтических группах. Такой клиент отвергает помощь множеством разнообразных и тонких способов: в прямой либо косвенной форме; формально соглашаясь с консультантом, но ничего не меняя в поведении. Полезным может оказаться исследование мотивации обращения за помощью. Возможно также, что клиента страшат изменения, и тогда важно узнать об этих страхах и тревогах. Промашкой для консультанта будет выражение

разочарования либо злости по отношению к клиенту. Необходимо помнить, что отношение такого клиента к любому авторитету базируется на чувстве недоверия и враждебности и обращение за помощью связано для него с ожиданием отказа или отвержения [61–63].

13. *У клиента есть какая-то тайна, которую он не готов раскрыть* консультанту. Очень много энергии он тратит на то, чтобы удерживать эту тайну в целостности и сохранности. Можно спросить: «Вы что-то не договариваете? Вы пока не готовы обсуждать со мной какие-то обстоятельства из Вашей жизни?». Если консультант получает утвердительный ответ, он может предложить клиенту вернуться к этому тогда, когда клиент будет готов. При согласии клиента можно работать с проблемой без содержания (опираясь на испытываемые им чувства, переживания, когнитивное и эмоциональное восприятие тайны, на то, как тайна влияет на его жизнь, использовать язык метафор и т.д.) [60–63].

14. *Клиент часто опаздывает, пропускает сеансы, забывает об оплате за консультации.* Каждый раз, когда проявляется такой поведенческий паттерн, терапевт должен обсудить его с клиентом. Полезным при этом может явиться пересмотр контракта.

15. *Клиент сопротивляется принятию теневых аспектов собственной личности,* отказывается признавать, что проецируемые черты, влечения, мотивы принадлежат ему. Он не готов принимать отторгаемые части себя, не признает собственную зависть, агрессию, вину, обиду. Полезным может стать исследование этих проекций, которые являются противоположным полюсом «хорошей части» клиента. Выработка более реального образа себя, принятие теневых аспектов собственной личности – этот процесс часто сопровождается сопротивлением, однако позволяет клиенту обрести подлинное «Я» [61–63].

16. *Возражение* – это определенным образом выраженное несогласие человека с объективной или субъективной реальностью (своей

или окружающего мира). Оно выражается в конфликте между идеальными представлениями человека и тем, что он наблюдает в реальности. Человек без *возражений* – это человек без собственного мнения. Замечания означают, что клиент вас активно слушает, следит за вашей аргументацией и все обдумывает. Поэтому доводы клиента стоит воспринимать не как препятствия, а как помощь для выстраивания консультативного контакта [61–63].

Чтобы конструктивнее реагировать на возражения, полезно четко отличать их разновидности [61–63].

*Невысказанные возражения* – это те, которые клиент не успевает, не хочет или не смеет высказать. Он не произносит ни слова, но явно выражает сомнение и недовольство. Причина – недоверие к вам или невозможность вставить слово в поток вашей речи. Поэтому необходимо обуздать свою разговорчивость и перейти к диалогу с помощью «открытых вопросов»: «Что Вы об этом думаете?», «Какой подход, по вашему, лучше?», «Какие возможности Вы видите для решения проблемы?».

*Общее сопротивление* возникает, как правило, в самом начале беседы. Поэтому эти возражения общего характера. Попытаться разобраться в них – значит, свернуть с дороги. Клиент, скорее всего, еще толком не познакомился с вашей аргументацией, и направление беседы четко не обозначилось. Если фронтальное сопротивление возрастает, скорее всего, тактика выбрана неверно. Значит, для начала нужно совместно определиться с проблемой, в соответствии с этим приступить к обсуждению.

*Стремление к получению дополнительной информации* является доказательством заинтересованности клиента. Видимо, недостаточно ясна ваша аргументация, недостаточно уверенно вы себя держите. Придется дать спокойные уверенные разъяснения, вместе разобраться в том, что не ясно.

*Предубеждения* – причина особенно неприятных замечаний. Клиентом используется «агрессивная» аргументация, рассматриваются только отрицательные стороны предмета беседы, выдвигаются особые требования. В этом случае никакие контрдоводы не помогут, так как эта позиция имеет под собой эмоциональную почву и, следовательно, логика здесь бесполезна. Причиной явился неверный подход с вашей стороны, ошибочно составленная аргументация, резкая антипатия клиента к вам (перенос). Необходимо разделить предубеждения и субъективные замечания, выяснить точку зрения и мотивы клиента, подготовить отступление.

*Ироничные (ехидные) замечания* – следствие плохого настроения клиента, а иногда его желания проверить вашу выдержку. Замечания носят вызывающий, вздорный и даже оскорбительный характер. Причина в недовольстве вашим поведением, плохое настроение или спортивное изучение пределов вашего терпения и ораторского искусства. Тактика консультанта: проверить, имеет возражение под собой серьезную основу. Реакция может быть остроумной или вообще никак не проявиться.

Стремление продемонстрировать себя можно объяснить желанием клиента высказать собственное мнение. Причина – слишком сильная аргументация с вашей стороны или самоуверенный тон. Выход: не создавать впечатление «истины в последней инстанции», не подчеркивать, что все нити беседы в ваших руках и все выводы делаете вы. Клиент должен найти подтверждение в своих идеях и мнениях. Обязательно нужно поддерживать обратную связь. Задавать вопросы, уточняющие согласие оппонента и выявляющие его позицию.

*Субъективные замечания.* Люди чаще всего уверены, что их проблемы уникальны, а дела исключительны, их никак нельзя сравнивать с делами других людей. Типичная формулировка: «Все это прекрасно,

но мне не подходит». Значит, вы слишком мало внимания уделяете личности клиента.

*Объективные возражения* клиент высказывает для того, чтобы развеять свои сомнения. Он вполне искренне, без всяких уловок, хочет получить на них обоснованный ответ, чтобы выработать собственное мнение, поскольку у него еще сохранились веские причины против предлагаемого вами конкретного решения. Причина: у клиента другой, уже обдуманый, подход к решению проблемы, и объяснения преимуществ вашего варианта его пока не удовлетворяют. Не следует противоречить в открытую. Лучше признать приемлемость позиции оппонента и еще раз совместно обсудить выигрышные стороны вашего предложения.

*Последняя попытка.* Эти замечания очень редко делаются всерьез. Перед окончанием беседы клиент охватывает неприятное «ощущение конца». Он уже начинает размышлять о трудностях и препятствиях, связанных с реализацией принятого решения. У него возникают опасения преждевременности принимаемых мер. Это лишь слегка видоизмененный повтор сделанных ранее замечаний, на которые уже получен ответ. Это сигнал к завершению беседы и принятию окончательного решения. Клиент в последний раз и чаще всего тщетно пытается отсрочить принятие решения для очистки и успокоения совести. Целесообразно привлечь еще один, припрятанный в рукаве, косвенный аргумент в пользу принимаемого решения и без проволочек определить позиции.

*17. Отговорки* – высказывания, явно невяжущиеся с предыдущей аргументацией, могут быть маневром при нежелании продолжать разговор, либо сигналом того, что вы не добились контакта с клиентом. Причина в слишком быстром переходе к аргументации или же в нерешительности клиента. Тактика здесь одна, это принять замечание к сведению и больше по этому поводу не дискутировать.

*Как обратить энергию сопротивления в эффективное для терапевтического процесса русло?*

Если консультант выявил сопротивление клиента, он должен ответить себе на ряд вопросов: «Как я отношусь к такому поведению клиента?»; «Что я чувствую к своему клиенту?»; «Какие мысли, фантазии вызывает у меня клиент?»; «В какой форме лучше проработать данное сопротивление с данным конкретным клиентом?».

Работая с сопротивлением, нужно избегать сильной фрустрации потребности клиента в стабильности. Лучший способ заключается в демонстрации клиенту бесполезности сопротивления как агента изменений. Существует ряд рекомендаций, содержащих специальные техники, стратегии и приемы работы с сопротивлением, включающие степень самораскрытия и аутентичности терапевта, характер работы с сопротивлением – интерпретация, конфронтация, преувеличение, проработка, поддержка и исследование ресурсной части сопротивления и др.

Клиенту следует объяснить, что сопротивление – это его собственная психическая деятельность, акция, которую он сам осуществляет бессознательно, предсознательно или сознательно, что сопротивление не является виной или слабостью пациента и что анализ сопротивления – важная часть собственно психоанализа. Только тогда, когда клиент сам определит, что он сопротивляется, сам ответит на вопрос, почему и чему он сопротивляется, становится возможным сотрудничество с ним, только тогда создается необходимый для эффективного анализа рабочий альянс.

Консультанту при работе с сопротивлением необходимо: 1) сохранение внутреннего спокойствия; 2) проявление изобретательности и гибкости; 3) терпение; 4) выявление скрытой за сопротивлением информации; 5) распознавание ловушек, мешающих прогрессу, и их избежание; 6) заботливое отношение к клиенту, несмотря на его поведе-

ние; 7) интерпретация происходящего, чтобы клиент мог увидеть скрытый смысл сопротивления и его побудительные мотивы; 8) уверение клиента в том, что это нормальная реакция с учетом складывающихся обстоятельств; 9) учет собственной роли в возникновении кризисной ситуации и принятие ответственности за ее нормализацию [61–63].

Консультанту необходимо уметь анализировать свой вклад в сопротивление клиента. Он может вызвать сопротивление властными, агрессивными, провокационными либо манипулятивными действиями. В консультативной сессии важно удерживать в сознании оба фокуса: форму проявления сопротивления (как сопротивляется клиент) и содержание сопротивления (чему сопротивляется клиент). Наиболее продуктивным способом работы является создание условий, позволяющих клиенту осознать собственное сопротивление и восстановить способность данного лица к движению в направлении достижения более гармоничного и полного «бытия в мире» [15; 16].

### **1.6 Особенности консультирования разных групп клиентов по проблемам субъективного здоровья**

Тревожность имеет сходство со страхом. В обоих случаях проявляется реакция на опасность. В основе тревожности лежит внутренний конфликт личности. Для нее свойственно растягиваться во времени, постоянно повторяться или становиться непрерывной. С физиологической точки зрения тревожность вызывает физиологические изменения, подготавливающие организм к борьбе. Возбуждается сердечно-сосудистая система, а деятельность пищеварительного тракта угнетается. Тревожность проявляется на трех уровнях:

- нейроэндокринном (продукция адреналина – эпинефрин);
- психическом (неосознаваемые опасения);

– соматическом или моторно-висцеральном (физиологические реакции различных систем организма на увеличение продукции эпинефрина):

а) дерматологические реакции (кожные раздражения);

б) реакция сердечно-сосудистой системы (тахикардия, увеличение систолического давления);

в) реакция пищеварительного тракта (подавление деятельности слюнных желез – сухость во рту, неприятный привкус, анорексия, понос, запор);

г) реакции дыхательной системы (учащенное дыхание, отдышка, гипервентиляция);

д) генитально-уринальные реакции (учащенное мочеиспускание, нарушение менструации, боль в области таза, фригидность, импотенция);

е) вазомоторные реакции (потоотделение, покраснение кожи);

ж) реакции скелетно-мышечной системы (головные боли, боли в затылке, артралгия).

Продолжительная тревожность вызывает психосоматические расстройства. Человек, постоянно испытывающий тревожность, живет как бы под темным небом и не способен преодолеть напряжение ни усилиями собственной воли ни с помощью близких. Существует постоянная угроза социальному положению, финансовому благополучию и т.п. Тревожность часто проявляется не на прямую, а «переворачивается». Одна из наиболее частых «маскировок» тревожности – переименование. «Я раздражен; я в напряжении; у меня слабость; я боюсь; мне грустно; я постоянно просыпаюсь по ночам; я не чувствую себя самим собой». Очень часто тревожность выражается соматическими симптомами.

Тревожность маскируется определенными действиями. Весь спектр навязчивых действий – от постукивания пальцами по столу,

кручения пуговиц, докучливого моргания глазами, почесывания и до переедания, чрезмерного пьянства или курения, навязчивой потребности покупать вещи. Тревожность также не редко скрывается за другими эмоциями. Раздражительность, агрессивность, враждебность могут выступать в качестве реакций на вызывающие тревогу ситуации. Некоторые клиенты становятся саркастичными, язвительными, трудно уживчивыми. Другие становятся холодными, скованными, неразговорчивыми. Непрерывное говорение – это своеобразная форма самозащиты [23; 44].

Утонченная форма наступления на консультанта состоит в стремлении подружиться с ним. Женщины ведут себя сходным образом, но с характерной для них спецификой – стараются подчеркнуть свою женскую привлекательность, демонстрируют материнское или сестринское поведение, проявляют озабоченность внешним видом и здоровьем консультанта, что создает у них иллюзию дружеских отношений. Такое поведение клиентов направлено на «уничтожение» консультанта как профессионала; побуждающими мотивами выступают страх и тревожность, отрицание серьезности проблем. Механизмы функционируют автоматически, на бессознательном уровне [24; 25; 26; 63; 64].

### *Защитные бессознательные механизмы*

1. Вытеснение. Защитный механизм мотивированного забывания.
2. Регрессия. Нисхождение на более ранний уровень приспособления (при рождении второго ребенка малыш первенец перестает пользоваться туалетом, начинает просить соску и т.п.).
3. Проекция. Многие из нас совершенно не критичны к своим недостаткам и с легкостью замечают их только у других. Мы склонны винить окружающих в собственных бедах. В случаях патологии проекция приводит к галлюцинациям и бреду, когда теряется способность отличать фантазии от реальности.

4. Интроекция (включение в себя). Интроекция выполняет очень важную роль в раннем развитии личности. Механизм актуализируется во время траура, при потере близкого человека. Самокритика, самообесценивание часто встречается при депрессии.

5. Рационализация. Механизм, оправдывающий мысли, чувства, поведение, которые на самом деле неприемлемы. Механизм рационализации не следует смешивать с преднамеренными ложью, обманом или притворством. Рационализация помогает сохранять самоуважение, избежать ответственности и вины, однако в ней больше самообмана.

6. Интеллектуализация. Преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств (например, вместо реальной любви – разговоры о любви).

7. Компенсация. Попытка преодоления реальных и воображаемых недостатков. Компенсация низкого роста – стремлением к власти и агрессивностью; компенсация инвалидности – грубостью и конфликтностью. Еще выделяют прямую компенсацию (стремление к успеху в заведомо проигрышной области).

8. Реактивное формирование (преувеличенная опека может маскировать чувство отвержения, преувеличенное слащавое и вежливое поведение может скрывать враждебность и т.п.).

9. Отрицание. Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей или реальности. Если спрятать голову под одеяло, то реальность перестанет существовать.

*Методы работы [24; 25; 26; 63; 64]:*

Необходимо дать почувствовать эмоциональную защищенность рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить раппорт (подстройку) и в процессе беседы осуществлять «ведение».

Дать возможность выговориться, используя приемы эмпатического («кивание головой», «угу-слушание», периодический взгляд в глаза и на лицо собеседника) и активного слушания (повторение слов собеседника или их перефразирование). Нельзя давить и спрашивать о причинах возникших ситуаций и давать интерпретацию (это у тебя от того, что...); активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. всегда присоединяться и никогда не противопоставлять себя собеседнику.

*Психологическая поддержка.* Поддержать – это значит *придерживать*, не дать упасть. Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека

При этом необходимо учитывать *три важных момента*: не допускать сравнение с кем-либо; учитывать ситуацию (поддерживать того, кто нуждается в помощи); обращаться к личности собеседника независимо от его успехов, ошибок, достижений.

*Рассмотрим консультирование при реакциях страха и фобиях.*

Страх имеет биологическую значимость, так как охраняет от многих опасностей. Без чувства страха мы оказались бы легко уязвимыми. Консультант должен помочь клиенту понять смысл события, вызвавшего чувство страха, разобраться, в какой степени его реагирование на это событие является оправданным и адекватным. Не нужно помогать клиентам полностью избавляться от страха, а также не следует скрывать информацию, которая на первый взгляд кажется пугающей. Информация, представленная должным образом, только подготавливает к тяжким событиям. Определенная доля страха может оказаться целебной. Консультант должен помочь клиенту конструктивно воспользоваться страхом.

Фобии представляют большую сложность при работе с клиентом. Фобии подразумевают замещение переживания тревожности страхом,

при этом «выбирается» специфичный и конкретный объект или ситуация вместо неопределенной направленности тревожности. Страх в отличие от тревожности поддается контролю. Смысл фобий сильно зависит от индивидуальной жизни клиента, поэтому консультант не должен проявлять поспешность в интерпретировании внутренних конфликтов клиента на основании его конкретной фобии. Стержнем невротического поведения с преобладанием фобии является усиленное избегание тревоги, стремление обойти породивший ее конфликт. Еще один способ бегства от тревоги клиентов с фобическими реакциями – это занятие самолечением [23; 44; 64].

Консультанту важно разобраться, какую вторичную выгоду извлекает клиент из своего «трусливого» поведения в семейных отношениях, на работе или каких-либо других областях. Эффективная коррекция страхов требует от консультанта усиленного самоконтроля [20; 21; 23; 63].

*Консультирование враждебно настроенных и агрессивных клиентов.*

Немало проблем в консультировании вызывают негативно настроенные или открыто враждебные (что встречается реже) клиенты. Консультанты по-разному реагируют на таких клиентов: одни на враждебность отвечают раздражительностью и враждебностью; другие стараются проявлять любезность и дружелюбие; третьи игнорируют клиентов, ведут себя так, как будто ничего не случилось. Консультанту важно знать происхождение озлобленности. Причины озлобленности каждого клиента скрыты в его жизненных обстоятельствах.

В течение жизни, особенно в детские годы, формируется индивидуальной «стиль враждебности», т.е. из-за чего мы злимся, как накапливается и вымещается злость. Одни клиенты сердятся, когда консультант говорит повелительным тоном. Другие – когда ясно и точно не указывает, что делать. Третьи – когда задают много личных вопросов, потому что это кажется им излишним любопытством.

Важно понять, что злость «привнесена» в консультирование и напрямую не связана с тем, что говорит и делает консультант. Когда клиент, особенно в начале консультирования, враждебен, подозрителен, зол, консультант должен знать, что источник этих чувств находится внутри самого клиента. Злость является универсальным чувством, и не следует питать иллюзии по поводу отсутствия враждебности при хорошем консультировании. Необходимо знать другое, что консультант является плохим, если клиент не может свободно выражать свою неудовлетворенность или злость. Консультанту важно сохранять ресурсное состояние, выраженное в уверенности и спокойствии, показывая клиенту, что его агрессия «не страшная» и ее можно выдержать, а затем направить ее энергию на решение его проблемы [24; 25; 26; 63; 64].

Когда человек ищет психологической помощи, он обычно надеется, что в его жизни возможны положительные изменения. Однако иногда люди попадают к консультантам не по своей воле и отвергают роль клиента, навязываемую другими лицами. Некоторые обращаются к консультантам с единственным намерением – доказать, что никто не способен им помочь. Этим клиентам в процессе консультирования не достает мотивации.

Если у клиента отсутствует мотивация, мы обычно обнаруживаем, что люди, которые направили клиента к консультанту, решают таким образом свои проблемы и трактуют консультанта как наказующую силу.

Встретившись с «немотивированным» клиентом, консультант должен принять его таким, каков он есть, т.е. как незаинтересованного в консультировании человека. В этом и состоит путь к успешному консультативному контакту. «Немотивированный» клиент остается лишь формальным клиентом.

Главное создать и постоянно поддерживать ситуацию успеха.

Совместная с собеседником со-настройка на творческий процесс.

Активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами. Всегда присоединяться и никогда не противопоставлять! [24; 25; 26; 63; 64].

Обычно различают истинную, невротическую и экзистенциальную вину. Истинная вина возникает в результате совершенных проступков. В этом случае возможна и необходима заслуженная расплата.

Невротическая вина возникает из-за воображаемых проступков или нарушения запретов. Иногда в переживании вины проявляется своеобразная демонстративность. Индивид преднамеренно принижает себя и тем самым требует восхищения, поэтому он болезненно и враждебно воспринимает любую критику со стороны, оскорбляется, если кто-то серьезно начинает смотреть на его вину.

Одна из важнейших причин возникновения невротической вины – страх осуждения, боязнь быть «демаскированным». Избегая ответственности за свою жизнь и не желая добиваться реализации своей цели, человек стремится паразитировать на окружающих посредством доминирования или с помощью привязанности, любви и покорности. Тенденция к самообвинению также ограждает от необходимости изменяться. Еще одна важная функция невротического чувства вины состоит в том, что оно уменьшает угрозу обвинения со стороны других, иногда безопаснее заранее принять вину на себя.

R. May (1983) выделил три источника экзистенциальной вины: вследствие недостаточной самореализации; ограниченности связей с близкими людьми; утраты связи с Абсолютом [34; 35; 51].

В указанных отношениях человек всегда и безусловно виноват, поскольку невозможно реализовать все свои способности хотя бы потому, что выбирая одни возможности, обязаны отклонить другие – они так и остаются нереализованными; в полной мере понять своих близких и их потребности, и в силу неизбежного индивидуализма «обречены» видеть других сквозь призму собственной личности, поэтому

наше сознание всегда субъективно и не целиком соответствует действительности; познать во всей полноте цель метасистемы: каждый человек является подсистемой, входящей в систему и метасистему, и поэтому никогда не сможем до конца и в полной мере понять их планы. Как говорил Паскаль: «Ветви не суждено знать назначение дерева».

Экзистенциальной вины невозможно избежать, поэтому важно ее осознать. Она помогает воспитывать человечность и чуткость в отношениях с другими, побуждает творчески реализовывать свои возможности. Следовательно, не всегда консультант должен поспешно освобождать клиента от чувства вины. Иногда надо помочь пережить неизбежную духовность, которая самой природой предназначена человеку. В случае истинной виновности важно обсуждение вопроса об искуплении. Освобождение от невротической вины предполагает осознание ее «мнимости». Только таким путем возможно очищение [34; 51; 52].

*Невротическая вина (комплекс вины)* – хотят восхищения, но не готовы к критике, не берут ответственность.

Во всех случаях консультанту необходимо глубокое знание аспектов переживания вины.

1. Осознание экзистенциальной вины каждого человека и ее принятие.
2. Недостаточная самореализация.
3. Недостаточное понимание предназначения.
4. Недостаточная реализация «Божественного Плана» не идеальность, так как мы только часть Мира.

*Методы работы консультанта с собственным чувством вины.*

Анализ консультантом своего чувства вины необходим для того, чтобы избежать переноса этого чувства на клиента: определить в чем «истинная вина» – наметить путь искупления-исправления; определить в чем «невротическая вина» – определить, какие преимущества

она дает вам. Наметить конструктивный путь достижения этих преимуществ [24; 25; 26; 63; 64].

### *Каковы особенности консультирования плачущих клиентов?*

Слезы обычно мешают общению. Не представляют исключения и консультативные встречи. Большинство консультантов стараются удержать клиентов от плача и направляют на это часть своих усилий. Иногда консультант чувствует себя виновным из-за слез клиента.

Однако в действительности не консультант доводит до слез клиента. Наконец, не он причина жизненных трудностей и личных проблем клиента. Консультанту следует знать, почему вообще плачут клиенты во время консультирования. Основная причина, конечно, бремя проблем клиента, его угнетенность, однако эта причина не единственная.

Большинство людей, особенно женщины, плачут от злости, здесь утешение ничем не может помочь. Плачущим от злости надо позволить выразить свои чувства. Иногда плачут в состоянии фрустрации, а подчас от радости.

Не следует также стараться излишне сопереживать плачу, т.е. вести себя подобно матери, которой очень хочется утешить плачущего ребенка. Такое желание обычно имеет определенный эротический оттенок. Слезы часто служат средством манипуляции в межличностных, особенно, в интимных отношениях [24; 25; 26; 63; 64].

### *Методы работы:*

1. Необходимо дать почувствовать эмоциональную защищенность рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить подстройку и в процессе беседы осуществлять «ведение».

2. Дать возможность выговориться, используя приемы эмпатического («кивание головой», «угу-слушание», периодический взгляд в глаза и на лицо собеседника) и активного слушания (повторение слов

собеседника или их перефразирование). Нельзя давить и спрашивать о причинах возникших ситуаций и давать интерпретацию («это у тебя от того, что...»).

3. Активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, т.е. всегда присоединяться и никогда не противопоставлять себя собеседнику.

4. Необходимо: позволить высказаться, выплакаться, консультант осуществляет поддержку: «я с вами...», «я рядом...», но не долго уделять внимание слезам, можно просто продолжить разговор, сменить тему на приятную, интересную. Беседу вести в визуально-аудиальной системе восприятия: положение глаз собеседника удерживать на уровне своей переносицы; в речи использовать следующие словосочетания: «подумайте, что слышите...», «представьте, что вы говорите..., чувствуете...», «посмотрите, что вы видите...».

*Психологическая поддержка.* Поддержать – это значит *придерживать*, не дать упасть. Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека.

Причины алкоголизма пытаются объяснить по-разному, и окончательного объяснения не существует. Обычно выделяют социальные, биологические и психологические причины. Поскольку спиртные напитки действительно помогают временно уменьшать эмоциональное напряжение, употребление алкоголя может стать привычным средством снятия стресса. Типичные расстройства: мышление становится ограниченным, замедляются физические реакции, портятся отношения с людьми. Алкоголику не представляет труда на некоторое время бросить пить. Он бросает пить десятки и сотни раз по самым разным причинам.

Поучения и морализация в работе с алкоголиками – не всегда пустая трата времени. Тем не менее, проблема остается – спустя какое-то

время клиент, как правило, начинает пить снова. Внутренние конфликты, страх перед самим собой. В беседе надо помочь ему понять самого себя. Низкий уровень самооценки, вплоть до самоуничтожения. Самодеструктивная тенденция составляет, чуть ли не суть проблемы алкоголизма, надо всячески выставлять ее перед клиентом. Пьющему клиенту помочь невозможно. Страх перед собой. Требование к новичку больше говорить о себе, особенно о том, какой он плохой. Такое обнажение позволяет ему выразить чувство вины, высказать накопившееся годами, о чем не осмеливался говорить и в чем боялся признаться даже себе [24; 25; 26; 63; 64].

*Консультация клиентов с депрессией и суицидальными намерениями.*

Депрессия, прежде всего проявляется в изменении настроения. Человек становится грустным и угрюмым. Его одолевают мысли о своей неудавшейся жизни, жжет острое чувство вины. Он теряет вкус к жизни и способность сопротивляться трудностям, утрачивает интерес к вещам, которые раньше привлекали. Человек может часами сидеть у телевизора и смотреть не важно что или просто лежать. Ярчайшая черта депрессивной личности – самоуничтожение. Человек в состоянии депрессии занят только собой, своими проблемами, своим здоровьем. Человеку часто кажется, что в его прошлом не было ничего хорошего, никаких просветов.

Одно из последствий депрессивного состояния – зависимость от мнения других людей, особенно близких. Человек перестает быть равнодушным к тому, что думают о нем другие. Клиент добивается, чтобы консультант взял на себя ответственность за его жизнь [19; 42].

Иногда консультант принимает симптомы депрессии за переутомление, физическое или психологическое истощение и рекомендует клиенту больше отдыхать, спать, употреблять витамины, поехать в санаторий и т.п. Однако в случае депрессии это мало помогает. В целях

восстановления у клиента веры в собственные возможности необходимо обращать внимание на сферы, в которых он компетентен, и на его бывшие достижения [24; 25; 26; 63; 64].

*Особенности консультирования при суицидальных намерениях*

Первое – увеличение стресса до трудно переносимого индивидом уровня.

Три фактора, сильно повышающие риск при предрасположенности к самоубийству: межличностные кризисы, падение уровня самооценки, утрата смысла жизни и перспективы.

Провоцирующее внимание оказывает именно окружение. Только перемена условий жизни по-настоящему целебна. Озлобленность, в свою очередь, провоцирует вину [24; 25; 26; 63; 64].

Смерть близкого человека – это тяжелая рана. Несчастный имеет право на скорбь. Все зависит от характера отношений с потерянным человеком, от выраженности вины. Стадии отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации могут продолжаться до года.

На первом этапе эмоциональному шоку сопутствует попытка отрицать реальность ситуации. В процессе скорби непременно наступает озлобленность. Понесший утрату человек стремится обвинить кого-то в случившемся. Обвиняют врачей и других люди. Происходит осознание утраты и смирение с ней.

Консультанту следует разобраться в символической природе тоски. Создается культ умершего. «Работу скорби» иногда тормозят или осложняют сочувствующие люди, которые не понимают важности постепенного изживания несчастья. Вопрос отношения с умершим решается теперь символическим образом – умерший своим незаметным присутствием в душе понесшего утрату помогает ему в жизни. Таким образом, чувство идентичности успешно модифицируется. Дать грусти слово.

Переживание утраты при разводе.

Развод – это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства.

Выделяют несколько стадий:

1) ситуация отрицания: «Ничего такого не случилось», «Все хорошо», «Наконец пришло освобождение» и т.п.;

2) стадия озлобленности: манипулируют детьми, пытаются привлечь их на свою сторону;

3) стадия переговоров: принимаются попытки восстановить брак, используется множество манипуляций по отношению друг к другу, включая сексуальные отношения, угрозу беременности или беременность;

4) стадия депрессии: человек чувствует себя неудачником, уменьшается уровень самооценки, он начинает сторониться других людей, не доверять им;

5) стадия адаптации: в тех случаях, когда после развода остается неполная семья, детям тоже нужна поддержка в адаптации к новой ситуации: от финансовой поддержки до ухода за детьми; умение жить без супруга и преодолевать одиночество и др. [24; 25; 26; 63; 64].

### **Выводы по главе 1**

Методологическую основу монографии составили системный, комплексный и личностно-деятельностный подходы, концепция опережающего отражения П. К. Анохина и эволюция целенаправленной активности в контексте «физиологии активности» Н. А. Бернштейна.

На основе комплекса «подсистема–система–метасистема» разработана структура консультирования в области субъективного здоровья. Определены критерии эффективности консультирования, которые позволили оценить процесс консультирования в области субъективного здоровья в динамике.

Теоретический анализ показал, что возникла необходимость в описании консультирования в области субъективного здоровья как организации и сопровождения процесса осознания и разрешения человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями природно-социальной среды.

Разработаны и подробно описаны микротехники консультирования в области субъективного здоровья, способы установления консультативного контакта в консультировании по вопросам субъективного здоровья и работы с сопротивлением, а также особенности консультирования разных групп клиентов по проблемам субъективного здоровья.

## **2 Методики консультирования в области субъективного здоровья**

### **2.1 Методики «Ментальное психосистемное моделирование»; «Согласование ожиданий»**

*Ментальное психосистемное моделирование.*

1. Релаксация (выравнивание своего внутреннего состояния).
2. Концентрация: развитие внутреннего чувства единения с миром.
3. Моделирование процесса будущей беседы по схеме: «хочу–делаю – могу».
4. Визуализация результатов беседы в жизни.
5. Интеграция-подготовка ко встрече с клиентом.
6. Управление процессом консультирования.
7. Синтез.

*Ментальное психосистемное моделирование* основано на формировании этапов развития человека. Развитие и совершенствование воспринимаются как будущее для человека, как уровень достижения и целевой ориентир, указывающий путь поэтапного восхождения в будущее состояние. Если человеку в прошлом было хорошо, то будущее должно принести обновление этого состояния, а не бесконечное повторение одного и того же. Ментальное моделирование основано на алгоритме универсальных повторяющихся закономерностей, которые человек закладывает в основу индивидуальной ментальной модели его деятельности, то есть создается идеальный образ последующих исполнительных действий, которые являются наиболее эффективными в формировании образа жизни личности в системе окружающего мира [39].

Для того, чтобы быть эффективным при взаимодействии, достичь поставленных целей, необходимо привести свое внутреннее состояние в соответствии с целями взаимодействия, то есть со-настроиться на процесс творческого взаимодействия с клиентом. Для этого используется технология ментального *психосистемного моделирования (МПМ)*, которая включает следующие этапы [41]:

1. *Релаксация (выравнивание своего внутреннего состояния).*

2. *Развитие внутреннего чувства единения с миром.* «Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами. Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки. Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее.

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им».

3. *Моделирование процесса будущей беседы по схеме: «хочу–делаю–могу – ожидаемый результат».* С целью повышения эффективности взаимодействия консультант в беседе соединяется выбранной им надсистемой мира, например, при помощи фразы «на все воля твоя, а не моя» необходимо также четко сформулировать цель, ради которой выстраивается это взаимодействие.

«Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой цели, недоступной для других вершин. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор. Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью

вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете». Пауза.

4. *Визуализация результатов беседы в жизни.* Коррекция построения модели беседы, при необходимости. «Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов. С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки. Взлетите, снова и снова испытывая изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам. Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира. Поблагодарите его.

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия».

5. *Интеграция-подготовка консультанта к встрече с клиентом.* При встрече с клиентом консультант осуществляет процесс «подстройки и ведения» – раппорт. *Подстройка* (повторение) отражает суть и форму поведения клиента, но не является прямым его копированием.

Подстройка бывает:

– телесная (поза и ритм движения каких-либо частей тела консультанта повторяет ритм движения клиента – моргание, вращение кольца, ручки, покачивание ногой, рукой, головой);

– словесная (употребление тех же слов, аналогичное построение фраз);

– по тональности и тембру голоса;

– по движению глаз.

Наиболее эффективна подстройка включающая, все вышеуказанные паттерны поведения.

Ведение: «Ведущий» – консультант сначала подстраивается под «ведомого» – клиента, а затем, изменяя ритм, тональность, присоеди-

няя неиспользуемые паттерны речи и т.д. Переводит «ведомого» в ресурсное состояние. Для этого необходимо определить заранее, какое состояние необходимо сформировать у «ведомого». Затем необходимо соотнести это состояние с невербальными проявлениями, которые ведущий будет постепенно демонстрировать.

*Согласование ожиданий.*

*Основная задача:* создание консультативного контакта, при котором один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для своего оздоровления (повышения целостности субъекта) на основе субъект-субъектных отношений.

*Условие:* создание «ситуации доверия» на основе субъект-субъектных отношений.

*Согласование ожиданий* консультанта и клиента от консультирования, от данного занятия, что позволяет развивать «ситуацию доверия» как основную характеристику благоприятного психологического климата. В последующем, каждая консультация начинается с согласования ожиданий от конкретной встречи.

*Методика согласования ожиданий.*

Ожидания	Количество участников, выбравших данное ожидание, % (для групповых консультаций)	Распределение ответственности за реализацию ожидания, %	
		Клиент	Консультант
1.			
Итого:			

*6. Управление:* весь процесс консультирования.

*7. Синтез:* обобщение, систематизация полученного консультантом опыта, восстановление своего состояния, переход к другой деятельности.

## 2.2 Этапы исследования проблемы отношений

Консультант в процессе консультирования решает следующие задачи:

- выявить актуальную потребность клиента (реальный запрос);
- определить негативную установку, отражающую и поддерживающую психическую реальность клиента (его «картину мира», его субъективное мировосприятие), блокирующую реализацию реального запроса;
- исследовать причинно-следственные связи и универсальные закономерности в процессе формирования индивидуальной жизненной стратегии и тактики клиента (потребность–установка–мотив–цель–результат);
- определить жизненную позицию, обусловленную негативной установкой, помочь клиенту в переосмыслении этой установки, совместно с клиентом сформулировать позитивную установку, позволяющую сформировать более эффективную жизненную позицию;
- выявить ресурсы, необходимые для удовлетворения потребности клиента (реализация реального запроса);
- составить план коррекционной работы;
- провести коррекционную работу.

*Методика «Четырехугольник».*

1. *Программа* (актуальная потребность). В процессе развития у человека формируется определенная иерархия потребностей, необходимых для его нормального существования и развития. В зависимости от возрастных периодов, ценностных ориентаций, наличия условий для реализации эта иерархия претерпевает изменения. Невозможность удовлетворить базовые психологические потребности, такие как по-

требность в безопасности, любви, самоуважении, идентичности и самоактуализации, ведет к глубоким внутриличностным конфликтам, болезням и разного рода невротическим расстройствам.

2. *Установка* – устойчивое отношение человека или группы людей к кому-либо или чему-либо выступает как важный элемент социально-психологической характеристики личности и включает в себя три компонента: когнитивный (система знаний об объекте установки), эмоциональный (чувства, испытываемые по отношению к объекту установки) и поведенческий (действия, предпринимаемые в отношении объекта установки). Установка – устойчивое предрасположение к определенной форме реагирования, складывающееся на основе опыта; умозаключение, содержащее в себе представление (суждение) об определенных вариантах реагирования клиентом на события окружающего мира, отражающее причинно-следственные связи данного объекта с другими (данного объекта и мира в целом), основанное на субъективном опыте клиента и являющееся частью его психической реальности. Установки содержат в себе убеждения, умозаключения, нормы, правила, принципы, девизы, «жизненное кредо», мнение о себе, о мире, о своих возможностях в мире, о степени влияния на мир. Установки состоят из родительских установок, посланий родителей и членов семьи, семейной системы ценностей; норм и принципов, принятых в обществе и усвоенных в детстве и юности через систему образования; ценностей национальной культуры и традиций; подкрепленных личным опытом [14].

*Различают следующие типы установок:*

– *мнение о мире* («Мир опасен», «Мир враждебен», «Мир – мое зеркало», «Мир меня любит», «Жизнь прекрасна и удивительна»);

– *мнение о себе, своих качествах и своих возможностях* («Я слаб и беспомощен», «Я страшилице», «С такими ногами, как у меня, замуж не выйти», «Я ни на что не способен», «Все в моих руках»);

– нравственные критерии «добра» и «зла», «хорошего» и «плохого» («Плохо быть маленьким и ненужным», «Хорошо быть молодым», «Риск – благородное дело»);

– нормы и правила, носящие оттенок долженствования, назначением которых является адаптация человека в окружающем мире («Я должен быть лучшим, чтобы меня любили», «Все должно быть таким, как мне хочется», «Никогда нельзя терпеть неудачу, нужно делать все на «5»», «Я должен всем доказать, что я не хуже их», «Все должны меня любить», «Я должен быть достоин любви», «Поспешай не спеша», «Семь раз отмерь, один раз отрежь», «Чтобы быть здоровым, нужно закаляться»).

Установки, сформированные в детстве, могут, как помогать человеку в удовлетворении его потребностей, в достижении его целей, так и препятствовать этому. В первом случае установка является позитивной, во втором – негативной, т.е. препятствующей реализации запроса человека. Как правило, за психологической помощью обращаются клиенты с негативными установками, у которых картина мира и мнение о своих возможностях в этом мире не позволяют им достигать успеха.

В приведенной ниже таблице помещены возможные варианты негативных установок в соответствии с уровнями системы отношений человека с окружающим миром (Таблица 3).

Таблица 3 – Возможные варианты негативных установок

Уровень системы отношений	Негативная установка человека
Человек и материальным мир	«Жизнь опасна» «Я слаб» «Я некрасивая»
Человек и эмоционально-чувственный мир»	«Чувствовать – опасно» «Сильные переживания не для меня»
Человек и информационный мир	«Я глупый, я тупой» «У меня ничего не получится» «Я ни на что не способен» «Я – Неудачник» «Успех – удел сильных»
Межличностные отношения	«От меня одни неприятности»

	<p>«Я не достоин внимания, любви, уважения»</p> <p>«Я ничего не стою, и, следовательно, меня всегда будет отвергать»</p>
Человек и мир коллективных отношений	<p>«Я плохая (мать, хозяйка)»</p> <p>«Я никому не нужен»</p> <p>«Я никому не интересен»</p>
Человек и мир общественных отношений	<p>«Я не имею права»</p> <p>«Жизнь – игра»</p> <p>«Я – человек маленький»</p> <p>«Бог несправедлив»</p>
Человек и мир общечеловеческих отношений	<p>«Все бесполезно»</p> <p>«Моя жизнь не имеет смысла»</p> <p>«Я ничего не мог изменить»</p>

3. *Мотив* – состояние, побуждающее и регулирующее деятельность, направленную на удовлетворение потребностей, обусловленное установкой. А. Н. Леонтьев приписывал мотиву смыслообразующую функцию: «Побудителем деятельности выступает не сам предмет, а его значение для субъекта» [28]. Мотив как намерение формируется тогда, когда цель деятельности отдалена, ее действие отсрочено и является результатом влияния потребности – с одной стороны, и интеллектуальной активности (связанной с осознанием средств достижения цели) – с другой. Намерение представляет собой новое функциональное образование, в котором в неразрывном единстве выступают аффективная и интеллектуальные стороны возникающего побуждения, приводящие к принятию человеком решения. Часто потребность остается неудовлетворенной. Причинами могут быть блокирование путей достижения цели (запреты); отсутствие предмета удовлетворения потребности; откладывание по каким-то причинам достижения цели; насильственное прерывание деятельности, ведущей к ее достижению (реализации намеченного). Все это может приводить к трем вариантам: 1) мотив затухает естественным путем; 2) появляется более сильная потребность, которая подавляет по принципу доминанты прежнюю; 3) потребность остается и требует своего удовлетворения.

4. *Цель* – конечный результат какого-либо действия, входящего в состав деятельности, направленной на удовлетворение потребности.

Совмещение моделей «Образ Я» и «Четырехугольник» позволяет исследовать проблему, опираясь на характеристику каждой вершины и их включенность в стадию развития систем.

*Первая вершина* «Четырехугольника» включена в первую стадию развития системы и характеризует «Я-идеальное». На этой стадии раскрывается иерархия потребностей человека.

*Вторая вершина* включена во вторую стадию развития системы «Я-зеркальное». На этой стадии раскрывается отношение человека к себе (в том числе адекватное или неадекватное), лежащее в основе его системы установок, отражающих взаимоотношения «Я-мир».

*Третья вершина* входит в третью стадию развития системы «Я-реальное». Формируется потребность человека к жизни, раскрывается его способность к преобразению, корректировке своих планов, установок, мотивов и целей.

*Четвертая вершина* включена в четвертую стадию развития системы «Я-концепция». На этой стадии человек познает свое место в обществе, направляет плоды творчества на «службу» обществу, раскрывает программу (миссию) своего развития.

*Методика «Образ Я».*

Каким же образом консультант устанавливает иерархию исследования проблемы при психотерапевтической беседе?

На этом этапе можно совмещать с моделью «Образ Я» и другой вид циклограммы модель «Четырехугольник». Модель представляет четыре разнонаправленных вектора в едином процессе развития системы.

Процесс развития цикличен и его можно представить в виде спирали [4; 8; 20; 21]. Цикл накопления опыта психологической системы состоит из четырех стадий (Таблица 4).

Таблица 4 – Стадии развития личности (системы)

Этап развития системы («Четырехугольник»)	Четыре этапа формирования образа «Я»	Вопрос для анализа
<p>1. Зарождение (формопостроение) – «Хочу» – начинается отсчет цикла, характеризует программу (идеальный образ, потребность, желания и т.д.) человека</p>	<p>«Я-идеальное» – установки, связанные с представлением человека об идеальном образе своего устремления, о том, каким он хотел бы стать – на основе уже имеющегося прошлого опыта.</p> <p>Программа развития, актуальная потребность развития</p>	<p>Что вас беспокоит? О чем Вы хотите поговорить? Каков основной смысл? В чем основной конфликт?</p>
<p>2. Становление (взаимодействие) – «Могу» – характеризует установку (сформированные традиции, привычки, стиль поведения, жизненную позицию и др.)</p>	<p>«Я-зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с представлениями индивида о том, как его видят другие. Страх, выполняющий защитную функцию и основанный на ограничивающей установке</p>	<p>Каким образом клиент пытается разрешить конфликт: – активно, пассивно; сам или передает ответственность другому; – прямой агрессией. Как вы сами думаете, в чем причина того, что с вами произошло?</p>
<p>3. Развития (управление) – «Делаю» – характеризует мотив, который зависит от качества взаимодействия человека с окружающим миром, его способности к преобразению и коррекции системы отношений</p>	<p>«Я-реальное» – оценка своих возможностей и в связи с этим происходит корректировка цели достижения, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, то есть с его представлениями о том, каков он на самом деле по отношению к целям развития. Внутренние ресурсы человека. Мотив</p>	<p>Что вы же предпринимали, чтобы изменить ситуацию? Почему клиент совершает те или иные поступки? Зачем ему это нужно? Чего он хотел на самом деле? Что приносят его поступки другим людям? Клиент разрушитель или созидатель?</p>
<p>4. Реализация (синтезирующая) – характеризует цель человека, зависящую от качества приобретенного опыта</p>	<p>«Я-концепция» – итог процесса, результат включающего все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни</p>	<p>Что он хочет получить в результате? Какова мораль сказки? Чему она научила? Как этот опыт применяется в жизни? Обобщение и перефразирование запроса клиента через стандартную фразу: «Если я вас правильно понял...»</p>

### 2.3 Анализ субъективной составляющей здоровья

Исследование субъективной составляющей здоровья проводится при помощи комплексной программы диагностики «Гармония», состоящей из следующие методик: «Методика определения психосоматического типа (З. И. Тюмасевой), «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гиссенского адаптированного в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева)»; «Методики самооценки психического состояния (по Айзенку)»; «Методики ценностных ориентаций М. Роккича»; авторской анкеты «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (З. И. Тюмасева, А. А. Цыганков, И. Л. Орехова); авторская анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности» (Г. В. Валеева, В. С. Мишарина) [13; 14; 19]. Расчетное время диагностического этапа с использованием программы «Гармония» составляет 30 минут.

Анализ субъективной составляющей здоровья опирается на положения, вытекающие из научных взглядов К. Роджерса: «Я» человека – безоценочная категория»; любые отклонения от нормы есть недостаток его опыта развития; знание особенностей своего «Я» позволяет определить путь устранения этого недостатка [45; 46].

*Целью анализа субъективной составляющей здоровья является развитие состояния потребностного напряжения в направлении гармонизации психологического состояния клиента [13; 14].*

*Задача – построение сценария возникновения проблемы (алгоритма существующего стиля жизни), сценария не здорового образа жизни (не ЗОЖ).*

Субъектный уровень бытия человека объединяет различные компоненты психики и формы ее организации. Поэтому консультирование на втором этапе начинается с выявления и анализа показателей субъек-

ективной составляющей здоровья (Таблица 5). В результате диагностики определяются исходные показатели субъективной составляющей здоровья как состояния характеристик клиента [13; 14].

Таблица 5 – Психологические характеристики и их диагностика

Психологическая характеристика	Методика диагностики психологических характеристик
Самооценка состояния тревожности, фрустрации, ригидности, истощаемости	«Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)»; «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева)»
Уровень сформированности представления об оздоровлении отношений. Потребностное напряжение в отношении оздоровления	Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности»; Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (по З. И. Тюмасевой, А. А. Цыганкову, И. Л. Ореховой)
Психосоматический тип. Уровень удовлетворенности самочувствием по костно-мышечной и сердечно-сосудистой системе. Потребностное напряжение в отношении оздоровления	Опросник «Психосоматические типы»; «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева)»; Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» ( по З. И. Тюмасевой, А. А. Цыганкову, И. Л. Ореховой)
Терминальные и инструментальные ценности («ценности-цели» и «ценности-средства»), состояние агрессии, стрессонапряженности	«Методика определения стрессонапряженности и социальной адаптации Холмса и Раге»; «Методика ценностных ориентаций М. Роккича»; «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)»

В ходе диагностики определяется психотип и дается характеристика его проявлений во всех сферах жизни, а также выявляется, а затем интерпретируется интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия (суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния образует самостоятельный, определяющий психический статус лич-

ности). Исследуется и интерпретируется целостность «субъекта оздоровительной деятельности» через такие состояния, как агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность. Проводится анализ иерархии ценностей-целей и ценностей-средств, состояния потребностного напряжения в отношении оздоровления, осознаваемый путь развития и его устремления, сформированность представления о процессе оздоровления и его субъективного значения в жизни.

*Состояние тревоги.* Понятие «тревога» было введено в психологию З. Фрейдом (1925). Тревога понимается как эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства, являющегося результатом активности воображения в условиях неопределенности. Тревога связана с переживанием возможности фрустрации социальных потребностей. Когнитивные оценки опасности, определяют возникновение состояния тревоги, а когнитивная переоценка определяет интенсивность и устойчивость этого состояния. Особенность тревоги выражается в силе эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию, которая значительно выше степени воздействия объективного раздражителя, вследствие чего полное, необходимое, конкретное действие блокируется и развивается апатия.

Уровни развития тревоги Ф. Б. Березиным описаны по мере нарастания ее интенсивности. Первый уровень тревоги соответствует ощущению внутренней напряженности. На втором уровне появляются гиперестезические реакции, которые либо присоединяются к ощущению внутреннего напряжения, либо сменяют его. Ранее нейтральные стимулы приобретают эмоциональную окраску, проявляющуюся как раздражительность. На третьем уровне тревоги человек переживает чувство неясной опасности. На четвертом уровне происходит конкретизация неопределенной опасности, однако объекты, связываемые с этой опасностью, не обязательно являются объективной угрозой. На пятом уровне человек переживает ужас, связанный с нарастанием тревоги.

Шестой уровень характеризуется тревожно-боязливым возбуждением, выраженным в паническом поиске помощи, в потребности двигательной разрядки. Благоприятный психологический климат и рефлексия способствуют нормализации этого показателя [14; 23; 44].

*Фрустрационная напряженность* (от лат. *frustratio* – расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд)) – психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели, характеризуется отрицательными переживаниями [14; 23; 44].

Фрустрационная напряженность обозначает интенсивность проявления психофизиологических механизмов адаптации организма к фрустрирующим условиям. Очень высокая фрустрационная напряженность при адаптационных нарушениях приводит к чрезмерному усилению функционирования нервной и гормональной систем организма, следовательно, к истощению резервов. Это состояние выражается в экстрапунитивной, интрапунитивной и импунитивной формах фрустрационной напряженности.

Экстрапунитивная форма проявляется в агрессивных реакциях (раздражительности, озлобленности, упрямстве); малопластичном, стереотипном, обвинительном поведении, направленном на других людей или обстоятельства. Интрапунитивная форма характеризуется тревожностью, подавленностью, молчаливостью, чувством вины, снижением уровня притязаний, занижением самооценки. При импунитивной форме фрустрирующая ситуация воспринимается как малозначущая и легкоисправимая.

Люди со слабой нервной системой чаще проявляют интрапунитивную форму фрустрированности, люди с сильной нервной системой – экстрапунитивную форму.

Фрустратором выступает непреодолимое для человека внешнее или внутреннее препятствие (конфликты), блокирующее достижение поставленной им цели.

Фрустрационное напряжение, как правило, демобилизует человека, который либо стремится путем замещающих действий уйти от конфликтной ситуации (запрещенная или недостижимая цель выполняется мысленно или только частично, или решается похожая задача), либо вообще отказывается от деятельности. Фрустрационное напряжение может мобилизовать человека для достижения отдаленной по времени цели, повысить силу мотивации. Даже в этом случае поведение может носить импульсивный и иррациональный характер. Поэтому необходимо в первый момент фрустрационной ситуации снизить уровень фрустрационного напряжения. Часто возникающие или длительно сохраняющиеся фрустрационные ситуации развивают агрессивность как личностное свойство, чувство вины, неуверенность, эгоцентризм, озлобленность, невротизируют, что препятствует развитию психологической готовности к оздоровительной деятельности.

Фрустрационное напряжение создает, наряду с исходной, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивация реализуются в эмоциональных реакциях. Фрустрационные эмоциональные состояния проявляются в форме обиды, тревоги, разочарования, досады, гнева, уныния, печали и др. Благоприятный психологический климат, рефлексия, а также прогнозирование и моделирование способствуют нормализации этого показателя, поскольку создают безопасную ситуацию и позволяют найти решение возникшей трудности [14; 23].

*Ригидность (rigiditas)* – психическое состояние, при котором снижены подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов (мышления, установок и др.) к меняющимся требованиям среды [14; 23; 44]. Уровень ригидности, проявляемой субъектом, обусловлен взаимодействием его личностных особенностей со средой, включающей степень сложности стоящей задачи, ее привлекатель-

ность, уровень безопасности, монотонность стимуляции. Таким образом, благоприятный психологический климат и рефлексия, изменяя субъективную среду, способствуют нормализации этого показателя.

*Истощение* – это психосоматическое состояние, характеризующееся снижением уровня функции органов, систем и организма в целом, вызванное длительной чрезмерной деятельностью, незапланированным прерыванием деятельности, вынужденной бездеятельностью, непрерывным воздействием сильных эмоций. Чаще всего причиной истощения становится физическое или психическое напряжение. Поведение в состоянии напряженности утрачивает пластичность, сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций [14; 23; 44]. Организм истощается, если расходует больше энергии, чем производит, в результате возникает перенапряжение нервной системы. Помимо того, нервное истощение провоцируется недостатком сна и отдыха, перевозбуждением, вредными привычками, переживаниями. Симптомы данного состояния возникают при эмоциональном «выгорании» человека, если превышен лимит нервной системы.

К симптомам истощения относят довольно многочисленные признаки как психологического, так и физического характера, среди которых можно выделить следующие:

- психосоматические расстройства: потеря аппетита, ухудшение зрения;
- усталость: ощущение упадка сил, вялость, слабость; значительное снижение физической активности человека, появление периодических головных болей;
- нарушения сна: человек не может заснуть, его сон прерывистый, часто сняться кошмары;

– раздражительность, вспышки которой становятся частыми спутниками человека, причем такая реакция может наблюдаться на все, что угодно: близких и родных людей, какие-то звуки, даже собственное поведение; с развитием состояния эти, как правило, непродолжительные эпизоды, способны проявлять себя все чаще;

– понижение самооценки: человек не ощущает уверенности в себе, проскальзывает постоянная и зачастую необоснованная критика всех своих действий, всегда присутствует настрой на неудачу, нетерпеливость, плохое настроение;

– снижение интеллектуальных способностей: умственная деятельность не приносит особых результатов, ухудшается память, человек становится рассеянным, забывчивым.

Для того, чтобы снизить уровень истощения, необходимо снизить уровень тревоги и фрустрации в отношениях, научиться правильно распределять время на труд и отдых, нормализовать свой сон, для чего желательно ложиться и вставать в одно и то же время, перед сном гулять на свежем воздухе, необходимо правильно и регулярно питаться. Желательно применять методы релаксации [14].

Чем сильнее выражены переменные «тревога и фрустрационное напряжение», тем сильнее выражена переменная «истощение».

*Агрессия* (от лат. *aggressio* – нападение, движение в направлении фрустрирующего фактора). По мнению Л. Д. Столяренко – это не только поведение, но и психическое состояние, включающее познавательный, эмоциональный и волевой компоненты. Познавательный компонент заключается в понимании ситуации как угрожающей, в видении объекта для нападения. Некоторые психологи, например, Лазарус, считают основным возбудителем агрессии угрозу, полагая, что угроза вызывает стресс, а агрессия уже является реакцией на стресс. Важен эмоциональный компонент агрессивного состояния, в котором вы-

деляется гнев: часто в состоянии агрессии человек испытывает сильный гнев, ярость. Однако агрессия не всегда сопровождается гневом и не всякий гнев приводит к агрессии. Агрессивные действия часто сопровождаются эмоциональными переживаниями недоброжелательности, злости, мстительности, которые далеко не всегда приводят к агрессии. Как правило, в агрессивном действии четко выражен волевой компонент: присутствует целеустремленность, настойчивость, решимость, инициативность, смелость [14; 23; 32; 44].

«*Психофизическое самочувствие*». Состояние психического напряжения проявляется через психофизическое самочувствие, определяет уровень удовлетворенности психофизическим самочувствием. Постоянное напряжение приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем. Благоприятный психологический климат и рефлексия самочувствия способствуют нормализации данного показателя [14].

В показателе «*представления об оздоровлении отношений*» наиболее значима переменная «представление о конкретном результате изменения отношений».

*Представление* (англ. *representation, mental representation*) – наглядный образ предмета или явления (события), возникающий на основе прошлого опыта (ощущений и восприятий) путем его воспроизведения в памяти или в воображении [14; 17; 23; 44]. Возникающие в результате нашей практической деятельности представления важны для всех психических процессов познавательной деятельности человека. С представлениями связаны процессы восприятия, мышления, письменной речи, память, которая хранит информацию и благодаря которой формируются представления.

Представления имеют свои особенности. Во-первых, представления характеризуются наглядностью, поскольку являются чувственно-наглядными образами действительности, воспринятыми в прошлом, воспроизведенными и переработанными; во-вторых, характеристикой

фрагментарности. Ясность и отчетливость воссоздаваемого образа зависит от фиксированности внимания во время восприятия предмета; в-третьих, изменчивостью.

*Представления* – это обобщенные образы действительности, в чем заключается их близость к понятиям [14; 23; 44].

Представления возникают в отсутствие относящихся к ним объектов, поэтому они обычно менее ярки и менее детальны, чем восприятия, но в то же время более схематизированы и обобщены: в них отражаются наиболее характерные наглядные особенности, свойственные целому классу сходных объектов. При этом степень обобщенности представлений может быть разной, в связи, с чем различают единичные и общие представления. Единичные представления более индивидуальны и конкретны по своей наглядности, однако и в них содержится известное обобщение, поскольку они являются суммированными образами многих восприятий отдельных объектов. В этом заключается важная познавательная роль представлений как переходной ступени от восприятия к абстрактно-логическому мышлению. В то же время представления отличаются от абстрактных понятий своей наглядностью, в них еще не выделены внутренние, скрытые от непосредственного восприятия закономерные связи и отношения, как это имеет место в абстрактных понятиях. Произвольное оперирование представлениями в процессах памяти, воображения и мышления возможно благодаря их регуляции со стороны речевой системы. Вместе с тем посредством языка происходит дальнейшая переработка представлений в абстрактные понятия.

Все вышесказанное о представлениях позволяет сделать вывод о том, что для создания устойчивых представлений о гармоничных отношениях необходима рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния, потребностей и представлений о желаемых отношениях, прогнозирование и моделирование собственной жизни [14; 31].

«Ценности». В широком понимании в качестве ценности могут выступать абстрактные привлекательные смыслы или ситуативные ценности [14; 28]. М. Роккич рассматривает ценности как разновидность устойчивого убеждения в предпочтительности некой цели или способа в сравнении с иными. Многочисленные базовые ценности укладываются в две основные парадигмы: абстрактно выраженные концепции того, что наиболее желательно, эмоционально привлекательно, способно описать идеальное состояние бытия людей («свобода», «безопасность», «достаток», «смысл жизни»), либо столь же глубоко эмоционально предпочитаемый модус поведения или действий («честный», «логичный», «аккуратный»). Первые определения включают в себя терминальные ценности, вторые – ценности инструментальные, в число которых входят, например, моральные ценности («ответственный») и ценности компетенции («логичный», «умный», «имеющий воображение»). С точки зрения функциональной, инструментальные ценности активизируются как критерии (или стандарты) при оценке и выборе только поведения, действий, а терминальные – при оценке и выборе, как целей деятельности, так и допустимых способов их достижения.

Таким образом, ценностно-смысловая сфера личности занимает место на пересечении мотивационной и мировоззренческой структур сознания. Ценностно-смысловая сфера – это ядро личности [14].

Состояние агрессии и система ценностей связаны между собой, поскольку оценить ситуацию как угрожающую и вызывающую стресс можно только исходя из системы ценностных ориентации. Повышение агрессии является реакцией на стресс. Соответственно, чем более альтруистически, духовно направлены ценности, тем ниже возможность оценить ситуацию как угрожающую и, следовательно, ниже уровень

агрессии. Благоприятный психологический климат и рефлексия состояния, потребностей и ценностей способствует нормализации показателя агрессии [14; 31].

Анализ субъективной составляющей здоровья включает в себя диагностику, анализ, интерпретацию и систематизацию показателей субъективной составляющей здоровья [7; 13; 15; 22], что позволяет выявить, в каких сферах жизнедеятельности локализованы нарушения (недостаток опыта), а значит, нарушена целостность внутренней структуры субъекта оздоровительной деятельности. Все это дает возможность наметить пути восстановления ее целостности, то есть достичь состояния комфорта

Поскольку причины «Не ЗОЖ» находятся в неадекватном взаимодействии с самим собой, в личностных особенностях, то человека необходимо поддерживать в осознании этого, настроить на изменения и поддерживать в изменениях. На этой стадии консультирования происходит снижение уровня эмоционального напряжения, появляется чувство защищенности, легкость контакта.

Результатом стадии консультирования «Анализ субъективной составляющей здоровья» является выявление конфликта между «хочу» и «могу» клиента; определение его реального запроса: выявление актуальной потребности в конкретной сфере жизнедеятельности и признание своей ответственности в гипотетической негативной установке, блокирующей реализацию этой потребности [13; 50].

## **2.4 Модель мира клиента.**

### **Формулирование реального запроса**

*Этапы исследования проблемы. Оценка модели мира клиента.*

*Цель исследования: выявление реального запроса клиента.*

### *Задачи:*

1. Определить область исследования.
2. Определить предмет исследования.
3. Выявить стереотипное поведение и сформулировать гипотетическую негативную установку, блокирующую реализацию запроса клиента.

Результатом первичной психологической беседы становится триада: *реальный запрос клиента (предмет исследования) – актуальная для клиента сфера жизнедеятельности (область исследования) – гипотетическая негативная установка, блокирующая реализацию запроса.*

Область исследования определяется уровнем запроса клиента в системе универсальных отношений с окружающим миром [42; 51].

*Предмет исследования:* наиболее осознаваемая клиентом актуальная потребность (то, через что он может реализовать запрос).

### *Этапы работы:*

- определить первичный запрос;
- уточнить жалобу клиента для понимания причин проблемы;
- выявить стереотипное поведение;
- установить реальный запрос и выделить проблемную область исследования.

### *Определение реального запроса.*

1. Реальный запрос клиента устанавливается посредством уточняющих вопросов.

2. Уточняющие вопросы определяются стадией цикла первичной психологической беседы.

Схема стандартных вопросов в процессе уточнения запроса клиента (она представлена в модели «Образ Я»).

1-я стадия. Что вас беспокоит?

2-я стадия. Как вы думаете, в чем причина того, что с вами произошло?

3-я стадия. Что вы предпринимали, чтобы изменить данную ситуацию?

4-я стадия. Обобщение и перефразирование запроса клиента через стандартную фразу «если я вас правильно понял...» и т.д.

На втором этапе (аттракторе) консультирования происходит встреча консультанта с клиентом. Начать встречу можно следующим образом: встретив клиента или клиентов в дверях, консультант проводит его (их) на подготовленное место, при этом поздоровавшись одним из способов:

*Здравствуйте, проходите, пожалуйста.*

*Добрый день, проходите, располагайтесь вот тут.*

*Добро пожаловать, прошу вас, присаживайтесь.*

Обычно консультант представляется первым. Далее представляется клиент, а консультант разъясняет свои профессиональные возможности (он должен прояснить: кто он и что делает). Большое значение будет иметь выбор лексики. Все оценочные модальности («случилось», «беспокоит», «произошло»), а также близкие к научным термины (среди них наиболее пугающие клиентов термины: «проблема», «отношение», «средство») рекомендуется не использовать.

Несмотря на то, что обычно клиент сам обращается за консультацией, в первые минуты разговора он довольно часто ждет инициативы от психолога. Человек садится на предложенное ему место, вздыхает, смотрит на консультанта и молчит. Это происходит потому, что клиент не знает с чего начать; переживает свою проблему и не может вот так, с ходу, говорить о своем сокровенном; боится быть откровенным и ждет открытости от консультанта; не знает, как принято говорить с психологом.

Консультирование может начаться с вопроса-предложения, заданного консультантом:

*Слушаю вас.*

*Расскажите о себе.*

*Что привело вас ко мне?*

*Что вас беспокоит?*

Для активизации разговора могут быть свои отработанные приемы, которые появляются по мере накопления профессионального опыта. Но консультант всегда должен быть готов к импровизации. Приведем некоторые формы и фразы, которые помогут почувствовать клиенту раскованность и доверие:

*«Я понимаю, говорить сейчас трудно, да и не знаешь с чего начать. Давайте на минуту представим, что мы с вами находимся не в психологическом кабинете, а ...».*

*«Я понимаю, как трудно говорить о себе. Давайте не будем говорить сейчас о ваших делах. Я нарисовал на листе человечка. Это ваш ровесник. Давайте поговорим о нем. Что его волнует? Какие у него проблемы? и т.д. (методический прием «человечка» обычно используется в консультировании детей)».*

*«Я чувствую, вы сегодня расстроены. Опишите мне, пожалуйста, ваши переживания последних дней. Что вас так огорчило? Я буду внимательно слушать и обязательно постараюсь вас понять».*

*«У нас с вами конфиденциальная беседа. Я специалист в области психологии. Мы разберемся с вашей проблемой, я постараюсь помочь вам, применяя свои профессиональные знания и опыт. Разумеется, все, что будет сказано в этом кабинете, останется между нами. Как профессионал, я соблюдаю принцип конфиденциальности (установка на проведение профессиональной и конфиденциальной беседы)».*

Наибольшее внимание на этом этапе уделяется установлению оптимальных отношений между консультантом и клиентом, преодолению первой линии сопротивления и выяснению актуальной потребности и мотивации клиента.

Консультант обсуждает с клиентом, чего бы тот хотел достичь в процессе консультирования. Они согласовывают ожидания от консультирования. Такой разговор может предотвратить неадекватные цели, нереалистические ожидания. Он способствует осознанному построению системы целей, при котором участники консультационного процесса ориентируются на конкретный и достижимый в ближайшем будущем результат.

Первоначальное предъявление клиентом запроса не всегда отражает суть его проблемы. Все богатство и разнообразие запросов клиентов может быть сведено к четырем основным стратегиям их отношений к ситуации. Клиенты могут хотеть: изменить ситуацию; изменить себя так, чтобы адаптироваться к ситуации; выйти из ситуации; найти новые способы жить в этой ситуации.

На этом этапе консультант вместе с клиентом проясняет запрос, выделяет в жалобе клиента стереотипное поведение и помогает клиенту установить реальный запрос, определяющий особенности психологической помощи.

В результате можно выделить этапы исследования проблемы при психотерапевтической беседе.

*Стереотипное (симптоматическое) поведение* – неконструктивное поведение, включающее в себя стереотипное переживание, мышление, установки, которые приводят к появлению и развитию психологической проблемы [41; 35; 36].

Различают четыре типа наиболее часто встречающихся паттернов (шаблонов) неконструктивного мышления. Когда человек сильно расстроен или совершает неразумные поступки, почти всегда можно выявить у него один или несколько таких паттернов: обвинение людей или себя, завышение требований, нагнетание страха, обесценивание важности происходящего.

1. Обвинение людей или себя, или, как иногда говорят при популяризации психологических знаний («мысли-обвинители»): «Все из-за нее... Если бы не он... Все потому что он плохой друг... Это я во всем виноват... Нет мне прощения».

2. Завышение требований («мысли-обязатели»): вместо описания своих ожиданий человек предъявляет повышенные требования к себе и другим: «Я должен быть решительнее... Надо было мне сказать не так... Я был обязан это предотвратить» или «Он был обязан хранить секрет... Он должен быть аккуратнее, внимательнее, добрее...».

3. Нагнетание страха, преувеличение важности: «А вдруг... Будет ужасно, если... Я просто ненавижу когда... Меня выводит из себя, когда... Это невыносимо, что...».

4. Обесценивание важности происходящего, самооправдание: «Ну и что? Меня это не волнует... Мне не важно... Кому какое дело...».

Три первых шаблона неконструктивного мышления вызывают негативные, разрушающие переживания. Четвертый блокирует разрядку стресса, побуждая игнорировать его наличие. Такой стиль поведения оказывается особенно разрушительным для психологического здоровья и взаимоотношений со значимыми людьми, поскольку разрушающие переживания, снимающие стресс, не находят выхода, а иные способы разрядки не применяются. Кроме того, окружающие могут не догадываться о чувствах и мыслях, переполняющих этого человека, и не принимать их во внимание. По этой причине в психотерапевтической практике подавленным чувствам и мыслям уделяют особое внимание.

Рассмотрим примеры наиболее часто встречающихся негативных установок, блокирующих реализацию запроса клиента.

1. Причина всего происходящего со мной ~ мои чувства и поступки ~ мое ужасное прошлое (объяснение неудач событиями прошлого, не оказывающими реального влияния на данный момент).

2. Все должно быть таким, как мне хочется. Если этого не произойдет, мне этого не перенести.

3. Никогда нельзя терпеть неудачу, нужно делать все на «5» (перфекционистские тенденции: чрезмерно высокие требования к себе в бизнесе, учебе, спорте, сексе, отношениях и т.п.).

4. Все мои неприятности из-за плохих людей. Если со мной произойдет что-то из перечисленных выше неприятностей (меня не будут любить и уважать, меня постигнет неудача, все пойдет не так, как хочется, или со мной поступят несправедливо), я всегда буду сваливать вину на кого-то другого (тенденции обвинять других, предъявляя к ним завышенные требования). Все должны меня любить. Будет невыносимо, если те, кто важен для меня, не одобряют моих поступков или откажут мне (следствие слишком сильного беспокойства по поводу мнения окружающих).

5. Если ни к чему не относиться серьезно, не придется огорчаться (постоянное обесценивание происходящего).

6. У каждой проблемы есть единственное наилучшее решение, и мне нужно его найти немедленно (могут отвергаться «неидеальные» решения, которые могли бы привести к позитивным последствиям).

7. На свете не должно быть плохих людей и обстоятельств. Если мне все же придется столкнуться с ними, то это меня очень сильно расстроит (например, возмущение по поводу «неправильного» поведения кого-то).

Если человек, имеющий подобное убеждение, сталкивается с фрустрирующей ситуацией, ход его мыслей неизбежно приобретает неконструктивный характер.

Можно выделить *4 элемента стереотипного поведения*: непосредственно стереотипное поведение, переживание, мышление, стереотипную установку, запускающую стереотипное поведение в целом [41].

*Пример.* Рассказ клиента: «Я всегда опаздываю на работу. Бегу на работу и каждый раз боюсь, что меня снова будут ругать: начальник будет орать, снимет премию, коллеги будут усмехаться. Я чувствую себя хуже всех» (Таблица 6).

Таблица 6 – Стереотипное поведение, мышление, стереотипная установка

Элемент стереотипного поведения	Слово клиента	Интерпретация консультанта
Неконструктивное (стереотипное) поведение	Я всегда опаздываю на работу	Постоянные опоздания
Соответствующие этой реакции разрушающие переживания – стереотипное переживание	Бегу на работу и каждый раз боюсь, что меня снова будут ругать	Страх быть отвергнутым
Шаблон (паттерн) неконструктивного мышления – стереотипное мышление	Начальник опять будет орать, снимет премию, коллеги будут усмехаться	Нагнетание страха (все время нервничаешь и торопишься)
Стереотипная установка, запускающая стереотипное поведение	Я чувствую себя хуже всех	Все должны меня любить. Будет невыносимо, если окружающие не одобряют моих поступков

## **2.5 Технология личностного развития «Психология образа»**

Психологическая работа с «Я-концепцией» и «жизненным сценарием», как системообразующими факторами образа жизни представлена в ряде работ [11].

*Задачи психологической работы:*

1. Изучить «Я-концепцию» и смысл жизни как системообразующие факторы, которые дают возможность описать субъектность клиента.
2. Исследовать этапы и условия формирования и развития негативной установки и ограничивающего сценария (Не ЗОЖ).

3. Изменить ограничивающую установку и создать новый сценарий здорового образа жизни (ЗОЖ).

Условиями развития этой стадии консультирования является «ситуация доверия», субъект-субъектные отношения и рефлексия, прогнозирование и моделирование.

Технология личностного развития «Психология образа» применяемая для решения задач состоит из трех этапов: I этап – исследование «Я-концепции»; II этап – исследование технологии взаимодействия; III этап – метафоротерапия. На этом этапе консультирования мы интерпретируем жизненный сценарий клиента: трансформируя негативную установку в позитивную, меняем жизненный сценарий в соответствии с «Я-идеальным» клиента и его смыслом жизни.

***I этап – исследование «Я-концепции», как системообразующего фактора образа жизни.***

Изучение «Я-концепции», проводится при помощи фрактального рисунка, базирующегося на взаимосвязи между моторикой человека и его психическими и психофизиологическими состояниями при помощи специальной техники рисунка, фиксирующей бессознательные сигналы личности через свободный рисунок с закрытыми глазами. Данный метод основывается также на учете рационального и интуитивного в восприятии человека и в его творческой активности. В диагностической части методики используются возможности цветодиагностики, а в коррекционной – цветотерапии.

Анализ может быть объективным лишь в том случае, когда он сопровождается четко построенными и логически выверенными понятиями. А субъективные размышления, которые являются непременным условием процесса анализа, должны соответствовать строгой логике фрактального «ключа» [42].

*Инструкция.* Рассмотрите свой рисунок и найдите в нем некий образ. Назовите свой рисунок, а затем обменяйтесь рисунками с тем,

кто также назвал свой рисунок. Назовите его рисунок. Когда обмен рисунками будет закончен, поставьте «+» тем названиям, которые вам понравились, и «-» названиям, которые не понравились. Сосчитайте количество плюсов и минусов [11].

В процессе интерпретации «Я-концепции» рассматриваются следующие показатели:

- самооценка (составляющая «Я-концепции», связанная с отношением к себе или к отдельным своим качествам) определяется по положению рисунка на листе;

- выраженность эгоцентризма (сосредоточение индивида на себе и неприятие им чужих стремлений и эмоций) определяется по размеру рисунка;

- особенности состояния и поведения (формы ячеек и проведения линий; цветовая гамма). Преобладание каких-либо форм ячеек или цвета, говорит об актуальной потребности (проблемной зоне), которую они характеризуют [11; 42];

- авторское название рисунка является метафорическим выражением его «Я-концепции», а сущностные признаки понятий, отраженных в названии рисунка, переносятся на психологическую сферу [11].

При анализе выявленных «Я-концепций», мы опираемся на феноменалистический подход К. Роджерса, основывающийся на следующих положениях: поведение зависит от ракурса индивидуального восприятия; этот ракурс по своей природе субъективен; всякое восприятие индивида преломляется в феноменальном поле его сознания, центром которого является «Я-концепция». «Я-концепция» – это одновременно и представление, и внутренняя сущность индивида, которая тяготеет к ценностям, имеющим культурное происхождение, соответственно «Я-концепция» регулирует поведение [17; 45; 46]. Р. Бернс, один из ведущих английских ученых в области психологии, серьезно занимавшийся вопросами самосознания, так определяет это понятие: «Я-концепция»

– это совокупность всех представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую «Я-концепции» часто называют образом Я или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя. «Я-концепция», в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем. В определении, принадлежащем Стейнсу (1954), «Я-концепция» формулируется как существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя, а также представления о том, как он выглядит в глазах других людей; на основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести [6; 17].

«Я-концепция» играет, по существу, тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий [6]. Стремление защитить «Я-концепцию», оградить ее от разрушающих воздействий является одним из основополагающих мотивов всякого нормального поведения.

Значимость любого из аспектов нашего отношения к собственной личности определяется окружающей средой и поэтому может изменяться. Этот эффект «контекстуальной обусловленности» многих самоустановок позволяет объяснить парадокс личностной рассогласованности. Как уже отмечалось, личность стремится к достижению внутреннего единства. Сосуществование конфликтных самоустановок объясняется тем, что внутренний диссонанс возникает вследствие синхронности противоречивых проявлений Я-концепции, что и приводит к возникновению в сознании индивида явного конфликта. Таким образом, с

одной стороны, личностная рассогласованность, возникающая вследствие принятия нами различных социальных ролей и действий в различных обстоятельствах, сопровождает нас на протяжении всей жизни, а с другой – мы стремимся преодолеть эту рассогласованность, избавиться от нее в те моменты, когда она возникает с особой отчетливостью. Дифференциация «Я-концепции» в реальном жизненном проявлении человека играет положительную роль, поскольку негативная самооценка, сформировавшаяся в одной сфере нашей жизни, не может с легкостью «резонировать» в других сферах [6; 17; 34; 45; 46].

Внутренние противоречия «Я-концепции» достаточно часто становятся источником стресса, так как человеку все же свойственна способность реально оценивать ситуацию.

Поскольку в детстве «Я-концепция» является как раз наименее структурированной, она обладает в этот период наибольшей пластичностью. Монополия родителей на общение с ребенком, самосознание которого только начинает пробуждаться, приводит к тому, что их установки становятся решающим фактором формирования основ его «Я-концепции».

Представления индивида о самом себе («Образ Я»), как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Значимость элементов самоописания и соответственно их иерархия могут меняться в зависимости от контекста, жизненного опыта индивида или просто под влиянием момента. Такого рода самоописания – это способ охарактеризовать неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их приня-

тием или осуждением там же. Принятию в нашей методике соответствует «+», а осуждению «-». «Я-концепция» – это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Даже эмоционально нейтральные, на первый взгляд, характеристики собственной личности обычно содержат в себе скрытую оценку. Человек усваивает оценочный смысл различных характеристик, присутствующих в его «Я-концепции». При этом усвоение новых оценок может изменять и значение усвоенных прежде. Таким образом, самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных значений различных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в котором они нормативно фиксируются в языковых значениях. Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду. Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я».

Ориентиры для самооценки, заложенные в детстве, поддерживают сами себя в течение всей жизни человека; отказаться от них чрезвычайно трудно.

У человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта. «Я-концепция» действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе.

Итак, «Я-концепция» определяет, во-первых, то, как будет действовать индивид в конкретной ситуации, а, во-вторых, то, как он будет интерпретировать действия других. Третья функция «Я-концепции»

заключается в том, что она определяет также ожидания индивида, то есть его представления о том, что должно произойти. В основе таких отношений, складывающихся между ожиданиями и поведением, лежит механизм «самореализующегося пророчества».

«Я-концепция» является важным фактором организации психики и поведения индивида, поскольку определяет интерпретацию опыта и служит источником ожиданий индивида.

*Интерпретация рисунков:* авторское название рисунка является метафорическим выражением его «Я-концепции». Название, которое вашему рисунку дают другие люди позволяет вам понять, как абстрактный «Другой» воспринимает Вас (образ «Я» в глазах «Другого»). Сущностные признаки понятий, отраженных в названии рисунка, переносятся на психологическую сферу. Необходимо также учитывать актуальное состояние, выраженное через образ. Кроме того, прилагательные, которыми сам человек характеризует образ, отраженный в названии рисунка говорит о его восприятии самого себя. Синтез этих характеристик позволяет описать состояние человека на данный момент, его потенциал и выявить ограничения в развитии [11]. Образ «Я» отраженный в названиях рисунка может вызывать принятие (+) или непринятие (–) у автора рисунка, особенно важно, если это касается авторского названия (рисунок 1).



Рисунок 1 – «Дракончик»

*Пример.* Дракончик не такой как все, с большим потенциалом, самодостаточный, целеустремленный, активный, но сейчас маленький и еще слабый, боится непонятного. Это характеризует жизненную ситуацию человека на данный момент. Допустим авторское название рисунка «Дракончик» (+), то есть наблюдается базовое принятие себя, но на данный момент он сейчас чувствует себя уязвимым [11].

Отсюда вытекает, что, используя рефлекссию, необходимо вместе с клиентом определить реальный желаемый результат развития, внутренние факторы, блокирующие его потенциал (отказ от взаимодействия) и приводящие к развитию неблагоприятной ситуации («уход» из мира).

### ***II этап – исследование технологии взаимодействия.***

Продолжая анализ представлений о себе на основе названий авторского рисунка и принятия/непринятия этих названий (+, –), рассмотрим возможные варианты отношений человека с другими людьми (Таблица 7).

Таблица 7 – Варианты отношений человека с другими людьми

Авторское название	Название, полученное от «Другого»	Интерпретация
1 Я «+»	1. Он (она) «-»	1. Со-зависимость – ведущий: господство, подавление
2 Я «-»	2. Он (она) «+»	2. Со-зависимость – ведомый: подчинение
3 Я «+»	3. Он (она) «+»	3. Гармония, партнерство
4 Я «-»	4. Он (она) «-»	4. Отказ от взаимодействия

*Под психологической зависимостью* понимается наличие устойчивой потребности в чем-либо, что может обеспечить человеку получение удовольствия или устранение дискомфорта [11; 21; 22].

*Зависимость* – это прежде всего вынужденность поведения, когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. При этом для зависимого человека важно не столько удовлетворение определенной потребности, сколько ожидание от этого положительных переживаний. На основе зависимости развивается со-зависимость. Со-зависимые отношения, как правило, характеризуются: отсутствием психологической автономии; зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от человека, предмета или действия (один из партнеров имеет

предрасположенность или страдает одним из видов зависимости, а второй – со-зависимостью); изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности; низкой самооценкой; неосознанным иррациональным поведением, о котором человек может сожалеть, но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой; специфическими эмоциональными состояниями – от нестабильности до тяжелых расстройств; нарушением здоровья, связанным со стрессом; хроническими заболеваниями.

В со-зависимых отношениях ярко проявляются две формы.

*Пассивная форма со-зависимости – подчинение.* Подчиненный пытается избежать невыносимого чувства изоляции и отделенности, стремится стать неотъемлемой частью другого человека (того, кто будет им управлять, распоряжаться и защищать), становясь его жизнью, его воздухом. Неважно, кто тот человек, которому он подчиняется: Бог или смертный. Все равно его власть несказанно возрастает: он – все, я – ничто, разве что я – часть его. Подчиненному не надо принимать решения или рисковать. Он никогда не бывает одинок, но лишен независимости, ему недостает интеграции. Он еще не рожден окончательно [9; 21; 42].

*Активная форма со-зависимости – господство.* Господин стремится избежать одиночества, ощущения несвободы, превращая другого человека в свою неотъемлемую часть. «Вбирая» в себя другого, который боготворит его, он неизмеримо увеличивает собственную значимость. Но господин зависит от подчиняющегося также, как и тот от него, а значит, один не может существовать без другого. Разница только в том, что господин командует, эксплуатирует, причиняет боль, унижает, а со-зависимый подчиняется его командам, эксплуатации, испытывая при этом боль и унижение [9; 41].

### ***III этап – сказкотерапия.***

*Сказкотерапия* – процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем [8; 20; 21]. Метафорические образы являются проекцией «Я-концепции» человека, проявленной через фрактальный рисунок, а сказка, сочиненная на основе этих образов, отражает сценарий жизни человека. Использование данной методики дает информацию, для глубокой рефлексии старого сценария жизни и прогнозирования, а также моделирования нового образа жизни [11].

Сказка представляет собой метафорический сценарий жизни человека. Психологический сценарий – это бессознательный жизненный план, предписывающий, каков будет итог, и как мы к нему придем. Сценарий предполагает: 1) родительские указания; 2) подходящее личностное развитие; 3) решение, принятое в детстве; 4) реальную заинтересованность в каком-то особенном методе успеха или неудачи; 5) убеждающую установку или правдоподобие. На решение в выборе жизненного сценария оказывают влияние внешние факторы и воля ребенка. Таким образом, по Э. Берну, судьбу человека определяет его жизненный сценарий, запрограммированный в детстве под воздействием родителей и отредактированный несколько раз по мере взросления и расширения круга общения. Люди с взаимодополняющими сценариями взаимодействуют друг с другом, в ином случае – расходятся. Сценарная роль подразумевает поведение, реплики и интонацию человека, с помощью которых он получает ожидаемую реакцию от окружающих. В основе сценария лежат бессознательные установки человека на себя, то есть его «Я-концепция». Значимость любого из аспектов этих самоустановок определяется окружающей средой и поэтому может изменяться. Сосуществование конфликтных самоустановок объясняется тем, что внутренний диссонанс возникает вследствие синхронности противоречивых проявлений «Я-концепции», что и приводит к возникновению в сознании индивида явного конфликтного жизненного

сценария. Признаком сценария является его повторяемость. Сценарий, ограничивающий развитие человека, можно изменить. По мнению Эрика Берна, это могут сделать такие явления, как «любовь, война и психотерапия». Наиболее управляема из них психотерапия. Чтобы экологично изменить сценарий в процессе психотерапии, необходимо: осознать его, научиться выявлять ограничивающие установки и трансформировать их в контексте всего смысла жизни человека [29; 34; 51; 52].

### *Выявление смысла жизни клиента*

По рисунку от первого лица главного героя (авторское название рисунка) составляется произвольный рассказ или сказка по следующему плану: мечта главного героя, страх главного героя, сила главного героя. «Я-идеальное» – представление человека об идеальном образе себя, о том, каким он хотел бы стать – программа развития, актуальная потребность, проблема – «Мечта главного героя»

«Я-зеркальное» – согласование своего идеального образа возможностями реального мира, и с представлениями индивида о том, как его видят другие – страх главного героя (ограничивающая установка).

«Я-реальное» – реальной оценкой своих возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, то есть с его представлениями о том, каков он на самом деле по отношению к целям развития – сила главного героя (ресурс).

«Я-концепция» – итог процесса познания, включающего все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни

Одна из функций «Я-концепции» – предвидение будущего индивида через его ожидания, вытекающие из его смысла жизни. Анализ сказки позволяет так же понять смысл жизни, который и определит тот образ жизни, который будет здоровым именно для этого человека.

Алгоритм осознания смысла жизни в процессе консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья опирается на следующие положения: смысл жизни связан с зоной внутреннего напряжения «Я-концепции», возникающего между «Я-идеальным», выраженным через мечту, программу развития, актуальную потребность развития, а, следовательно, и проблему развития и «Я-зеркальным» – страхом, выполняющим защитную функцию и основанном на ограничивающей установке; зона напряжения между мечтой и страхом определяет развитие человека; смысл жизни – это безоценочная категория, проявленная как равновесие между мечтой и страхом на основе внутренних ресурсов человека («Я-реальное») [29; 34; 53].

Осознание смысла жизни начинается с анализа авторского названия рисунка, которое является метафорическим выражением его «Я-концепции». Анализ авторской сказки позволяет определить зону напряжения между мечтой главного героя и его страхом. Сдвиг равновесия в одну сторону приведет к потере личности и прекращению развития (ресурс становится бесполезным) [12].

В сюжете сценарной сказки можно выделить 4 стадии, каждая из которых имеет свое значение в жизни человека [8; 20; 21]. Формирование образа «Я» средствами сказкотерапии представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Формирование образа «Я» средствами сказкотерапии

Стадии развития системы	Формирование образа «Я»	Этапы жизненного пути героя	Вопросы для анализа содержания сказки на данном этапе
Зарождение (взаимодействие)	«Я-идеальное» – установки, связанные с представлением человека об идеальном образе своего устремления, о том, каким он хотел бы стать на основе уже имеющегося прошлого опыта	Рождение героя. Жизнь в отчем доме. Покидание дома	О чем сказка? Каков основной смысл сказки? Кто главный герой? В чем основной конфликт?
Становление (взаимодействие)	«Я-зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с интенцией надсистемы и возможностями реального мира, и с представлениями индивида о том, как его видят другие	Выбор пути. Проверка на «доброе сердце» Обретение помощников	Каким образом герой пытается разрешить конфликт: – активно, пассивно; сам или передает ответственность другому; – прямой агрессией (достает меч и рубит голову); – хитростью; – волшебством и др.
Развития (управление)	«Я-реальное» – установки, связанные с реальной оценкой своих возможностей и в связи с корректировкой цели достижения, а также и тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, свой статус	Борьба и победа. Возвращение домой. Возрождение	Почему герой совершает те или иные поступки? Зачем ему это нужно? Чего он хотел на самом деле? Что приносят его поступки другим людям? Герой разрушитель или созидатель?

<p>Реализация (переходная, синтезирующая)</p>	<p>«Я-концепция» – итог процесса познания, включающего все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни</p>	<p>Прибытие домой. Обретение нового образа. Свадьба и коронавание</p>	<p>Что он хочет получить в результате? (его цель) Какова мораль сказки? Чему она научила? Как этот опыт применяется в жизни?</p>
---	---	---	--

Для написания сказки, используйте алгоритм развития системы человека в цикле 12-и этапов жизненного пути. Человек неоднократно проходит все эти этапы в течение своей жизни, на разных витках спирали развитиях [8; 20].

1. *Рождение героя.* На этом этапе мы знакомимся с героем (авторское название фрактального рисунка). Узнаем, где он родился, в какой семье. Главным героем может быть кто и что угодно. Узнаем о его личностных особенностях – дурак или «умен не по годам», о его устремленности к реализации цели, программы, проекта развития его системы жизни. Планирование жизни главного героя и действий, их смысл. «Королевское начало» есть в каждом человеке, но нужно проделать длинный и сложный путь, чтобы уникальный, индивидуальный дар был раскрыт и применен.

2. *Жизнь в отчем доме.* Этап развития в отчем доме проходит каждый человек. На его протяжении человек принимает, впитывает, познает родительский опыт и формирует мировоззрение, накапливает информацию об окружающем мире, аккумулирует в себе энергию родительской любви, которая будет ему опорой в его самостоятельной жизни. Смысл данного этапа: интеграция (требуемых для новой системы) подсистем из материи старых систем (предшествующего цикла); ресурсы жизни; обеспеченность действий необходимыми условиями.

3. *Расставание с родным домом.* Для этого главный герой отправляется в путь. Расставание с домом может быть как добровольным, так и вынужденным. В сказках наблюдается достаточно широкий диапазон причин, которые побуждают героя покинуть родительский дом: спасение похищенной принцессы, поручение отца или царя, изгнание, «желание других посмотреть, себя показать». Отделяясь от родителей и лишаясь их поддержки, главный герой, как и реальный человек, может рассчитывать только на себя. Какую дорогу он выберет, каким будет его

путь – это тема следующего этапа сказки. Внутренний смысл этого этапа: взаимодействие подсистем посредством познания, адаптации, кооперации и распределения ролей в будущей системе; установление связей и распределение ресурсов, действий.

4. *Выбор пути.* На предыдущем этапе герой принял решение действовать самостоятельно. Часто в сказках на этом этапе герой приезжает на распутье. Перед ним три дороги. Вся жизнь его зависит от того, какой путь он выберет. Герой делает выбор в соответствии с целью, с которой он покинул отчий дом. Внутренний смысл этого этапа: конкретизация цели и тактики (технологии) построения формы системы посредством взаимодействия и взаимопринятия подсистем. Сценарий поведения, алгоритм действий; обучение исполнителей, учет ответной реакции.

5. *Проверка на «доброе сердце».* И вот выбор сделан. Следуя по этой дороге, он встречается разных существ, нуждающихся в его помощи. Он может проехать мимо, сославшись на то, что это отвлекает его от главной цели. Но в сказках герой всегда приходит на помощь. Эти ситуации – проверка на доброе сердце. Внутренний смысл этого этапа: управление построением системы через индивидуализацию, дифференциацию и систематизацию ее подсистем. Детализация, организация и управлений действиями.

6. *Встреча с будущими помощниками.* Каждое доброе дело, сделанное от чистого сердца, приносит герою новых друзей, способных помочь ему в трудную минуту.

В жизни человека это этапы осознания смысла существования и поиска своего места в жизни и решения следующих задач:

- принятие самого себя таким, какой есть, своего потенциала;
- принятие своего пути;
- принятие закона гармоничных взаимоотношений.

Таким образом, герой получает полную возможность самому строить свою жизнь, опираясь на доверие, совесть, интуицию, взаимовыручку. Внутренний смысл этого этапа: подготовка и интеграция подсистем в новую систему посредством выстраивания их иерархических взаимосвязей и контроля этого процесса. Контроль, самопроверка, коррекция точности действий.

7. *Борьба и победа.* Это кульминация сказки. Герой достигает цели своего пути и вступает в борьбу с персонифицированным злом (Кощей Бессмертный, Баба Яга, Колдунья). Он, иногда не сразу, но все же одерживает победу и получает то, зачем шел. Борьбу со злом можно найти и в реальной жизни человека. Бывают моменты, когда человек ощущает, что в его жизни происходит что-то не так. Приходит осознание, что перемены необходимы. И когда к нам приходит осознание, что же все-таки надо поменять, мы отрубам последнюю голову дракону. Борьба со злом может быть и внешней. Человеку реально приходится противостоять ситуациям, где он оказывается в положении сказочного героя, борющегося с Драконом. Побеждая физически или духовно, человек становится сильнее и мудрее. Внутренний смысл этого этапа: систематизация и индивидуализация подсистем как самопознание каждого места и роли, что и есть реализация общей цели, учет реальной ситуации (этапы 1–6) для выполнения ранее намеченных и подготовленных планов.

8. *Возвращение домой.* Трудности пути. Оказывается, что победа над злом не означает конца испытаний. Оказывается, что побеждено лишь открытое зло. Герой перешел на более высокий уровень развития и возможностей, и наивно было бы полагать, что это не вызовет зависти окружающих. На этом этапе герой должен решать задачи с позиции приобретенного нового опыта. Действуя, применяя прошлый опыт и знания, герой погибает. Мудрость сказки заключается в том, чтобы на примере главного героя показать, что достигнутая цель, результат –

еще не конец пути, а только указание на то, что мы движемся в правильном направлении. Основной задачей оказывается не победа над злом, не новые знания и опыт, а умение все это правильно и вовремя применить в изменившихся условиях. Внутренний смысл этого этапа: при приятии общей цели подсистем их трансформация в направлении интеграции в единую структуру системы (качественное объединение). Объединение действий (усилий, планов) для достижения результата.

9. *Возрождение.* В некоторых сказках на этом этапе герой рождается заново (мертвая вода и живая, что означает: мертвая вода смывает все прошлые установки, иллюзии, инфантилизм, то, что тормозит развитие; живая вода раскрывает новые творческие способности, силу мудрости, дальновидность). Ему помогают возродиться друзья и помощники, которых он приобрел в Пути. После этого герой может победить всех врагов: внутренних и внешних. Контроль функционирования подсистем и расширение пространства их возможностей для управления системой. Анализ и коррекция ошибок в полном алгоритме действий и их совершенствование.

10. *Прибытие домой.* И вот, наконец, все трудности позади, показался отчий дом, но все изменилось (его считают либо погибшим, либо злодеем, дом порушен или невеста выходит за другого). Но герой уже сталкивался со скрытым злом на предыдущем этапе, теперь он очень осторожен и мудр. Используя весь опыт пройденного пути, прибегая к помощи верных товарищей, он проходит последние испытания и восстанавливает справедливость. Он воссоединяется со своими корнями для того, чтобы они впоследствии служили ему опорой во взрослой жизни. Внутренний смысл этого этапа: контроль функционирования всей системы, систематизация, интеграция систем в метасистеме. Достижение планируемого результата и сравнение с планом.

11. *Обретение нового образа.* Однако для того, чтобы все увидели в нем произошедшие изменения, ему нужно изменить облик, стать

пригожим «что ни в сказке сказать, ни пером описать». На этом этапе происходит окончательная трансформация героя. Жизненный смысл этого этапа для человека – «стань родителем для собственных родителей, прими их такими, какие они есть, прости детские обиды и открой сердце для любви к роду». Внутренний смысл этого этапа: межсистемная активность как служение метасистеме; реализация деятельности, новый имидж.

12. *Свадьба. Коронование.* Только теперь герой может праздновать свою победу. «Королевское начало» раскрыто и воплощено. Он приобретает новый социальный статус, а это предполагает новые цели и большую ответственность. Но наш герой к этому готов. С честью, выдержав все испытания, он способен мудро править своей страной и своей жизнью. Оценка результата интеграции подсистем в системе и степень реализации цели в метасистеме. Результат выполненных действий. Извлеченные уроки. Внутренний смысл этого этапа: переходный процесс как определение возможностей совершенствования системы, исходя из цели метасистемы.

В групповом консультировании сказочные сценарии участников обсуждаются группой. В индивидуальном консультировании клиент и консультант обсуждают сценарий клиента, а при проигрывании сказки в качестве персонажей, с которыми автор ассоциируется выступают предметы заместители, выбранные автором. Проведенный анализ позволяет выявить противоречия, заложенные в жизненном сценарии и отраженные через сказку. Эти противоречия и создают проблему на данном этапе развития. Затем сказочные сценарии уточняются и проигрываются. Автор своего сказочного сценария и является режиссером-постановщиком своей сказки. Остальные участники группы – его послушные актеры, без права собственного мнения. После каждого проигрывания уточняются проблемные зоны и намечаются пути их транс-

формации. Сказочные сценарии проигрываются по мере готовности авторов. Ведущий никак не влияет на этот процесс. После проигрывания проводится повторное обсуждение сценарных сказок участников, выясняются подробности, требующие корректировки.

В особых случаях на данном этапе назначается индивидуальное консультирование.

На следующем этапе создается новый сказочный сценарий, который затем вновь будет проигрываться участниками группы.

Со сказочными сценариями можно ознакомиться, используя практикум по сказкотерапии «Сказочная жизнь или жизненная сказка». – Челябинск, 2014. – 100 с. (авторы: А. Ю. Меньшова, Г. В. Валеева).

## **2.6 Диагностика системы взаимодействия клиента (универсальные законы развития отношений)**

Человека и любую проблему можно рассматривать как систему, что предполагает наличие универсального фундамента и комплекса причин, порождающих ее. Диагностика заключается, прежде всего, в том, что система (человек) нарушает универсальные принципы системообразования (структуру, связи, процесс развития) и отклоняется от траектории своего развития (тип динамики: экстенсивное, интенсивное развитие, деградация, стагнация, распад и др.).

Понимание универсальных законов развития позволит консультанту более полно раскрыть причины существующих жизненных трудностей и стоящих перед человеком задач развития.

**1. Закон полярности:** дуальность системы (наличие пары противоположностей) является источником ее развития (принцип декомпозиции или закон единства и борьбы противоположностей). Данный принцип позволяет выделить основные правила (детерминанты) развития психологических систем [41].

*Правило 1. В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы, дающие опыт развития, стимулирующие человека к новому качеству жизни. Это, прежде всего, взгляд с новой стороны на проблему. Любая односторонность делает из человека либо пессимиста, предрасположенного к депрессии и стрессам, либо оптимиста, легко впадающего в легкомыслие. Золотая же середина – это путь в лоне творческого конфликта, с его уникальной неповторимо заманчивой красотой к познанию.*

*Пример.*

Это хорошо	Проблемная ситуация	Это плохо
Это хорошо, потому что можно делать все, что хочется	Мама всепрощающая	Это плохо, потому что не знаешь что можно, а что нельзя

*Правило 2. Любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты человеческой личности («Я»)*

Человека, который...	Можно было бы назвать...	А можно...
1 Не любит спорить	Себе на уме	Гибким
2 Выражает свою точку зрения	Уверенным	Упрямым
3 Всегда спрашивает совета	Не уверенным, сомневающимся	Разумным
4 Избирателен в выборе партнера	Целеустремленным	Капризным
5 Иногда впадает в депрессию	Импульсивным	Эмоциональным

*Правило 3. Проблема, связанная с затруднениями в реализации человеком какой-либо его потребности, указывает на ее несовместимость с установкой, блокирующей реализацию данной потребности*

Как формируются негативные установки? Есть два предположения:

– во-первых, они формируются еще в детстве, когда ребенок не может оценить насколько они справедливы (попробуйте вспомнить, говорили ли вам когда-нибудь подобные вещи: «Ты вся в бабушку – она тоже была слаба в русском» или «Она наверняка будет сутулой – вся в отца»);

– во-вторых, возможно, определенный ярлык мог приклеиться, потому что он дает человеку право избегать рискованных, неприятных или кропотливых дел – снять с себя ответственность.

Недостатки	Что (чего) этот недостаток позволяет избежать человеку (в чем его скрытая выгода)?
Застенчивость	Критики
Полнота	Оправдание для нескладывающихся отношений с противоположным полом
Неуклюжесть	Избегание неприятной деятельности, привлечение внимания

*Правило 4. В любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника*

Эта сторона закона гласит, что в любой ситуации есть 50% личного вклада и пока все механизмы защиты человека будут работать на отрицание этого факта, либо использовать выгодный арсенал оправданий – толку будет мало. Системная новизна данного подхода к восприятию проблемы состоит в том, что мы советуем сделать нечто с самим собой. Прежде, чем изменять мир и людей вокруг, нужно изменить себя.

Жалоба клиента	В чем личный вклад клиента в возникновении конфликтной ситуации
Он берет мои вещи без спроса	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не убирает вещи на свои места</li> <li>2. Нестабильное эмоциональное отношение</li> <li>3. Не оговаривает условия пользования вещами</li> <li>4. Отсутствие должного внимания</li> <li>5. Отсутствие традиций</li> <li>6. Система жестких запретов (без объяснений)</li> <li>7. Использует вещи не по назначению</li> </ol>

*Правило 5. Проблема, связанная с затруднениями человека в социальной адаптации, указывает на нарушения в его системе коллективного взаимодействия и со-творчества*

Другая универсальная проблема в человека – нарушение связей.

*Доминирование.* Односторонность взаимодействия, когда человек более предрасположен к личному проявлению – он ярок, динамичен, инициативен, предлагает везде и всем помощь, несет информацию и т.д., но в тоже время слабо слышит окружающий мир, истинный запрос людей вокруг. Жертвенность он понимает, как действие героя или помощь, где, отдав – получаешь взамен «благодарность». В этом случае доминирование экстравертивной направленности автоматически активизирует другую сторону развития: создаются в жизни человека для познания опыта интровертивной направленности и заведомо здесь, в этой паре противоположностей будут скрываться проблемы (взаимодействия) человека.

*Подчинение.* Существует другая односторонность, когда человек растворяется в других, слушает мир и ждет от него указаний, скромно выжидая «своего выхода на сцену жизни». Он не доверяет себе, своим силам, способностям, боится разрушить установленный кем-то порядок вещей, изменив их ритм, темп, динамику. Помогая и отдавая себя всего на служение даже самым прекрасным идеалам, он подсознательно слагает с себя ответственность – ответственность за все, что происходит вокруг него. В этом случае всегда будет страдать другая сторона его личности – проявление яркой, инициативной индивидуальности. Внутренний «творец» будет находиться в тисках страхов, бытовых стереотипов и мнимых идеалов. Над этим «драконом» человек будет вынужден одержать победу, а преобразившись, получить вознаграждение – новое качество личности, а значит открыть новую дверь своей судьбы.

## *Компенсация односторонности*

Черта характера	Компенсация
1 Пассивность	Может компенсироваться надежностью
2 Безответственность	Может компенсироваться энергичностью

**2. Закон преемственности и подобия** (диалектический закон отрицания отрицания)-универсальность накопления опыта системой на качественно различных уровнях ее развития [42].

Эта закономерность в развитии психологических систем позволяет консультанту быть уверенным в том, что проблема, на которую указал клиент, существует на всех уровнях (7-ми уровнях) жизнедеятельности, только в разных формах, качествах и степени ее проявленности.

### *Правило 1. «Преемственности и подобия»*

Данное правило гласит о том, что на разных уровнях взаимодействия с миром и разных возрастных циклах человек будет использовать определенный (индивидуальный) алгоритм поведения и отношения к ситуации. Указанное правило помогает в консультировании тем, что в ходе психологической беседы быстрее и точнее можно определить проблему и пути ее разрешения, создать условия для рождения инсайта. В народе говорят: «"Сумасшедший" – это человек, который тысячу раз делает одно и то же, и тысячу раз ожидает получить другой результат».

Правило «преемственности и подобия» предполагает наличие 7 уровней жизнедеятельности человека. Поэтому характеристику проблемы можно составлять, исследуя со стороны:

- 1) базовых потребностей: быта, здоровья и т.д.;
- 2) эмоционально-чувственной сферы: эмоциональных отношений и чувств;
- 3) интеллектуального развития: способностей, навыков, умений;

4) межличностных отношений: семейных, родственных, отношений с друзьями и знакомыми;

5) профессиональной адаптации и отношений в трудовом коллективе;

6) ценностей культуры личности (мировоззрения): особенностей восприятия (в течение жизни) окружающего мира, понимания «кто являлся(ется) учителем(ями) в жизни; особенностей процесса обучения и воспитания в жизни человека;

7) целеориентаций человека: стратегия и тактика (долгосрочные, как смысл жизни, и краткосрочные).

*Правило 2. Любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека (симптомов)*

*Симптом* – любое телесное, психологическое или психосоматическое нарушение, беспокоящее и являющееся знаком более глубокой проблемы (пример: «Помогите избавиться от вспышек ярости»). Когда человек использует определенный (индивидуальный) деструктивный алгоритм поведения и отношения к ситуации, то формируется симптом, как проявления этого стереотипного поведения. Симптом можно рассматривать как плохой способ адаптации, но лучший из всех возможных в данных условиях.

#### *Символизм симптомов*

Симптом	Ассоциация на симптом	Аналогия в психологическом процессе
Ожирение	Мышечная броня	Вытеснение обид и страхов за счет формирования психологических механизмов защиты. «Защита» от воздействия внешнего мира

Существует взаимосвязь между разноуровневыми явлениями в жизни человека.

*Например, еда – это весьма важная биологическая функция. Сосредоточьтесь на процессе принятия пищи. «Просмотрите» свои привычки в еде. На чем вы обычно сосредотачиваетесь во время еды, – на приеме пищи? Или на разговоре (так, что даже забываете о еде)? Чувствуете ли вы вкус только первого куска или продолжаете ощущать вкус в течение всего процесса? Тщательно ли вы жуете? Что вы любите и чего не любите? Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите? Экспериментируете ли вы с новыми блюдами? Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей?*

*Можно провести аналогию между привычками человека, проявляющимися во время принятия пищи, и процессами, связанными с общением и информационным обменом, в межличностных отношениях. Привычки человека в процессе принятия пищи.*

**3. Закон причинной обусловленности** (принцип детерминизма или диалектический закон сохранения энергии) – подчеркивает закономерную зависимость явлений от порождающих их причин [41].

Всем явлениям и событиям есть объяснение, так как каждое из них (в том числе и проблемы) детерминировано (обусловлено) суммой причин. Чтобы изменить деструктивное воздействие на развитие личности, необходимо понять комплекс причин, обусловивших данное влияние.

*Правило 1. Сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у клиента, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым)*

*Причины – это основные элементы, отвечающие за создание и поддержание симптомов. Как правило, они менее очевидны, чем порождаемые ими признаки. Определение причин влечет за собой выяснение «предшествующих» или «ускоряющих» причин, то есть прошлых событий, действий или решений, влияющих на нынешнее*

«симптоматическое» состояние через непрерывную линейную последовательность действий и противодействий. Выяснить сумму факторов, поддерживающих симптом, можно по анализу результата. Результатом можно считать и конкретные цели, и состояние. Определение результата влечет за собой выяснение «причин». Выяснение результата является важной составной частью задания проблемного пространства, поскольку именно разрыв между нынешним и желаемым состоянием определяет границы проблемы.

*Правило 2. Причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности человека*

Содержание закона причинной обусловленности позволяет консультанту быть уверенным в том, что причины психологической проблемы, которая беспокоит человека, существуют на всех 7-ми уровнях его жизнедеятельности, только проявляются они в разных формах и качествах.

Например, между матерью и сыном постоянно возникают разногласия по любому поводу. Данная проблема лежит в области межличностных отношений, как части субъективного здоровья. В этом случае, сумму причин, породивших проблему отношений, можно исследовать в системе отношений человека с окружающим миром: 1) мама не учитывает мнение сына в вопросах быта, интерьера, одежды и т.д.; 2) мама часто не доверяет сыну и пытается выяснить «правду» всевозможными способами; 3) мама не интересуется увлечениями сына, считая их несерьезными; 4) мама не доверяет друзьям сына, считая их недостойными его; 5) мама навязывает свое мнение сыну по поводу его будущей профессии; 6) мама часто использует прописные истины в стиле «родитель-компьютер»; 7) мама не учитывает мнение сына в видении им своего будущего, а также актуальных для данного возрастного периода задач развития.

*Правило 3. Причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные возрастные циклы*

Причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные возрастные периоды. Закон причинной обусловленности указывает на то, что в разных жизненных циклах закладывались причины, породившие ту или иную проблему или результат.

**4. Закон цикличности:** цикличность накопления опыта в динамике единого и непрерывного процесса развития [42].

Поскольку система любой природы (в том числе и психологической) находится в постоянном движении, изменении, переходит от одних устойчивых состояний к другим – это, в свою очередь, обязывает рассматривать систему как развивающуюся: последовательно проходящую фазы, стадии и этапы своего становления и развития сущностных характеристик.

*Правило 1. Баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений – одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения человека с окружающим миром. Баланс между активной (давать) и пассивной (брать) фазами отношений – залог гармонии*

Действие этого правила рассматривается на примере одного из главных условий, формирующих гармоничные отношения – это баланс между «давать» и «брать». Баланс между «давать» и «брать» – это базовое условие для того, чтобы отношения сложились.

Взаимоотношения поддерживаются тем, что люди постоянно «дают» и «берут», а общая тенденция энергообмена регулирует этот процесс. Как только равновесие достигнуто, отношения могут обрести свое логическое (чаще всего гармоничное) завершение. Если человек от кого-то что-то получил, то, как бы хорошо это ни было, он теряет какую-то долю независимости. Отсюда люди часто чувствуют себя неудобно, когда им что-либо дарят или делают ради них. Тотчас дает о

себе знать потребность в компенсации, и, чтобы избавиться от этого давления, человек пытается отдать что-то взамен. Из предосторожности он отдает чуть больше, и снова возникает неравновесие – так все и продолжается. Ни тот, кто берет ни тот, кто отдает – оба не находят покоя до тех пор, пока не наступит равновесие – когда и «берущий» что-то даст, и «дающий» что-то возьмет. И чем больше оборот, тем глубже отношения. Этот «большой оборот» наполняет жизнь ощущением полноты и радости, неуспокоенности. Но это счастье никому не падает с неба, оно создается самоотверженным трудом. Иногда можно услышать: «Любовь – это когда ты все отдаешь». Вроде бы и правильно, даже гуманно, жертвенно. Но как бывает больно, когда ты хочешь «отдать» (например, через внимание, прикосновение, общение, подарок), а другая сторона не берет. Рождается настоящая трагедия – твоя «чаша любви» переполнена и никому не нужна. Так вот, способность «брать» – это не меньший дар, чем «давать», и такое же необходимое условие для гармоничных отношений. Поэтому любовь – это сбалансированность двух противоположных качеств – «давать» и «брать».

Рассмотрим некоторые сочетания этих качеств и их влияние на психологическое здоровье человека. Люди, страдающие депрессией, в основном придерживаются позиции «давать, и при этом не брать». Девиз этих людей: «Пусть лучше ты будешь чувствовать себя обязанным, чем я». Такое часто происходит из лучших побуждений, но такая позиция очень вредит отношениям. Тот, кто стремится только давать, держится за свое превосходство и таким образом отказывает в равенстве другим. А тот, кто не может прийти к равновесию, всегда обозлен. Поэтому для отношений очень важно не давать больше, чем сам готов взять, а другой – способен отдать. Практически невозможно равновесие между родителями и детьми, отсюда и привязанность их друг к другу столь крепка и прочна. Выход здесь в том, чтобы дети передавали полученное от родителей дальше (своим детям – их внукам). Крайним

вариантом компенсации «давать» и «брать» является благодарность. Однако, если слова благодарности звучат искренне, то это означает высокое признание другого человека. И этого бывает достаточно. В социальной среде часто возникает потребность в уравнивании справедливости. Архаическое «око за око, зуб за зуб» побуждает человека испытывать потребность в компенсации зла, нанесенного обидчиком. Жертва испытывает претензии, чувствуя право на злость по отношению к другому, право на возмездие. И в одних случаях жертва действует сама, в иных – через других людей. Так между виновником и жертвой возникает непреодолимая жажда бесконечных компенсаций. Поэтому библейский принцип «ударившему по одной щеке – подставь другую» имеет серьезное значение для психологического здоровья человека. Мы понимаем этот принцип не в смысле «закрой глаза на зло», а как то, что злу нельзя отвечать аналогичными способами, его надо компенсировать противоположными действиями. Когда человек «не уподобляется злу», он прекращает бесконечный круговорот компенсаций. А как только равновесие достигнуто, отношения заканчиваются. Однако на такой стиль жизни способен лишь действительно сильный, мудрый человек, так как из круговорота «мести» выйти очень сложно.

*Правило 2. Возрастные кризисы в жизни человека возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального возрастных циклов*

Развитие человека, как и системы циклично. Он накапливает опыт в основных трех жизненных циклах (и четвертом переходном), каждый из которых характеризуется целевой направленностью:

1-й цикл (от рождения до 28 лет) ~ формопостроительный (коллективно-бессознательный). Человек проходит ступени индивидуализации на 7-ми уровнях психологической структуры. Происходит психо-

физическая, эмоциональная, интеллектуальная, личностная, профессиональная, ценностная и мировоззренческая индивидуализация человека.

2-й цикл (с 28 до 56 лет) ~ взаимодействие. Человек формирует многоуровневую систему отношений с окружающим миром, совершенствуя внутрличностные, межличностные и коллективные отношения.

3-й цикл (с 56 до 84 лет) – управление. Человек постигает искусство управления в системе общественных отношений.

4-й цикл (с 84 лет) – синтетический. Для человека это период синтеза, наставничества, передачи опыта другим поколениям и др.

*Правило 3. Психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла человека*

Закон цикличности указывает на то, что причины, породившие ту или иную проблему или результат, формировались в 7-летних периодах жизненного цикла человека.

Например, если клиенту 42 года, то проблема, с которой он пришел, формировалась, подобно системе, в течение 28 лет, где: в 35 лет – через разные жизненные события была ярко проявлена целевая характеристика данной проблемы, то есть та целевая ориентация человека, которая способствовала ее возникновению; в 28 лет – через разные жизненные события была ярко проявлена мотивационная характеристика проблемы, то есть тот мотив человека, который способствовал ее возникновению; в 21 год – через разные жизненные события была ярко проявлена установка (суждение) человека, которая способствовала возникновению данной проблемы; 14 лет – через разные жизненные события была ярко проявлена потребность (желание), которая способствовала возникновению данной проблемы.

*Правило 4. Основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «Образа Я»*

Проблема:

1. Человеку сложно начинать дела. Нарушение на первой стадии («Я-идеальное» – установки, связанные с представлением человека об идеальном образе своего устремления, о том, каким он хотел бы стать; программа развития, актуальная потребность развития).

2. Сложно изменять свои установки, мотивы, корректировать направление поиска, слушать советы, анализировать свои недостатки и недочеты. Нарушения на второй стадии («Я-зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с представлениями индивида о том, как его видят другие. Страх, выполняющий защитную функцию и основанный на ограничивающей установке).

3. У человека могут появляться сложности с последовательным овладением какого-либо навыка, движения к результату, удерживания цели и модели желаемого, дисциплинированности или трудолюбия и постоянства. Нарушения на третьей стадии («Я-реальное» – установки, связанные с реальной оценкой своих возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, то есть с его представлениями о том, каков он на самом деле; внутренние ресурсы человека; мотив).

4. Сложно делать выводы и новую перспективу развития. Нарушения на четвертой стадии («Я-концепция» – итог процесса, результат включающего все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни).

Соединяя данное правило с правилом «преемственности и развития», консультант получает психологический «материал» (в том числе ряд наводящих вопросов), который поможет клиенту самому увидеть проблему и прийти к осознанию (инсайту).

**5. Закон альтернативности** («свободы выбора») подчеркивает свободу выбора человеком направления развития. Любая проблема результат выбора человека. Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему. Благополучие человека зависит от способности брать ответственность за себя [41].

*Правило 1. Любая проблема возникает в результате выбора человеком направленности развития*

*Правило 2. Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему*

Закон альтернативности определяет центральную проблему в развитии человека, проблему свободы выбора и ответственности. Выбор – это личный, волевой акт человека, а свобода выбора представляет собой альтернативу по отношению к трем вещам: к наследственности (а также материальным факторам); к влечениям (чувствам, эмоциям); к среде.

В первом случае – это отношение к наследственности как к материалу (инструменту), из которого можно создавать уникальный «образ Я». Во втором случае человек вправе преобразовать сферу влечений под влиянием общечеловеческих ценностей и своих духовных установок. В третьем – свобода выбора человека по отношению к внешним обстоятельствам (судьбе) хотя и не беспредельна, но существует в виде возможности занять по отношению к ним ту или иную позицию.

Для того чтобы решить, что и как нужно изменить, важно провести границу между мыслями, чувствами и действиями. В ответ на сигналы, приходящие от органов чувств, у человека возникают мысли. Эти мысли определяют его восприятие (оценку) реальности, которое, в свою очередь, приводит к каким-либо действиям. Нам кажется, что все это происходит одновременно, но, тем не менее, такой процесс можно разбить на этапы. А теперь в обратную сторону: если изменится восприятие события, то и мысли о нем, тогда обязательно изменятся чувства и дальнейшие ответные действия. Чувства – плоды мыслей. Представьте

такую ситуацию: уличная пробка, длинная вереница машин, выстроившихся друг за другом. Попробуем «подслушать» мысли нескольких водителей: Первый водитель думает:

«Я наверняка опоздаю и мне здорово попадет». Второй водитель: «Это безнадежно. Я застрял здесь навсегда». Третий водитель: «Надеюсь она меня подождет». Четвертый водитель: «Машина сзади стоит вплотную к моей, как бы не разбили мне подфарники». Пятый водитель: «Вот здорово, наконец-то я отдохну». Все эти водители находятся в одинаковом положении – застряли в пробке, но испытывают совершенно разные чувства, например, первый водитель покорился судьбе и испытывает только огорчение.

Второй водитель боится опоздать. Третий водитель волнуется. Четвертый водитель ощущает угрозу безопасности своей машины. Пятый водитель совершенно спокоен и даже рад ситуации. Чтобы они ни думали и ни чувствовали, а ситуация от этого не изменится. Поэтому очень важно принять на себя ответственность за свои мысли и чувства, а не считать, что они вызваны какими-то внешними событиями или людьми. Бывает, что человеку кажется, будто кто-то заставляет его испытывать те или иные чувства, но на самом деле это не так. Хотя вы можете и даже должны требовать от окружающих, чтобы они отвечали за свои поступки по отношению к вам, но вы не можете возлагать на них ответственность за свои чувства.

*Правило 3. Психическое здоровье человека зависит от способности человека брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки*

Свобода выражается в способности человека взять на себя ответственность за свою судьбу, принимать решения о своей судьбе. Ответственность – это способность человека изменяться: человек постоянно, каждую минуту решает, каким он будет в следующий момент. А так как жизнь постоянно призывает человека обогатить окружающий мир соб-

ственными деяниями и творчеством (чтобы выполнить свое предназначение) – он обязательно должен действовать, принимать решения, совершать поступки, брать на себя ответственность.

*Эффективное консультирование* – это процесс, который выполняется вместе с клиентом, но не вместо клиента. Консультант несет ответственность только за сам процесс консультирования, но не настаивает на изменении клиентом стиля жизни. Это сугубо личный выбор самого человека.

## **2.7 Диагностика индивидуальных приоритетов развития и системы ценностей клиента на основе модели «не ЗОЖ»**

Предыдущие методики позволили определить область исследования проблемы клиента как объективных данных, на основании которых консультант строит систему опроса, прогнозирования, моделирования, консультирования, поэтапного целеориентированного устранения причин возникновения проблемы. На данном этапе происходит дальнейшее исследование проблемы по уровням (подуровням в рамках данного уровня) системы отношений человека с окружающим миром. Например, клиент говорит о кризисе в отношениях с мужем. Это означает, что *область (система)* исследования – *межличностные отношения*. Причиной кризиса является нарушение закона полярностей, что связано с отсутствием опыта построения равноправных, взаимодополняющих, развивающих, обогащающих отношений. Возникающие конфликты – это и есть те сопутствующие проблемы мира следствия, описание которых помогает выявить причину возникновения проблемы, которые надлежит определить консультанту в опросе клиента (по 7-ми уровням системы отношений).

Консультант проводит опрос клиента через вопросы (наводящие) с целью: 1) определить сценарий «не ЗОЖ» или сценарий существующих у клиента отношений на каждом из 7-ми уровней его пространства жизнедеятельности, характеризующие суть проблемы; 2) установить триаду приоритетов (личности, коллектива, общества), влияющих на возникновение проблем в развитии человека. Жизнь человека формируется на 7-ми уровнях системных отношений, поэтому и опрос строится по 7-ми уровням жизненных обстоятельств.

При этом консультант понимает, что клиент рассказывает о своих проблемах в той очередности, которая соответствует степени их значимости для него. А потому строится причинно-следственная цепочка, в которой одна проблема влечет за собой другую. Эта цепочка представляет собой « клубок намотанных проблем », ведущих в результате к тому исходному состоянию, которое позволит устранить проблему, а берет начало с той, с которой клиент пришел к консультанту. Консультанту предстоит размотать этот « клубок » причинных факторов, повлиявших на возникновение проблемы.

Таким образом, консультант вместе с клиентом моделирует сценарий нового стиля жизни: альтернативные варианты отношения человека к жизни, более перспективные формы поведения, расширение мотивационной сферы личности и др.

На этом этапе можно начать со слов: «Расскажите, пожалуйста, в каких жизненных обстоятельствах вы также испытывали трудности в решении указанных ранее вопросов? В отношениях с кем еще у Вас возникает подобное напряжение?»

Консультант может заменить опрос клиента его диагностикой. Для этого консультант демонстрирует клиенту анкету 7-ми уровней жизненных отношений, на каждом из которых просит отметить его те причины или порядок возникновения конфликтных обстоятельств, которые повлияли на возникновение названной клиентом проблемы.

Возможно также упростить задачу клиенту. Для этого необходимо попросить клиента только отметить на 7-ми уровнях существующие у него проблемы. Порядок, в котором клиент отметит проблемы, и является его сценарием.

Критерием перехода к следующему этапу консультирования является вербализация клиентом (через переформулирование консультантом) исходной установки (негативной), блокирующей реализацию запроса клиента.

*«Реальный запрос клиента – негативная установка клиента»*

На данном этапе консультирования определяется комплекс причин, лежащих в основе возникновения проблемы, а также возможных ресурсы для реализации запроса клиента. Задавая вопросы, консультант ориентируется на рассказ клиента, в котором есть ключевые слова или ключевые фразы, отражающие содержание проблемы клиента. Как во всем тексте, произнесенном клиентом, так и в каждой его фразе есть эти ключевые слова, фиксирующие тему взаимодействия во внутреннем мире клиента, событиях его жизни. Ключевое слово в любом тексте может быть определено по следующему критерию: оно не может быть заменено синонимом. Если его заменить, то смысл всего текста или отдельной фразы нарушается. «Ключевое слово или ключевая фраза (условно можно называть «ключи») – это фиксация темы взаимодействия клиента с окружающими его людьми, факторами его внутреннего мира и реальной жизни. Ключами могут быть какие-то качества или действия, которые важны как символы, имеющие особую значимость для клиента. Как правило, они отражают суть ценностной иерархии человека, поэтому, выделив ключ в произнесенной фразе, можно определить причину, блокирующую реализацию запроса клиента на разных уровнях его пространства жизнедеятельности.

Например, «мой отец никогда не уважал меня». Слово «уважал» невозможно заменить без искажения смысла, поэтому психолог может

предположить, что оно и есть ключ к разрешению проблемы. Психолог на самом деле не знает точно, что значит для клиента «Уважение», и с помощью дальнейшего опроса выясняет это. «Уважение» – это и есть ключ, который важен для человека. Во время проведения консультации клиент может вдруг понять: «А, теперь я понял, меня никогда не уважали, ни друзья, ни жена, да и сам я себя не уважаю». Так может решиться вся его проблема.

Таким образом, во-первых, иерархия причин, блокирующих реализацию реального запроса клиента, устанавливается по ключевому слову (фразе) в ответе клиента; во-вторых, уровень ключевого слова определяется иерархией ценностей (ресурсов), без которых невозможна реализация запроса.

Иерархия ценностей (ресурсов):

1. Материальные ценности: быт, деньги, физическое здоровье, физическая полноценность (отсутствие физических дефектов) и т.д.
2. Эмоционально-чувственные ценности: эмоции, отношение (как эмоциональная реакция, эмоциональное состояние, чувство) к чему-либо и к кому-либо и т.д.
3. Ментальные ценности: информация, знания, мысли, способности и т.д.
4. Межличностные ценности: общение и взаимодействие между людьми и т.д.
5. Коллективные ценности: коллектив, профессионализм, мастерство (как показатель признания профессиональных успехов в трудовом коллективе), деятельность и т.д.
6. Общественные ценности: время, общественный статус (место в обществе) и т.д.
7. Стратегические ценности: перспектива, цели, идеалы, смысл и т.д.

В процессе консультирования клиент может употреблять понятия, которые можно рассматривать как философскую категорию, заключающую в себе обобщенный смысл, в отличие от конкретных понятий, имеющих отношение непосредственно к личности клиента. Например, творчество, свобода, ответственность, реализация, признание и др.

Чтобы согласовать смысл, который вкладывает в эти понятия клиент, необходимо выяснить, в каких отношениях значимо для клиента это понятие. Важно определить, кто является его «партнером» в данной проблемной ситуации: он сам; другой человек (муж, ребенок, друг; сосед, коллега по работе, начальник (как представитель личных интересов); профессиональный коллектив, родственники; общество; жизнь (мир) в целом и т.д. Действия человека могут оказывать влияние на различный круг людей. Например, человек, который нарисовал свой первый рисунок (тем самым, удовлетворив свою потребность в творчестве), или художник с мировым именем, чье творчество оказывает влияние на мировоззрение многих поколений людей. Только учитывая данный контекст, можно определить к какому уровню системы отношений человека относится его запрос (в частности *область исследования проблемы и предмет исследования*).

Например, категория «признание» может рассматриваться в следующих контекстах: признание самим собой (принятие самого себя); признание конкретного человека; признание в профессиональном коллективе (как признание результатов деятельности), признание как место в обществе; признание миром как реализация смысла жизни. Для того, чтобы уточнить смысл понятия, необходимо задать клиенту уточняющий вопрос: «В отношениях с кем для вас важно...?». Например, «В отношениях с кем для вас важно добиться признания?»; «Чье признание вы хотите получить?»; «Чье признание для вас важно?». Ниже приведен примерный перечень ключевых слов для определения уровня системы отношений человека (Таблица 9).

Таблица 9 – Уровень системы отношений человека

Уровень системы отношений	Ключевые слова для определения уровня системы отношений
1 Человек и материальный мир	Физическая красота, физическая сила, физическое здоровье, материальное благополучие, физическая неполноценность (дефект), болезнь, нужда, бедность
2 Человек и чувственный мир	Радость, комфорт, душевное равновесие, спокойствие, равнодушие, переживания, волнение, печаль, депрессия, уныние, скука, тоска, гнев, злость
3 Человек и информационный мир	Мысли, установки, ум, интеллект, знания, информация, способности, интересы, обучение (получение знаний)
4 Межличностные отношения	Общение, внимание, взаимодействие, уважение, признание, ответственность, конфликт в отношениях с конкретным человеком или в обобщенном смысле (никому не интересен, в том числе и себе); начальник (как представитель личных интересов)
5 Человек и мир коллективных отношений	Общение, внимание, взаимодействие, уважение, творчество, признание, ответственность, напряжение, конфликт в отношениях с коллективом; мастерство, профессионализм, профессиональная реализация, деятельность
6 Человек и мир общественных отношений	Уважение, творчество, признание, ответственность, напряжение, конфликт в отношениях с обществом; государство, закон, система ценностей, принципы, начальник (как представитель интересов организации), Бог, согласование, ресурсы, время, свобода, общественный статус, место в обществе, права
7 Человек и мир общечеловеческих отношений	Перспектива, цели, идеалы, миссия, будущее

Для определения иерархии причин, блокирующих реализацию запроса клиента и, соответственно, существующих у него отношений на каждом из 7-ми уровней его пространства жизнедеятельности, консультант задает вопросы с опорой на ключевые слова. Порядок ключей называет сам клиент, говоря о своей проблеме. Когда работа с одним ключом завершена, консультант переходит к следующему. Такая цепочка продолжается до тех пор, пока клиент не произнесет негативную установку, лежащую в основе его «картины мира» и определяющую его

жизненную позицию, которая блокирует реализацию запроса. Например, клиент рассказывает о том, что, когда он готовится к публичному выступлению, то у него возникает страх, что над ним будут смеяться. Консультант задает вопрос с опорой на ключевое слово: «Как вы думаете, что может у слушателей вызвать смех?». Клиент: «Ну, во-первых, я картавлю, не произношу звук «р», поэтому речь моя звучит по-детски смешно (консультант отмечает 1 уровень иерархии причин); во-вторых, я волнуюсь и от волнения забываю, что хотел сказать, делаю продолжительные паузы, во время которых звучат разные шутки (психолог-консультант отмечает 2 уровень); в-третьих, я не уверен, что могу связно выражать свои мысли (психолог-консультант отмечает 3 уровень). Потом, мне кажется, что все, что я могу предложить, не может быть интересно для людей (4 уровень), так как я не могу профессионально выразить свою мысль (5 уровень). Кроме того, боюсь, что не буду соответствовать ожиданиям начальства (6 уровень). Я ощущаю, что все это бесперспективно (7 уровень)».

Опираясь на ключевые слова (фразы), сказанные клиентом, можно задавать вопросы и прояснять проблемы клиента на разных уровнях его системы отношений с окружающим миром (Таблица 10).

Таблица 10 – Анализ стенограммы консультации на основе модели «не ЗОЖ»

Кто говорит	Содержание сообщения	Анализ консультации
Консультант в карте индивидуального приема (далее, КИП) отмечает реальный запрос клиента. В нем он выделяет ключевые слова «профессиональная реализация», которые соответствует пятому уровню системы отношений		
Консультант	Предлагаю вам посмотреть на эту проблему шире и попытаться найти ресурсы в различных сферах вашей жизни. Какие препятствия вы видите на пути к своей реализации	Основной вопрос диагностики индивидуальных приоритетов развития и системы ценностей клиента на основе модели «не-ЗОЖ»
Клиент	А дома заниматься когда, на это нужно столько времени	Клиент объясняет причины, по которым не может реализоваться. Этот уровень обоснования для клиента является первичным (первым по порядку).

		Консультант отмечает шестой уровень, выделив ключевую фразу «нет времени», которая соответствует ресурсу времени
Консультант	Что вам необходимо, чтобы у вас появилось время для реализации вашего интереса?	Консультант дает наводящий вопрос, отталкиваясь от ключевой фразы «нет времени»
Клиент	Ну, если бы ребенка устроили в садик, то я могла бы работать на полставки, а во второй половине дня делать все по хозяйству	Консультант отмечает четвертый уровень, выделив ключевую фразу «ребенка устроили в садик»
Консультант	Что мешает вам устроить ребенка в садик?	
Клиент	Муж говорит, что дешевле, когда я сижу с ребенком	Первый уровень. Ключевое слово «дешевле»
Консультант	Почему вы боитесь, что не сможете компенсировать затраты?	
Клиент	«Я 5 лет не работала, потеряла квалификацию», а сейчас в этой сфере много нового и большая конкуренция	Третий уровень. Ключевое слово «потеряла квалификацию», которая соответствует уровню ментальных ресурсов
Консультант	А что значит для вас, быть конкурентно способной?	
Клиент	Интерес заказчиков к моим проектам, хороший заработок, но я сомневаюсь, что это когда-нибудь сбудется	Клиент рассказывает о своей перспективе. Седьмой уровень. Ключевой смысл предложения «видение перспективы»; наличие конфликта между потребностью человека и его установками; между потребностью в профессиональной реализации и установкой, что «это невозможно», что позволяет ему перейти к следующему этапу консультирования
Консультант	Если я вас правильно понял, то вы сомневаетесь в своем профессиональном будущем?	Перефразирование установки клиента
Клиент	Да	
Консультант	Давайте с вами посмотрим, когда было сформировано ваше сомнение	Консультант начинает работу с установками клиента

## 2.8 Исследование системы отношений клиента

Жизненный путь человека в основе своей универсален. Он состоит из циклов и стадий (7-летних периодов), во время которых формируются определенные качества характера человека и свойства его личности. Универсальные циклы, стадии и этапы развития человека заложены в основе каждого жизненного пути. *Методика «Акмеологический психофьючеринг»* – это объективный способ диагностики, прогнозирования и коррекции процесса развития человека в течение жизни. Методика основана на законе цикличности, суть которого заключается в том, что развитие любой психологической системы (клетки человека, коллектива и т.д.) происходит циклически, а переход на качественно новый уровень развития возможен только тогда, когда накоплен опыт со-творчества. Таким образом, акмеологический психофьючеринг определяет задачи каждого периода жизни человека (сензитивные периоды развития).

В основу акмеологического психофьючеринга положена идея Гиппократов о семилетних периодах как вехах становления и развития человека. Семилетние периоды были теоретически обоснованы с позиций причинно-системного подхода, а их содержание подтверждено на практике. Кризис в жизни человека (переходный этап на качественно новый уровень развития) наступает при условии неполноценной реализации им целей и творческих потенциалов в предыдущие возрастные периоды, что и приводит к появлению депрессий, нервных срывов и др. Семилетняя цикличность – это идеальная модель развития человека, которая состоит из четырех основных циклов (по 28 лет) накопления жизненного опыта и четырех стадий (по 7 лет) в каждом [41; 57].

*Охарактеризуем четыре основных цикла в жизни человека*

*Первый цикл – формирование индивидуального стиля жизни (коллективно-бессознательный).*

Возрастной период 1-го цикла – от рождения до 28 лет. В этот период человек проходит ступени индивидуализации: формируется его личность, уникальные черты характера, стиль поведения, иерархия целей жизни, направленность развития и реализации в мире.

Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я-ЦЕЛЬ».

*Второй цикл – с 28 до 56 лет – развитие коллективного сознания (коллективно-сознательный).* Это период постижения и формирования многоуровневой системы взаимоотношений и совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Актуализируются вопросы внутриличностных, межличностных и коллективных отношений – это период «служения» семье, коллективу, обществу и т.п.

Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я-ОН(А)».

*Третий цикл – с 56 до 84 лет – развитие общественного сознания (социально-сознательный).* В этот период происходит обретение опыта управления системой общественных (в том числе межколлективных) отношений, опыта организации и управления пространством творчества.

Ключевой алгоритм развития в этом цикле – «Я-МЫ».

*Четвертый цикл – с 84 до 112 лет – международный (общечеловеческий) или интегрально-системный.* Это период синтеза, наставничества и передачи опыта последующему поколению. В тоже время, каждый цикл подразделяется на свои 4 периода (стадии) по 7 лет каждый: 1-й период – формопостроение; 2-й период – взаимодействие; 3-й период – управление; 4-й период – синтез. Цикличность развития предполагает наличие переходных периодов. Это переходные года – 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63 и т.д., которые подтверждаются исследованиями

в области возрастной психологии и психологии развития. Они отмечаются как самые напряженные года в жизни человека, когда кризис переходного процесса приводит к максимальному росту напряжения.

Модель «Циклограмма» – это схема поэтапного формирования пространства и образа жизни человека в течение всей его жизни на основе универсальных закономерностей развития и раскрытия в сознании человека установок прошлого опыта, движущих мотивов, осознания ожидаемых результатов и целей. Цель данного этапа консультирования – исследование причинно-следственных связей и циклической закономерности в контексте жизненного пути человека. Модель «Циклограмма» основана на методе акмеологического психофьючеринга и модели «Четырехугольник». Модель «Циклограмма» исследует динамику возникновения проблемы по семилетним периодам жизни человека. Исследование основано на том факте, что проблема клиента, с которой он обратился к консультанту, есть отражение комплекса предшествующих событий. Если определить характер прошлых событий, то становится возможным раскрыть причинно-следственные связи между образом жизни человека и нынешними его проблемами. По возрастным событиям и особенностям проявления человека в жизни определяются три параметра: характер принимаемых решений; степень совершенства отношений в коллективе; установки и стиль поведения человека.

Сущность модели «Циклограмма» заключается в том, что в любом цикле развития существуют значимые вершины, характеризующие: установки поведения (прошлое); мотивы отношений (настоящее); результат достижений (будущее) относительно того момента времени (возраста), в котором происходит исследование жизненного цикла человека; программа развития.

На основе модели «Циклограмма» консультант определяет жизненную позицию клиента, в том числе позицию доминирования или подчинения в формировании жизненных обстоятельств.

### Вопросы-образцы

*7 лет назад* – период, когда сформирована причина-цель, в результате которой возникла проблема: «На что вы были ориентированы 7 лет назад? Какая цель у вас была в то время? К чему вы стремились в то время?» и другие вопросы.

*14 лет назад* – период, когда была сформирована причина-мотив: «Чего вы хотели достичь 14 лет назад? О чем мечтали?».

*21 год назад* – период, когда была сформирована причина-установка: «Чем вы руководствовались в то время, когда совершали этот поступок?» (рисунок 2).



Рисунок 2 – Модель «Циклограмма»

Диагностика стиля взаимоотношений и особенностей поведения человека на основе *модели системы родственных отношений* позволяет исследовать причины конкретных конфликтных ситуаций, осуществлять поиск возможных альтернативных вариантов выхода из них.

Все проблемы возникают с раннего детства, из отношений, которые сложились в семье, поэтому возможна диагностика состояния человека по его родственным связям.

В соответствии с универсальными законами развития семейные традиции нескольких поколений (как минимум от деда и бабушки) формируют отношение индивидуума к окружающему, к прошлому и будущему. В свою очередь, социальные и общественные приоритеты влияют на специфику семейного уклада. Кроме того, правильное понимание мужской и женской роли представителей разных поколений необходимо для формирования характера, полноценной личности, легко адаптирующейся к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды [18; 22; 39; 41; 49; 56; 59; 62].

Модель «Система родственных отношений» – это диагностика и психокоррекция состояния человека, осуществляемая при исследовании характера системы родственных отношений на основе универсальных законов взаимодействия.

*Диагностика состояния человека по родственным связям основана на универсальных законах.*

1. *Закон полярности.* Человек вступает в отношения не случайно, а в соответствии с уровнем развития и приобретенным опытом, при этом происходит взаимодополнение полярных начал и компенсаторность недостающего опыта друг друга [41].

Для гармоничного развития общества важен баланс мужских и женских качеств, сохранение роли мужского и женского начал во взаимоотношениях. Мужская линия человеческого рода испокон веков яв-

лялась носителем следующих качеств: активность, целеустремленность, стремление к познанию и преобразению жизни, к новой информации, осваивание незнакомого пространства, жажда творчества, сила проявления, приоритет стратегических целей. Женская половина человечества по своим физиологическим, психологическим и исторически сложившимся особенностям призвана вносить во взаимоотношения миролюбие, склонность к компромиссам, доверие, терпение, любовь, и характеризуется стремлением к стабильности, устойчивости в будничном и монотонном труде, терпеливостью и призвана вдохновлять мужчин и помогать им воплощать их идеи в жизнь, находить для них достойную форму проявления.

Таким образом, мужское начало является источником активности, возникновения идей, формирования целей развития; женское начало является источником объединения, организации условий для реализации идеи, формирования системы отношений. При этом как в мужском, так и в женском полюсах рождается противоположное начало. В женщине зарождается мужской стиль в виде умения ставить цели и управлять жизнью, защищать, охранять будущее. А в мужчине рождается женский стиль в виде чувствительности к нуждам мира, развивающегося чувства заботы, внимания, милосердия, сострадания и ответственности. Если рассматривать влияние, сути полярных начал на воспитание ребенка, то можно констатировать следующие положения [41; 48; 54; 56; 59].

*Мужская линия* в семье формирует у ребенка программу развития и иерархию целевых установок; идеологию, патриотизм, убеждения; социальную и общественную адаптацию идей; стремление к признанию, амбиции, самосовершенствование; когнитивный стиль (рациональный стиль мышления); отношение к деятельности; способность расширять пространство жизнедеятельности. *Женская линия* в семье формирует у ребенка адаптацию программы развития к сложившимся

условиям; веру в будущее, гуманизм; стремление к коллективным отношениям, альтруизму; способность вынашивать и развивать отношения; когнитивный стиль (иррациональный стиль мышления); преданность, терпение, толерантность, постоянство; способность расширять пространство жизнедеятельности.

2. *Закон преемственности и подобия.* Человек повторяет те ошибки, которые в виде примера поведения и отношений к жизни он впитал с детства от близких ему людей и, прежде всего, от родственников. По тому, как развивались отношения из поколения в поколение в семье, как формировались и культивировались приоритеты, можно прогнозировать развитие личности в настоящем и ее поведение в будущем. Рассматривая особенности взаимоотношений в семейных поколениях в прошлом, мы можем предположить, какие проблемы наиболее вероятны для человека в связи с этим в настоящем, и что ему нужно учесть в будущем, а также помочь ему разобраться в себе, так как осознание конфликта является первым шагом к его разрешению.

Мужская половина семьи чаще всего является носителем программы развития (закладка целевых установок, начало формирования любого дела, социальная и общественная адаптация идей). Дед–отец–сын (муж) – различные временные и возрастные этапы реализации целей семьи. Женская линия организует взаимодействие, адаптирует программу к сложившимся условиям. Бабушка-мать-дочь (жена) – ступени реализации женской программы в ряду поколений в семье. Отношение к братьям и сестрам накладывает отпечаток на взаимодействие с ровесниками, закладывает основы равноправного сотрудничества, как с женщинами, так и с мужчинами. Эквивалентом взаимоотношений полов является в философии взаимодействие Духа и Материи.

Расстановка и акцент приоритетов в семье будут влиять на отношение личности к формированию любого дела. Например, если влияние мужской линии в семейных отношениях преобладает и вытесняет

значение женских качеств, то человек на уровне подсознания выполняет мужскую программу, зачастую игнорируя женские (интегрирующие) уровни и этапы. Отсюда, сложность в компромиссном сосуществовании с другими людьми, недостаток терпения, мягкости, тактичности. Если отец пьет, то целевая программа у семьи неполноценна и требует серьезной сознательной работы по ее формированию.

3. *Закон причинной обусловленности.* Человек в родственных отношениях постигает причину отношений – свое отражение. При этом важно внимательно перенести на себя не форму поведения или отождествить с собою те события, явления, которые происходили в их жизни, а познать характерные особенности этих проявлений, которые как знаковая система «вращивается» в жизненный стиль человека, формируя его установки и судьбу. Этот знак есть подсказка: какой образец жизни вобрал человек через подсознание от родственников.

4. *Закон цикличности* демонстрирует возможность человеком преодоления, трансформации преобразования неконструктивного жизненного стиля в наиболее эффективный. Человек (как психологическая система) приобретает опыт, последовательно проходя 12 универсальных этапов в любом действии (в том числе 2 фазы и 4 стадии): 7 этапов – происходит познание ситуации и подготовка к ее преобразованию; 7 этапов – происходит объединение всех факторов, участвующих в ситуации, и ее преобразование в качественно новое состояние.

5. *Закон альтернативности (свободы выбора).* «Посеявший пожнет» – человек на основе достигнутых результатов избирает путь дальнейшего развития. При этом он либо управляет ситуацией, либо принимает ее осознанно, либо ситуации «сваливаются ему на голову», вызывая хаос в жизни, страдания и болезни.

Неполный состав родительской семьи проявляется в неполноте реализации собственного потенциала здоровья. Например, дочь, выросшая только с матерью (неполная семья), создав свою семью, будет с

тревогой и беспокойством заботиться о здоровье другого члена семьи (ребенка), опекать его, игнорируя собственное самочувствие, или ее самочувствие будет зависеть от состояния здоровья ребенка по схеме «заболевание ребенка – неизбежная тревога и беспокойное поведение матери» (тип тревожной матери). Такая установка фрагментарна, фиксирована на другом и препятствует созданию общей здоровой атмосферы в семье.

В результате изучения системы родственных отношений клиент осознает семью как систему отношений, а особенности развития ребенка и каждого члена семьи начинает воспринимать как результат работы этой системы.

На этом этапе возможны следующие вопросы: «Опишите, пожалуйста, отношения, которые были между отцом и матерью? Как относился отец к матери и наоборот? Каковы были отношения с братьями и сестрами?».

На этом этапе также рассматриваются конкретные конфликтные ситуации и разбираются возможные альтернативные варианты выхода из них. Для реализации целей данного этапа рекомендуется использование дополнительных психологических методик: ролевые игры, арт-терапия, психодрама, танцтерапия, совместный просмотр фильмов и др. [48].

#### *Причины формирования негативной установки или сценария жизни клиента*

Послания, которые ребенок получает от своих родителей и окружающего мира, могут полностью отличаться от посланий, воспринимаемых взрослым человеком. Вербальные послания передаются в форме приказаний или оценок (оценочных определений) и содержат элемент копирования. Каждый человек «пишет» свой собственный сценарий жизни. Его основной сюжет закладывается в раннем детстве, до того,

как ребенок научится говорить. Позднее человек лишь добавляет детали к своему сценарию. К семи годам он в основном написан, а в юношеском возрасте можно его пересмотреть. Взрослый человек обычно не осознает, что им написан собственный сценарий жизни, тем не менее, в точности ему следует. Без осознания этого факта человек устраивает свою жизнь, двигаясь по направлению к финальной сцене, которую определил для себя в детстве. Как и всякая история, жизненный сценарий имеет начало, середину и конец [48; 59].

Существует несколько основных характеристик жизненных сценариев:

1. Сценарий подкрепляется родителями.
2. Сценарий лежит вне пределов осознания.
3. Сценарий ведет к расплате (финалу).
4. Человек искажает реальность с целью «оправдания» сценария.
5. Человек сам принимает решение о сценарии.
6. Сценарий – это план жизни.
7. Человек может изменить свой сценарий, если осознает его.

Важно помнить, что ребенок принимает (бессознательно) сценарное решение в соответствии со своим восприятием окружающего мира. Оно и основывается на особенностях и способах его восприятия реальности, проигрывание стратегии, сформированной в детстве, часто является неэффективным и становится источником многих жизненных проблем. Когда человек «входит» в сценарий, то обычно не осознает, что проигрывает детские стратегии. Тем не менее, с помощью консультанта он может развивать свое осознание, понять свой сценарий и расшифровывать свои ранние решения. Для этого необходимо научиться видеть аналогию между символизмом проблемы и стрессовой ситуацией в детстве. При выделении в процессе консультирования родительских посланий, которые человек усвоил в детстве и на основе которых выстраивает свою жизнь, становится возможным переформулировать

негативную установку на позитивную, используя модель «Система родственных отношений» и модель «Циклограмма». Это позволяет выстроить модель «Здорового образа жизни» и решить проблему клиента наиболее эффективным методом.

## **2.9 Модель «Здоровый образ жизни»**

Цель данного этапа консультирования – построение сценария конструктивного стиля жизни «ЗОЖ» является определенным этапом консультирования.

На основе исследования «Я-концепции», смысла жизни и сценария жизни клиента, построенной циклограммы, диагностики состояния человека по его родственным связям, иерархии приоритетов развития консультант и клиент раскрывают суть возникших проблем и консультант помогает создать алгоритм нового стиля жизни (модель «ЗОЖ») – от последней названной проблемы (по сценарию «не ЗОЖ») к первой (подобно «нити Ариадны»), то есть с чего нужно начинать и как формировать новые отношения (как правило, с совместной помощью участников конфликта, а затем с помощью мировоззрения) [42].

Древнегреческая мифология повествует об универсальном способе помощи человеку выйти из лабиринта его несовершенного образа жизни. Это легенда о том, как Тесей направился на остров Крит, чтобы убить Минотавра, которому на съедение отдавали девушек Аттики. Ариадна, полюбив Тесея, дала ему нить, которая помогла ему выйти из лабиринта, после того, как Тесей убил Минотавра. Этот миф повествует о том, что каждый человек блуждает в лабиринте своего несовершенства. И только победив самого себя, т.е. свою низшую животную природу – Минотавра (что аналогично мистерии Сфинкса), человек сможет отправиться в обратный путь со спасительной нитью Ариадны – знания причинно-следственных связей, побудивших человека попасть

в лабиринт. Ариадна – это воплощение любви и устремления к новому миру, движущая сила преобразовательности, выход из лабиринта несовершенства в жизни каждого человека.

*Приведем пример.*

Мы интерпретируем жизненный сценарий клиента, трансформируя негативную установку в позитивную меняем жизненный сценарий в соответствии с «Я-идеальным» клиента и его смыслом жизни. Выстраиваем *иерархию приоритетов развития* и строим сценарий конструктивного стиля жизни – «ЗОЖ».

Построение же нового сценария «ЗОЖ» начинается от последней проблемы (от седьмой причины) к первой.

*Седьмая причина, четвертый уровень.* Консультант обосновывает клиенту мотивационную сферу позитивного отношения к жизнедеятельности, стимулируя развитие индивидуальности, а значит, рост материальной обеспеченности.

*Шестая причина, седьмой уровень.* Процесс самоактуализации и развития индивидуальности требует новой (четкой и согласованной по всем уровням) целевой стратегии как включенность клиента в систему общего дела и формирование ценностных ориентиров и миропонимания.

*Пятая причина, шестой уровень.* На этой основе консультант формирует новое отношение клиента к межколлективному взаимовыгодному сотрудничеству, связи с руководством и ответственность за общее дело, так как она принесет авторитет и материальную обеспеченность.

*Четвертая причина, пятый уровень.* Консультант демонстрирует новые возможности клиента по коллективной деятельности (дополнительная деятельность, переход на самофинансирование), что приведет к росту профессионализма (третья причина, третий уровень).

*Вторая причина, первый уровень.* Возросший профессионализм клиента создаст материальное благополучие и творческую реализацию, принесет крепкое психическое, а затем и физическое здоровье.

*Первая названная проблема, второй уровень.* Самореализация и улучшение здоровья создаст основу радости и спокойствия в семейных отношениях. Тем самым, будет устранена и причина раздоров в семье.

Конечно, потребуется еще время, чтобы клиент понял, что материальные претензии – это лишь повод для жены, чтобы высказать неудовлетворенность глубиной их отношений, ибо «с любимым и в шалаше рай». А потому нужна дальнейшая работа со всеми членами семьи, дабы они нашли мотивы к совместному творчеству и интересной жизни.

Консультант адаптирует идеальную модель (ЗОЖ) к реальной жизни клиента с помощью циклограммы. Затем консультант рассматривает примеры неправильного поведения и строит модель успеха. Далее консультант с целью адаптации клиента к новому стилю жизнедеятельности в межличностных отношениях, в семье, коллективе, обществе раскрывает клиенту возможности сотворчества с людьми.

## **2.10 Типы взаимоотношений**

Развитие человека проявляется в отношениях, состояниях и действиях. Первый из величайших жизненных парадоксов развития заключается в том, что развитие самосознания усиливает тревогу, так как человек осознает свою отдаленность от мира. Экзистенциальная изоляция неизбежна, как только человек осознает свое Я, он отделяет его от мира и от других. Попытки избежать такой изоляции препятствуют нормальному развитию человека. Слияние же с другим рассеивает эту тревогу, уничтожая самосознание. Человек, который вступает в отношения, переживая блаженное состояние единства с другим или «миром» в целом, не рефлектирует, поскольку его Я растворяется в «мы». Многие отношения распадаются потому, что вместо появления заботы друг о друге, люди используют друг друга как средство избежать изоляции.

Мы, рассматриваем отношения как проявление любви. Любовь, как способ жизни (способ организации пространства отношений во времени по уровням), проявляется в многообразии и полноте стилей, способах взаимодействия. Субъективная проблема заключается в несогласовании смысла, который люди вкладывают в понятие «любовь». Для осознания этого смысла используется тест «16 ассоциаций на слово любовь».

Существительные выписываются столбиками, затем объединяются по парам до тех пор, пока не останется одно слово, которое и отражает истинный смысл любви для Вас.

#### *Со-зависимые и партнерские и партнерские отношения.*

В любых отношениях всегда есть два полюса: «Я» и кто-то еще; этим вторым полюсом могут быть: мужчина, женщина, партнер (независимо от формы брака – гражданский или законный), ребенок, партнер по бизнесу, коллеги по работе, начальник, группа людей – бизнес – группа в сетевом маркетинге и даже общество, к которому «Я» каким-то образом отношусь и, следовательно, между нами тоже есть отношения [9] (рисунок 3).

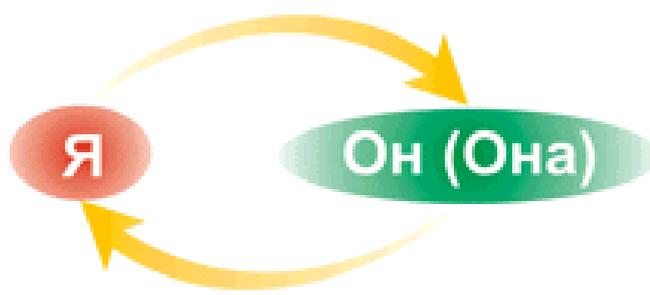


Рисунок 3 – Модель «Жизненная позиция» (по И. Ю. Поляковой)

Партнеры всегда каким-либо образом влияют друг на друга, между ними возникает определенный энергообмен. Если энергообмен сбалансирован, то отношения развиваются удачно, если нет, то рождается напряжение, конфликт. Согласно закону сохранения энергии, необходимо выровнять баланс между «давать» и «брать». Для того,

чтобы отношения развивались, нужно давать чуть больше, чем получать. Если другой тоже заинтересован в продолжении отношений, он даст немного больше. Если же отдать ровно столько, сколько взял, энергообмен состоялся и отношения завершаются. В другом случае, если не отдавать столько, сколько получил, возникает долг, дисбаланс, который обязательно должен быть устранен добровольно либо принудительно.

Рассматривая отношения как систему, которая имеет свою структуру и динамику, можно увидеть закономерности, по которым они развиваются, а затем смоделировать желаемые отношения.

Субъективная проблема отношений – это зависимость и со-зависимость. Зависимость – это прежде всего вынужденность поведения, когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. Специалист по со-зависимости Мелоди Пита определяет «со-зависимого» как человека, «который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, взрослым, любовником, супругом, папой, мамой, сестрой, лучшим другом, бабушкой или дедушкой, он может быть алкоголиком, наркоманом, больным умственно или физически; нормальным человеком, который периодически испытывает чувство печали)». Дж. Уайнхолд определяет *со-зависимость* как приобретенное поведение, возникающее вследствие незавершенности одной из важных стадий развития личности в раннем детстве, в частности, стадии установления психологической автономии (психологическая автономия необходима для развития собственного «Я», отдельного от родителей). Со-зависимость в отношениях возникает тогда, когда два *психологически зависимых* (психологически не отделившихся от родителей) человека устанавливают взаимоотношения друг с другом.

Со-зависимые отношения, как правило, характеризуются: отсутствием психологической автономии у партнеров; зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от человека, предмета или действия (один из партнеров имеет предрасположенность или страдает одним из видов зависимости, а второй – со-зависимостью); изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности; низкой самооценкой; неосознанным иррациональным поведением, о котором человек может сожалеть, но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой; специфическими эмоциональными состояниями – от нестабильности до тяжелых расстройств; нарушением здоровья, связанным со стрессом; хроническими заболеваниями.

В со-зависимых отношениях ярко проявляются две формы:

1. *Пассивная форма со-зависимости – подчинение* [9]. Подчиненный пытается избежать невыносимого чувства изоляции и отделенности, стремится стать неотъемлемой частью другого человека (того, кто будет им управлять, распоряжаться и защищать), становясь его жизнью: «Он – все, я – ничто, разве что я – часть его». Подчиненному не надо принимать решения; он никогда не бывает одинок, но он лишен независимости, ему недостает интеграции, он еще не рожден окончательно (рисунок 4).

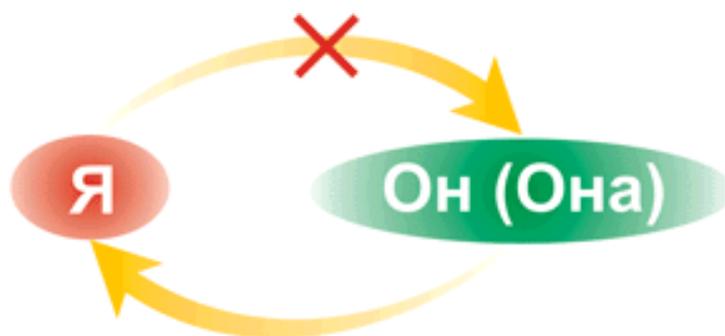


Рисунок 4 – Позиция подчинения (по И. Ю. Поляковой)

## **Упражнения для коррекции позиции подчинения**

### **Упражнение «Танец "Кто Я?"»**

Ваша задача – протанцевать танец; танец – это ваша визитная карточка. Что вы чувствовали? Какие образы, ассоциации возникали в связи с танцем? Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец? Танец был направлен на самовыражение или на взаимодействие с другими?

### **Упражнение «Ты мне поможешь»**

Цель. Закрепить навыки диалогового стиля взаимодействия.

Процедура. Упражнение выполняется индивидуально в домашних условиях. Продумайте, в каком виде деятельности вы будете нуждаться в ближайшее время. Перечислите к кому вы можете обратиться за помощью в этом деле, и как будет развиваться сцена-диалог.

2. *Активная форма со-зависимости – господство.* Господин стремится избежать одиночества, ощущения несвободы, превращая другого человека в свою неотъемлемую часть. Вбирая в себя другого, который боготворит его. Он неизмеримо увеличивает собственную значимость. Господин зависит от подчиняющегося так же, как и тот от него, а значит, один не может существовать без другого (рисунок 5).



Рисунок 5 – Позиция господства (по И. Ю. Поляковой)

Такие взаимоотношения не могут быть прочными, потому что они всегда сосредоточены на другом человеке. Это ведет к попытке установить контроль друг над другом, обвинять в своих проблемах друг друга, а также надеяться на то, что один партнер будет вести себя именно так, как хотел бы другой.

Со-зависимые отношения развиваются по принципам конкуренции и борьбы за выживание, поэтому один партнер поработает другого, чтобы устроить свою жизнь, а другой вынужден подчиняться, чтобы обеспечить себе пропитание и защиту. Такая пара работает на поддержание своей внутренней стабильности.

### ***Упражнения для коррекции позиции доминирования***

#### ***Упражнение «Мир музыки»***

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться поддерживать контакт со звучащей музыкой.

Процедура. Прослушайте отрывок из музыкального произведения.

Инструкция. Попробуйте узнать вступление определенного музыкального инструмента. Обратите внимание на ритм, тембр музыки и расскажите о чувствах композитора.

#### ***Упражнение «Мир образов»***

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться чувствовать голограмму пространства.

Процедура. Поэкспериментируйте с картиной.

Инструкция. Отметьте, что находится на переднем плане, что – на втором, что – вдали. Рассмотрите пустоты между контурами основных объектов, цветовую гамму, проследите игру света и тени, после этого посмотрите, что изображено на картине.

#### ***Упражнение «Мир интонаций»***

Цель. Научиться «понимать» состояние человека по интонации и тембру его голоса.

Процедура. Обратите внимание на чей-нибудь голос (подберите отрывки из фильмов).

Инструкция. Проанализируйте, как звучит этот голос? Например, монотонно, на высоких тонах, резко, скрипуче, мелодично, слишком тихо, речь течет свободно или в ней есть паузы, колебания, остановки и т.д.).

Опишите свою эмоциональную реакцию на определенные качества этого голоса. Раздражает ли вас то, что он слишком тихий или очень громкий. Опишите эмоциональное состояние говорящего.

Поэкспериментируйте со своим собственным голосом. Прослушайте свой голос в аудиозаписи.

Когда человек обретает определенный опыт, веру в себя, в собственные силы, становится зрелой, ответственной личностью, то способен уже к *партнерским отношениям* [9].

Гармоничное, закономерное и эффективное развитие личности – это прежде всего переход от центрированности на себе и целей личного превосходства к социально полезной реализации творческих способностей в различных областях общественной жизни.

В отличие от со-зависимых отношений, партнерство – это зрелые отношения, это союз, условием которого является сохранение целостности и индивидуальности партнеров. Если в раннем детстве у человека была сформирована психологическая автономия, то это дает внутреннее ощущение своей уникальности и целостности, четкое представление своего «Я» и того, кто он есть (рисунок 6).

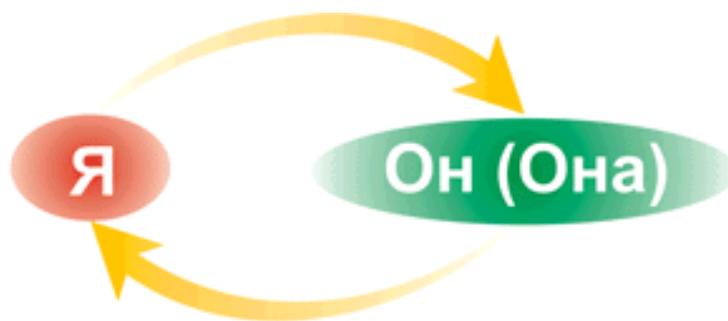


Рисунок 6 – Партнерская позиция (по И. Ю. Поляковой)

Партнерские отношения – это полное и подлинное равноправие партнеров.

Характеристика партнерских отношений:

1. Равноправие как справедливое распределение ответственности (функциональных обязанностей) и материальных благ.
2. Открытое общение, которое строится, исходя из принципа: «скажи, что видишь и чувствуешь, но не критикуй».
3. Роли в таких отношениях и способы взаимодействия разнообразны, взаимодополняемы, они постоянно изменяются и преобразуются.
4. Общение строится на полном доверии друг к другу и уважении интересов.
5. Для всех создаются условия для развития (профессионального, личностного, социального, физического и др.). Большое значение уделяется участию семьи в деятельности, полезной обществу.
6. основополагающим правилом является согласование иерархии ценностей в сфере отношений и идеалов.
7. Согласование иерархии целей в совместном творчестве и развитии семьи.

Подобные взаимоотношения требуют высокой культуры взаимодействия между людьми, уважения индивидуальности друг друга, взаимоинформированности и доверительности в отношениях. Такие отношения легче создать тем людям, чье детство прошло в гармоничной (зрелой, здоровой) семье.

Анализ особенности разной любви и типов отношений, проводится при помощи кинотерапии с использованием фильмов «Монгол», «Малыш», «Кадриль».

### *Семь стилей взаимоотношений между людьми*

Стиль отношений – совокупность частных установок, понятий, принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для развития и общественной жизни человека. В соответствии с вышесказанным, можно выделить семь стилей взаимоотношений, в которых мы можем проследить развитие отношений от со-зависимых к партнерским, от отношений «господин–раб» до отношений со-творцов, преобразующих окружающий мир.

К комплементарному или со-зависимому типу отношений относятся стили «господин–раб», «мученик–эгоист», «компьютер–манипулятор». Поскольку данные три стили относятся к со-зависимым отношениям, для них характерны: желание установить контроль друг над другом, обвинение в своих проблемах друг друга, а также склонность надеяться, что один партнер будет вести себя именно так, как хотелось бы другому. Это путь между страхом любить, с другой – желание быть любимыми.

Симметричный или партнерский тип отношений присущ стилям: «менеджер–ученик», «партнер–со-партнер», «творец–со-творец». Данную группу отношений отличает направленность от своего «Я» к партнеру, делу, обществу, идеалам.

Стиль отношений «приятель–приятель» является переходным от со-зависимых («артист–зритель») к партнерским («друг–друг») отношениям. Здесь все зависит от направленности личности партнеров. Если преобладает кумирство, идолопоклонничество, возведение на пьедестал, корнями которых являются неуверенность человека, низкая самооценка, желание с помощью партнера компенсировать свою неполноценность, то это приведет к со-зависимости от партнера. Открывая свою жизнь другому человеку, люди обогащают друг друга, ощущая свою жизнь более яркой и разнообразной. А это уже партнерские, симметричные, равные отношения, где никто ни над кем не доминирует.

*Основные правила психологической работы со стилями отношений.*

1. Все семь стилей отношений взаимосвязаны и расположены в определенной последовательности, так как каждый уровень вбирает опыт предыдущих, повторяя их в разных вариациях. Поэтому каждый последующий стиль предполагает более высокую культуру взаимодействия и образованности человека.

2. Все стили отношений взаимосвязаны, и все, в той или иной степени, проявляются в жизни человека. Поэтому у каждого человека можно выделить как доминантный стиль в общении, так и второстепенные стили («диалекты»). Отсюда и сложность в определении стиля отношений между людьми, так как доминирующий стиль всегда взаимодополняется другими.

3. Стили можно объединить в группы: 1–7; 2–6; 3–5; 4–4. Стили внутри каждой группы взаимосвязаны между собой как причина и следствие. Например, человек стремится к партнерским отношениям, но, периодически устраивая скандалы, обижаясь, видит в себе лишь великомученика, избегающего долгое время конфликтных ситуаций (2–6). Таким образом, указанные пары стилей в процессе взаимодействия

существуют одновременно, но один проявляется, а другой существует как возможность [42; 58]. Поэтому со-зависимый стиль всегда может быть трансформирован в комплементарный ему партнерский стиль отношений.

4. Партнеры встречаются и выбирают друг друга по «подобию» и «дополнительности». Подобие заключается в том, что оба партнера относятся к одной из классифицируемых групп (например, 2–6 и т.д.), а дополнение состоит в том, что пока один партнер исполняет одну роль из этой группы, другой – находится в противоположной. А так как схема подвижна, то партнеры время от времени меняются ролями.

5. Доминирующий стиль отношений, по закону преемственности и подобия, проявляется во всех семи сферах жизнедеятельности человека (личной, профессиональной, общественной, экономической и др.).

6. Человек свободен в выборе стиля взаимодействия, в его самостоятельном формировании, изменении и преобразовании.

7. Анализ стиль отношений основан на психологической структуре взаимодействия:

Мотив → Цель → Способ → Результат взаимодействия



Оценка результата взаимодействия

8. Игровые тренинги, описанные ниже, рекомендуются для трансформации со-зависимых стилей отношения в партнерские. Тренинги проводятся без прерывания на рефлексия и изменение ролей партнеров в паре, т.е. упражнения выполняются последовательно на 1 и 2 этапе, затем происходит смена ролей партнеров и тренинг повторяется, затем проводится рефлексия по указанной ниже схеме. Благодаря непрерывности проведения тренинга обеспечивается процесс трансформации неосознанного мотива, характерного для со-зависимых отношений, в неосознанный мотив партнерских отношений.

9. Рефлексия каждого упражнения проводится по схеме:

Мотив → Цель → Способ → Результат взаимодействия → Оценка результата взаимодействия → Результат отношений не удовлетворяет

Вопросы для рефлексии:

1. В какой из ролей вы чувствовали себя наиболее комфортно?

2. Что Вы чувствовали? Какая позиция Вам ближе?

3. Как Вы сумели настроить себя на доверие и со-творчество? Что Вы подумали и почувствовали?

4. Определите свой способ перехода к партнерскому стилю и/ или ваши внутренние препятствия.

Заключение: упражнение «Благодарность».

«Вы получили новый опыт. Что почувствовали, что поняли?

Кто Вам помог из членов группы? Поблагодарите его за это».

### *Первый стиль отношений: «Господин–Раб»*

В основе данного стиля взаимоотношений лежат отношения доминирования и подчинения.

«Господин». Его «пьедестал» – *власть*. Он требует прежде всего послушания. Он всех обвиняет и держит в страхе. Он считает, что должен знать ответ на любой вопрос и по любому поводу иметь свою, единственно «правильную» точку зрения.

Осуществляя влияние на поведение людей, он использует каналы власти.

*Власть принуждения* – побуждение к деятельности вопреки их желаниям основано на страхе перед наказанием. Инструменты принуждения: замечания, выговоры, страхи, лишение любви, внимания.

*Власть влияния* – имеет более высокий социальный статус, влиятельных знакомых, родственников, коллег. Это приводит к тому, что

другой человек, ощущая социальное неравенство, вынужден подчиняться.

*Власть награждать* – имеет возможность влиять на такие ценности, как материальное вознаграждение, оценка качеств личности, личностный рост других людей. Это приводит к лицемерию, раболепию, желанию выслужиться и в то же время рождает скрытое негодование из-за необходимости принимать дары сверху в силу своего подчиненного положения.

Основные причины, создающие условия для формирования позиции «*господин*» [9].

*Неосознанный мотив.* «Я – взрослый».

*Установка.* «Бойтся – значит уважает». Отсюда рождаются другие установки: «делай как я», «будь как я», «я лучше знаю», «я всегда прав» и т.д.

*Цель.* Стремление к власти, удовлетворение только своих интересов, без учета интересов других.

*Результат.* Самоутверждение за счет овладения пространством партнера: профессиональным, личностным, социальным.

### *Седьмой стиль отношений: «Творец–Со-творец»*

В стиле «Творец–Со-творец» партнеры согласовывают свои мнения и принимают совместные решения. Ответственность, культура партнерских отношений, инициатива и индивидуальность, чувство радости, приятия и благодарности к жизни во всем ее многообразии – это неотъемлемые черты данного стиля отношений.

«Творец» владеет всеми семью стилями отношений. Отличие лишь в том, что он управляет ими, а не является бессознательным рабом какого-либо сценария поведения. Само же понятие «управление» подразумевает в данном случае не только сумму знаний и личный

опыт, но и активную позицию в формировании условий для последующего партнерского сотворчества. Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «творец».

*Неосознанный мотив.* «Мы – творчество».

*Установка.* Человек должен стремиться не только к осознанию своего смысла, значения, миссии в жизни, но и к пониманию, во имя чего и кого его творческий потенциал направлен.

*Цель.* Стремление к со-творчеству и развитию в общем эволюционном процессе жизни.

*Результат* (программа). Самоутверждение через совместное творчество (профессиональное, личностное, социальное).

*Способ преобразования стиля «Господин–Раб»  
в стиль «Творец–Со-творец»*

«Насилие» как способ взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет членов семьи. Хотя цель у партнера, который проявляет насилие – самая эволюционная: *«Хочу, чтобы мой партнер был идеальным, тогда ему никто и ничто не сможет угрожать, наша семья будет в безопасности, а наши отношения стабильными и прочными».*

Но результат отношений не оправдывает поставленную цель. Партнер не становится идеалом, уровень его самооценки опускается все ниже, он сопротивляется, происходит борьба за власть в семейных отношениях, конфликты нарастают, а отношения ухудшаются.

Ведущим мотивом является мотив власти, следовательно, необходимо изменить мотив. Для этого необходимо стать творцом своей жизни, отношений и окружающего пространства. Если вспомнить описание личности, которой свойственен этот мотив, то можно увидеть в нем массу положительных качеств: высокий уровень социальной и творческой активности, умение руководить, принимать решения, орга-

низовывать работу других. Отрицательной же чертой таких людей является малоконформность и неумение согласовывать свои цели и действия с другими людьми. Таким образом, у таких людей есть потенциал к формированию условий для последующего партнерского развития, но отсутствие способности к согласованию или принятию партнерской позиции как таковой делает их взаимоотношения с членами семьи деструктивными.

Возможности творческой личности заключаются в том, что готова творчески создавать условия для развития собственного потенциала и потенциала каждого человека, а не требовать идеального результата. Творец владеет всеми семью стилями отношений, но он умеет их различать и применять там, где они будут наиболее эффективны [9].

Таким образом, альтернативой стиля отношений «господин–раб» (где основным способом взаимодействия является насилие) является стиль «творец–со-творец», который предполагает, что каждый из партнеров, являясь творческой личностью, способен создавать условия для развития всех членов семьи.

#### *Второй стиль отношений: «Мученик–Эгоист»*

«Мученик». Его «пьедестал» – бесконфликтность. Он хочет только служить другим. Больше всего он боится конфликтов и избегает душевного напряжения, сопутствующего конфликтам. Он испытывает постоянное чувство вины. Результатом такого поведения является развитие навыков манипуляции, в основе которых лежит страх возникновения проблемы.

«Эгоист». Он всегда старается легким способом достигнуть личных выгод и избежать трудностей. Легко усваивает только то, что сильнее на него влияет, особенно все внешние проявления окружающих. Способ его взаимоотношений всегда бывает опытно-практический.

«Мученик» и «эгоист» находят друг друга очень легко. Один продает любовь, другой – покупает. В подобных отношениях ревность возникает на почве ущемленности. Обычно она свойственна людям с тревожно-мнительным характером, неуверенным в себе, имеющим комплекс неполноценности, склонность к преувеличению опасности. Ревности этого типа способствует низкая самооценка, которая, в свою очередь, может быть сформирована еще до брака, а может быть вызвана неправильными действиями другого человека или переживанием своей сексуальной несостоятельности. Для людей, ревнующих от ущемленности, характерно нежелание допустить сравнение с возможным соперником из опасения проиграть в глазах любимого человека [9].

При *собственнической ревности* (1-й стиль) больше страдает тот, кого ревнуют, при *ревности от ущемленности* (2-й стиль) сомнения больше мучают самого ревнивца.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «мученик».

Неосознанный мотив. «Я – хороший».

Установка. «Если я буду внимательным и чутким, то меня будут любить».

Цель. Стремление заслужить любовь, приятие, одобрение и др.

Результат. Самоутверждение за счет ухода от конфликтов: профессиональных, личностных, социальных.

### *Шестой стиль отношений: «Партнер–Со-партнер»*

Партнеры могут сообщать также негативные оценки, не только позитивные, но при этом никогда не унижают чувство собственного достоинства друг друга. Их слова никогда не расходятся с делом. Такой человек берет ответственность за свое счастье, не требуя от других, чтобы они сделали его счастливым. Главные условия для реализации этого стиля – это

*доброта, уверенность в себе, дисциплинированность, ответственность и устремленность в будущее.*

Основные причины, создающие условия для формирования позиции «партнер».

Неосознанный мотив. «Я – сотрудник», «Ты – ценный, равный, значимый».

Установка. «Я хотел бы с тобой посоветоваться», «Давай вместе сделаем», «Мне нужна твоя помощь».

Цель. Стремление к сотрудничеству, дружбе.

Результат (программа). Самоутверждение через единение (профессиональное, личностное, социальное).

Развитие идет через согласование иерархии ценностей.

*Способ преобразования стиля «Мученик–Эгоист»  
в стиль «Партнер–Со-партнер»*

«Ревность» как способ взаимодействия приводит к результату, который не удовлетворяет партнеров, хотя цель – самая эволюционная: «Хочу, чтобы мой партнер больше уделял внимания нашим отношениям, был моим отражением, тогда нам не придется ссориться, и отношения станут более близкими». Но результат отношений не соответствует поставленной цели. Партнер не становится ближе. Конфликты больше скрывать невозможно, эмоциональное состояние ухудшается, отношения становятся невыносимыми.

Мотивом людей, взаимодействие которых в своей основе построено на ревности, является стремление заслужить или добиться внимания, приятия, любви, близости и др. Для этого ревнующий сам отказывается от своей личной жизни и не позволяет развиваться ревнуемому манипулируя им, вызывая чувство вины.

Альтернативой стиля «мученик – эгоист» (где основные способы взаимодействия – угодничество и ревность) является стиль «партнер–со-партнер», который предполагает, что каждый из партнеров уважает

и принимает систему ценностей другого, берет ответственность за собственное счастье, не подавляет и не становится обузой для партнера [9].

С тренингом трансформации одного стиля отношений в другой можно ознакомиться в учебно-методическом пособии «Здоровьесберегающее взаимодействие». – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 128 с. (авторы: Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева).

*Третий стиль отношений: «Компьютер–Манипулятор»*

*«Компьютер»*. Его «пьедестал» – *компетентность*. Его речь богата безличными предложениями («все знают, что...», «хорошо известно, что...»), а местоимений первого лица практически не содержит. Этот «закрытый», «холодный» тип отличается умением усваивать все, базируясь на памяти. Вся умственная деятельность у него направлена исключительно на усвоение и воспроизведение как идей, так и нравственных положений. Сильно развито превосходство, под влиянием которого и совершаются все его действия.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «компьютер» [9].

Неосознанный мотив. «Я – умный».

Результат (программа). Самоутверждение за счет жестких указаний и манипулирования прописными истинами.

Установка. «Если я буду умным, то меня признают».

Цель. Стремление заслужить уважение и почет.

*Пятый стиль отношений: «Менеджер–Ученик»*

Стиль отношений «менеджер – ученик» – это активная помощь в развитии личности партнера, и эта помощь взаимна, так как оба партнера выступают в той или иной роли, передавая свой опыт друг другу.

Этот стиль способствует развитию еще одного важнейшего качества, необходимого для гармоничных отношений – *ответственности*.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования позиции «менеджер» [9].

Неосознанный мотив. «Я – нужный».

Установка. «Менеджер» стремится, чтобы «Ученик» добился того, чего не удалось достичь ему самому.

Цель. Стремление передать опыт, адаптировать ученика к окружающей среде.

Результат. Самоутверждение в профессиональной, личной, социальной сферах.

*Четвертый стиль отношений: «Приятель–Приятель»  
(или «актер–зритель», «друг–друг»)*

*Приятель (Актер)*. Его «пьедестал» – популярность. От партнера он требует к себе хорошего отношения. Они решительны, чувствуют сильно и легко увлекаются всем, что содействует их прославлению или унижению противников, не признающих их достоинств и преимуществ.

Но есть и другая сторона отношений в этом стиле: *зритель вдохновляет артиста, но при условии, что относится к нему не как к объекту поклонения, а действительно и созидательно!* Тогда стиль отношений «актер – зритель» преобразуется в стиль «друг – друг», что открывает путь к созданию гармоничных отношений, в основе которых лежат уважение, забота, ответственность. Такой стиль отношений становится возможным только тогда, когда партнер выйдет за пределы личного интереса и увидит неповторимость и уникальность другого человека, начнет чувствовать чужие потребности и понимать, что они могут быть такими же важными, как и свои собственные.

Выделим основные причины, создающие условия для формирования стиля «Актер–Зритель».

Неосознанный мотив. «Я – уникальный».

Установка. «Если я буду не как все, то меня заметят».

Цель. Стремление добиться успеха, популярности.

Результат. Самоутверждение за счет демонстрации своей уникальности: профессиональной, личностной, социальной.

Непонимание между людьми рождает конфликт. Результатом душевной дисгармонии является одиночество. К. Роджерс считал, что одиночество вызвано противоречием между внутренним истинным «Я» индивида и проявлениями его «Я» в отношениях с другими людьми. Освоение различных языков общения и гибкое использование их в жизни поможет значительно снизить чувство одиночества и улучшить качество своего взаимодействия и, следовательно, стать более счастливым в конечном итоге.

*Язык взаимодействия «Прикосновение»* определяется мотивом: «Я формирую», то есть изучаю, изменяю, создаю форму. Через прикосновения человек частично удовлетворяет свою потребность в признании и любви. Каждое прикосновение выражает определенное отношение к человеку и может быть сформулировано словами, которые не произносятся, но подразумеваются. Так же, как существует язык жестов, существует язык прикосновений [9].

1. Изучающие, привлекающие внимание прикосновения, целью которых является обратить на себя внимание, познакомиться и т.д.

2. Сексуальные прикосновения. Словесное выражение прикосновений этого типа очень разнообразно. Например, «Мне приятно быть рядом с тобой» или «Я от тебя без ума».

3. Подбадривающие и одобряющие прикосновения очень важны, если партнер ожидает от вас оценки своих усилий, своего труда. Это мо-

гут быть рукопожатие, похлопывание по плечу. Смысл этих прикосновений: «Поздравляю, ты справился с задачей!», «Ты молодец!», «Я горжусь тобой!».

4. Сердечные объятия. Если прикосновения – родной язык партнера, то объятия будут для него самым лучшим способом получить утешение, поддержку, почувствовать свою защищенность в трудные минуты.

5. «Деловые» прикосновения. К этому виду прикосновений можно отнести те, которые являются функциональными в определенном организованном процессе. Например, массаж, игра, поддерживание под руку.

6. Партнерские прикосновения (соединение рук). Когда двое идут по улице, взявшись за руки, можно так расшифровать их послание окружающим: «Мы вместе, мы равны, мы едины». Как правило, такие отношения предполагают единство взглядов и убеждений партнеров, движение в одном направлении.

7. Танец соединяет в себе все предыдущие виды прикосновений, поскольку представляет собой отражение различных видов и этапов развития взаимоотношений. Танец представляет собой прикосновение как творчество, как искусство.

*Способ взаимодействия «Эмоциональное выражения чувств»* определяется мотивом: «Я чувствую». Человек всегда, во всех областях, и, прежде всего, в отношениях испытывает эмоции и чувства, которые делают его жизнь интересной, насыщенной, полноценной. Эмоции обеспечивают непосредственное переживание явлений, ситуаций и обусловлены тем, насколько при этом удовлетворяются разнообразные потребности человека. Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста. В данном качестве эмоции и чувства являются важнейшими регуляторами человеческого взаимодействия. Сами по себе эмоции не могут быть плохими или хорошими. Это просто реакция на то, что происходит вокруг. Например, нравится или не нравится. Таким образом, на всех уровнях взаимодействия необходимо выражение эмоций как подтверждение значимости отношений, показатель открытости и ответственности партнеров.

*Способ взаимодействия «Слова поощрения»* – один из семи основных языков любви. Общая черта этого языка заключается в том, что с помощью слов человек показывает партнеру, что ценит его. Потребность в оценке это глубочайшая человеческая потребность. Язык определяется мотивом: «Я оцениваю».

Потребность в оценке важна для человека в том качестве, которое позволяет ему оценить эффективность собственных усилий по освоению нового опыта, продвижению по пути самопознания и познания другого, способности сообща творчески решать актуальные задачи развития. Слова, которые люди произносят, действуют на нескольких уровнях. Есть само содержание, смысл, который передается словами, существует смысл, как отношение к действиям партнера, который передается интонационно. По результатам исследований одинаково значимыми для понимания другого человека оказываются вербальные сигналы (слова), паралингвистические сигналы (как человек говорит), невербальные сигналы (поза, жесты, мимика, взгляд, жесты и т.д.). Поэтому важно, чтобы тот смысл, который человек передает словами, совпадал с тем, который звучит в интонации и демонстрируется в поведении, то есть быть искренним в выражении своих чувств.

Среди огромного разнообразия диалектов этого языка любви рассмотрим основные:

1. *Чтение прописных истин.* Один из партнеров, считая себя более авторитетным, из лучших побуждений пытается вдохновить другого и помочь ему. Для этого он начинает читать прописные истины, которые другой воспринимает как нотации или нравоучения. В силу сложившегося стиля отношений «господин – раб», принимает такие монологи за проявление любви. Попытки «построить», призвать к порядку своих близких обосновываются искренней верой в то, что так для них будет лучше.

2. *Добрые слова, слова-поглаживания.* Чтобы выразить свою любовь, нужно выбирать добрые, ласковые, теплые слова. Уже говорилось о важности интонации, с которой человек говорит. Интонация точно передает внутреннюю дистанцию, которая существует между людьми, степень закрытости или открытости сердца, позиции доминирования, подчинения, равенства. Э. Берн определил «поглаживание» как акт, предполагающий признание присутствия другого человека.

3. *Похвала, одобрение.* Похвала и одобрение всегда воспринимаются с радостью и вызывают ответное чувство сделать для партнера что-нибудь приятное. Похвала – это оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу. Что же стоит за похвалой? Хвалят обычно «к месту». Но всегда ли похвала работает на конструктивное взаимодействие? При похвале повышается самооценка одного человека, но понижается другого (например, самого говорящего). Вас хвалят – значит, кого-то ругают. Эта отрицательная оценка обязательно останется в подсознании, стимулируя страх разочарования кого-либо.

4. *Прощение.* В отношениях двоих всегда существует возможность недопонимания, ошибочных действий, неправильно истолкованных слов и поступков. Если научиться своевременно, признавать свои

ошибки, объяснять друг другу мотивы и причины своих действий, можно превратить скандалы и выяснение отношений в удивительный путь познания и открытия друг друга, делая отношения более близкими и искренними. Для этого стоит научиться смотреть на мир глазами другого человека, чтобы понять и принять его, не настаивая на своей точке зрения как единственно верной.

5. *Просьба.* Одной из причин напряжения и недоразумений в отношениях является неумение просить и восприятие просьбы как требования, от которого нельзя отказаться. В реальности обращение с просьбой является подтверждением его ценности, его нужности. Просьба дает партнеру возможность сделать что-то важное и полезное, подтвердить свою значимость. Просьба предоставляет партнеру возможность выбора. Чтобы избежать напряженных ситуаций, достаточно бывает всего лишь попросить, но при этом нужно конкретно сказать о том, чем партнер может быть полезен. Например, неопределенную просьбу – «Пожалуйста, люби меня больше» – можно заменить на: «Пожалуйста, останься со мной еще полчаса и поговори со мной». Если сказать: «Всегда оставайся со мной», то такую просьбу человеку не выполнить, и он будет чувствовать, что от него требуют невозможного.

6. *Слова благодарности.*

7. *Ободряющие слова (поддержка, вдохновение).* Говоря о поддержке и ободрении, очень важно подчеркнуть, что поддерживать партнера нужно в том, что он действительно хотел бы сделать, но не решается. Иначе получается навязывание своего мнения и желаний, что оказывает другой эффект – поддержка превращается в чтение нотаций и нравоучений. Смысл ободряющих слов такой: «Я тебя понимаю. Мне это тоже важно. Я с тобой. Как тебе помочь?» Важно показать человеку, что в него верят и восхищаются им. Поддержка – это основа конструктивного взаимодействия с людьми. Поддержать – это значит *придерживать*, не дать упасть.

Здесь важны 3 момента:

- 1) отсутствует сравнение с кем-либо;
- 2) учитывается ситуация (поддерживается тот, кто нуждается в помощи);
- 3) человек обращается к личности независимо от ее успехов, ошибок, достижений.

Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека.

*Забота* – мысль или деятельность, направленная на благополучие кого-нибудь, внимание, попечение, уход. Этот язык определяется мотивом «Я признаю» и заключается в признании ценности, уникальности и значимости партнера. В зависимости от степени распределения ответственности между партнерами можно рассматривать этот язык как заботу или помощь [9].

Здесь выделяются следующие «диалекты»:

- 1) забота о материальных и физических составляющих – питание, одежда, здоровье;
- 2) забота об эмоциональной насыщенности отношений: доставление радости, удовольствия, умение рассмешить («смехотерапия»);
- 3) забота об интеллектуальном развитии: обучение, развитие интересов, профессиональная ориентация;
- 4) забота как поддержание близких доверительных отношений, душевное тепло; забота о душевном равновесии друг друга;
- 5) забота как помощь в адаптации в социуме;
- 6) забота как внимание и помощь в значимых для партнера делах (в том числе и по хозяйству);
- 7) забота как помощь – поддержка в общественно–полезной деятельности, в творчестве.

*Чрезмерная забота* – гиперопека одного из партнеров, часто навязываемая в отношениях, мешает другому почувствовать свою самостоятельность, свободу, уверенность в собственных силах. Это проявляется в стилях взаимоотношений «господин – раб», «мученик – эгоист», «компьютер – манипулятор». Забота не должна привязывать человека и делать его беспомощным и зависимым. Ее назначение – помочь партнеру раскрыться и реализовать все свои замыслы.

Забота и помощь тесно связаны с другим языком взаимодействия – служением, которое отражает потребность человека быть полезным не только близким людям, членам своей семьи, друзьям, но и обществу в целом.

*Подарок* – символ мысли о человеке. Подарок, как один из языков взаимодействия, представляет собой результат определенных, организованных, иногда профессиональных усилий человека, результат его деятельности в окружающем мире. Этот язык определяется мотивом «Я организую (управляю)».

В зависимости от цели и области применения можно выделить следующие виды подарков:

1. *Подарки для тела* удовлетворяют потребности физического тела.

2. *Подарки для души* – это предметы и мероприятия, удовлетворяющие потребность в эмоциональных переживаниях, делающих отношения более чувственными, яркими, «красочными».

3. *Подарки для ума* подчеркивают потребность в познании.

4. *Исполнение «заветного» желания.* У каждого человека в сердце есть заветное желание или мечта, выполнив которую, можно дать партнеру возможность почувствовать свою ценность и значимость, тем самым, удовлетворяя его потребность в признании.

5. *Подарки для дела* имеют практическое применение в хозяйственной и профессиональной деятельности.

6. *Подарки для культурного развития (духовности)* – это предметы, мероприятия, ритуалы, направленные на укрепление силы духа, нравственных принципов, веры.

7. *Подарки для развития* имеют цель оказать помощь в развитии и творческой реализации, что способствует наиболее полному раскрытию имеющихся способностей.

*Способ взаимодействия:* «*Время*» определяется мотивом: «Я объединяюсь». Особенность этого языка в том, что партнеры не только проводят время вместе, а согласны жертвовать им для того, чтобы быть вместе с тем, кого любят, когда это необходимо [9].

Таким образом, этот язык выражает приоритетность нужд партнера, готовность поставить их выше собственных и проявляется в следующих сферах жизни:

- в ведении дел по хозяйству, оздоровлении;
- в сексуальных отношениях;
- в обучении, хобби, интересах, досуге;
- в необходимости взаимодействия;
- в профессиональной деятельности;
- в исполнении функциональных обязанностей;
- в общественной деятельности (труд, творчество на общее благо).

Признаки искаженного языка взаимодействия «*Время*» являются выматывающая усталость, раздражительность, чувство пустоты из-за отсутствия результата.

Что же служит причиной искажения языка взаимодействия – это отсутствие определенного совместного интереса, дела. В этом случае общение ради взаимодействия слишком затягивается и обесценивается.

Рефлексия:

1. С удовольствием ли Вы уделяете время своим родным?
2. С кем и где Вам нравится проводить время?
3. Что значит «потерять время»?
4. Хватает ли Вам на все дела времени?

Если Вы на верном пути, то за малый промежуток времени сделаете много дел.

*Способ взаимодействия:* «Служение» определяется мотивом «Мы сотворим». Смысл этого языка любви – служение партнеров на благо общества. Служение в данном случае является высшей формой реализации единства двоих. Основные особенности этого языка: активная позиция и деятельность двух любящих людей в общественно-значимых делах. Он включает в себя все предыдущие, но при этом пространство проявления отношений значительно расширяется, увеличивается степень их влияния на окружающий мир, что ведет к возрастанию ответственности партнеров.

Можно выделить такие «диалекты», как производственный; праздники, создание благоприятной атмосферы; развивающие и образовательные программы; объединение людей; коллективное самоуправление; согласование целей, ценностей, интересов человека, семьи, коллектива, общества, человечества; стратегическое планирование.

## **Выводы по главе 2**

Во второй главе описаны разработанные авторами методики и технологии консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья: «Ментального психосистемного моделирования»; «Согласования ожиданий», «Этапы исследования проблемы отношений»; «Анализ субъективной составляющей здоровья»; «Модель мира кли-

ента»; «Формулирование реального запроса»; «Технология личностного развития «Психология образа»; «Диагностика системы взаимодействия клиента (универсальные законы развития отношений)»; «Диагностика индивидуальных приоритетов развития и системы ценностей клиента на основе модели «не ЗОЖ»»; Исследование системы отношений клиента; «Модель «Здоровый образ жизни»»; «Типы и стили взаимоотношений». Данные технологии позволяют организовать и сопровождать процесс осознания и разрешения человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями природно-социальной среды.

### **3 Психологическая эффективность консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья**

#### **3.1 Эффективность группового консультирования**

Высокий уровень удовлетворенности групповым консультированием по вопросам субъективной составляющей здоровья отмечают 96% респондентов, участвовавших в исследовании. Они считают, что создается возможность для переосмысления своих знаний, опыта, установок. Ведущий организует мероприятие (предоставляет информацию, ведет обсуждение), ориентируясь на аудиторию, опыт, получаемый во время консультирования, способствует саморазвитию, решению личных проблем.

Важным объективным результатом группового консультирования студентов на этапе «Анализ субъективной составляющей здоровья» является запись до 30% участников, желающих пройти индивидуальное психологическое консультирование по улучшению своего психического состояния и выстраивания межличностных отношений.

Использование методики «Иерархия приоритетов развития: моделирование и эффективное планирование жизни» в групповом консультировании по вопросам субъективной составляющей здоровья, позволило получить следующие результаты: 85% участников пересмотрели организацию своей жизни, причем оптимизировали управление своей жизнью и те, кто осознал, что развивается в желаемом для него направлении. 12% респондентов, осознав причины возникающих проблем, пока не предприняли каких-либо действий по их устранению. 13% – понимают необходимость глубинной психологической работы и прошли индивидуальное консультирование, направленное на изменение установок выстраивания желаемой иерархии приоритетов, с последующей конкретной реализацией в жизни [3; 7; 15].

Положительное влияние группового консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья на определенные психологические характеристики представлено в таблице 11.

Таблица 11 – Непараметрические описательные статистики в выборке участников до и после воздействия группового консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья

Критерии адаптации	Психологические характеристики	Замер	Ме- ди- ана	Ниж- ний квар- тиль	Верх- ний квар- тиль	Ми- ни- мум	Мак- си- мум	Значи- мость сдвига
Психоэмо- циональ- ный	Фрустрация	до	9	7	12	2	17	есть
		после	7	5	10	1	15	
	Тревожность	до	8	5	11	1	16	есть
		после	8	5	9	0	15	
	Ригидность	до	6	3	9	1	18	есть
		после	5	2	8	0	15	
	Агрессивность	до	11	8	14	1	17	есть
		после	10	7	12	1	17	
Когнитив- ный	Представление о своих возможно- стях в расширении адаптации	до	3	1	3	0	6	есть
		после	3	2	5	0	8	
Психофи- зический	Уровень неудовлетворенности состо- янием ССС	до	8	3	13	0	22	есть
		после	6	3	10	1	19	
	Уровень неудовлетворенности состо- янием КМС	до	4	2	6	1	18	есть
		после	3	1	4	0	17	
	Истощаемость	до	10	9	12	2	16	есть
		после	9	7	11	2	13	
Ценностно- мотиваци- онный	Ценности-средства	до	12	12	13	9	15	есть
		после	13	12	13	10	18	

Таким образом, участники группового консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья становятся более гибкими, спокойными, толерантными и работоспособными. Представления о своих возможностях адаптации становятся целостнее. Средства достижения целей меняются на более альтруистические: чуткость, ответственность, жизнерадостность, широта взглядов, терпимость к недостаткам других, честность, а также растет их адаптированность.

Рефлексия результатов группового консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья отражены в письме-рефлексии одной из участниц, выложенном в открытом доступе в группе социальной сети.

*«Очень хочется поделиться своими впечатлениями от сказкотерапии. Вчера было третье занятие. Удивительно, удивительно, удивительно в каждой сказке видеть себя и понимать для чего она тебе, для решения каких своих задач она дана тебе. И это я поняла только с третьего раза. Перед началом занятия ведущий сказал: «Будьте очень аккуратны, слушайте себя, делайте, что вам хочется делать». Тогда я его не услышала. И вот только, начав анализировать встречу – увидела, что я опять не прислушивалась к себе, а «играла» по стереотипу – как нужно играть, как меня научили, а не то, что чувствую. И вот только на своей сказке я не играла, а чувствовала. Когда я доверилась своему мамонту, а он доверился мне, произошло слияние. Я шла с ним и доверялась его ритму. И как завершение – ритуальный танец, гармония, транс, полное чувствование друг друга. Это что-то волшебное, медитативное, слияние со всей Вселенной. У меня очень давно стояла такая задача – открыться чувствам. Видимо, в какой-то жизненный момент, испытав много боли, я запретила себе чувствовать. Я хотела и очень хотела открыться этому миру, быть истинной, самой собой со всеми без исключения. Не пробивать себе дорогу в жизни, доказывая, какая я хорошая, что*

*я лучше других, а идти по жизни с миром, радостью, любовью и дарить. Дарить то, чем я наполнена, любовь и радость. Это очень сильные и важные для меня открытия. Все это было как знание ума. А теперь пришло на уровне чувств. Что я увидела про себя в других сказках? В первой сказке увидела себя раннюю, когда я обвиняла мужа за причиненную боль и страдания, не понимая, что эти страдания я создаю себе сама, своими помыслами, поступками. Он дает мне возможность измениться самой, обрести гармонию в себе. А мне казалось, что он давил на меня. Ведь это была его ответная реакция на мое жертвенное поведение, на мои негативные эмоции, на мою со-зависимость. Еще я играла сына. Играла как привыкла – плакала, была жалкой, растерянной. Когда пришло чувство, то поняла, что я не так бы это прожила. Сын – взрослый мужчина, да он просто мужчина, он занимается своими делами. Наверняка ему тоже больно, но никак не паника и растерянность, а наоборот – поддержка мамы. Увидела, как я лезла в души своих близких, стараясь им помочь своими советами. Так лезла, что мешала им самим разобраться в себе.*

*Из второй сказки, где мой семейный очаг и что это такое вообще. Живу, что-то делаю, работаю, вырастила детей, всех пристраиваю, о всех забочусь. А самое главное – это «мое гнездо» до сих пор не устроено, потому что в нем нет огня, семейного очага. А это моя задача, как женщины, создать тепло, уют, пространство любви.*

*\* \* \**

*Другая участница: «Я так не смогу, я так не умею, как М.». Я не верю в себя. А ведь не надо, как М., а надо как хочу Я. Это будут другие чувства, другая энергия. Но это будет искренно и единственное мое, а потому так ценно для меня и для всех. Из третьей сказки – мои иллюзии, мои «шоры» на глазах (недаром и в моей сказке я избавляюсь от своих иллюзий). Как я умудряюсь не замечать ничего и*

никого вокруг? Как я придумываю для себя жизнь и стремлюсь за этим придуманным всю жизнь. А жизнь проходит мимо, и там кто-то, кто тебя любит, а ты его не хочешь замечать. Закрыты чувства, розовые очки на глазах, добиваюсь, а потом не знаю, что с этим делать или вообще для чего оно мне. Или вообще выбираю не то, что мне хочется, а то, что навязано мне воспитанием, моралью, обществом. И все это потому, что не умею любить себя, не слышу себя, закрыта от Вселенной, закрыта для своих чувств. В пятой сказке увидела себя, мой страх. Страшно... , а что, если... Страшно сделать то, куда зовет тебя сердце, а вдруг – не получится, а вдруг не смогу? А вот не сделать не страшно, а привычно. Но ведь это моя жизнь и она одна, другой моей на Земле не будет, когда еще попробовать? И сколько уже было таких возможностей, а я не решилась и упустила их. Может, все-таки решиться жить, как душа просит, выйти за свои ограничения, испытать радость, восторг всеми своими чувствами, принимать и дарить нежность, любовь и делиться своим счастьем. В шестой сказке осталась для меня какая-то недосказанность: красивая, наивная, детская мечта – быть счастливой и дарить людям красоту, радость. Много времени прошло, прежде чем я поняла, что делиться можно тем, чем ты уже наполнен сам и наполнен не извне, а изнутри. Как будто сказка продолжается и нас ждет необыкновенное волшебное преобразование. Зато как здорово, что сказка продолжается. Дорогие мои подруги! Это очень высокое слово, но я не побоюсь его сказать сейчас, потому что вы стали настолько мне близки и дороги. Вы стали частью меня, вы помогли мне еще на чуть-чуть открыть саму себя. Я с вами учусь чувствовать и самое главное не боюсь этого процесса. Изменения и преобразования нас с вами – вот наш подарок Вселенной, наша улыбка, наша любовь. Благодарю!». Я поверила в свою мечту. Я ощутила, что могу

*чувствовать – это блаженство, это высшее, что я желала для себя. Благодарю! Благодарю! Благодарю!».*

### **3.2 Анализ влияния индивидуального консультирования на изменение показателей субъективной составляющей здоровья клиента**

В процессе освоения технологии консультирования, студенты консультировали друг друга по вопросам субъективной составляющей здоровья (состояния психологических характеристик субъекта интернирующихся в психоэмоциональный, когнитивный, психофизический и ценностно-мотивационный компоненты). После процесса консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья, включающего до двенадцати сессий дезадаптация по психоэмоциональному, когнитивному, психофизическому компонентам и показателю «агрессия», (ценностно-мотивационный компонент) статистически значимо снижается ( $p < 0,03$  (0,025);  $p < 0,02$  (0,011);  $p < 0,01$  (0,002) (0,000); (0,000;0,001) (0,002)); а сформированность «ценностей-средств», соответствующих сформированной готовности к деятельности, статистически значимо повышается ( $p < 0,03$  (0,025)).

Анализ эффективности индивидуального консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья показал, что, начиная с пятнадцатой консультации (около трех месяцев психологической работы), уровень дезадаптации по показателю фрустрационная напряженность снижается. Улучшается психоэмоциональное состояние, выраженное в снижении показателей фрустрации, тревожности (29–30 консультация) [3; 7; 15] (рисунки 7–8).

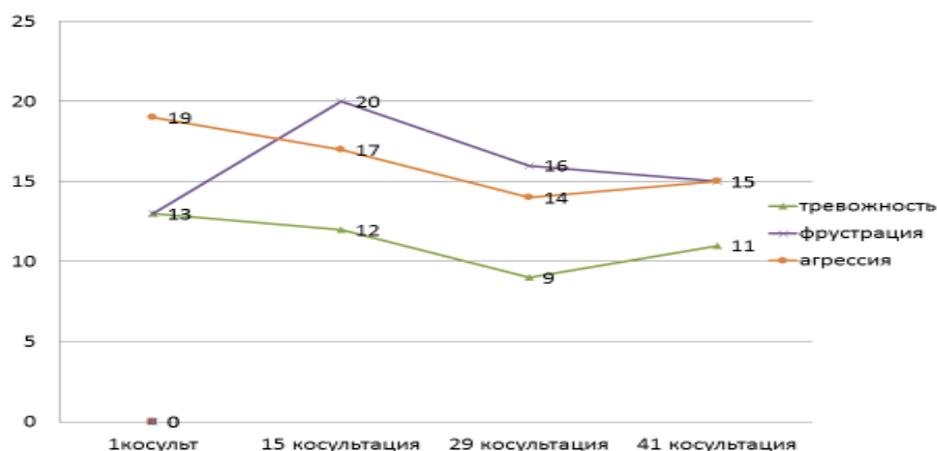


Рисунок 7 – Динамика психоэмоционального состояния у девушек 19-ти лет в процессе консультационной сессии

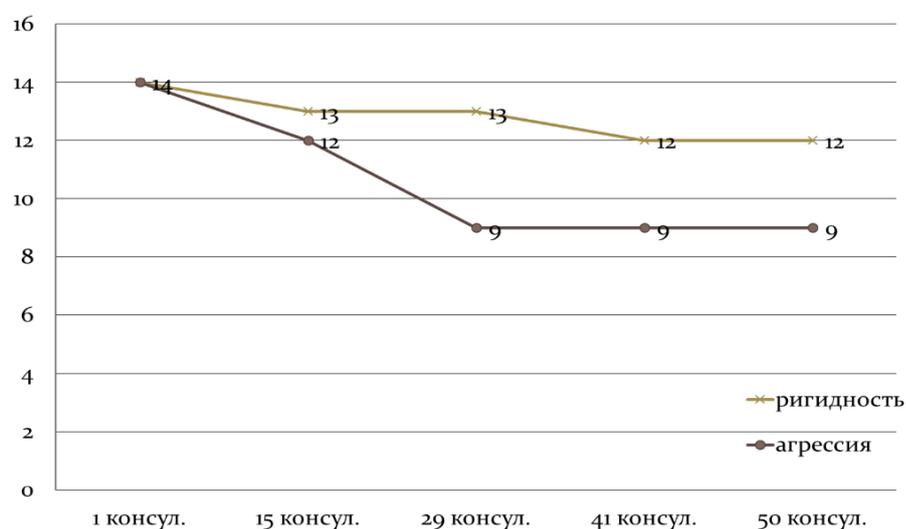


Рисунок 8 – Динамика психоэмоционального состояния у девушек 21-го года в процессе консультационной сессии

Наше исследование показало, что наблюдаются и отдаленные изменения в жизни людей, прошедших индивидуальное консультирование по вопросам субъективной составляющей здоровья. Приведем примеры из практической работы. Женщина 50-и лет прекратила «опустошающие и бессмысленные» отношения со своим любовником, нашла в Москве более высокооплачиваемое место работы и переехала туда жить

из Челябинска, восстановила отношения с дочерью, и дочь тоже переехала в Москву. Женщина 35-и лет вместе со своей семьей в течение года переехала жить из Челябинска в Сочи, где нашла свою профессиональную реализацию, затем через год развелась с мужем-алкоголиком, забрав с собой двух детей, а еще через 1,5 года вышла замуж. У младшего сына полностью прекратился тик, отмечавшийся в течение последних трех лет. Финансовое состояние ее при этом постоянно увеличивается. Женщина 50-ти лет познакомилась с мужчиной и вышла за него замуж. В течение трех лет они построили дом в экопоселении, нашли свою реализацию в возрождении славянских традиций, восстановили отношения с сыновьями и их семьями. Женщина 53-х лет, которая наблюдалась у психотерапевта по поводу невротического состояния, выраженного в хронической бессоннице и резком снижении памяти, в течение трех лет после консультирования вышла из со-зависимых отношений с мужчиной, больным шизофренией, полностью отказалась от медикаментозной поддержки. Она купила новую квартиру, восстановила отношения с дочерью и ее семьей, занялась научно-исследовательской работой и по приглашению иностранного университета уехала работать за границу, где продолжает успешно трудиться. Мужчина (42 года), бывший алкоголик, разведен, в течение двух лет восстановил отношения с дочерью-подростком, познакомился с женщиной, с которой проживает на данный момент, много путешествует.

### **Выводы по главе 3**

Исследуя результативность технологии консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья, авторы проанализировали эффективность группового и индивидуального консультирования. Анализ эффективности группового консультирования показал,

что участники группового консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья становятся более гибкими, спокойными, толерантными и работоспособными. Представления о своих возможностях адаптации становятся целостнее. Средства достижения целей меняются на более альтруистические: чуткость, ответственность, жизнерадостность, широта взглядов, терпимость к недостаткам других, честность, а также растет их адаптированность. Анализ влияния технологии консультативной деятельности на субъективную составляющую здоровья показал, что в процессе индивидуальных консультативных сессий, уровень дезадаптации по показателю агрессия снижается, улучшается психоэмоциональное состояние, выраженное в снижении показателей фрустрации, а также наблюдаются и отдаленные изменения в жизни людей, прошедших индивидуальное консультирование по вопросам субъективной составляющей здоровья.

## **Заключение**

Монография посвящена актуальной проблеме разработке и реализации технологии консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья. Социальная значимость проблемы субъективной составляющей здоровья определяется тем, что она является показателем адаптации и эволюционной успешности для людей любой гендерной и профессиональной направленности, любого региона и возраста.

Построение технологии консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья на основе универсальных законов развития отношений и понимание из того, что причинами проблем человека являются его личностные особенности во взаимоотношениях с окружающей средой, позволяет ориентировать данную технологию на восстановление целостности системы отношений человека и разработку стратегии развития жизни, ориентированной на со-творчество с миром, что безусловно повышает уровень благополучия всех категорий населения.

## Библиографический список

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 384 с. – Библиогр.: с. 377–379 (186 назв.). – ISBN 5-9268-0486-8. – Текст : непосредственный.

2. Асмолов, А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – Москва : Смысл ; ИЦ «Академия», 2002. – 416 с. – ISBN 978-5-7695-3062-3. – Текст : непосредственный.

3. Валеева, Г. В. Осознание смысла жизни и проблемы здоровья в психологическом консультировании: Академическое психологическое консультирование: коллективная монография / Г. В. Валеева. – Канада, Торонто : Издательско-литературное агентство «Альтасфера», 2019. – С. 96–111. – ISBN 978-0-35990-908-7. – Текст : непосредственный.

4. Валеева, Г. В. Сказочная жизнь или жизненная сказка...: Сказкотерапия: грани и технологии: коллективная монография / Г. В. Валеева. – Канада, Торонто : Издательско-литературное агентство «Альтасфера», 2019. – С. 112–121. – ISBN 978-0-35990-909-4. – Текст : непосредственный.

5. Барабанщиков, В. А. Восприятие выражений лица / В. А. Барабанщиков. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 448 с. – ISBN 978-5-9270-0158-3. – Текст : непосредственный.

6. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание = Self-concept development and education: пер. с англ. / Р. Бернс. – Москва : Прогресс, 1986. – 420 с. – Текст : непосредственный.

7. Валеева, Г. В. Консультирование по вопросам субъективной составляющей здоровья / Г. В. Валеева. – Текст : непосредственный // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы: сб. статей. – Санкт-Петербург : Изда-

тельство «Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы», 2018. – № 2 (30). – С. 112–119. – Библиогр.: с. 119 (13 назв.).

8. Валеева, Г. В. Сказочная жизнь или жизненная сказка: практикум по сказкотерапии / Г. В. Валеева, А. Ю. Меньшова. – Челябинск : «Искра-Профи», 2014. – 115 с. – Библиогр.: с. 115 (8 назв.). – ISBN 978-5-906383-16-7. – Текст : непосредственный.

9. Валеева, Г. В. «Здоровьесберегающее взаимодействие: учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 128 с. – 500 экз. – ISBN 978-5-907284-68-5. – Текст : непосредственный; фото.

10. Валеева, Г. В. Методика «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни» / Г. В. Валеева – Текст : непосредственный // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: материалы IX Международной научно-практической конференции, 11–12 ноября 2016 г., г. Челябинск. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2016. – С. 38–39. – ISBN 978-5-906908-17-9. – Библиогр.: с. 39 (5 назв.).

11. Валеева, Г. В. «Я-концепция» как фактор здоровья личности / Г. В. Валеева, З. Ф. Дудченко – Текст : непосредственный // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: материалы IX Международной научно-практической конференции, 11–12 ноября 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск : Издательство Библиотека А. Миллера, 2018. – С. 45–48. – ISBN 978-5-93162-074-9. – Библиогр.: с. 48 (5 назв.).

12. Валеева, Г. В. Проблема осознания смысла жизни в консультировании по вопросам субъективной составляющей здоровья. Форсайт образования: ценности, модели и технологии дидактической коммуни-

кации XXI века: коллективная монография / Г. В. Валеева – Канада, Торонто : Издательско-литературное агентство «Альтасфера», 2018. – С. 197–200. – ISBN 978-0-35927-333-1. – Текст : непосредственный.

13. Валеева, Г. В. Комплексное изучение субъективной составляющей здоровья / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова – Текст : непосредственный // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы: сборник статей. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, 2015. – Т. 23. – Вып. 1. – С. 53–59. – Библиогр.: с. 59 (8 назв.).

14. Валеева, Г. В. Психологическая готовность будущих учителей к оздоровительной деятельности: монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск: Издательство ЗАО «Цицеро», 2014. – 140 с. – Библиогр.: с. 115–134 (205 назв.). – ISBN 978-5-91283-504-9. – Текст : непосредственный.

15. Валеева, Г. В. Психологическое консультирование как технология развития психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности / Г. В. Валеева – Текст : непосредственный // Вестник ЧГПУ: сборник статей. – Челябинск : Издательство «Вестник ЧГПУ», 2013. – № 11. – С. 26–37. Библиогр.: с. 36 (7 назв.).

16. Гледдинг, С. Психологическое консультирование / С. Гледдинг. – 4-е изд. – Санкт-Петербург : «ПИТЕР», 2002. – 730 с. – Библиогр.: в конце частей и в подстроч. примеч. – ISBN 5-318-00268-4. – Текст : непосредственный.

17. Гостев, А. А. Психология вторичного образа: монография / А. А. Гостев. – Москва : Институт психологии РАН, 2007. – 512 с. – Библиогр.: с. 509 (205 назв.). – ISBN 978-5-9270-0115-6. – Текст : непосредственный.

18. Грюнвальд, Б. Б. Консультирование семьи / Б. Б. Грюнвальд. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 415 с. (Мастер-класс). – Библиогр.: с. 410 (120 назв.). – ISBN 978-5-89353-252-4. – Текст : непосредственный.
19. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 950 с. – Библиогр.: в конце частей и в подстроч. примеч. – ISBN 978-5-9268-1162-6. – Текст : непосредственный.
20. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : «Речь», 2003. – 208 с. – Библиогр.: с. 205 (70 назв.). – ISBN 5-9268-0201-6. – Текст : непосредственный.
21. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : «Речь», 2010. – 176 с. – Библиогр.: с. 173 (140 назв.). – ISBN 978-5-9268-0052-8, 978-5-9268-0912-8. – Текст : непосредственный.
22. Никифоров, Г. С. Становление психологии здоровья в России: Здоровая личность: коллективная монография / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – С. 8–26. – Библиогр.: с. 24–26 (57 назв.). – ISBN 978-5-9268-1425-2. – Текст : непосредственный.
23. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 412 с. – Библиогр.: с. 371-408 (357 назв.). – ISBN 5-469-00446-5. – Текст : непосредственный.
24. Капустин, С. А. Критерии нормальной и аномальной личности в психотерапии и психологическом консультировании / С. А. Капустин. – Москва : Когито-Центр, 2014. – 240 с.: табл. – (Университетское психологическое образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271648> (дата обращения: 09.04.2022). – Библиогр.: в кн. – ISBN 978-5-89353-419-1. – Текст : электронный.

25. Кисляков, П. А. Психолого-педагогическая концепция формирования социальной безопасности личности будущего педагога. Системно-личностный подход: монография / П. А. Кисляков. – Москва, Шуя : Русский журнал, Шуйский филиал Ивановского государственного университета, 2014. – 440 с. – Библиогр.: с. 430–440 (254 назв.). – ISBN 978-5-7139-1379-3 – Текст : непосредственный.

26. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия : учебное пособие / Р. Кочюнас. – Москва : Академический Проект, 2010. – 464 с. – ISBN 978-5-8291-1230-1. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/36514.html> (дата обращения: 09.04.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

27. Купрейченко, А. Б. Психология доверия и недоверия / А. Б. Купрейченко. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. – 570 с. – ISBN 978-5-9270-0126-2. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88372.html> (дата обращения: 09.04.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

28. Леонтьев, В. Г. Мотивация и психологические механизмы её формирования / В. Г. Леонтьев. – Новосибирск : ГП «Новосибирский полиграфкомбинат», 2002. – 264 с. – Библиогр.: с. 260 (104 назв.). – ISBN 5-94023-037-7. – Текст : непосредственный.

29. Леонтьев, Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2007. – 511 с. – Библиогр.: с. 500 (204 назв.). – ISBN 978-5-89357-237-7. – Текст : непосредственный.

30. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. – URL: <http://psylib.ukrweb.net/books/leona01> (дата обращения: 27.12.2021).

31. Лефевр, В. А. Рефлексия / В. А. Лефевр. – Москва : Когито-Центр, 2003. – 496 с. – ISBN 5-89353-053-5. – URL:

<http://m.ibooks.ru/bookshelf/29430/reading> (дата обращения: 09.04.2022). – Текст : электронный.

32. Линде, Н. Д. Гнев, подавленный и его коррекция в эмоционально образной терапии / Н. Д. Линде – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 160–174.

33. Лифинцева, Т. П. Философия диалога Мартина Бубера / Т. П. Лифинцева. – Москва : ИФ РАН, 1999. – 134 с. – ISBN 5-201-02001-1. – Текст : непосредственный.

34. Лэнгле, А. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования / А. Лэнгле, Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. – Москва: Логос, 2014. – 556 с. – ISBN 978-5-98704-798-9. – Текст : непосредственный.

35. Мей, Р. Искусство психологического консультирования = The art of counseling: как давать и обретать душевное здоровье: пер. с англ. / Ролло Мэй. – Издание 2-е, исправленное. – Москва : Институт общегуманитарных исследований (ИОИ) : Апрель Пресс, 2008. – 224 с. – ISBN 978-5-88230-225-1. – Текст : непосредственный.

36. Меновщиков, В. Ю. Введение в психологическое консультирование / В. Ю. Меновщиков. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : Смысл, 2000. – 109 с. – Текст : непосредственный.

37. Невис, Э. Организационное консультирование / Э. Невис; пер. с англ. – Санкт-Петербург: «Издательство Пирожкова». Серия «Новый импульс». – 2002. – 224 с. – ISBN 5-94322-013-5. – Текст : непосредственный.

38. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс, К. Витакер. – Санкт-Петербург: «Питер», 2000. – 464 с. – Текст : непосредственный.

39. Нейпир, О. Семья в кризисе: опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь / О. Нейпир, К. Витакер; пер. Е. В. Кукаркина, Б. А. Кукаркин, О. Е. Мозжухина. – Москва : Когито-Центр, 2005.

– 344 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56473> (дата обращения: 09.04.2022). – ISBN 5-89353-139-6. – Текст : электронный.

40. Петровский, А. В. Основы теоретической психологии / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : ИНФРА-М, 1998. – 366 с. – Текст : непосредственный.

41. Поляков, В. А. Психосистемное консультирование / В. А. Поляков, И. Ю. Полякова, О. И. Панова, А. Ю. Меньшова. – Москва : РНАУМ-ПиКП, 2006. – 160 с. – Текст : непосредственный.

42. Полуяхтова, Т. З. Родник фрактальной мудрости, или свежий взгляд на наши возможности / Т. З. Полуяхтова, А. Е. Комов. – Москва : Издательский Дом «Деловая литература», 2002. – 160 с. – ISBN 5-93211-014-7. – Текст : непосредственный.

43. Познание и общение. Теория, эксперимент, практика: хрестоматия / Сост. В. А. Барабанщиков, Е. С. Самойленко [и др.] / под науч. ред. В. А. Барабанщикова. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 241 с. (Интеграция академической и университетской психологии). – ISBN 978-5-9270-0148-4. – Текст : непосредственный.

44. Психология состояний: хрестоматия / Сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров; под ред. проф. А. О. Прохорова. – Москва : ПЕР СЭ; Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 608 с. – Текст : непосредственный.

45. Роджерс, К. Клиент-центрированная психотерапия / К. Роджерс; пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной. – Москва : Апрель Пресс, Издательство ЭКСПО-Пресс, 2002. – 512 с. – ISBN 5-04-009407-8. – Текст : непосредственный.

46. Роджерс, К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс; пер. с англ. М. Золотник. – Москва : Издательство ЭКСПО-Пресс, 2001. – 416 с. – ISBN 5-04-008274-6. – Текст : непосредственный.

47. Смит, Н. Современные системы психологии / Н. Смит; пер. с англ. под общ. ред. А. А. Алексеева. – Санкт-Петербург: прайм-АВ-РОЗНАК, 2003. – 384 с. – ISBN 5-93878-082-9. – Текст: непосредственный.

48. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: монография / Ю. В. Обухова, Е. В. Зинченко, Е. В. Белова [и др.] / под науч. ред. Ю. В. Обуховой. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2016. – 305 с. – Библиогр.: с. 276–304 (293 назв.). – ISBN 978-5-9275-2234-7. – Текст : непосредственный.

49. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика / Бейкер Кэтрин [и др.]. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 496 с. – ISBN 978-5-89353-243-2. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/15661.html> (дата обращения: 10.04.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

50. Тюмасева, З. И. Технология консультативной деятельности по вопросам субъективной составляющей здоровья обучающихся / З. И. Тюмасева, Г. В. Валеева – Текст : непосредственный // Вестник ВЭГУ. – 2018. – № 5 (97). – С. 128–135. – Библиогр.: с. 134–135 (12 назв.).

51. Уколова, Е. М. Идея личности в экзистенциальном анализе Виктора Франкла / Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. – Москва : Логос, 2016. – 192 с. – Библиогр.: с. 190–192 (72 назв.). – ISBN 978-5-98704-840-5. – Текст : непосредственный.

52. Франкл, В. Поиск смысла жизни и логотерапия / В. Франкл. – Москва : Прогресс, 1990. – 368с. – ISBN 5-01-001606-0. – Текст : непосредственный.

53. Фурман, Б. Терапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение / Б. Фурман, Т. Ахола. – Санкт-Петербург : «Речь», 2001. – 160 с. – ISBN 5-9268-0039-0. – Текст : непосредственный.

54. Холлис, Д. Под тенью Сатурна / Д. Холлис. – Москва : Когито-Центр, 2009. – 192 с. – ISBN 978-5-89353-160-4. – Текст : непосредственный.

55. Швырков, В. Б. Введение в объективную психологию. Нейрональные основы психики: избранные труды / В. Б. Швырков. – Москва : Институт психологии РАН, 2006. – 592 с. – ISBN 5-9270-0080-0, 5-9270-0080-1. – Текст : непосредственный.

56. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология. Антология / Л. Б. Шнейдер. – Москва : Академический Проект, Трикста, 2010. – 720 с. – ISBN 978-5-8291-1206-6. – Текст : непосредственный.

57. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с. – ISBN 5-01-004479-X. – Текст : непосредственный.

58. Ягнюк, К. В. Анатомия терапевтической коммуникации. Базовые навыки и техники: учебное пособие / К. В. Ягнюк. – Москва : Когито-Центр, 2014. – 175 с. – ISBN 978-5-89353-412-2. – Текст : непосредственный.

59. Янг-Айзендрат, П. Ведьмы и герои: феминистский подход к юнгианской психотерапии семейных пар: монография / П. Янг-Айзендрат. – Москва : Когито-Центр, 2005. – 268 с. – (Юнгианская психология). – ISBN 5-89353-159-0. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1067064> (дата обращения: 10.04.2022). – Режим доступа: по подписке.

60. Якиманская, И. С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И. С. Якиманская, Н. Н. Биктина. – Оренбург : ОГУ, 2015. – 230 с. – ISBN 978-5-7410-1253-6. – Текст : непосредственный.

61. Якоби, М. Встреча с аналитиком: феномен переноса и реальные отношения / М. Якоби. – Москва : Когито-Центр, 2007. – 144 с. (Юнгианская психология). – ISBN 978-589353-228-9. – Текст : непосредственный.

62. Ялом, И. Дар психотерапии / И. Ялом; пер. с англ. Ф. Прокофьева. – Москва : Эксмо, 2007. – 352 с. – ISBN 978-5-699-13766-4. – Текст : непосредственный.

63. Ялом, И. Стационарная групповая психотерапия / И. Ялом; пер. с англ. Э. И. Мельник. – Москва : Эксмо, 2011. – 480 с. – Библиогр.: с. 460–467 (65 назв.). – ISBN 978-5-699-52275-0. – Текст : непосредственный.

64. Эннесли, М. Как общаться с трудными людьми. Слышать, понимать, договариваться и справляться с эмоциями / М. Эннесли. – Москва : Альпина Пабlishер, 2020. – 192 с. – ISBN 978-5-9614-2610-6. – Текст : непосредственный.

*Научное издание*

**Валеева** Галина Валерьевна, **Тюмасева** Зоя Ивановна

ТЕХНОЛОГИЯ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В ОБЛАСТИ  
СУБЪЕКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Ответственный редактор  
Е. Ю. Никитина

Компьютерная вёрстка  
А. С. Шкитова

Подписано в печать 14.04.2022. Формат 60x84 1/16. Усл.-печ. л. 13,95.  
Тираж 500 экз.  
Заказ № 309

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.  
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.  
Учебная типография Федерального государственного бюджетного об-  
разовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский  
государственный гуманитарно-педагогический университет». 454080,  
Челябинск, проспект Ленина, 69.

ISBN 978-5-907538-18-4



9 785907 538184 >