

РАЗДЕЛ 3

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

*Тяжелы корни легкости.
Лао Цзы*

Определение

Психокоррекция, или *психотерапия*, подразумевает целенаправленное воздействие на психику индивида, позволяющее изменить его мировосприятие и мировоззрение, устранить обнаруженные дефекты его личности и сделать его поведение более адаптивным как для самого индивида, так и для общества в целом. Отдельные авторы вкладывают в понятие психотерапии работу с больными людьми, а психокоррекции — со здоровыми. Такая позиция, очевидно, надумана, ведь психика больных соматическими заболеваниями (а именно о них идет речь) полностью адекватна понятию нормы. Для обеих групп лиц используются одинаковые принципы и методы психологического воздействия. По результатам также невозможно провести сколько-нибудь четкую межгрупповую границу. В последнее время наметилась устойчивая тенденция чаще использовать термин «психокоррекция». В смысл психокоррекции подсознательно вкладывается *позитивная* направленность воздействия. На практике, однако, порой приходится сталкиваться с примерами осознанного (либо полуосознанного) негативного влияния, подчинения поведения субъекта чужой воле.

Общая характеристика

Инструментарий современного психолога весьма разнообразен, существует широкий выбор психокоррекционных техник на любой вкус и потребности. Предложены поведенческая и рациональная психотерапия, мягкое внушение и управляемый транс, глубокий гипноз и использование психотропных средств, набор медитативных техник и ролевых игр, «шаманские» техники и специальные физические методы воздействия на психику (в том числе с использованием специальной аппаратуры). В принципе, возможно даже дистанционное и заочное, без ведома субъекта, эффективное воздействие. Об этом свидетельствуют многочисленные факты из истории религии и религиозных культов,

причем разных эпох и культур, а также современной жизни. Должного научного обоснования этому нет, и потому все это относят к области парапсихологии. Научная психология оперирует в более узком правовом поле. Она предполагает добровольное согласие на сотрудничество со стороны клиента и прямой контакт в работе психолога и клиента.

Безусловно, эффективность взаимодействия во многом обусловлена собственно личностями психолога и клиента. Удивительно, но знания подчас не имеют столь важного значения, как этого хотелось бы. На первый план выходит тонкая эмпатийная связь. Ее качество определяют некие энергетические (биологические) характеристики личностей, о которых до настоящего времени практически ничего неизвестно. Эти характеристики отражаются словами «симпатия» и «понимание». Именно соответствие энергетических параметров друг другу оказывается чуть ли не *главным* фактором, гарантирующим конечный результат психокоррекции. Профессионализм психолога обеспечивается его искусным владением специальным психологическим инструментом, в значительной степени компенсирующим возможное расхождение в симпатиях к друг другу. Это — доброжелательность и умение выслушать клиента.

Этика психолога

При любом методе психокоррекции психолог должен быть профессионален в следующих компонентах:

- навыки эффективного вербального общения, умелого *извлечения* необходимой и достоверной информации о проблемах клиента;
- активное установление невербального позитивного контакта, облегчающего взаимопонимание между психологом и клиентом;
- глубокие знания о возможных путях психологического решения проблем клиента;
- владение искусством и мастерством *подачи* нужной информации, обеспечивающей конечный позитивный результат.

Систематика психокоррекционных методов

Как хорошо подмечено, мечтой каждого честолюбивого психотерапевта является создание нового, необычного приема, внесение своего оригинального вклада в историю психотерапии. Несмотря на яркость названий, большинство методов не уникальны, а лишь производны по отношению к базовым.

Все многообразие психокоррекционных методов и техник логично структурировать по пяти категориям. Целесообразно дать вначале их краткое описание и лишь затем детально разобрать каждую группу.

Бихевиористические методы

Исторически первыми были предложены так называемые бихевиористические методы, направленные на развитие адаптивного поведения. Эти методы мало учитывают индивидуальность личности и особенности личностной проблемы (если вообще учитывают). Техники весьма простые и экономичные. Их суть сводится к примитивному научению: «это делать хорошо и полезно, а это — плохо и вредно». Воздействие затрагивает лишь *поверхностный* уровень организации психики индивида, причем *локальную* сферу. Такой прагматизм для решения узко-конкретных задач нередко оказывается более эффективным в сравнении с иными методами. На практике бихевиористические методы используют достаточно часто.

Психоаналитические методы

Категория психоаналитических методов (З. Фрейд, А. Адлер) нацелена на анализ сферы непонятых миров подсознания. В каждом отдельном случае они требуют индивидуального подхода. От психотерапевта (психоаналитика) требуются не только высочайший профессионализм и эрудиция, но и наитие, сродни искусству. В теоретическом плане эта группа методов позволила достичь глубокого понимания законов функционирования человеческой психики. Однако на практике ввиду сложных, каждый раз разных путей понимания проблемы и ее решения они признаны в целом малоэффективными.

Рольевые методы

Рольевые методы направлены на *эмоциональное* переживание (отреагирование) искусственно созданной ситуации с последующим осознанием и переосмыслением проблемы (психодрама Морено, гештальт-терапии Ф. Перлза). Рольевые методы уместно назвать терапией, придуманной действительностью, поскольку они ориентированы на самоанализ ощущений в приближенных к реальности искусственно вызванных ситуациях. Ведущий элемент методов — *изменение отношения* к своим переживаниям. В ходе работы происходит своеобразное спонтанное обучение управлению своими эмоциями. Это практически всегда, безусловно, приносит пользу. Реализация методов предполагает акцентирование фактора творчества. Данный момент весьма привлекателен для развивающихся незрелых личностей, и потому многие психотерапевты считают такую коррекцию предпочтительной.

Когнитивные методы

Когнитивные методы ставят во главу угла рациональное сознание и апеллируют к логике. По сути, это логическое осмысление пробле-

мы (когнитивный подход А. Бека, логотерапия В. Франкла, клиент-центрированная терапия К. Роджерса, гуманистические методы А. Маслоу, У. Шутца и др.). Делается упор на осознание проблемы и изменение системы мировоззренческих установок личности. Вопреки устоявшемуся мнению для этого не требуется как необходимое условие высокая умственная организация клиента. Индивиду важно просто *принять иную точку зрения* на старые, давно знакомые ситуации. Большую роль здесь играет фактор внезапности, неожиданности, спонтанности. Гипотетически такие методы видятся наиболее эффективными, однако на практике редко удается найти «хирургически» точные слова, чтобы «сдвинуть точку сборки» (К. Кастанеда) пациента, разрушить его эго-защиту и тем самым изменить его мировосприятие и мировоззрение.

Трансовые методы

Трансовые методы (суггестия, NLP) подразумевают работу над сознанием пациента в обход привычных для него схем рационального восприятия и мышления. На сегодняшний день эти методы вобрали в себя, пожалуй, все лучшие наработки психокоррекции предыдущих десятилетий. По соотношению затраченных усилий и получаемого результата они могут справедливо считаться наиболее эффективными.

Телесно-ориентированные методы

Телесно-ориентированные методы направлены на осознание телесных ощущений, умение управлять своими мышцами, движениями, дыханием. Сюда можно отнести психофизические и телесные практики, танцевальные тренинги, аутотренинг И.Г. Шульца, «шаманские» техники. Такие методы предъявляют минимум требований к умственной организации клиента. Они заставляют его просто работать над своим телом, осознать свои телесные потребности.

Аналитический обзор основных психокоррекционных методов и направлений

К настоящему времени предложено великое множество психокоррекционных методов и техник. Большинство из них отличается не столько оригинальной теоретической концепцией, сколько подходами, отдельными практическими приемами и, главное, терминологией. «Прародители» классических направлений, вероятно, с трудом бы распознали в описании современных трактовок собственные «детища». Ныне практикующие психологи, как правило, используют некие эклектические гибриды, уходящие корнями в разные теоретические школы.

Концепция данного краткого руководства потребовала отказа от привычной идеи схематического описания базовых психокоррекционных школ в их оригинальном изложении. Подобной информации «из вторых рук», в форме пересказов методов, накопилось более чем достаточно. Такой подход больше отвечает пониманию истории психологии, чем современной психологии. Серьезный научный подход подразумевает отсев устаревших данных и изложение только важного, причем *стандартными терминами*. Решено было остановиться на кратком аналитическом обзоре. При описании методов выделено главное. Отдельные второстепенные детали, естественно, могли быть упущены. Фактически речь идет о попытке описать современное состояние проблемы в рамках единой концепции. Специфичная «сленговая» терминология заменена, по возможности, доходчивыми синонимичными понятиями. Такой прием позволил соединить отдельные разрозненные элементы в достаточно стройную универсальную систему.

В книге предлагается алгоритм эклектического подхода, пользоваться которым неискушенному молодому специалисту-практику будет достаточно легко.

Бихевиористское (поведенческое) направление

Психотерапия — это, по сути, процесс обучения.

Общая характеристика

Бихевиористские, или бихевиориальные (от англ. *behavior* — поведение), методы психотерапии подразумевают изменение неадекватного поведения, *научение* индивида той модели поведения, которая помогла бы ему справиться (или избежать встречи) со своей психологической проблемой. С помощью психотерапевта индивид находит и осваивает адаптивные модели поведения, тщательно отрабатывает их. В дальнейшем он может свободно использовать их в обыденной жизни. Можно сказать, поведенческая психотерапия направлена на улучшение социального взаимодействия путем тренинга недостающих навыков, а также приучения переносить пугающие воздействия. Большинство поведенческих методов обычно дополняют элементами когнитивного воздействия.

В основу теории бихевиоризма легли исследования Б.Ф. Скиннера. Ученый утилитарно рассматривал личность как «сумму паттернов поведения», «целостных совокупностей поведенческих реакций».

Процесс «научения» адекватной модели поведения основан на феномене так называемого оперантного обусловливания, где каждый

поведенческий акт получает адекватное позитивное или негативное подкрепление. Вследствие этого модель поведения либо закрепляется, либо отрицается. Так происходит формирование ориентации на выбор адекватной модели поведения.

В определенном смысле можно сказать, что психотерапевт-бихевиорист работает не с болезнью (психологической проблемой, неврозом), а с ее внешними симптомами в виде неправильного (или недостаточно эффективного) поведения.

Характеристика отдельных методов

Методы групповых тренингов

подавляющее большинство методов поведенческой терапии рассчитано на обучение в группе численностью до 10–12 человек. Такие группы иногда называют тренинг-группами, или Т-группами. Количество участников в них определяется законами управления: при расширении группы контроль и управляемость со стороны руководителя тренера резко падает.

Наибольшее распространение среди методов поведенческой терапии получили так называемые *тренинги умений*. Они подразумевают обучение по специальным программам отдельных моделей поведения, необходимых для решения бытовых или (чаще) профессиональных задач. В частности, за рубежом хорошо зарекомендовали себя так называемые тренинги социальных привычек (Social Skills Trainings), предназначенные для повышения социальной адаптации пожилых или больных лиц.

Пользуются популярностью тренинговые программы «антистресса» и снижения тревожности, приобретения уверенности в себе, приобретения коммуникативных навыков и т.д. Групповая форма обучения, где участники объединены единой проблемой, с которой не могут справиться самостоятельно, позволяет создать своего рода команду единомышленников. В такой группе притупляется чувство ущербности, обычно присущее каждому участнику. Этот фактор, равно как и фактор соперничества, позволяет в целом получать заметно лучшие по сравнению с индивидуальным обучением результаты. По этому поводу адепт психоанализа А. Адлер тонко заметил, что лучшее лечение от неврозов и проблем — это переключение внимания с собственной персоны на помощь другим в решении этих проблем.

В группах *тренингов уверенности* (ассертивности, социальной компетентности, коммуникативной компетентности) отрабатываются навыки позитивной социальной активности с развитием чувства самодостаточности. Это:

- умение осознавать и выражать свои чувства, потребности и ожидания;
- умение не стесняться обращаться с просьбой даже к малознакомым людям, не обескураживаться, получая отказ;
- умение не бояться самому ответить отказом, не чувствуя при этом вины;
- умение отстаивать свои законные права и т.п.

Индивиду демонстрируют желательные модели поведения. Он осваивает каждую из них, вновь и вновь повторяя с разными лицами в разных ситуациях. Тренер объясняет ошибки и вносит нужные поправки. Например, в тренинге уверенности часто используют упражнения типа спросить прохожего, который час или как куда-то пройти; подробно расспросить о каком-либо товаре в магазине, не покупая его; возразить кому-либо, отстаивая свои нарушенные права, и т.п.

Существует перечень важнейших личностных прав, которые следует научиться свободно и естественно отстаивать и использовать. В основе этого перечня лежит право *иметь права*. Понимание этого тезиса наделяет внутренней уверенностью в своей правоте, наполняет решимостью в отстаивании своей позиции. Речь идет не только и не столько о юридических правах, сколько о праве личности вести себя уверенно и независимо, даже если кому-то это не нравится и этот кто-то привык к иному и ожидал от своего оппонента нерешительного, зависимого поведения.

Базовое право *иметь права* может быть представлено разными вариантами. Прежде всего это право на независимость своей жизни. Под ним понимают право на независимость в выборе и принятии собственных решений, а также поступках. Это также право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя при этом виноватым. Право аргументировать свой отказ, даже если причины его субъективны. Это право быть одному. Любой имеет право отказаться от ненужного или нежелательного для него в данный момент общения, не чувствуя при этом смущения и вины. Это право получить то, за что платишь, и просить то, чего хочешь. Оно подразумевает право получить за оплату или труд то, на что рассчитываешь, и требовать это с оппонента. Тезис особо актуален в конфликтном обществе. Он предполагает внутреннюю свободу в высказывании любой просьбы. Это также право быть выслушанным и серьезно воспринятым. Позиция завоевывается правильной линией поведения и внутренним ощущением своей правоты, основанной на самодостаточности, самоуважении и решимости.

Специфическим направлением тренингов уверенности выступают так называемые *коммуникативные* тренинги. В современном обществе

они широко востребованы, поскольку предлагают обучение разным аспектам общения. В частности, для облегчения межличностных отношений участники осваивают такие навыки общения, которые не провоцируют защитных реакций у собеседника. Вначале идет показ необходимых моделей поведения, а затем начинается собственно тренинг. Его суть — повторение показанного и «примерка на себя» этих моделей в разных ситуациях. Фактически идет процесс научения. Пристальное внимание при освоении алгоритма коммуникации обращают на элемент неосознанного сопротивления. У оппонента не должно возникать инстинктивного желания либо отгородиться от общения, либо отреагировать на него в той или иной мере раздражительно, агрессивно.

В коммуникации выделяют четыре вида поведенческих умений:

— развитие эмпатии (понимания внутреннего состояния другого человека)⁸;

— совершенствование открытого выражения положительных чувств, направленных на оппонента и вызывающих («провоцирующих» по механизму обратной связи) соответствующее отношение его к вам;

— свободное переключение на новую модель действия, основанную на эмпатическом ответе (эмоциональном сопереживании), а не на привычно-устоявшемся навыке импульсивного выражения эгоистических чувств;

— фасилитация (содействие-поддержка) — подготовка к обучению указанным навыкам других лиц (естественно, при условии свободного владения ими самим индивидом).

Весьма своеобразным и в свое время популярным методом тренинга, направленным на сплочение коллектива единомышленников (создание команды), является прием так называемого *мозгового штурма*. Практическая цель его — стимулирование творческой активности. Перед участниками, обычно это группа из 5–12 человек, ставится некая, нередко весьма абстрактная, проблема. Надо найти ее решение. Высказывание любых, даже самых фантастических изобретательских идей и их групповое обсуждение осуществляется непрерывно до полной усталости участников либо потери ими интереса к такой работе. Действуют следующие правила работы группы: краткость (1–2 мин) и понятность выступления; свободное высказывание максимального числа идей, в том числе и малореальных; запрещение критики; одобрение всех оригинальных идей; доработка всех высказанных идей. В ходе групповой работы отчетливо выделяются лидеры, энтузиасты,

⁸ Эмпатия — это способность к эмоциональному сопереживанию, ощущению чувств и настроений другого человека.

пессимисты, фантазеры, скептики, пассивные наблюдатели и пр. Отдельные исследователи упоминали о достижении инсайта в результате такой работы. Действительно, в процессе «мозгового штурма» возможны элементы прозрения, но они ограничены исключительно рамками решаемой проблемы и никоим образом не имеют отношения к озарению и понятию инсайта, принятому в психологии. «Штурм» осуществляется преимущественно рациональным, логическим сознанием и в обстановке некоего социума. Эти факторы начисто исключают наблюдение личности над своей внутренней эмоциональной сферой, потому даже сама постановка вопроса об инсайте будет вряд ли корректна и оправдана.

Индивидуально-ориентированные методы

В современной психокоррекции, в том числе и бихевиористском направлении, используют принцип многообразия подходов и множественности техник. Наиболее полно этот тезис отражен в моделях лечения страхов. Вот три из них.

Метод *систематической десенситивизации* (лат. *sensitivus* — чувствительный), иначе метод стимульного контроля, используют для избавления от различных страхов. Суть его — в *постепенном*, шаг за шагом, приближении к источнику страха (опасной ситуации). Неотъемлемыми элементами являются предварительное овладение релаксирующими техниками и методами контроля и управление своим состоянием. Предполагает составление иерархии (рейтинга) одуряющих страхов.

Метод *аверсивной терапии* заключается в прямом соединении проблемного поведения с наказующим стимулом. Например, одновременный прием алкоголя с рвотным средством. Это приводит к естественному уходу от проблемного поведения по механизму отрицательного научения.

Метод, а точнее методика, *имплозии* («наводнения»), заключается в акцентировании вызывающих страх ситуаций. В мягком варианте этой методики субъект визуализирует (представляет в воображении) преувеличенные образы пугающих стимулов, находясь при этом в безопасной обстановке. В жестком варианте возможно реальное форсированное воздействие стимулом страха, причем при *невозможности бегства* субъекта. Принцип умеренности дозировки здесь все же следует учитывать, чтобы субъект попросту не заболел. На практике такой вариант применяют в некоторых силовых структурах. Стресс повторяют по несколько часов несколько дней подряд.

Высокая «стрессогенность» ситуации влечет за собою высокий риск не только для здоровья, но даже и жизни. Поэтому важно, чтобы рядом были, с одной стороны, лица с подобными проблемами, а с другой — лидеры, уже знакомые с подобными ситуациями, требующими выполнения нужных действий, а не углубления в свои страхи. Это ситуации с участием солдат-новобранцев и бывалого сержанта на поле боя. Когда свои страхи видишь со стороны, то это уже легче, тем более если понимаешь, что ты не один и есть с кого брать пример. Нередко, следуя известному принципу «клин клином вышибают», параллельно используют эффективный, но жестокий прием *аверсии*, когда реальной угрозой большего страха заставляют забыть о менее значимом существующем. Такой внушающей ужас альтернативой нередко выступает угроза сурового наказания, вплоть до угрозы жизни. С точки зрения результата подход, может быть, и оправдан, но для личности представляется крайне жестоким и, что важно, прививает *агрессивное* видение жизни. Естественно, рассмотренный способ воздействия корректнее рассматривать в рамках группового тренинга. На технике *аверсии* основан метод лечения алкоголизма А. Довженко.

В заведениях пенитенциарного типа успешно используют так называемую «жетонную» методiku, или *символическую экономию*, разработанную в США. Психотехника создана специально для «модификации поведения» заключенных. Она построена на принципах оперантного обусловливания. Под «жетоном» понимают любой объект позитивного подкрепления. Система поощрения и наказания основана на праве получения разных льгот и их отмены в зависимости от соблюдения правил режима. За примерное (адаптированное) поведение заключенный получает определенное количество жетонов. Но эти же жетоны тотчас *изымаются* при всяком нарушении режима. Число изымаемых жетонов пропорционально тяжести нарушения. Важна тщательная разработка правил поведения и последовательность в действиях должностных лиц. В данной методике, пожалуй, впервые применен прием изъятия, более тяжелый и даже травматичный для психики, чем привычный прием награды. Техника оценивается как весьма жесткая, манипулятивная и бездушная. Она применяется лишь тогда, когда не «срабатывают» более приемлемые средства коррекции.

У детей с элементами отклоняющегося поведения (девиантного и делинквентного) эффективны стандартные техники отрицательного подкрепления: «тайм-аут», гиперкоррекция и штрафы.

«Тайм-аут» — удаление из социальной группы. Это может быть даже в жесткой форме. Ребенок с отклоняющимся поведением лишается возможности получать положительные подкрепления, связанные с групповой деятельностью. Фактически это вариант депривации (лишение сенсорных ощущений удовольствия). Доказано, что прием удаления эффективен в коррекции агрессивного, деструктивного поведения. «Тайм-аут» не следует путать с социальной обструкцией в форме группового отказа общения. Последнее, бесспорно, принуждает индивида изменить свое поведение, но одновременно внутренне озлобляет его. Накопленная агрессия еще больше калечит и так нарушенную психику.

Гиперкоррекция — прием, эффективный для коррекции поведения детей (или даже взрослых), нарушающих институциональные нормы. Сущность его в том, чтобы индивид вначале немедленно восстановил разрушенный им порядок вещей, принес извинения в связи со своим неадекватным поведением, а затем принял на себя дополнительные обязанности по сохранению среды обитания. Например: «Поставь на место все игрушки и после этого еще подмети пол».

Штраф — наказание за нарушение. В этом приеме важно *заранее* четко оговорить в группе протокол нарушений и тяжесть наказания за каждое из них.

Коучинг

Коучинг (англ. *coaching* — наставничество) представляет собой новое направление, рожденное умами западных психологов-прагматиков. По сути, это максимально унифицированные тренинги личностного роста, технологии с четко расписанной стратегией и алгоритмом постановки задач. Их цель — повышение эффективности работы любой организационной структуры за счет личностного роста каждого работника. Бизнес-коучинг анонсируется как «решение стратегической задачи через развитие самостоятельности и ответственности за результат у сотрудника». При этом организация обязана дать возможность сотруднику проявить эту самостоятельность, ответственность и предприимчивость («сделать авансы сотрудникам»).

Продуманный процесс коучинга может оказаться весьма полезным для психокоррекционной работы. Один из вариантов коучинга использует схему SMART (от англ. — умный). Эту схему можно предлагать клиенту в качестве путевода личностного роста. Она предусматривает постановку цели и планирование работы на основе пяти параметров (табл. 3).

Таблица 3. Постановка целей (требования к цели) согласно схеме SMART

Specific (конкретность)	Ваши цели должны быть очень конкретными, чтобы и вы, и другие люди, вовлеченные в процесс их достижения, четко понимали их смысл
Measurable (измеримость)	Ваши цели должны быть измеримыми, чтобы вы смогли узнать, сумели ли вы их достичь. Полезно выделить не только результат, но и промежуточные критерии оценки, чтобы иметь возможность проверить, насколько вы продвинулись в достижении цели
Achievable (достижимость)	Ваши цели должны быть достижимы с точки зрения внешних факторов и внутренних ресурсов. Вы должны знать и чувствовать, что можете их достичь в установленный срок. Вместе с тем они должны быть значимыми, и вам надо будет приложить определенные усилия, чтобы добиться их
Relevant (релевантность)	Ваши личные цели должны гармонично вписываться в систему общих целей. Они должны полностью соответствовать стратегическим целям общества, работать в первую очередь на их достижение
Timebound (конкретность во времени)	Для каждой цели должны быть намечены временные рамки. Должен быть определен срок как для конечного, так и для промежуточных результатов

Для облегчения работы психолога над личностным ростом клиента разработан специальный набор вопросов по четырем самостоятельным категориям. Он известен как стандарт GROW (от англ. — расти): Goal — цель; Reality — реальность; Options — варианты; Wrap-up — оформление результата.

Вопросы коучинга по стандарту GROW

1. Размещение целей

1. В каком направлении вы хотели бы поработать и чего достичь?
2. На какие результаты вы рассчитываете?
3. Насколько далеко и как детально вы хотите продвинуться в ходе нашей беседы?
4. Какова ваша долгосрочная цель в рассмотренном контексте? За какие сроки вы хотите ее достичь?

5. Какие промежуточные задачи можно определить и каковы сроки для их достижения?

II. Обследование реальности

1. В чем состоит текущая ситуация, если подумать о ней (рассмотреть ее) более детально?

2. Каковы ваши опасения в связи с ситуацией и насколько они сильны?

3. Кто еще, кроме вас, может повлиять на ситуацию (дело, направление)?

4. Кто знает о вашем желании что-то сделать в рассмотренном направлении?

5. В какой мере вы лично контролируете результат и в какой степени?

6. Кто еще контролирует результат?

7. Какие действия вы сделали в данном направлении?

8. Что не позволило вам сделать больше?

9. Какие препятствия потребуются преодолеть для достижения цели?

10. Какие внутренние препятствия или сопротивление есть в связи с намеченными планами?

11. Какие результаты у вас уже есть (мастерство, время, энтузиазм, деньги, поддержка и т.д.)?

12. Какие ресурсы вам могут еще понадобиться?

13. Каковы реальные источники необходимых ресурсов?

III. Список возможностей

1. Каковы пути и перечень способов, с помощью которых вы можете достичь цели?

2. Составьте список всех альтернатив, которые дают полное или частичное решения.

3. Что еще можно было бы сделать?

4. Что вы могли бы сделать, если бы... (были начальником, были деньги, было больше времени и т.д.)?

5. Что вы могли бы сделать, если начать с «чистого листа», с новой командой?

6. Каковы достоинства и недостатки каждой возможности?

7. Которая из возможностей даст лучший результат?

8. Хотели бы вы услышать, дополнить мои предложения?

9. Какое из рассмотренных решений более всего близко и приятно вам, которое из них принесет большее удовлетворение?

IV. Что надо сделать

1. Что вы собираетесь делать (какие возможности выбираете)?
 2. В какой степени избранные варианты обеспечат достижение поставленных целей?
 3. Каковы ваши критерии и способы измерения успеха?
 4. Когда точно вы намерены начинать и заканчивать каждый пункт плана?
 5. Есть ли внутренние и внешние факторы, которые противодействуют выполнению намеченных шагов?
 6. Что вы будете делать, чтобы устранить действие этих факторов?
 7. Кто должен знать о ваших планах?
 8. Какая вам необходима поддержка?
 9. Кто должен будет ее обеспечить?
 10. Что и когда вы будете делать, чтобы получить нужную поддержку?
 11. Что я смогу сделать, чтобы поддержать вас?
 12. Как вы можете оценить свою уверенность в выполнении намеченных действий (по шкале от 0 до 100 %)?
 13. Что препятствует выставлению оценки 100 %?
 14. Что вы можете начать или изменить, чтобы приблизиться к оценке 100 %?
 15. Есть ли еще что-то, что вы хотели бы обсудить?
- Модель консультирования по системе коучинга включает три блока:
- вступительная сессия (цели, задачи, мотивация);
 - практические коуч-сессии, где демонстрируют и прививают навыки анализа ситуации, осуществляют поиск новых ресурсов;
 - заключительная сессия коучинга (план действий, ответственность, система мотивации, необходимые ресурсы и пр.).

Психоаналитическое направление

Человек есть сумма всех его свершений, надежд на будущее и сожалений о прошлом.

Р. Желязны

Общая характеристика

Основоположником психоаналитического направления является Зигмунд Фрейд. Нарботками психоанализа в той или иной степени с успехом пользуются все психологи. Однако как самостоятельный метод психоанализ распространен в основном лишь в странах Запада.

Центральное место в концепции психоанализа занимает понятие подсознательного (в оригинале «бессознательного»). Бесспорно, истоки всех мучающих психику проблем кроются в глубине личной истории индивида. Считается, что они прячутся в слое подсознания, надежно скрытом от понимания. Туда практически не проникают (во всяком случае, в обычном состоянии) «взоры» сознания. Уместно сказать: наша психика плавает в океане бессознательного. Возникновение невроза представляет результат перехода некоей травмирующей информацией о пережитом опыте из осознаваемого слоя в неосознаваемый слой (подсознание). Такой процесс получил название *вытеснения*, а вытесненная информация получила название *комплекса неполноценности*. Смысл вытеснения состоит в избавлении сознания от болезненных (или просто неприятных) воспоминаний. В жизни это случается не раз и не два, особенно в детстве, оттого и комплексов у каждого из нас возникает достаточно много. Бывает, некая личность состоит, образно говоря, «из одних комплексов».

Надо понимать, что вытеснение представляет *естественный*, природный и в основе во многом оправданный механизм существования. Во всяком случае тактически. К примеру, о некогда пережитых ситуациях унижения личности мало кто любит вспоминать. Более того, о них стараются решительно забыть, напрочь «вычеркнуть» из памяти. С одной стороны, это сиюминутно (тактически) оправдано, с другой — означает уход от правильного понимания проблемы, порой — стратегическую ошибку.

Комплексы ведут себя в подсознании как затаившиеся мины. Когда текущая ситуация начинает в чем-то напоминать о некогда пережитой травме, комплексы тут же обнаруживают себя в виде неадекватного (с точки зрения окружения, но никак не самого субъекта) поведения. Психологическая реакция комплексующей личности *всегда строго индивидуальна, постоянна в проявлениях и оттого легко предсказуема*. К примеру, в ситуации обоюдной симпатии комплексующий партнер неизменно начинает неловко смущаться и... всякий раз глупо отказывается от свидания (к которому в глубине души стремится).

Структура комплексов включает в себя:

а) запечатленную в сознании информацию о воздействии внешней среды;

б) сцепленную с последней собственную реакцию индивида.

Влияние внешней среды отпечатывается в памяти в виде суммы стимулов (визуальных, аудиальных, тактильных и пр.), своеобразной «картинки» (инграммы по Р. Хаббарду). Любой элемент из инграм-

мы в последующей жизни может играть роль пускового механизма (триггерного элемента, ключа), вновь запускающего заученную в прошлом реакцию. К примеру, в ситуации насилия над личностью где-то хлопнула дверь. В условиях стресса звук захлопывающейся двери и поведенческая реакция образовали устойчивую связь по типу мгновенного условного рефлекса. Можно предполагать, что нередко в последующей жизни при резком неожиданном звуке, близком к захлопыванию двери, индивида будут вновь преследовать старые пережитые страхи и непроизвольно возникать «заученные» особенности поведения. Так будет до тех пор, пока личность не осознает, не избавится от приобретенного комплекса.

Невидимые для сознания комплексы оказывают прямое влияние на выбор решений и поведенческие реакции. По сути, индивид становится заложником своих же комплексов. Все нити истинного управления ведут вглубь закрытого подсознания. Случается, накопленных в подсознании комплексов становится так много, что личность фактически теряет возможность свободного управления своим сознанием и поведением. К примеру, вытесненные ситуации унижения личности делают индивида болезненно ранимым к любым проявлениям неуважения к его персоне. Любое, пусть даже случайное недоразумение запускает ответную неадекватную, малоуправляемую гиперагрессивную реакцию.

По выражению психиатра Янова, переживания, которые слишком болезненны для того, чтобы их можно было принять и интегрировать, подавляются и продолжают свою жизнь в психической системе личности подобно возобновляющимся отраженным волнам (эффект «реверберации»). Они непрерывно накладываются на настоящее, превращая в апогее жизнь в череду нереальных, пугающих и болезненных кошмаров.

Важнейшим достижением психоанализа стала возможность восстановления в памяти травмирующих психику механизмов. Естественно, для этого необходимы определенные усилия психолога и работа индивида над собой. *Повторное переживание* прошлых вытесненных чувств с *одновременно* происходящим процессом их *нового осознания* называется **катарсисом**. Осознание прошлого обуславливает серьезный пересмотр мировосприятия, миропонимания и моделей поведения личности, поэтому катарсис позволяет разрешить внутренние конфликты и тем самым устранить болезненные проблемы. Реконструкция опыта в процессе катарсиса сопровождается **извлечением** комплексов на поверхность, из подсознательного — в слой со-

знания. Катарсис и извлечение комплекса могут произойти не только в процессе лечения, но и спонтанно (в похожей ситуации под влиянием новых обстоятельств).

Осознание личностью скрытых ранее от нее проблем всегда является своего рода откровением. И чем значительнее проблема, чем глубже она «сидела» в подсознании, тем ярче переживания индивида от осознания извлеченных комплексов. Кульминация процесса осознания неосознанного в катарсисе получила название *инсайта* (озарения).

Извлечение комплексов всегда проходит тяжело и сложно, поскольку на пути между подсознанием и сознанием находится барьер, защитный замок сознания, получивший наименование «цензуры». Цензура проявляет себя сопротивлением сознания, несмотря на усилия психотерапевта обнажить травмирующие психику моменты пережитого. Фактически цензура есть не что иное, как механизмы защиты «эго».

Основные признаки наличия подсознательных комплексов:

- наличие разнообразных жалоб и невротической симптоматики;
- повторение схожих (и нерешаемых) проблемных ситуаций;
- обнаружение вырывающихся «на поверхность» сознания психологических артефактов в форме повторяющихся снов, фантазий, конфликтов, оговорок; их можно отследить с помощью специальных техник — свободных ассоциаций, проективных методов;
- ощущение неосознанного внутреннего сопротивления (цензуры) при попытках обсуждения болезненной проблематики.

З. Фрейд придавал большое, подчас чрезмерное значение так называемому *либидо*, или сексуальным инстинктам, вытесненным в подсознание. В настоящее время считается, что любая базовая потребность может равновероятно остаться неудовлетворенной, а значит, болезненной для психики. Соотношение «удельных весов» вытесненных проблем всегда индивидуально и зависит от множества факторов.

Основные положения психоанализа более глубоко рассмотрены ниже.

Понятие интроекции

Фундаментальным механизмом всей системы образования «эго» является *первичная интроекция* с последующей вторичной коррекцией усвоенного на основании собственного опыта. Толкающим элементом коррекции выступает осознание необходимости внутренних изменений. Как известно, интроекция подразумевает усвоение

рациональным разумом информации в «сыром, непереваренном» виде, *минуя критический анализ и синтез*. Происходит «встраивание» чужеродной информации в структуру собственного мировоззрения и мировосприятия. Таким способом человек автоматически принимает в качестве своих личных норм ценности и нормы других. На ранних этапах развития такой феномен, безусловно, способствует интеграции индивида в социальную среду и повышает выживаемость человеческого рода в целом. Именно так формируется ядро личности, или «эго». Однако в дальнейшем интроективная информация нередко становится тормозом на пути развития личности. Личность это может подсознательно ощущать в виде дискомфорта, смутения, потребности что-то делать, наконец, интуитивного понимания необходимости внутренней трансформации. Между тем все механизмы эгозащиты направлены на сохранение неизменной структуры ядра личности (как залога стабильности достигнутого успеха в развитии) путем смягчения (или устранения) действия травмирующих психику факторов. Это означает, что эгозащита служит оправданием неверной линии поведения данного индивида. Осознание необходимости внутренних изменений приводит в конце концов к адекватной трансформации «эго».

Механизмы эгозащиты

Среди психологических механизмов эгозащиты выделяют следующие.

Рационализация. Под рационализацией понимают логическое объяснение, а точнее *оправдание* своего поведения и его мотивов. Причем делается это с полной убежденностью, основанной на кондовых интроективных установках. Речь совсем не идет о внутренней правдивости и внутренней искренности, которая базируется на иррациональной Истине и на которую толкает интуиция. В случае рационализации любое оправдание на самом деле противоречит действительности. Логически выстроенная версия является профанацией. Истинные мотивы не осознаются, поскольку неосознанной целью рационализации является *снятие ответственности с себя* и перенесение ее на обстоятельства и других людей. Все объяснения можно свести к простой формуле «потому что потому...». Она сродни циклической ссылке — возвращает вновь и вновь к начальному послылу. Рационализация призвана *примирить несоответствие* внутреннего мировосприятия (прежде всего самого себя) со складывающимися проблемными обстоятельствами. К. Кастанеда использовал для рационализации термин «*индугирование*», подчеркивая в контексте не

только *оправдание своих действий* и своего нынешнего поведения, но и акцентируя на подсознательном оправдании *повторения* таких поступков в будущем.

Таким образом, при рационализации речь не идет о сколько-нибудь осознанном обмане со стороны индивида. Неверное видение индивидом ситуации поддерживается или изначально неверными посылами, или их неправильной трактовкой.

Классическая иллюстрация рационализации — басня «о зеленом винограде». В ней рассказывается о лисе, которая, пытаясь добраться до винограда, пострадала, но так и не сумела его достать. Щадя свое самолюбие, лиса оправдала неудачу никчемностью цели, мол «виноград зелен». Или другой пример. Человек объясняет необходимость строгого 4-разового питания опасностью возникновения гастрита. На самом деле частота возникновения гастрита мало зависит от фактора кратности питания; в рейтинге истинных причин данный фактор занимает весьма скромное место. Между тем такое видение рядового обывателя возникло в результате банальной интроекции. Изменить в таких случаях мировоззрение и линию поведения можно тремя способами. Первый — апелляция к авторитету. По сути, это вариант слепой веры, которая означает новую интроекцию. Второй — опираясь на факты; по сути, вариант новой рационализации. Третий, наилучший вариант, встречается редко. Он предполагает неординарное изменение сознания — через достижение инсайта.

В принципе, рационализация представляет отработанные и устаревшие программы развития. С этим приемом «игры» сознания, примирения сознания с подсознанием сталкивается каждый индивид на своем жизненном пути. На каком-то определенном этапе полученный опыт был своевременен и полезен. В дальнейшем ситуация меняется. Она требует новых моделей поведения. Цепляние разума за консервативные устои и догмы, безусловно, мешает личностному росту.

Вытеснение. Вытеснение, или подавление, заключается в изгнании травмирующих моментов из сознания в область подсознания. Речь идет о поэтапном механизме *отрицания* сознанием очевидных, но травмирующих сознание вещей. Механизм прост: вначале закрываешь глаза и стараешься не вспоминать, потом перестаешь вспоминать и, наконец, начисто отрицаешь имевший место неприятный для «эго» факт. Для такого отрицания типична формула «нет, потому что... нет!».

В практической работе подозрение на существование вытесненно-го, ранее пережитого негативного опыта должно вызывать слишком

быстрое отрицание любого утверждения о возможной психотравме. Индивид делает это поспешно, без раздумий, как бы автоматически. Стандартный ответ в таких случаях: «Нет, этого не может быть». Такие слова заставляют предполагать глубокое залегание проблемы. Если же негативный опыт находится на поверхности подсознания и неявно берedit душу хозяина, в поведении индивида четко просматриваются попытки банального ухода от большой темы.

Вытесненный в подсознание опыт иначе называется комплексом неполноценности. Важно то, что травмирующие факторы, несмотря на их неосознанность, по-прежнему продолжают влиять на поведение. Вытесненные переживания проявляются в сновидениях, оговорах, забывчивости, произвольных «нечаянных» действиях.

Обмен информацией между сознанием и подсознанием носит двусторонний характер. Процесс, обратный вытеснению, т.е. осознание травмирующего опыта, носит название *извлечения*.

Механизм вытеснения обычно присутствует в качестве первичного составляющего компонента в других защитных механизмах, например, реактивного образования.

Реактивное образование. Это достаточно распространенный механизм нейтрализации негативного опыта. Вместо ушедших в подсознание травматичных воспоминаний формируется зеркальная *антипрограмма* в виде противоположно направленных мыслей и/или поступков. Человек совершает действие, являющееся полной противоположностью тех импульсов, существование которых он панически боится признать. Пример: испытав в детстве страх к огню, человек обожает петарды или выбирает профессию пожарника. Еще: получив первый сексуальный опыт с насилием, женщина в последующем стремится повторить его вновь и вновь, получая удовольствие только с элементами болевых форм.

Регрессия. Регрессия, или инфантилизация, подразумевает возврат на более ранние уровни развития. Индивид начинает вести себя немного по-детски. Подсознательно он повторяет запомнившуюся модель поведения, которая когда-то уже оправдала себя. В той давнишней ситуации индивид чувствовал себя вполне защищенным и спокойным. Теперь, прибегая к регрессии, он неосознанно стремится добиться того же. Классический пример: в стрессовой ситуации люди неосознанно принимают так называемую утробную позу. Они подтягивают колени к подбородку и обнимают их руками, сворачиваясь в клубок. Повторение позы зародыша само по себе приносит успокоение. Регрессия создает иллюзию снятия с себя ответственности за

решение своих проблем благодаря привычной позиции маленького. К сожалению, саму проблему это никак не решает.

Регрессивное поведение часто используют осознанно, в групповых формах тренинга. Возвращается утраченная детская непосредственность, снимаются психологические барьеры межличностного общения, в памяти воскрешаются ключевые ситуации.

Проекция (англ. *projection*). Проекция (перенос, трансфер) заключается в переносе на других лиц собственных переживаний (состояний, черт характера). Окружающим приписывают характеристики, которые на самом деле отражают личные проблемы. В основе феномена лежит вынужденно оправданный механизм защиты. Поскольку комплексы неполноценности носят травмирующий характер, личность, с одной стороны, «стирает» из своего сознания травматичные переживания, а с другой — проявляет повышенную, вплоть до патологической, восприимчивость к таким проявлениям у других. Раны внутри себя легче обнаружить на лицах других. Как точно подмечено в русской пословице, правда глаза «колет». Можно сказать, суть проекции проявляется в тенденции переложить ответственность за процессы, происходящие внутри «я», на окружающий мир. К примеру, конфликтный человек подозревает всех во враждебном к нему отношении, лживый — видит во всем лживость других и т.п. Естественно, что такая позиция мешает увидеть реальную проблему в себе и в других и соответственно вместо ее решения приводит к усугублению.

Проекция, как и иные механизмы, с одной стороны, избавляет индивида от осознания, принятия и переработки (так называемого изживания) болезненных факторов, с другой — внутренне оправдывает его неверную линию поведения. Можно сказать, тактическая победа ведет к стратегической ошибке.

Наблюдение за собственными переживаниями, возникающими при межличностном общении психолога и пациента, привело к частному понятию феномена *контрпереноса*. Это ответ психики самого психолога на обнаруженные проективные проявления пациента. Суть контрпереноса — в личных переживаниях психолога в связи с выявленной проекцией. Формируется цепочка: перенос — контрперенос. Отслеживание переживаний позволяет психологу лучше разобраться в собственных проблемах. Так он уменьшает степень своего субъективизма в видении проблемы пациента и приобретает неоценимый опыт. А. Подводный по этому поводу тонко подметил: общение с первым клиентом сталкивает психолога в первую очередь со своими собственными проблемами.

Идентификация. Феномен идентификации, а лучше сказать *причастности*, тесно переплетен с феноменом интроекции. Происходит отождествление своей маски с некой более могущественной социальной и личностно-значимой инстанцией, чем собственная личность. В роли инстанции может выступать Бог, вождь, видный политик, ученый, музыкант и даже просто организация, одним словом, Идеальный Лидер. При этом понятие об Авторитете, его важности и значительности во многом *интроективно!* Причастность к Авторитету формирует в личности маскруль своей сверхзначимости. Она успешно способствует самоутверждению личности. Чувство собственной неполноценности замещается сознанием своей великой социальной роли, раздуванием «капошона кобры» «эго». С формальной стороны идентификация представляет собой обратную направленную проекцию (от другого объекта — на себя). В экзотерической трактовке при идентификации происходит подключение индивида к более мощному архетипу, который и обеспечивает его защиту.

Замещение подразумевает неосознанную замену проблемного объекта на иной, подвластный, доступный и управляемый, на котором можно разрядиться, выместить накопившуюся эмоциональную энергию. Механизм замещения выражен расхожей фразой: «перевод стрелок». В принципе, замещение представляет собой развитие теоретической концепции проекции. Нередко в схеме замещения задействован принцип «виноват кто-то другой, но не я». Например, не смея выразить свои отрицательные чувства по отношению к начальнику (боязнь санкций, последствий), человек приходит домой и вымещает досаду и раздражение на супруге. Или: не имея семьи, одинокие лица часто делают объектом своей любви домашних животных. Вариантом замещения является *сублимация*, при которой негативная для психики агрессивная энергия направляется в русло социально приемлемой деятельности, например, в творчество, искусство, спорт и т.д. По сути, сублимация представляет полезную форму замещения, особенно с точки зрения общества. Еще одним вариантом замещения считается *компенсация*. Компенсация подразумевает усиленную целенаправленную работу, неординарное развитие неких личностных качеств и навыков как способ забыть о своих внутренних проблемах, своей внутренней неполноценности. Социальные достижения ведут к социальному признанию и повышению самооценки. Например, физически слабый подросток начинает усиленно заниматься спортом и достигает заметных успехов.

Помимо механизмов защиты, в психоанализе описаны и некоторые стандартные модели поведения личности в психологически сложных для нее ситуациях. Такие модели рассмотрены ниже.

Фрустрация (англ. *frustration* — расстройство планов, крушение надежд) подразумевает состояние сильной неудовлетворенности, которое возникает в ситуациях срыва ожиданий и крушения надежд. Ситуации фрустрации всегда являются для организма стрессом. Они сопровождаются психической и психофизической напряженностью, нередко приводя к депрессивным состояниям. Фрустрация — это всегда *страдание*. Степень переживаний зависит в первую очередь от личностных качеств. Когда внутренняя буря эмоций становится практически непереносимой, происходит разряд яркого аффекта (см. «Аффект»).

Избегание (изоляция), или уход «в себя». В психоаналитическом направлении вместо избегания используют термин «*эскапизм*». Это не только практика игнорирования адекватно-необходимого действия, но и уход от проблемной ситуации вообще. Такие действия внешне очень заметны. Эскапизм может сопровождаться рационализацией. Например, индивид, будучи неспособным эмоционально оторваться от проблемы, уходит от нее в другую ситуацию. Оправдание явно надумано: мол, другая проблема является более важной и требует первоочередного внимания. Уход «в себя» способствует отмежеванию от внешних агрессивных факторов. В замкнутой сфере маленького мира «я» путем исключения «пятна реальности» создается псевдоподобие истинного комфорта.

Эгозащитные модели поведения

В психике заложено достаточно много эгозащитных моделей поведения. Причины их закрепления в памяти, как правило, уходят корнями в ранние детские переживания. Стимулы, вызывающие такое поведение, рассматриваются психикой как психологическая травма. Вот наиболее типичные штампы причинно-следственного защитного поведения.

Причина: отвержение, отказ признания существования личности. Следствие: либо бегство от социума, «замыкание» в себе, либо, напротив, кичливо-навязчивое маниакальное поведение.

Причина: покидание близкими, уход взрослых от ребенка, страх одиночества. Следствие: модели зависимого поведения.

Причина: систематическое унижение гордости. Следствие: синдром самонаказания и самобичевания, мазохистская модель поведения.

Причина: предательство. Следствие: развитие гиперконтроля как компенсации синдрома неверия.